

In Liebe und Freundschaft vereint?

Wenn Freundschaft und Liebe sich begegnen ...

Vortrag im Rahmen der Ringvorlesung des Studium im Alter an der
WWU Münster am 03.06.2019

Karin Gövert
paarweise.-ms.de

Womit wir uns beschäftigen

3 Fragenkomplexe

Was zeichnet Liebe aus? Was zeichnet Freundschaft aus?
Worin unterscheiden sich beide? Gibt es Gemeinsamkeiten?

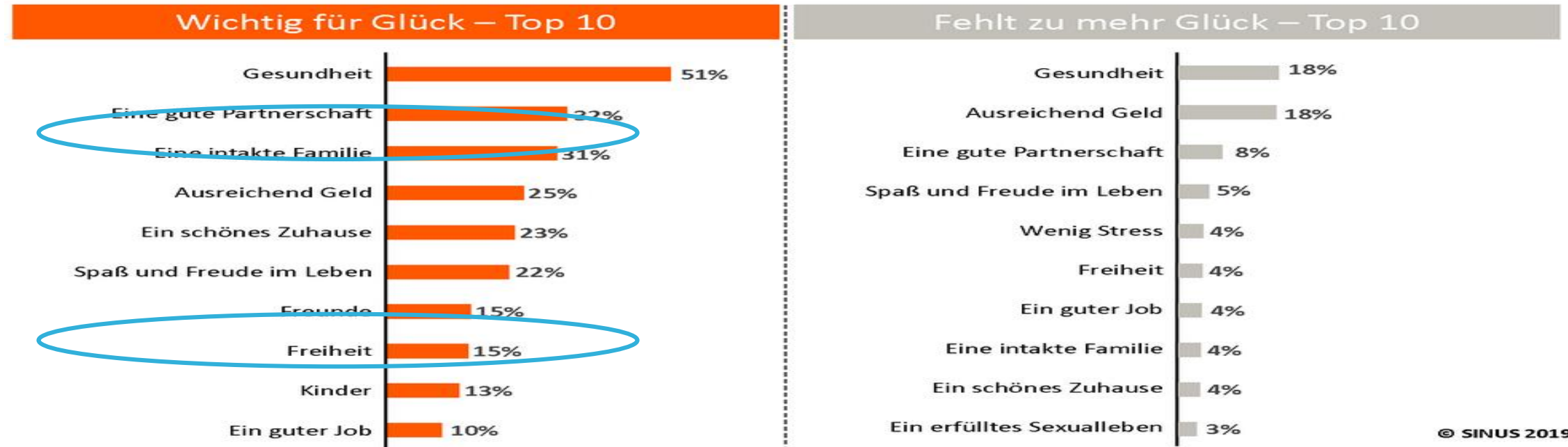
In welchen Konstellationen treffen Freundschaft und Liebe aufeinander?

Kann Freundschaft eine Liebesbeziehung stärken und fördern?

2

Was ist wichtig für Glück? Was fehlt zu mehr Glück?

Gesundheit, intakte Partnerschaft / Familie und ausreichend Geld sind am wichtigsten



Fragetext: Welche drei dieser der folgenden 20 Dinge sind für Sie am wichtigsten, um glücklich zu sein? Bitte wählen Sie maximal drei aus. (Mehrfachauswahl möglich)

Fragetext: Und welche dieser 20 Dinge fehlen Ihnen zu Ihrem Glück? (Mehrfachauswahl möglich)

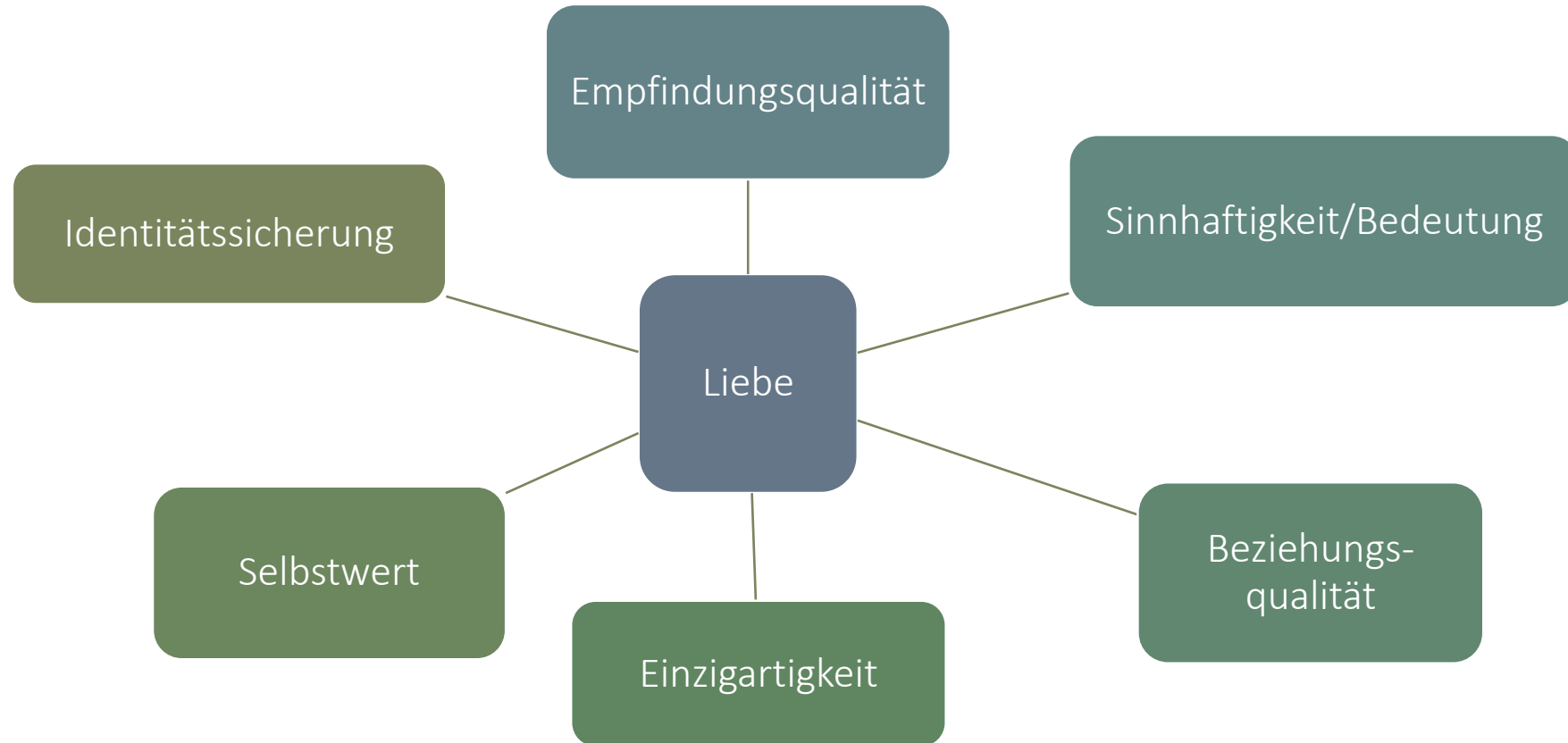
Quelle: SINUS-Institut/ YouGov, Online-Interviews repräsentativ für Deutschland 18-69 Jahre, n=2.026
Umfrage zum Internationalen Tag des Glücks/Weltglückstag – 20. März 2019, Angaben in %

© SINUS 2019

Liebe ist ...

- ein Resultat biochemischer Vorgänge im Körper, die einen Physiologischen Erregungszustand erzeugen, indem insbesondere das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird.
- ein „symbolisch generalisiertes Kommunikationsmedium“, das durch Interpretation zweier Menschen das gegenseitige Verstehen ermöglicht.
- kein Basisgefühl, sondern ein sog. sekundäres Gefühl, das aufgrund subjektiver Beurteilung entsteht.

Liebe ist ...



Liebe ist ...

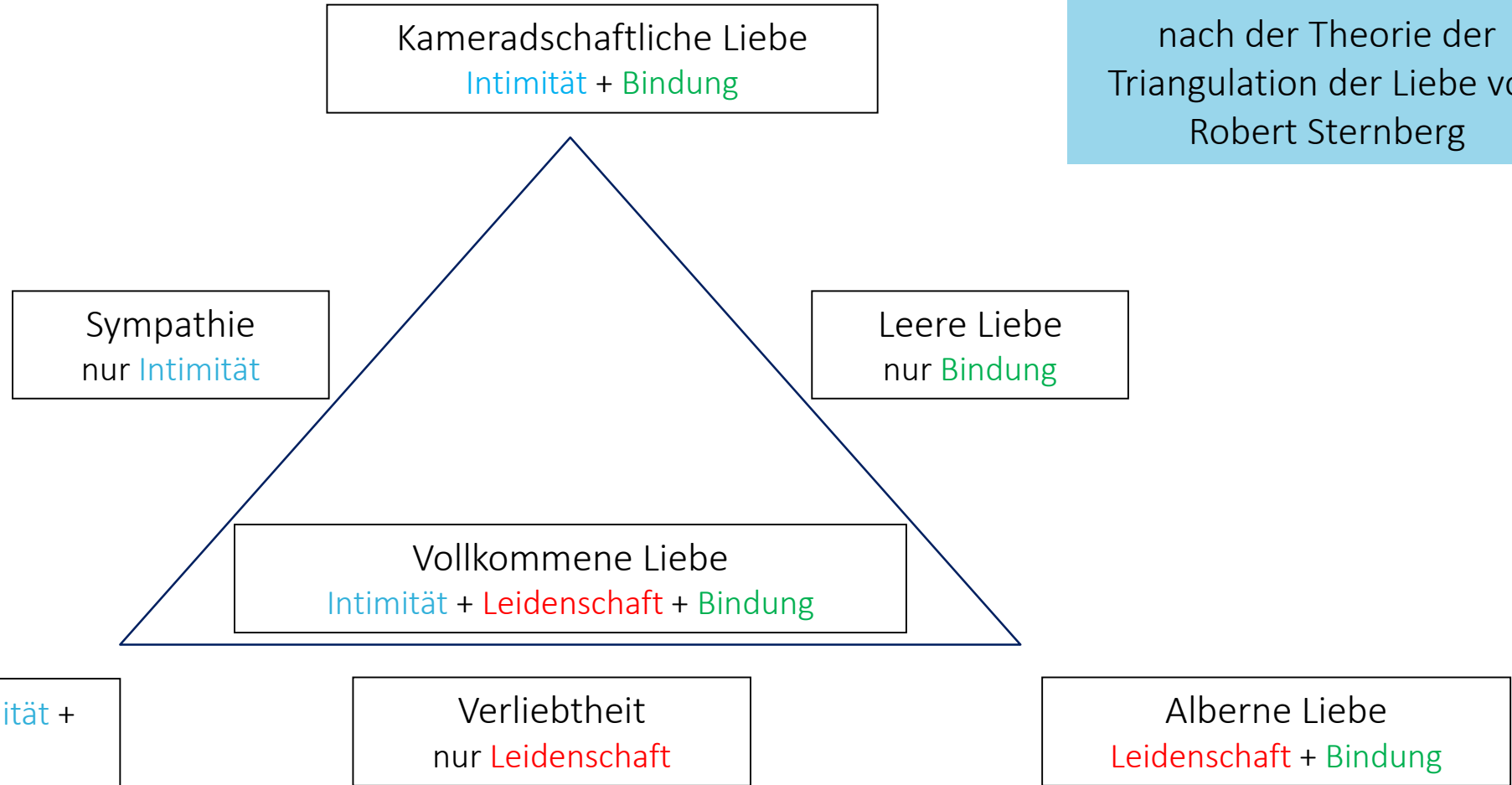
Definitionsvorschlag

„Als Fazit kann gezogen werden, daß partnerschaftliche Liebe ein komplexes Phänomen zwischenmenschlicher Zuneigung ist, dem biologische, emotionale und kognitive Aspekte innewohnen.“

(Spektrum.de - <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/liebe/8878>, abgerufen am 02. Mai 2019)

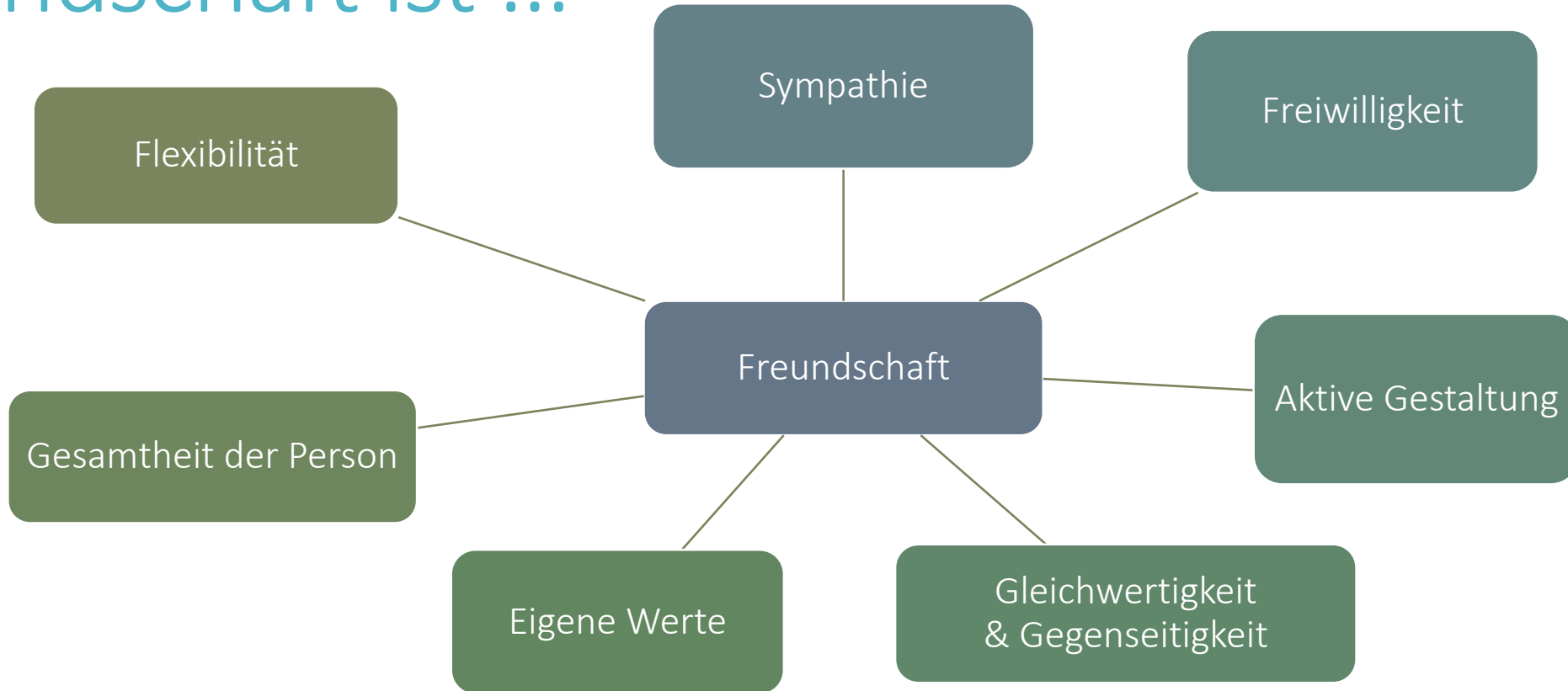
Liebe ist ...

Nicht Liebe



Acht Arten der Liebe nach der Theorie der Triangulation der Liebe von Robert Sternberg

Freundschaft ist ...



Freundschaft ist ...

„Freundschaft (ist) ein (...) Verhältnis zwischen Menschen auf der Basis

- gegenseitiger Verbundenheit,
- geistiger Verwandtschaft und
- Gemeinsamkeit der Interessen

welches sich durch seine Uneigennützigkeit, Selektivität und Gefühlstiefe auszeichnet.“

(Stiehler - Freundschaften im Erwachsenenalter, S. 387)

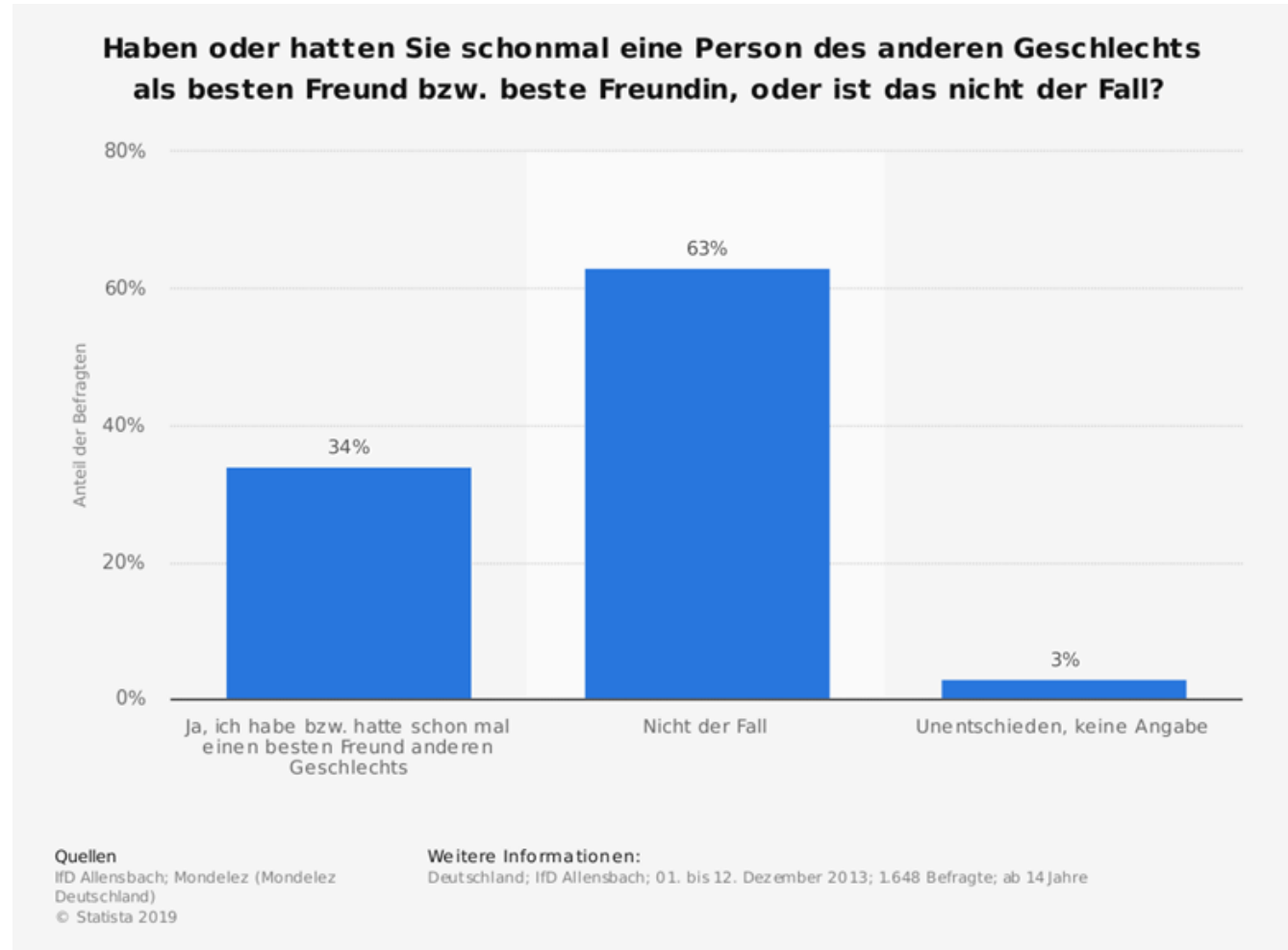
Freundschaft ist ...

„Enge Freundschaften zwischen Männern und Frauen, vor allem, wenn diese ledig sind, scheinen sehr selten zu sein und sind, jedenfalls von seiten der Männer, offenbar nur dann möglich, wenn die Sexualität einigermaßen unter Kontrolle gebracht worden ist, z. B. wenn es sich um eine Freundschaft zu einem Paar oder wenn es sich um „verflossene“ Liebschaften handelt.“

(Valtin & Fatke, S. 197)

Freundschaft ist ...

Im Jahr 2013 gaben rund 34 Prozent der Befragten an, dass sie bereits Erfahrungen mit einem besten Freund des anderen Geschlechts gemacht haben.



Freundschaft versus Liebe | Unterschiede

Freundschaft

- Vertrautheit
- Wunsch nach Anerkennung
- Freiheit
- Höhere Stabilität

Liebe

- Sexuelles Begehren
- Exklusivität
- Alltagsbindung
- Höhere Emotionale Belastung

Freundschaft versus Liebe | Gemeinsamkeiten

„In enger Freundschaft findet eine ganz ähnliche Idealisierung des anderen statt wie in der Liebe.

In beiden Beziehungen geht es darum den anderen so aufzufassen als ob er lebenswert ist.“

(Vedder – Neue Freunde, S. 166)

Liebe und Freundschaft

- soziale Beziehung
- persönliches Wissen
- Interdependenz
- Einzigartigkeit/Selektivität
- Aktualisierung durch fortlaufende Interaktion
- Dauer

Wenn Freundschaft und Liebe sich begegnen ...

Sommer
Paar in der Familienphase

Leidenschaft, Bindung und
Intimität

ein Paar
bleiben

wieder ein
Paar
werden

Herbst
Paar in der 2. Lebenshälfte

Intimität, Bindung,
Leidenschaft

Freiheit und Autonomie,
Leidenschaft

ein Paar
werden

als Paar alt
werden

Bindung, Intimität

Frühling
Junges Paar

Winter
Altes Paar

Jahreszeiten der Liebe nach Hans Jellouschek

Wenn Freundschaft und Liebe sich begegnen ...

„Nicht die Abwesenheit der Liebe,
sondern die Abwesenheit der Freundschaft
macht die unglücklichen Ehen.“ (Nietzsche)

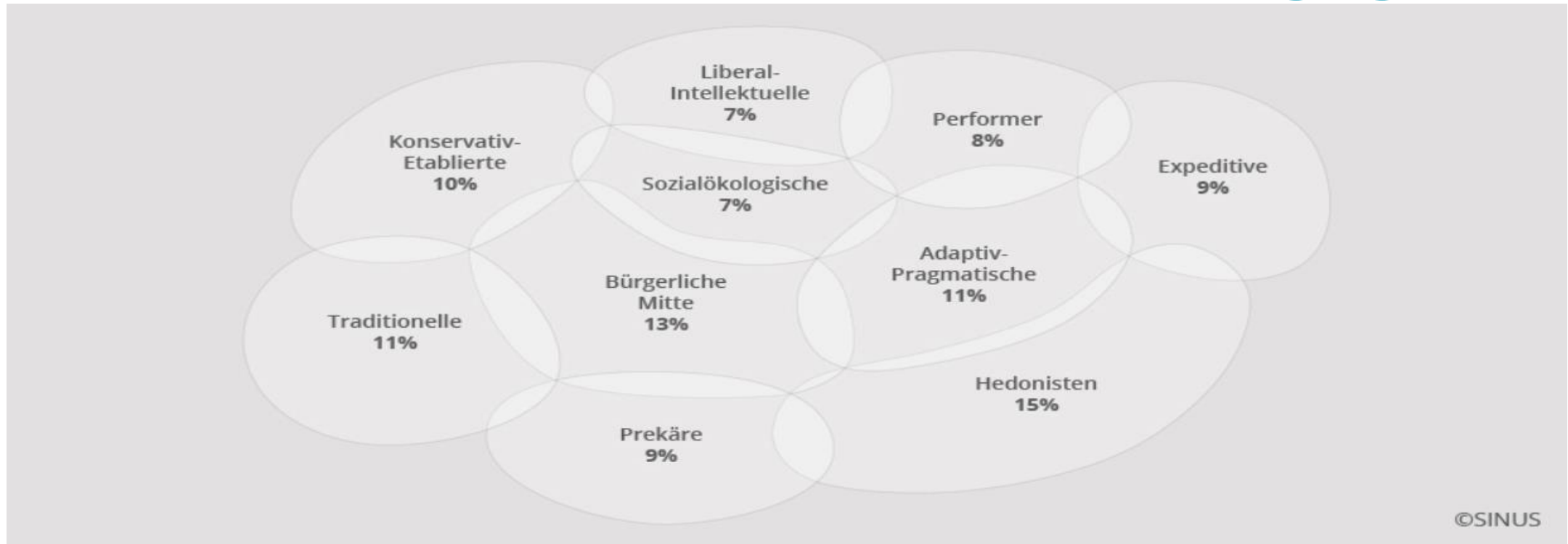
Wenn Freundschaft und Liebe sich begegnen ...

„Friends with benefits“ oder „Freundschaft Plus“

33% (finden) sexuelle Beziehungen zwischen Freunden („friends with benefits“) in Ordnung. Und 69% sind sogar der Meinung, dass sich aus einer Freundschaft zwischen Mann und Frau eine gute Liebesbeziehung entwickeln kann.

(Sinusstudie 2018 –Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH)

Wenn Liebe und Freundschaft sich begegnen



Milieu-Kartoffel – sinus Institut <https://www.sinus-institut.de/sinus-loesungen/sinus-milieus-deutschland/>

Freundschaft in der Liebe ...

„Erfüllte Partnerschaft zeigt sich nicht so sehr daran, was Sie von Ihrem Partner bekommen. Sie zeigt sich eher darin, was Sie tun, damit Sie beide glücklich sind.“

(Koschorke - Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern!, S. 168)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ihre Karin Gövert

paarweise – Beratung für Paare

Hohenzollernring 14 | 48145 Münster

Tel. 0251 / 38090958 | <https://www.paarweise-ms.de>

Literatur und Quellen

- A.A. (17. Mai 2019). Spektrum.de - Lexikon der Psychologie: Liebe. Von <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/liebe/8878>
- Braszus, M. (24. Dezember 2014). Liebe ist mehr als ein Gefühl. Abgerufen am 02. Mai 2019 von SWR 2 Wissen: <https://www.swr.de/swr2/wissen/liebe-mehr-als-ein-gefuehl/-/id=661224/did=14740544/nid=661224/n8mr6v/index.html>
- Burkart, Günter (2018): Soziologie der Paarbeziehung. Eine Einführung in: Funcke et al: Studientexte zur Soziologie, Hagen, Springer VS
- Bundeszentrale für politische Bildung (2018): Datenreport 2018. Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland, Bonn (Reihe Zeitbilder)
- Gottman, J. M. (2016). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Ullstein.
- Haversath J, G. K. (21.. August 2017). Sexual behavior in Germany—results of a representative survey. Deutsches Ärzteblatt, Heft 33-34, S. 544 - 550. doi:10.3238/arztebl.2017.054
- Illouz, E. (2011). Warum Liebe weh tut: Ein soziologische Erklärung. Suhrkamp.
- Koschorke, M. (2013). Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern!. Führerschein für Paare. Herder.

Literatur und Quellen

- Matthiesen, S. et al (14. 04 2018). Sexuelles Verhalten, Einstellungen und sexuelle Gesundheit in Deutschland. Erste Ergebnisse einer Pilotstudie zur Erwachsenensexualität. Von <https://gesid.eu/wp-content/uploads/2018/09/Endbericht-Pilotstudie-2017.pdf> abgerufen
- Mongeau, P. A. (02. November 2011). Identifying and Explicating Variation among Friends. *Journal of Sex Research*, 50:1, S. 37 - 47. Von <https://doi:10.1080/00224499.2011.623797>
- Rodrigue, C. et al (2018). Passion, Intimacy, and Commitment in Casual Sexual Relationships in a Canadian Sample of emerging Adults. *The Journal of Sex Research*, 55:9. Von <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1399195> abgerufen
- Stiehler, S. (2009). Freundschaften im Erwachsenenalter. In K. Lenz, & F. Nestmann (Hrsg.), *Handbuch Persönliche Beziehungen* (S. 383 - 399). Juventa.
- Valtin, R., & Fatke, R. (12. Mai 2019). Freundschaft und Liebe. Persönliche Beziehungen im Ost/West- und im Geschlechtervergleich. Von peDocs Open Access Erziehungswissenschaften: https://www.pedocs.de/frontdoor.php?source_opus=12852
- Vedder, B. (2017). *Neue Freunde. Über Freundschaft in Zeiten von Facebook*. Bielefeld: transkript.