

Stefanie Gysin und Marion Scherzinger

Freundschaften machen das Leben wertvoll

Zusammenfassung

Erste Freundschaften entstehen in der Kindheit. Für jüngere Kinder sind diese über gemeinsame Aktivitäten definiert. Mit zunehmendem Alter werden Vertrauen und emotionale Nähe immer wichtiger. Freundschaftsbeziehungen sind eine wichtige Quelle für die kognitive und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Freundinnen und Freunde sind zudem wichtig für das Wohlbefinden und den Selbstwert: Sie geben ein Gefühl des Dazugehörens. Nicht allen Kindern und Jugendlichen fällt es gleich leicht, Freundschaften aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Deshalb sollte dies in der Schule auch gefördert werden.

Résumé

Les premières amitiés naissent durant l'enfance. Pour les jeunes enfants, elles se caractérisent par des activités communes. En grandissant, la confiance et la proximité émotionnelle prennent de plus en plus d'importance. Les relations d'amitié sont une source importante pour le développement cognitif et social des enfants et adolescent-e-s. Les ami-e-s jouent par ailleurs un rôle important pour le bien-être et l'estime personnelle en développant le sentiment d'appartenance. Enfants et adolescent-e-s n'ont pas tous et toutes la même facilité à construire et à conserver des amitiés. C'est pourquoi il faudrait que cela soit aussi encouragé à l'école.

Permalink: www.szh-csps.ch/z2022-09-01

Freundschaften sind wichtige Beziehungen im Leben – einige begleiten uns ein Leben lang. In der Kindheit entstehen die ersten Freundschaften, welche eine wichtige Rolle für die Entwicklung und das Erwachsenwerden von Kindern und Jugendlichen spielen. Sie lernen, in einen sozialen Austausch zu treten, miteinander zu kommunizieren und zwischenmenschliche Beziehungen zu regulieren. Freundinnen und Freunde nehmen aufeinander Rücksicht und sind bereit, Kompromisse einzugehen oder Konflikte konstruktiv auszuhandeln. All die Fähigkeiten, die wir durch Freundschaften entwickeln, benötigen wir in der Kindheit, Jugend und darüber hinaus, um mit anderen Menschen positive Beziehungen eingehen zu können (Siegler et al., 2016). Durch Freundschaften erfahren wir bereits als Kinder

und Jugendliche Gegenseitigkeit, Vertrautheit, Kooperation und Gleichberechtigung (Lohaus & Vierhaus, 2015). Im vorliegenden Beitrag steht die Bedeutung von Freundschaften insbesondere für das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen im Zentrum. Zudem soll aufgezeigt werden, wie das Wohlbefinden durch die Förderung von Freundschaften in der Schule als wichtiger Ort sozialer Begegnungen gestärkt werden kann.

Was ist Freundschaft?

Freundschaft ist eine enge positive Beziehung zwischen Menschen, die Zuneigung füreinander empfinden und gerne miteinander Zeit verbringen (Siegler et al., 2016). Sie ist durch «Sympathie, emotionale Nähe und Vertrauen» geprägt (Rohlf, 2010, S. 61).

Ein zentraler Faktor von Freundschaft ist Reziprozität beziehungsweise Gegenseitigkeit. Sie schafft Stabilität und Vertrauen (Siegler et al., 2016). Gabe und Gegengabe oder Leistung und Gegenleistung wechseln sich in reziproken Beziehungen ab (Herzog, 2006). So folgt auf eine Einladung zum Geburtstag eine Gegeneinladung, auf ein Geschenk ein Gegengeschenk oder auf ein Kompliment ein Gegenkompliment. Mit zunehmendem Alter ist offen, in welcher Form und in welchem Zeitraum eine Gegengabe oder -leistung erfolgt. So muss auf eine Hilfeleistung oder eine Gabe nicht unbedingt in gleicher Form und auch nicht unmittelbar reagiert werden: Auf ein Geschenk oder eine Hilfeleistung kann eine andere positive Reaktion erfolgen – auch zu einem späteren Zeitpunkt.

Freundschaften entwickeln sich

Freundschaften und Freundschaftskonzepte von Kindern und Jugendlichen verändern sich mit der Zeit, wobei die Vertrautheit immer mehr an Bedeutung gewinnt (Selman, 1984): Während jüngere Kinder ihre Freundschaften durch gemeinsame Aktivitäten wie Spielen definieren, werden ab der Schulzeit gemeinsame Interessen, ähnliche Einstellungen, Vertrauen und Loyalität wichtiger. In der mittleren Schulzeit rücken die Bedürfnisse der Freundin oder des Freundes in den Fokus, das Anbieten von Unterstützung und Hilfe sowie das Teilen von Gefühlen. In der Adoleszenz werden in Freundschaften häufig auch Selbsterfahrungen und persönliche Probleme besprochen und bearbeitet.

Diese Veränderungen in den Freundschaften von Kindern und Jugendlichen zeigen, dass die Vertrautheit und der persönliche Austausch mit zunehmendem Alter wichtiger werden. Zugleich berichten Jugendliche, dass sie eine Verbesserung ihrer Freundschaften wahrnehmen (Siegler et al., 2016).

Bedeutung für die soziale und kognitive Entwicklung

Freundinnen und Freunde unterstützen sich emotional und geben einander Sicherheit. Zum Beispiel, wenn sich jemand einsam fühlt, vor etwas Angst hat, sich in einem Übergang befindet (z. B. in die Schule oder die Sekundarstufe I) oder in einer herausfordernden Phase steckt. Sie bestätigen auch das eigene Denken, die eigenen Gefühle und die eigenen Werte (Siegler et al., 2016).

Durch die Gleichrangigkeit der Beziehung können Freundinnen und Freunde ungefähr gleich viel Einfluss auf den Interaktionsverlauf nehmen (Youniss, 1980). Dadurch entwickeln sich wichtige kognitive und soziale Fähigkeiten (Siegler et al., 2016). So bringen etwa Auseinandersetzungen Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung weiter: Die gleichberechtigte Diskussion ermöglicht eine Ko-Konstruktion, in der die Teilnehmenden «ihre jeweiligen Ansichten hinterfragen, Argumente entwickeln und sich auf Regeln und Beweise einigen müssen» (von Salisch & Seiffge-Krenke, 1996, S. 86). Da Freundinnen und Freunde meist auch einen ähnlichen Entwicklungsstand aufweisen, ist ihre Verständigung häufig «schneller und vollständiger», was zu einem Gefühl des Sich-Verstanden-Fühlens führen kann (ebd.).

Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden

Freundschaften sind nicht nur für die Entwicklung sozialer und kognitiver Fähigkeiten sowie für die emotionale Unterstützung und Sicherheit von Kindern und Jugendlichen wichtig – sie sind auch zentral für die Gesundheit und das Wohlbefinden (Siegler et al., 2016). Das Wohlbefinden ist ein Konstrukt aus überwiegend positiven

Gefühlen und Gedanken (Hascher & Hagenauer, 2011). Diese entstehen beispielsweise durch positive Erfahrungen und Erlebnisse mit der sozialen Umwelt in der Schule. Erhalten Kinder und Jugendliche in ihren Freundschaftsbeziehungen soziale wie auch emotionale Unterstützung, wirkt sich dies positiv auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aus (Klemenz, 2018). Aspekte wie gegenseitige Unterstützung und positive Sozialkontakte sind wesentlich für das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen. Hingegen können soziale Ablehnung und Ausgrenzung durch Gleichaltrige das Wohlbefinden beeinträchtigen (Walsen, 2013). Ein längerfristiger Mangel an Freundschaften ist zudem ein Prädiktor für internalisierende Probleme wie Depressionen oder einen sozialen Rückzug (Siegler et al., 2016).

Gegenseitige Unterstützung und positive Sozialkontakte sind wesentlich für das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen.

Für das Wohlbefinden ist es zentral, dass positive Aspekte erlebt werden und die negativen Erfahrungen nicht überwiegen. Für die Entwicklung des Wohlbefindens in der Schule sind demzufolge nicht nur keine oder wenig soziale Probleme von Bedeutung, vielmehr müssen Kinder und Jugendliche auch Positives explizit erfahren; beispielsweise in Form von Freundschaftsbeziehungen (Hascher, 2004).

Freundschaften schützen vor Mobbing

Freundschaften haben einen «Puffereffekt» gegen unangenehme Erfahrungen wie sozialen Ausschluss oder Hänseleien (Siegler et al., 2016). Insbesondere Kindern

und Jugendlichen, die von verbalen oder körperlichen Schikanen betroffen sind, geht es besser, wenn ihre Freundinnen und Freunde sie verteidigen (Hodges et al., 1999).

Zudem schützen Freundschaften vor Viktimisierung durch Gleichaltrige (Perren et al., 2006). Schülerinnen und Schüler mit einer besten Freundin oder einem besten Freund weisen niedrigere Viktimisierungswerte auf als Kinder, die keine vergleichbaren Freundschaften haben (ebd.). Alsaker (2004) hat in ihrer Studie gezeigt, dass viktimisierte Kindergartenkinder zwar Freundschaften hätten und diese eine soziale Ressource seien. Allerdings könnten diese Kinder nach Angaben der Lehrpersonen weniger leicht Freundschaften schliessen und sie weniger gut aufrechterhalten.

Viktimisierungen lösen Stress aus (Calhoun et al., 2014). Kinder und Jugendliche mit guten Freundschaftsbeziehungen können den sozialen Stressor besser bewältigen und sich von solchen Stresssituationen schneller erholen (Klemenz, 2018). Ist die beste Freundin oder der beste Freund bei negativen Ereignissen nicht dabei, steigt das Stresserleben und das Selbstwertgefühl sinkt (Adams, Santo & Bukowski, 2011).

Stärkung des Selbstwerts

Freundschaften sind wichtig für das Selbstkonzept – sie stärken nämlich den Selbstwert (Klemenz, 2018). Dabei ist nicht die Anzahl der Freundschaftsbeziehungen entscheidend, wie eine Untersuchung von Bishop und Inderbitzen (1995) zeigt: Jugendliche, die bereits eine gute Freundschaft pflegen, schätzen ihren Selbstwert höher ein als Jugendliche ohne vergleichbare Freundschaft.

Soziale Beziehungen und Freundschaften fördern

Die Schule ist neben der Familie über viele Jahre hinweg ein zentraler Ort für Sozialkontakte – und deshalb auch für den Aufbau von Beziehungen wichtig. Freundschaften bringen in Form des informellen und sozialen Lernens ein hohes Lernpotenzial mit sich. Freundinnen und Freunde fungieren als Modelle und initiieren dadurch Lernprozesse (Rohlf, 2010). So bieten Freundschaften einen wichtigen Kontext für die Entwicklung von sozialen Fähigkeiten und Kenntnissen. Gerade in Freundschaften lernen Kinder und Jugendliche voneinander, wie sie mit anderen Menschen positive Beziehungen gestalten können (Siegler et al., 2016). Freundinnen und Freunden Geheimnisse anvertrauen, gemeinsam freudvolle Aktivitäten erleben, den anderen helfen, die eigenen Gefühle miteinander besprechen und sich gegenseitig Vertrauen schenken – all das sind soziale Fähigkeiten und Kenntnisse, welche ein besseres Verständnis der anderen ermöglichen. Und diese Fähigkeiten können zum Tragen kommen, wenn Kinder und Jugendliche ihren Freundinnen und Freunden helfen und auf eine positive Weise mit ihnen interagieren.

Die Schule leistet bei der Förderung positiver Interaktionen und Beziehungen einen wichtigen Beitrag. Zentral für den Aufbau von Beziehungen sind wiederholt gemeinsame positive Erlebnisse, Aktivitäten und Interaktionen – wie beispielsweise gemeinsame Projekte, Ausflüge oder sich im Tandem kennenlernen. Durch solche persönlichen Begegnungen können zudem Stereotype und Vorurteile abgebaut werden. Auch kann man mit Kindern und Jugendlichen anhand eines Bilderbuchs oder einer Geschichte thematisieren, was Freundschaften auszeichnet und wie positive soziale Beziehungen aufgebaut und gepflegt werden.

Im Unterricht gibt es ebenfalls vielfältige Möglichkeiten für soziale Begegnungen, wie zum Beispiel unterschiedliche Kooperationsformen (z. B. kooperatives Lernen oder Projektarbeiten), gemeinsame Spielsituationen oder auch Zeitgefässe für Aushandlungen und Diskussionen (z. B. in Form eines Klassenrats). Des Weiteren ist ein gutes Schul- und Klassenklima, welches unter anderem auf einen vertrauensvollen sozialen Umgang miteinander setzt, gerade im Hinblick auf die Prävention von sozialen Problemen wie Mobbing von zentraler Bedeutung (Schubarth, 2020). Insgesamt unterstützen diese vielfältigen Ansätze die Kinder und Jugendlichen dahingehend, positive soziale Interaktionen und Beziehungen – so beispielsweise in Form von Freundschaftsbeziehungen – zu erfahren und damit auch schulisches Wohlbefinden zu erleben.

Literatur

- Adams, R. E., Santo, J. B. & Bukowski, W. M. (2011). The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. *Developmental Psychology*, 47, 1786–1791.
- Alsaker, F. D. (2004). *Quälgeister und ihre Opfer. Mobbing unter Kindern – und wie man damit umgeht*. Bern: Huber.
- Bishop, J. & Inderbitzen, H. (1995). Peer acceptance and friendship: An investigation of their relation to self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 15, 476–489.
- Calhoun, C. D., Helms, S. W., Heilbron, N., Rudolph, K., Hastings, P. D. & Prinstein, M. D. (2014). Relational victimization, friendship, and adolescents' hypothalamic-pituitary-adrenal axis responses to an in vivo social stressor. *Development and Psychopathology*, 26, 605–618.
- Hascher, T. (2004). *Wohlbefinden in der Schule*. Münster: Waxmann.
- Hascher, T. & Hagenauer, G. (2011). Wohlbefinden und Emotionen in der Schule als zentrale Elemente des Schulerfolgs unter der Perspek-

- tive geschlechtsspezifischer Ungleichheiten. In A. Hadjar (Hrsg.), *Geschlechtsspezifische Bildungsungleichheiten* (S. 285–308). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Herzog, W. (2006). *Zeitgemässe Erziehung. Die Konstruktion pädagogischer Wirklichkeit*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Hodges, E. V., Boivin, M., Vitaro, F. & Bukowski, W. M. (1999). The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Developmental Psychology*, 35, 94–101.
- Klemenz, B. (2018). *Beziehungspsychologie. Grundlagen, Forschung, Therapie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Lohaus, A. & Vierhaus, M. (2015). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor* (3., überarb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Perren, S., von Wyl, A., Stadelmann, S., Bürgin, D. & von Klitzing, K. (2006). Associations between behavioral/emotional difficulties in kindergarten children and the quality of peer relationships. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 7, 867–876.
- Rohlf, C. (2010). Freundschaft und Zugehörigkeit – Grundbedürfnis, Entwicklungsaufgabe und Herausforderung für die Schulpädagogik. In M. Harring, O. Böhm-Kasper, C. Rohlf & C. Palentien (Hrsg.), *Freundschaften, Cliques und Jugendkulturen. Peers als Bildungs- und Sozialisationsinstanzen* (S. 61–71). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schubart, W. (2020). *Gewalt und Mobbing an Schulen. Möglichkeiten der Prävention und Intervention* (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Selman, R. L. (1984). *Die Entwicklung des sozialen Verstehens. Entwicklungspsychologische und klinische Untersuchungen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J. & Saffran, J. (2016). Beziehungen zu Gleichaltrigen. In S. Pauen (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (S. 483–527). Berlin: Springer.
- von Salisch, M. & Seiffge-Krenke, I. (1996). Freundschaften im Kindes- und Jugendalter: Konzepte, Netzwerke, Elterneinflüsse. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 43, 85–99.
- Walsen, J. C. (2013). *Das Wohlbefinden von Grundschulkindern. Soziale und emotionale Schulerfahrungen in der Primarstufe*. Dissertation zur Erlangung des Grades eines Doktors der Philosophie. Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. oops.uni-oldenburg.de/1929/1/walwoh13.pdf
- Wolfert, S. & Pupeter, M. (2018). Freundschaften: Soziales Erprobungsfeld für Kinder. In World Vision Deutschland (Hrsg.), *Kinder in Deutschland 2018. 4. World Vision Kinderstudie* (S. 126–147). Weinheim: Beltz.
- Youniss, J. (1980). *Parents and peers in social development*. Chicago: University of Chicago Press.



Dr. Stefanie Gysin
Dozentin an der PH FHNW und am IVP NMS
stefanie.gysin@fhnw.ch



Dr. Marion Scherzinger
Dozentin an der PHBern und am IVP NMS
marion.scherzinger@phbern.ch