



Partnerschaftliche und freundschaftliche Beziehungen

Humpis Montagsforum 30. September 2024

**Prof. Dr. Franz J. Neyer
Friedrich-Schiller-Universität Jena**

seit 1558



seit 1558

Raus aus der Küchenpsychologie

Freunde ersetzen heute Familie und Partnerschaft.

Partnerschaften werden immer instabiler.

Freundschaft verspricht die größere Liebe.

Polyamorie ist Alternative für Generation Z?



seit 1558

Agenda

- 1. Soziale Beziehungen im Lebenslauf**
- 2. Partnerschaft versus Freundschaft**
- 3. Einsamkeit**



seit 1558

Zwei basale soziale Bedürfnisse des Menschen

**Soziale
Beziehungen**
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

1. Bedürfnis nach sozialem Anschluss

- **Unterhalten häufiger sozialer Kontakte**
- **Gestalten vielfältiger Beziehungen**

2. Bedürfnis nach Intimität

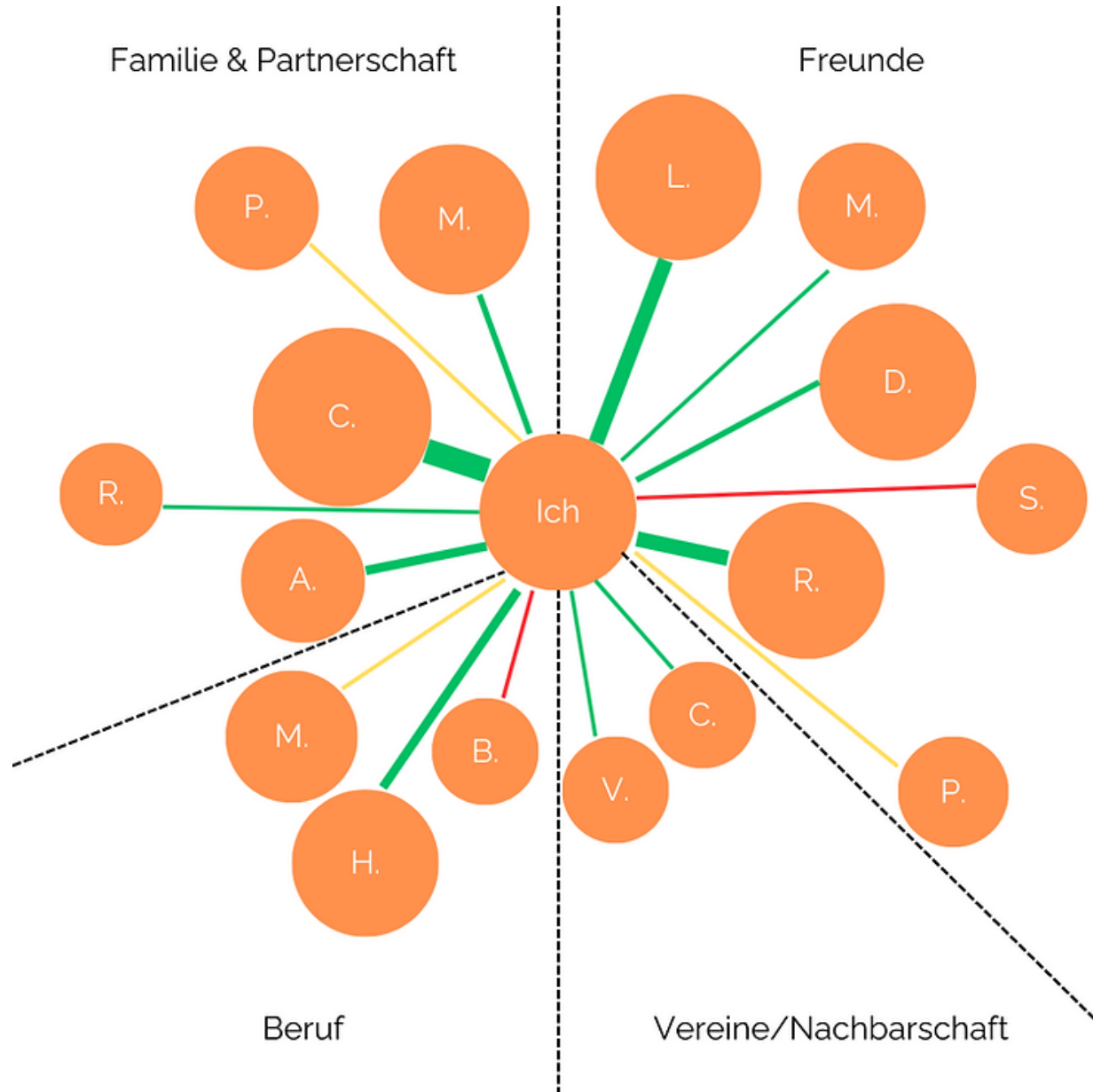
- **Nähe und Sicherheit suchen**
- **Herstellen von Vertrautheit**



seit 1558

Beziehungen im sozialen Netzwerk

Soziale Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

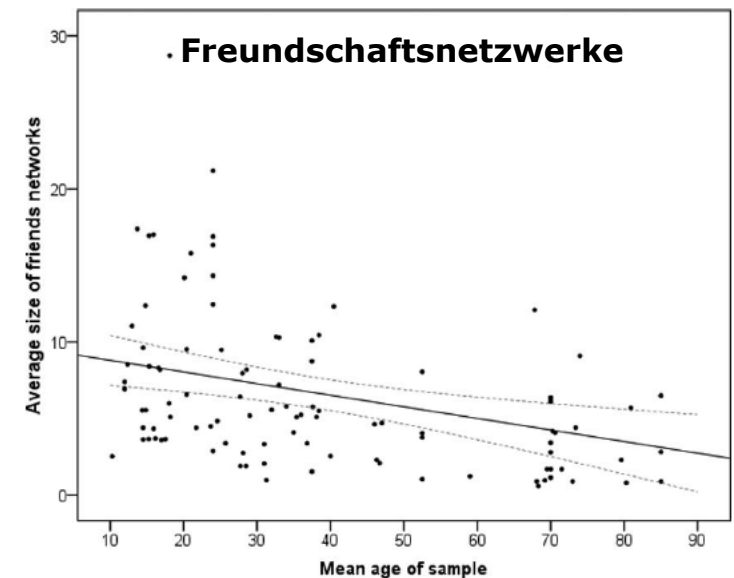
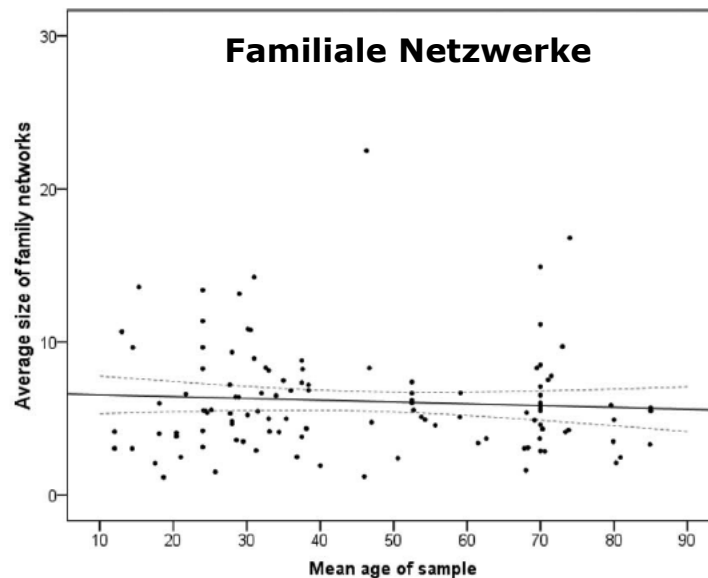
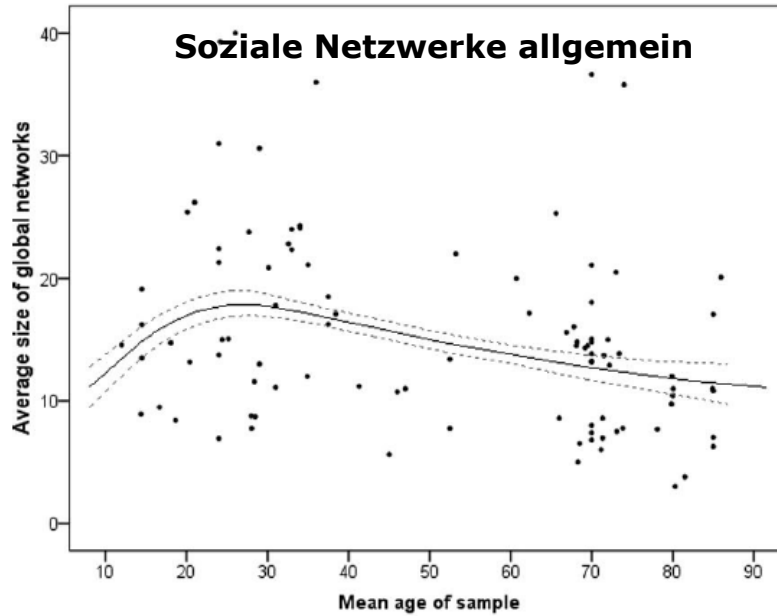




seit 1558

Soziale Netzwerke im Lebenslauf

**Soziale
Beziehungen**
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit



Wrzus, Hänel, Wagner & Neyer (2013). *Psychological Bulletin*.

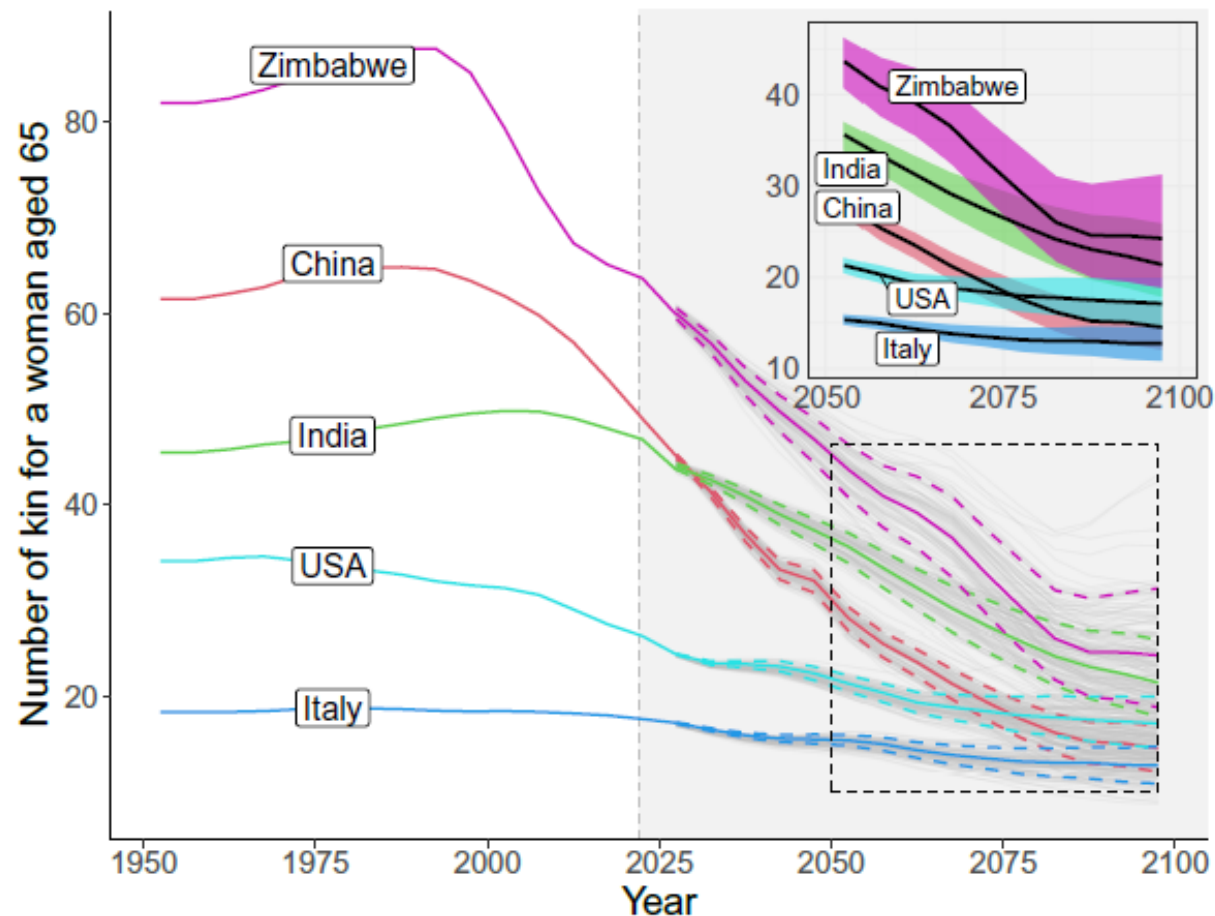


seit 1558

Soziale Netzwerke im historischen Wandel

Soziale
Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

Weltweiter Trend zur Verkleinerung des erweiterten Familiennetzwerks



Z.B.: Die erweiterte Familie einer typischen 65jährigen Frau wird von 1950 bis 2100 in Zimbabwe zu 71% und in Italien zu 30% kleiner!

Aburez-Guiterrez, Williams & Caswell (2024). *PNAS*.



seit 1558

Partnerschaft vs. Freundschaft

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

Partner- und freundschaftliche Beziehungen sind Peerbeziehungen (Beziehungen zwischen eher Altersgleichen).

Partnerschaften umfassen romantische und eheliche bzw. eheähnliche Verbindungen mit der Option auf Elternschaft.

Freundschaften sind freiwillige Beziehungen unter Gleichen (nach Aristoteles).

Menschen in westlichen Kulturen haben **hohe Erwartungen** an beide.



seit 1558

Partnerschaft vs. Freundschaft

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

	Partnerschaft	Freundschaft
Anzahl	1 (ca.)	≥ 1
Geschlecht	Überwiegend gegen- geschlechtlich (≥ 95%)	Eher gleich- geschlechtlich
Genetische Verwandtschaft	Nein	Eher nein
Sexualität	Eher ja	Eher nein
Soziale Normierung	Eher ja	Nein



seit 1558

Partnerschaft vs. Freundschaft

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

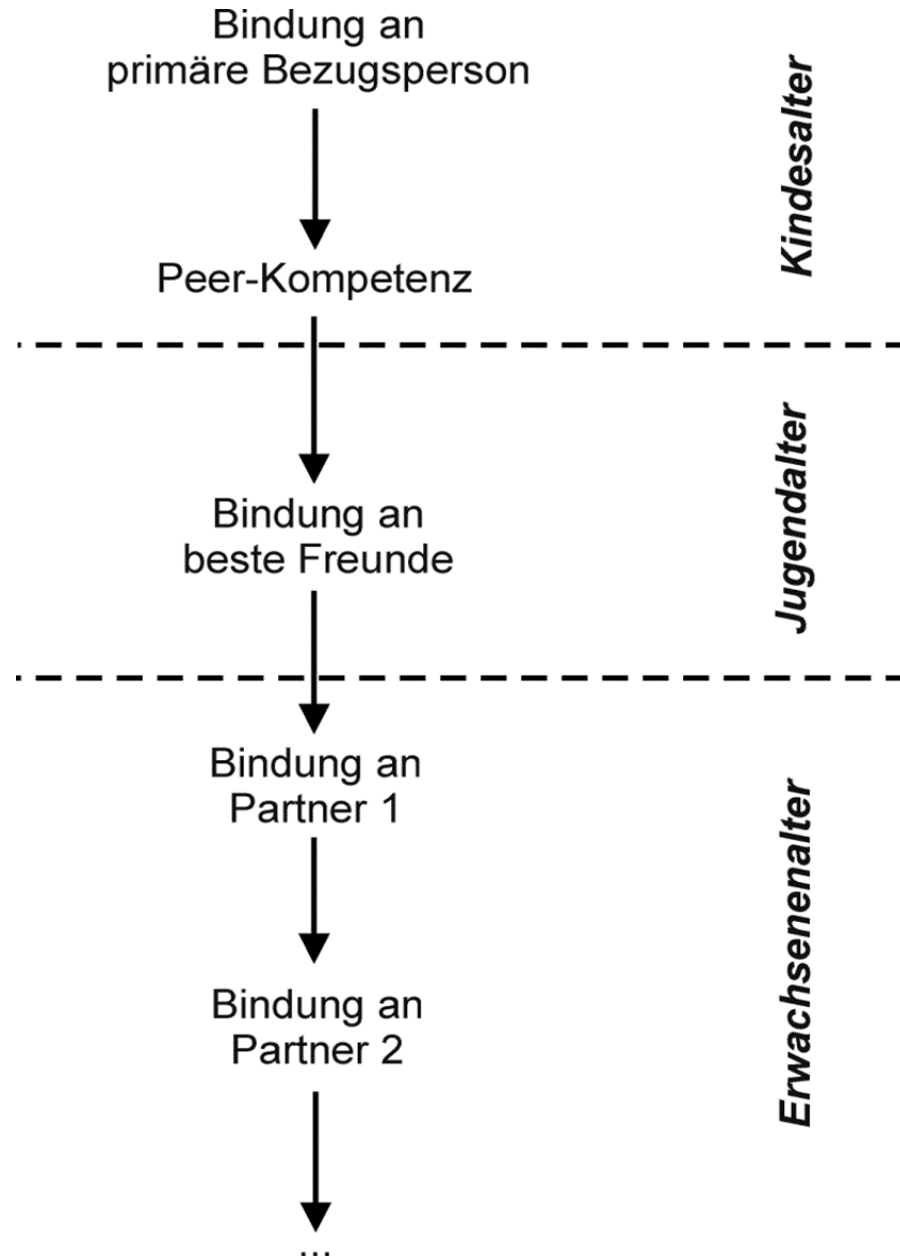
	Partnerschaft	Freundschaft
Anzahl	1 (ca.)	≥ 1
Geschlecht	Überwiegend gegen- geschlechtlich (≥ 95%)	Eher gleich- geschlechtlich
Genetische Verwandtschaft	Nein	Eher nein
Sexualität	Eher ja	Eher nein
Soziale Normierung	Eher ja	Nein
Soziale Unterstützung	Mittel bis hoch	Mittel bis hoch
Sicherheit, Intimität, Nähe	Mittel bis hoch	Mittel bis hoch



seit 1558

Von der Bindung and die Eltern zu ziemlich besten Freunden und romantischen Partnern

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit



Nach Asendorpf (2016) u. Asendorpf, Banse & Neyer (2017).



seit 1558

Freundschaftsentwicklung

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

Gleich zu gleich gesellt sich gern

- **Gelegenheiten machen Freunde; z.B. räumliche Nähe**
- **Ähnlichkeit verbindet und schafft Sympathie.**

Zufriedenheit und Stabilität in Freundschaften

- **hängen von Wechselseitigkeit des Austausches ab.**
- **erfordern Investitionen und Beziehungsarbeit.**

Beendigung

- **Meist verlieren sich Freundschaften mit veränderten Lebensumständen (Umzug, Familiengründung, ...),**
- **aber auch weil wir „emotional selektiver“ werden!**
- **„Bewusste“ Beziehungsabbrüche eher selten und vergleichsweise weniger kostspielig.**



seit 1558

Partnerschaftsentwicklung

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

Zufall oder Notwendigkeit bei der Partnerwahl?

- **Soziale Homogamie und selektive Partnerwahl**
- **Nutzen professioneller Partnervermittlung?**

Partnerschaftszufriedenheit und -stabilität

- **sind „mittelstark“ vorhersagbar;**
- **werden beeinflusst durch zahlreiche Faktoren, insb. Persönlichkeit und Verhalten beider Partner.**
- **Aber es gibt auch „normale“ Veränderungen!**

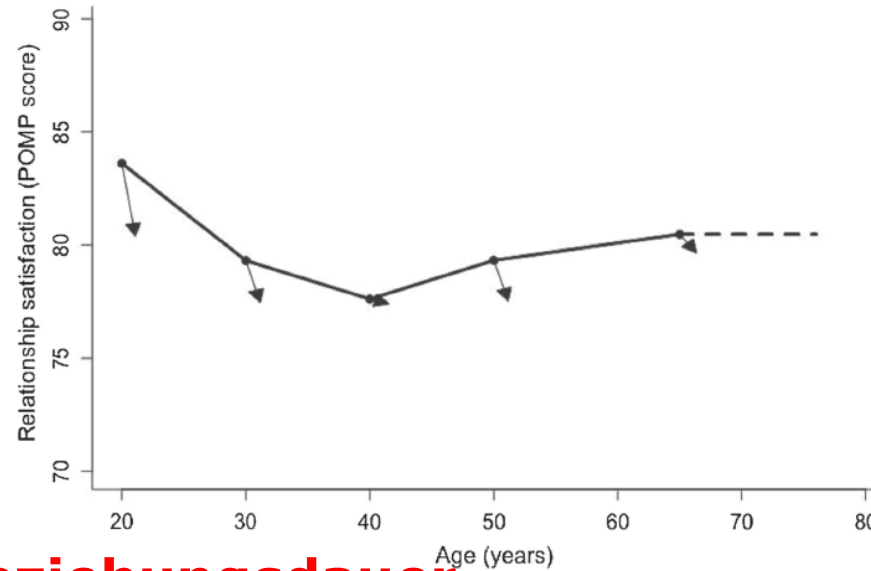


seit 1558

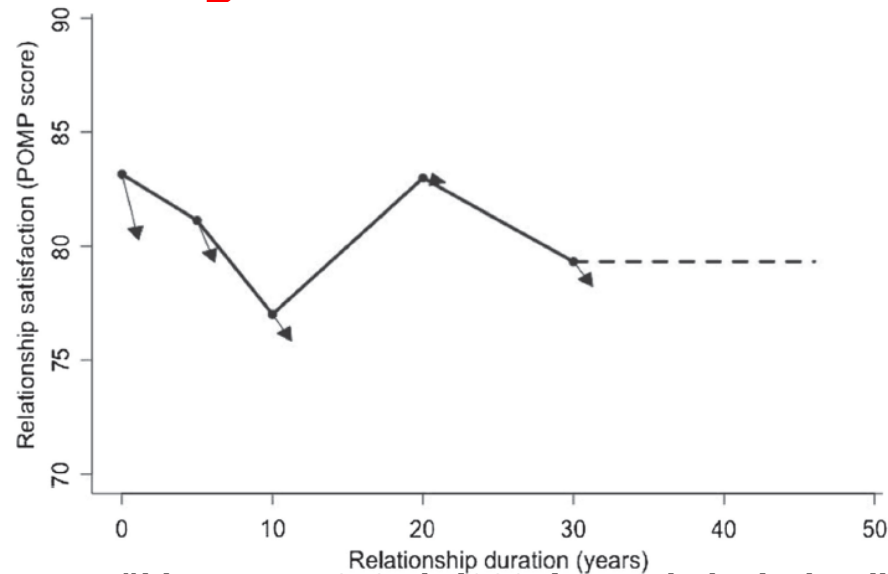
Partnerschaftsentwicklung

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

- **nach Lebensalter**



- **nach Beziehungsdauer**



Bühler, Kraus & Orth (2021). *Psychological Bulletin*.



seit 1558

Partnerschaftsentwicklung

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

Trennung/Scheidung/Verwitwung

- **sind kritische Lebensereignisse, mitunter auch vorhersehbar!**
- **können schwerwiegende Folgen haben (darunter Armut, Einsamkeit, ...), müssen es aber nicht.**
- **Aber mit neuem Partner wird nicht zwangsläufig alles besser.**

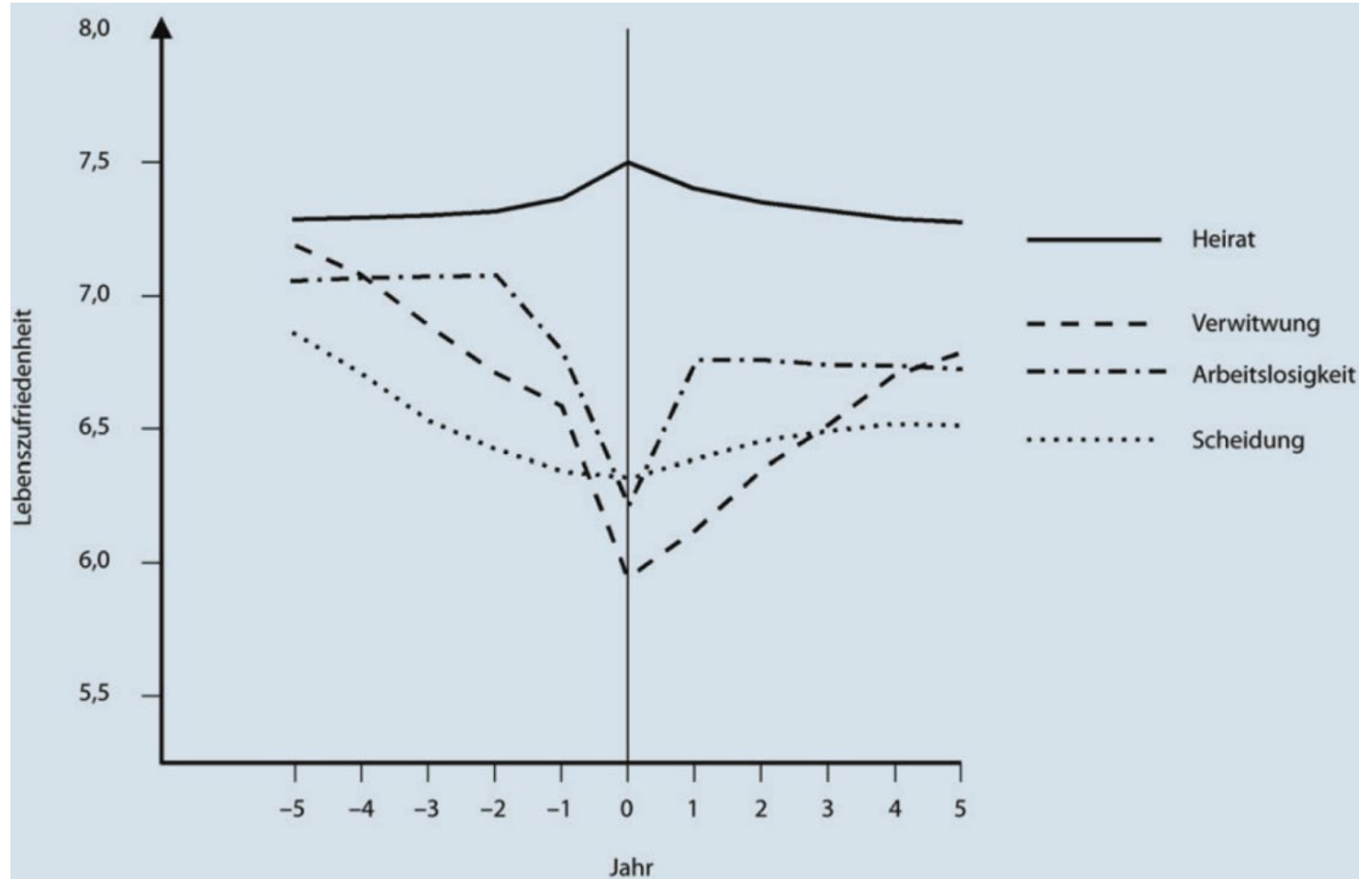


seit 1558

Apropos: Kritische Lebensereignisse

Soziale
Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

Auswirkungen kritischer Lebensereignisse kündigen sich vorher an, sind aber nicht immer nachhaltig!



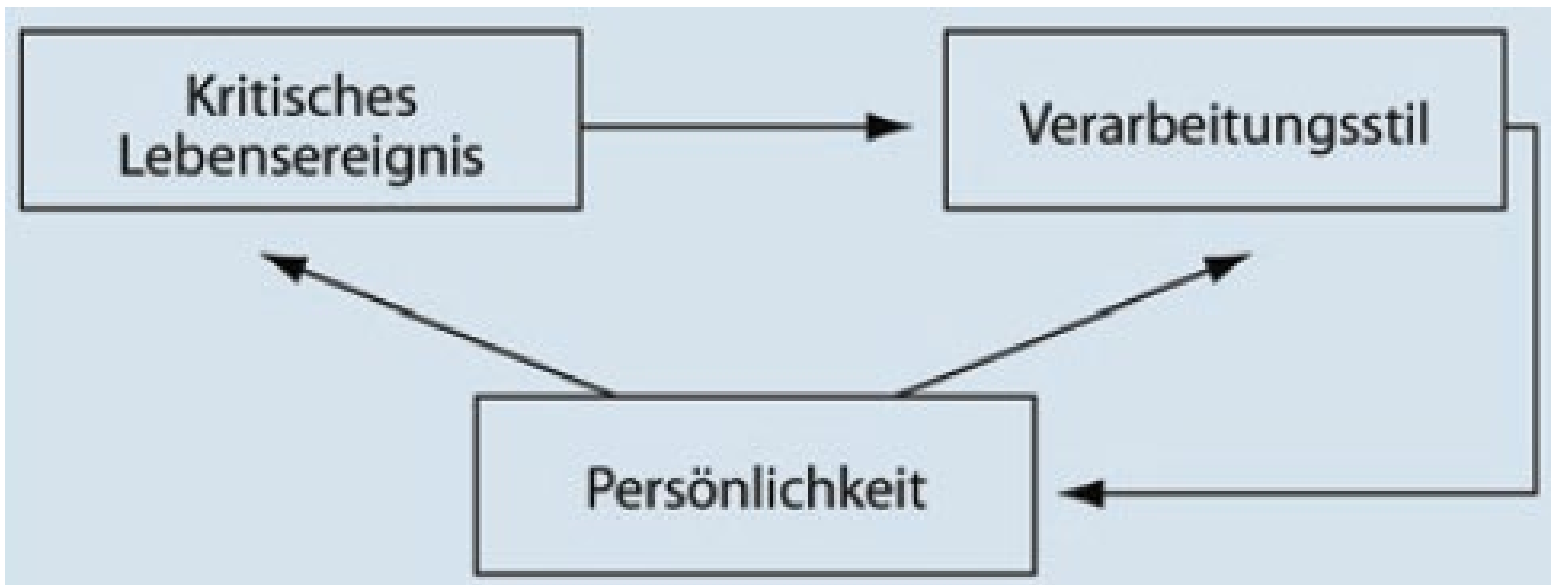
Aus: Neyer & Asendorpf (2024). *Psychologie der Persönlichkeit (7. Aufl.)*. Berlin: Springer.



seit 1558

Apropos: Kritische Lebensereignisse

Der Einfluss kritischer Lebensereignisse wird meist überschätzt.



Denn sowohl ihr Auftreten als auch ihre Verarbeitung wird durch unsere Persönlichkeit beeinflusst.



seit 1558

Soziale
Beziehungen
**Freundschaft
u. Partnerschaft**
Einsamkeit

Wechselwirkungen

Freundschaften und Partnerschaften

- erfüllen z.T. **ähnliche Funktionen**,
- können sich **ergänzen** oder auch **kompensieren**.

Aber können sie vor **Einsamkeit schützen?**



seit 1558

Soziale
Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

Einsamkeit

Wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen.

Nicht gleichzusetzen mit **sozialer Isolation**, **Alleinsein** oder **sozialer Angst!**

Unterschieden werden:

- **soziale Einsamkeit** („Ich habe nicht genug Gesellschaft“);
- **emotionale Einsamkeit** („Ich vermisse Geborgenheit und Wärme“).

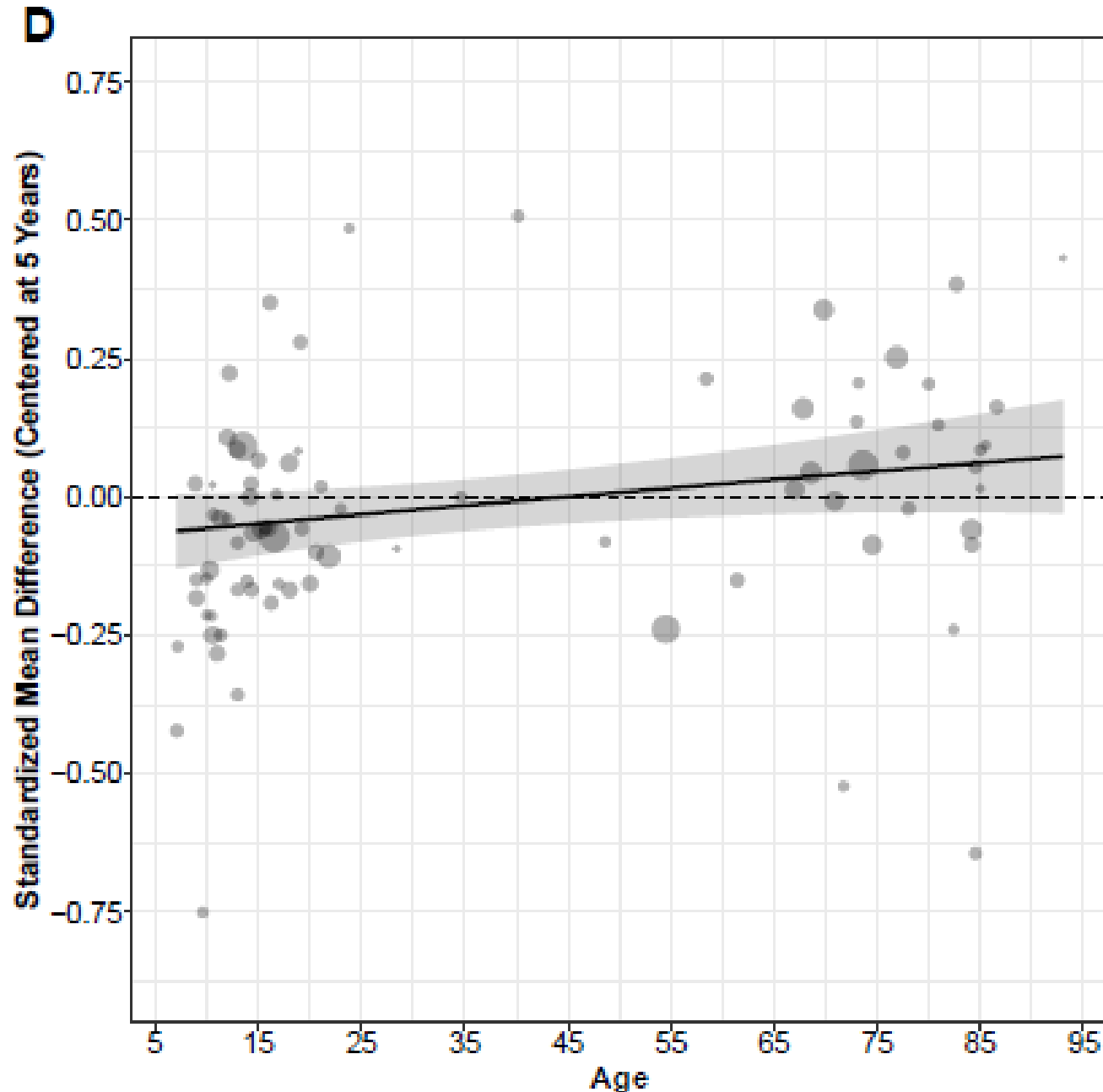
Alter(n) an sich erhöht das Einsamkeitsrisiko aber nicht!



seit 1558

Soziale
Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

Einsamkeit über die Lebensspanne



Mund, Freuding, Möbius, Horn & Neyer (2020). *Personality and Social Psychology Review*.



seit 1558

Einsamkeit über die Lebensspanne

Soziale
Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

Alter	Soziale Anliegen	Ursachen von Einsamkeit
3-7	Gemeinsames Spiel	Keine Spielpartner, Viktimisierung
7-12	Beliebtheit in der Peergroup	Keine engen Freunde, Viktimisierung und Ablehnung durch Peergroup
12-15	Peerakzeptanz	Keine engen Freunde, Viktimisierung und Ablehnung durch die Peergroup
15-21	Enge Freundschaften, romantische Erfahrungen, Attraktivität als Partner	Keine engen Freunde oder romantische Partner, Ablehnung als Partner
21-50	Qualität und Intimität der Partnerschaft	Keine intimen Partner- oder Freundschaften
50+	Qualität und Intimität der (Lebens)-Partnerschaft	Keine intimen Partner- oder Freundschaften; Partnerverlust, gesundheitliche Probleme und reduzierte soziale Kontakte

Nach: Qualter et al. (2015). *Perspectives on Psychological Science*.



seit 1558

Brauchen wir Partner, um nicht einsam zu sein?

Soziale
Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

Junge Erwachsene geben heute häufiger als früher an, dass sie auch ohne Partner glücklich sein könnten (Scheling & Richter, 2021).

Singles der Generation Z sind heute zufriedener mit ihrem Singledasein, als es Singles der Generation Y im selben Alter waren (Gonzalez Avilés, Bühler, Brandt & Neyer, 2024).

Mit zunehmendem Alter wird Erleben von Einsamkeit unabhängiger von der An- oder Abwesenheit eines Partners. Dieser Trend hat sich in den letzten Jahrzehnten verstärkt (Böger & Huxhold, 2021).



seit 1558

Soziale
Beziehungen
Freundschaft
u. Partnerschaft
Einsamkeit

Muss Alleinleben einsam machen?

Auch Alleinleben im mittleren Erwachsenenalter muss nicht zwangsläufig einsam machen (Kersten, Mund & Neyer, 2024)!

Bedingung ist ein diverses Netzwerk (unterschiedliche Beziehungen, räumlich nahe Bezugspersonen, viele tägliche Kontakte)!

Nicht nur Familie, Partner, Freunde, sondern auch „weniger enge“ Beziehungen machen ein diverses Netzwerk aus.

Nicht zu unterschätzen ist „die Stärke schwacher Verbindungen“ (Granovetter, 1973)!



seit 1558

Resumé

Partnerschaftliche und freundschaftliche Beziehungen sind wichtige Bestandteile des sozialen Netzwerks.

Sie können aber nur bedingt vor Einsamkeit schützen.

Denn es kommt v.a. auf ihre individuelle Gestaltung an, und die muss zur Persönlichkeit und den sozialen Bedürfnissen des Einzelnen passen.

Zwei Lehrbücher zum Thema!

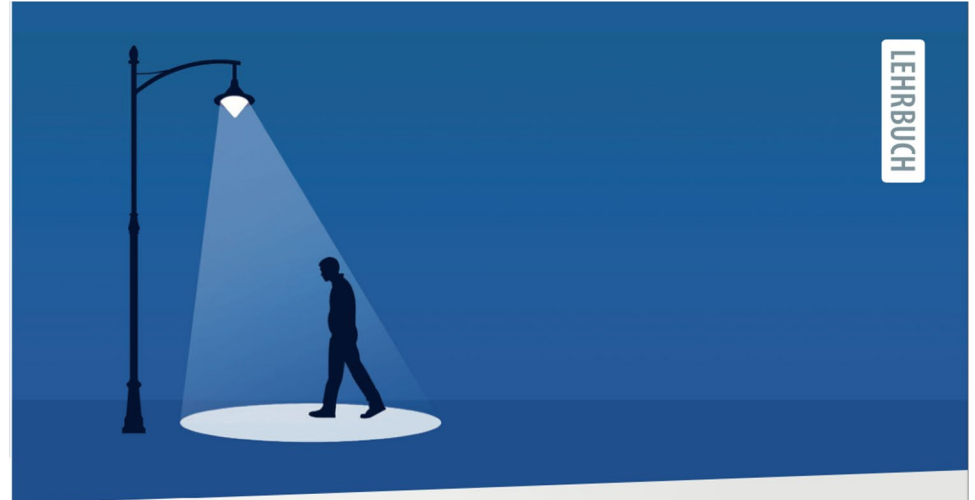


Jens B. Asendorpf
Rainer Banse
Franz J. Neyer

Psychologie der Beziehung

2., vollständig überarbeitete Auflage

 hogrefe



Franz J. Neyer · Jens B. Asendorpf

Psychologie der Persönlichkeit

7. Auflage

MOREMEDIA 

 Springer