



39. AUFSATZVERANSTALTUNG
“Eine ganz besondere Freundschaft” -
Über die Bedeutung der Freundschaft



**KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
SAAR-HOCHWALD**

Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis
 Tel. 06831 769744
 keb.saar-hochwald@bistum-trier.de
 www.keb-saar-hochwald.de



**KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
SAAR-HOCHWALD**

2024/2025

Für Senior*innen

„EINE GANZ BESONDERE FREUNDSCHAFT“ - ÜBER DIE BEDEUTUNG DER FREUNDSCHAFT

39. Aufsatzveranstaltung für Seniorinnen und Senioren

Kennen Sie das Lied „Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste, was es gibt auf der Welt. Ein Freund bleibt immer Freund, und wenn die ganze Welt zusammenfällt. Drum sei auch nicht betrübt, wenn dein Schatz dich nicht mehr liebt. Ein Freund, ein guter Freund, das ist der größte Schatz, den's gibt.“?

Es stammt aus dem Jahre 1930 und hier kommt vielleicht eine romantisierte, nostalgische Wunschvorstellung von Freundschaft zum Ausdruck: Freundschaft, die alle Höhen und Tiefen des Lebens überdauert, selbst dann, wenn alles drum herum, sprich die ganze Welt zusammenbricht. Freundschaft als ein tiefes und bedeutungsvolles Band zwischen Menschen, als eine Schatzkiste gefüllt mit wertvollen Edelsteinen in Form von Vertrauen, Ehrlichkeit, gegenseitiger Unterstützung, Respekt, Wertschätzung und Freude.

Wir alle haben eine gewisse Vorstellung von Freundschaft. Auch wenn wir aktuell vielleicht niemanden als Freund oder Freundin benennen können, so haben wir dennoch im Laufe unseres Lebens freundschaftliche Beziehungen erfahren, sei es als Kind, als Jugendlicher oder Erwachsener. Erste Freundschaften, die wir als kleine Kinder schnell geschlossen haben, waren Spielpartnerschaften auf Zeit, die ebenso schnell auch wieder beendet werden konnten. Im Alter von 10 bis 12 Jahren haben wir dann erstmals erkannt, dass man Freundschaften nicht nur wegen der Spielkameradschaft eingeht, sondern dass es dabei auch um soziale Interaktion geht. Im Jugendalter wurde dann die Nähe innerhalb der Freundschaft daran gemessen, inwieweit ein Austausch über intime gegenseitige Belange gegeben war. Damit haben uns Freundschaften bei der Abnabelung vom Elternhaus und beim Erwachsenwerden geholfen sowie beim Finden einer Balance zwischen Abhängigkeit und Autonomie.

Im Laufe unseres Lebens lernen wir viele verschiedene Arten von Freundschaften kennen, wie z. B. Kindheitsfreunde, Schulfreunde, Freunde am Arbeitsplatz, Freizeitfreunde, seelenverwandte Freunde, wobei jeder ein eigener besonderer Wert zukommt. Viele Freundschaften aus Kindheitstagen halten ein Leben lang und basieren auf gemeinsamen Erinnerungen und Erlebnissen, die uns geprägt haben, andere wiederum sind flüchtig und verändern sich korrespondierend mit der jeweiligen Lebenssituation. Freunde treffen sich dann mit der Zeit immer weniger häufig, sie verlieren sich aus den Augen. Dies steht meist im Zusammenhang mit einer Veränderung in den Lebensumständen, wie beispielsweise bei Beginn einer Ausbildung, Aufnahme eines Studiums, Heirat einer Freundin und Elternschaft. Die für das Weiterbestehen von Freundschaften notwendigen gemeinsamen Interessen können sich infolge derartiger familiärer und beruflicher Veränderungen reduzieren und letztlich dazu führen, dass Freundschaften zum Auslaufmodell werden. Somit bedarf es für den Erhalt der Freundschaft also einer besonderen Pflege, insbesondere auch bei „Unwetter“, sprich in schwierigen Situationen bzw. bei Streitigkeiten ist für die „Pflanze Freundschaft“ ein schützender und fürsorglicher Umgang überlebensnotwendig.

Freundschaften haben nicht nur für Kinder eine wichtige Bedeutung. Auch uns Erwachsenen geben Freunde das Gefühl von Sicherheit, Verlässlichkeit und „Aufgehoben sein“, das Gefühl, nicht allein zu sein. Sie unterstützen und ermutigen uns, wenn wir sie am meisten benötigen. Sie helfen uns, uns selbst besser zu verstehen und zu wachsen. Auch können sie für uns Inspiration und Herausforderung sein sowie uns dabei helfen, die Welt aus verschiedenen Perspektiven und Standpunkten zu betrachten. Neben all diesen Aspekten haben Freundschaften auch eine positive Bedeutung für unser physisches Wohlbefinden. Zahlreiche Studien weisen auf einen positiven Zusammenhang zwischen Freundschaft und Wohlbefinden hin (vgl. Bliezner & Adams, 1992; King & Terrance, 2008; Larson, Mannell & Zuzanek, 1986; Nussbaum 1994; Steptoe, A. et al., 2013). In einer Metaanalyse auf der Basis von 148 Längsschnittstudien (die durchschnittliche Dauer der Studien lag bei 7,5 Jahren) mit insgesamt 308.849 Teilnehmern, in der die Auswirkungen fehlender sozialer Beziehungen mit Gesundheitsrisiken wie Rauchen, Alkoholkonsum und Übergewicht verglichen wurden (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010), kam man zu dem Ergebnis; dass Personen mit zufriedenstellenden sozialen Beziehungen eine deutlich höhere Überlebenswahrscheinlichkeit hatten.

Mit dem Thema der diesjährigen Aufsatzveranstaltung „Eine ganz besondere Freundschaft“ laden wir Sie ein, einen Beitrag darüber zu schreiben, was Freundschaft für Sie bedeutet, ob in einer bestimmten Situation oder Lebensphase, einem besonderen Erlebnis oder Abenteuer oder über eine lange Zeitspanne hinweg. Über Freundschaften lassen sich viele Geschichten erzählen.

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge.

EINSENDESCHLUSS: Fr, 13.12.2024

AUFSATZGREMIUM: Anne Schuler, Isabell Valentin, Sylvia Simon

VERANSTALTER: KEB Saar-Hochwald

ALLGEMEINE HINWEISE

Teilnahmebedingungen:

- Alle Interessierten Seniorinnen und Senioren können sich an dieser Aufsatzveranstaltung beteiligen. Bitte geben Sie Vorname, Name, Adresse, Telefonnummer und Alter an.
- Bitte reichen Sie nur einen, bisher unveröffentlichten, Beitrag ein. Der Umfang soll zwischen 2 und max. 5 DIN A4 Seiten betragen und kann in Briefform (gut leserlich) oder per E-Mail als Word-Dokument eingesandt werden.
- Alle eingehenden Beiträge werden namentlich mit Altersangabe in unserer Aufsatzsammlung veröffentlicht und im Rahmen der Feierstunde im Mai 2025 vorgestellt.
- Als Dankeschön erhalten die Teilnehmenden einen Aufsatzband.

EINSENDUNG DER BEITRÄGE AN:

Katholische Erwachsenenbildung Saar-Hochwald, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis, E-Mail: kebsaar-hochwald@bistum-trier.de