

Wie gestaltet man eine Freundschaft-plus- Beziehung erfolgreich?

Besa Shehu

Matrikelnummer: 30881

ISP Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie
Grossmünsterplatz 6
8001 Zürich
Schweiz

Hochschule Merseburg
Eberhard-Leibnitz-Straße 2
06217 Merseburg
Deutschland

Inhaltsverzeichnis

Die Trendbeziehung der heutigen Gesellschaft	3
Freundschaft-plus-Beziehung im Fokus	3
Wie wird eine Freundschaft-plus-Beziehung definiert?.....	3
Die Verortung der Freundschaft-plus-Beziehung in der Dreieckstheorie der Liebe	5
Hintergründe zur Popularität in Freundschaft-plus-Beziehungen	6
Herausforderungen und Chancen	7
Wie wird in einer Freundschaft-plus-Beziehung kommuniziert?	8
Triangle Love Scale	8
Fazit: Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Freundschaft-plus-Beziehung.....	9
Literaturverzeichnis	10
Anhang.....	11
Selbständigkeitserklärung	11

Die Trendbeziehung der heutigen Gesellschaft

Es gibt verschiedene Arten von Beziehung. Einige führen traditionell monogame, andere offene und wieder andere polyamore Beziehungen. Sie beruhen alle auf unterschiedliche Vorstellungen von Partnerschaft, Intimität und Verpflichtung.

In den letzten Jahren haben sogenannte Freundschaft-plus-Beziehungen vermehrt an Aufmerksamkeit gewonnen. Diese Beziehungsform bietet ähnliche Vorteile wie eine romantische Beziehung, etwa emotionale Nähe und sexuelle Intimität, jedoch ohne die Verpflichtung einer festen Partnerschaft. Diese Arbeit untersucht die theoretische Einordnung von Freundschaft-plus-Beziehungen sowie die Schlüsselemente, die zum Erfolg einer solchen Beziehung beitragen können.

Robert Sternbergs Dreieckstheorie der Liebe (1986), die Liebe in die drei Komponenten Intimität, Leidenschaft und Verpflichtung unterteilt, bietet einen nützlichen Rahmen, um das Phänomen der Freundschaft-plus-Beziehung zu analysieren. In diesem Essay wird untersucht, wie sich diese Beziehungsform im Kontext der Dreieckstheorie verorten lässt. Ausserdem bietet die Studie „Negotiating a Friends with Benefits Relationship“ von Bisson und Levine Einblicke in zentrale Themen im Zusammenhang mit Freundschaft-plus-Beziehungen, wie beispielsweise Vor- und Nachteile, Kommunikation über die Beziehung sowie die Intensität der drei Komponenten der „Dreieckstheorie der Liebe“ nach Sternberg. Das Fazit fasst die gewonnenen Erkenntnisse zusammen und gibt Hinweise darauf, wie eine erfolgreiche Freundschaft-plus-Beziehung gestaltet werden kann.

Freundschaft-plus-Beziehung im Fokus

Im Hauptteil dieser Arbeit wird die Definition der Freundschaft-plus-Beziehung erläutert, um den Begriff genauer zu bestimmen. Anschliessend erfolgt die Verortung dieser Beziehungsform in der Dreieckstheorie der Liebe nach Sternberg. Zudem werden die Hintergründe zur Popularität sowie die Herausforderungen und Chancen einer Freundschaft-plus-Beziehung thematisiert. Ein weiterer Abschnitt widmet sich der Kommunikation in diesen Beziehungen. Abschliessend wird die Triangle Love Scale erläutert, um die Intensität der drei Komponenten nach Sternbergs Theorie zu bewerten.

Wie wird eine Freundschaft-plus-Beziehung definiert?

Es gibt verschiedene Formen sexueller Beziehungen. Einige Begriffe dafür stammen aus dem Englischen oder wurden als Anglizismen ins Deutsche übernommen.

Liebl (2024) beschreibt in seinem Buch «Freunde Lieben – Die Revolte in unseren engsten Beziehungen» folgende Sex-Beziehungen:

Gelegenheitssex beschreibt sexuelle Begegnungen ohne langfristige emotionale Verpflichtungen. Eine gewisse Form von Bindung kann jedoch entstehen, wenn solche Begegnungen über einen längeren Zeitraum mit derselben Person stattfinden.

Ein sogenannter One-Night-Stand hingegen ist vollkommen losgelöst vom Beziehungsstatus und beschreibt lediglich eine einmalige sexuelle Begegnung, meist zwischen Menschen, die sich nicht kennen.

Der Booty Call setzt voraus, dass man sich kennt und sich gelegentlich spontan zu sexuellen Treffen verabredet. Finden diese Treffen regelmässiger statt, spricht man auch von 'Fuck Buddies'.

Bei allen zuvor beschriebenen Formen sexueller Beziehungen steht der Sex im Mittelpunkt. Anders ist es bei einer Freundschaft-plus-Beziehung¹, oder im englischen die 'Friends with Benefits', bei der die Begegnungen nicht unbedingt durch Sex motiviert sind oder sexuelle Handlungen stattfinden, sondern die Freundschaft im Vordergrund steht.

Freundschaften werden typischerweise von romantischen Beziehungen abgegrenzt, indem sie als nicht-sexuelle und nicht-exklusive Verbindungen definiert werden, die auf gemeinsamen Erlebnissen und gegenseitigem Vertrauen basieren. Im Gegensatz dazu sind romantische Beziehungen durch Exklusivität, sexuelle Anziehung und romantische Liebe gekennzeichnet. Allerdings gibt es Überschneidungen zwischen beiden Beziehungsformen, da beide durch Vertrauen, gegenseitige Wertschätzung und gemeinsame Aktivitäten geprägt sind (Bisson & Levine, 2009).

Freundschaft-plus-Beziehungen vereinen die emotionale Nähe von Freundschaften mit der sexuellen Intimität, die normalerweise romantischen Beziehungen zugeschrieben wird, ohne jedoch eine romantische Bindung einzugehen. Diese Beziehungsform unterscheidet sich von Gelegenheitssex, da sie wiederholte sexuelle Begegnungen innerhalb einer bestehenden Freundschaft beinhaltet, ohne den Anspruch auf romantische Exklusivität oder Liebe (Bisson & Levine, 2009).

Illouz (2023) unterscheidet zwischen Hetero- und Homosexuellen Freundschaft-plus-Beziehungen, da die Motive der Partner:innenwahl² unterschiedlich sind.

Aus diesem Grund und aufgrund der überwiegend heteronormativ ausgerichteten Fachliteratur liegt der Fokus dieses Essays auf heterosexuellen Freundschaft-plus-Beziehungen. Dies schliesst jedoch nicht aus, dass die dargestellten Überlegungen auch auf homosexuelle Beziehungen anwendbar sind.

¹ Für dieses Essay wird durchgehend der deutsche Begriff 'Freundschaft-plus-Beziehung' verwendet.

² Für eine gendergerechte und inklusive Sprache wird in dieser Arbeit der Genderdoppelpunkt (z.B. Lehrer:innen) verwendet.

Die Verortung der Freundschaft-plus-Beziehung in der Dreieckstheorie der Liebe

Die Dreieckstheorie der Liebe von Robert Sternberg (1986) beschreibt Liebe als Zusammenspiel von drei grundlegenden Komponenten: Intimität, Leidenschaft und Verpflichtung. Intimität bezieht sich auf emotionale Nähe und Verbundenheit, während Leidenschaft körperliche Anziehung und sexuelle Erregung umfasst. Verpflichtung betrifft die Entscheidung, eine Beziehung langfristig aufrechtzuerhalten. Wichtig zu betonen ist hier, dass Verpflichtung laut Sternberg nicht als eine allgemeine Verbindlichkeit zu verstehen ist, wie z.B. auch eine gewisse Verbindlichkeit Freundschaften gegenüber besteht. Verbindlichkeit in der Dreieckstheorie der Liebe bezieht sich auf die Entscheidungen, die ein Paar gemeinsam trifft und den Lauf des eigenen Lebens beeinflussen. Diese drei Komponenten können in verschiedenen Kombinationen auftreten, was unterschiedliche Arten von Liebe ergibt. Beispielsweise führt die Kombination aus Intimität und Leidenschaft zu romantischer Liebe, während Intimität und Verpflichtung kameradschaftliche Liebe schaffen. Vollkommene Liebe beinhaltet alle drei Komponenten, gilt aber als schwer dauerhaft zu erreichen. Sternberg betont, dass die Balance dieser Elemente in Beziehungen dynamisch ist und sich über die Zeit verändern kann. Sternberg definiert Freundschaft als eine höchst intime Beziehung. Eine Freundschaft-plus-Beziehung zeichnet sich zusätzlich durch Leidenschaft aus. Fügt man nun auch die sexuelle Komponente, also die leidenschaftliche Dimension, hinzu, spricht man, laut Sternberg (1986) von romantischer Liebe. Die Komponente der Verpflichtung ist bei einer Freundschaft-plus-Beziehung typischerweise sehr gering oder nicht vorhanden. Liebl (2024) geht jedoch noch einen Schritt weiter und bezieht die Verbindlichkeit ein. Er beschreibt, dass auch eine Freundschaft-plus-Beziehung auf Entscheidungen im Leben Einfluss haben kann. So erklärt er, sind bei einer Freundschaft-plus-Beziehung alle drei Komponenten erfüllt und setzt die von Sternberg beschriebene vollkommene Liebe mit einer Freundschaft-plus-Beziehung gleich.

Somit wird die Freundschaft-plus-Beziehung, laut Sternberg (1986), als eine romantische Beziehung definiert. Bisson & Levine (2009), beschreiben sie jedoch eher als hybride Beziehungsform, da sie sich qualitativ (z. B. durch sexuelle Komponenten) von reinen Freundschaftsbeziehungen und quantitativ (z. B. in Bezug auf emotionale Intensität oder Verbindlichkeit) von romantischen Beziehungen unterscheiden lässt.

Im Kapitel «Triangle Love Scale» dieser Arbeit, welche auf der Dreieckstheorie der Liebe nach Sternberg beruht, wird die wahrgenommene Intensität der drei Komponenten Intimität, Leidenschaft und Verpflichtung in der Freundschaft-plus-Beziehung dargestellt.

Hintergründe zur Popularität in Freundschaft-plus-Beziehungen

Die Liebe und Beziehungen erlebten in den vergangenen Jahren einen grossen Wandel. Historisch gesehen war die Liebe für Frauen eine grosse Chance an der Gesellschaft teilzuhaben und einen moralischen Status zu erlangen. Frauen zeichneten sich als Mütter, Ehefrauen und Geliebten aus, die fürsorglich und liebevoll waren. So wurden fundamentale Ungleichheiten in Bezug auf Geschlechterverhältnisse verdeckt und als Chancen präsentiert (Illouz, 2023).

Heute wird Liebe als Quelle eines neuen Modells der Geselligkeit, der sogenannten reinen Beziehung, betrachtet. Diese reine Beziehung beschreibt die Partnerschaft zwischen zwei gleichberechtigten Menschen, die sich aus individuellen und emotionalen Gründen zusammenschliessen (Illouz, 2023).

Laut Illouz (2023) führt diese reine Beziehung zu massgeblich instabileren Privatleben und beeinträchtigt die romantische Wahrnehmung. Deshalb wird die Liebe mit negativen Gefühlen, wie Unruhe, Orientierungslosigkeit und Unklarheit assoziiert. Illouz (2023) betont, dass diese Theorie nur auf Länder, die an der Entwicklung der Moderne teilhaben, anzutreffen ist. Die Entwicklung der Moderne wird als eine gleichberechtigte Welt beschrieben.

Diese durch die reine Beziehung resultierenden negativen Gefühlen führen dazu, dass man sich vor der Liebe schützen möchte und alternativere Beziehungsformen an Aufmerksamkeit gewinnen.

Freundschaft-plus-Beziehungen bieten auch die Möglichkeit, sexuelle Intimität zu geniessen, ohne die emotionalen und zeitlichen Verpflichtungen einer traditionellen romantischen Beziehung. Viele Menschen bevorzugen diese Flexibilität, insbesondere in Zeiten, in denen sie ihre Karriere oder persönliche Freiheit priorisieren (Bisson & Levine, 2009). Diese Beziehungsform wird oft als einfacher und weniger belastend empfunden, da sie keine langfristigen emotionalen Verpflichtungen voraussetzt.

Im Gegensatz zur sogenannten 'reinen Beziehung' verringern Freundschaft-plus-Beziehungen das Risiko und die Unsicherheit. Ausserdem entstehen sexuelle Kontakte innerhalb einer bereits bestehenden, vertrauensvollen Freundschaft (Bisson & Levine, 2009). Somit besteht durch die Freundschaft eine Verlässlichkeit und ein Vertrauen, die solche Beziehungen attraktiver machen.

Durch diesen gesellschaftlichen Wandel der Moderne sind freizügigere Einstellung gegenüber Sexualität entstanden und unverbindliche sexuelle Beziehungen, einschliesslich Freundschaft-plus-Beziehungen, haben an Akzeptanz gewonnen (Lehmiller, 2011). Dieser kulturelle Wandel hat dazu geführt, dass Menschen sexuell offener sind und verschiedene

Beziehungsformen ausprobieren, ohne den gesellschaftlichen Druck, eine feste romantische Beziehung führen zu müssen.

Letztlich ist noch der Faktor der Freiheit zu berücksichtigen. Viele Menschen empfinden Freundschaft-plus-Beziehungen als Möglichkeit, ihre emotionalen und sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen, ohne die Kontrolle über ihre Unabhängigkeit zu verlieren (Mongeau et al., 2013). Diese Art von Beziehung ermöglicht es, sexuelle Intimität zu genießen, ohne sich den emotionalen Unsicherheiten einer romantischen Beziehung auszusetzen.

Herausforderungen und Chancen

Die Arbeit von Bisson & Levine (2009) «Negotiating a Friends with Benefits Relationship» umfasst zwei Studien. Dabei wurden Studierende, zwischen 18 und 40 Jahren, aus einer grossen Universität im Mittleren Westen befragt. Es wurde darauf geachtet, dass die Anzahl der sich zu diesem Zeitpunkt als männlich oder weiblich definierten Personen ausgeglichen war.

Laut Bisson & Levine (2009) zeigen die aktuellen Daten, dass Freundschaft-plus-Beziehungen unter Studierenden weit verbreitet sind. Etwa 60% der Befragten hatten mindestens eine solche Beziehung, und rund ein Drittel befand sich aktuell in einer. Der sexuelle Kontakt bestand meist aus wiederholtem Geschlechtsverkehr. Nach dem Ende der Beziehung wandelten sich die meisten entweder in eine traditionelle Freundschaft zurück oder wurden vollständig beendet, während nur etwa 10% in eine romantische Beziehung übergingen.

Spannend zu erwähnen hier ist, dass eine grosse Mehrheit, die eine Freundschaft-plus-Beziehung hatte oder hat, glaubte, dass man danach noch weiter 'nur befreundet' sein kann. Wohingegen Personen, der diese Erfahrung fehlt, nicht glauben, dass man nach einer Freundschaft-plus-Beziehung noch befreundet bleiben kann (Bisson & Levine 2009).

Die Forschungsfragen zielten darauf ab, die Vor- und Nachteile von Freundschaft-plus-Beziehungen sowie die Motive für deren Eingehen oder Vermeiden zu untersuchen. Die Antworten zu den Vorteilen und den Beweggründen für eine solche Beziehung zeigten dabei erhebliche Überschneidungen. Als zentraler Vorteil wurde genannt, dass die Beteiligten die Möglichkeit haben, mit einer vertrauten und verlässlichen Person sexuelle Kontakte zu pflegen, ohne dabei Erwartungen an Verpflichtungen oder Exklusivität zu haben. Freundschaft-plus-Beziehungen wurden somit als eine vergleichsweise sichere und bequeme Form für unverbindliche sexuelle Interaktionen wahrgenommen, was auch den Hauptgrund für deren Popularität unter Studierenden darstellt (Bisson & Levine 2009).

Die Hauptnachteile von Freundschaft-plus-Beziehungen konzentrierten sich auf die Sorge, dass sexuelle Aktivitäten die Freundschaft komplizieren könnten. Dabei wurde

insbesondere die Gefahr unerwidelter romantischer Gefühle, die mögliche Schädigung der Freundschaft und das Risiko emotionaler Verletzungen genannt. Diese Nachteile wurden als zentrale Gründe betrachtet, um Freundschaft-plus-Beziehungen zu vermeiden (Bisson & Levine 2009).

Wie wird in einer Freundschaft-plus-Beziehung kommuniziert?

Vertrauen ist grundlegend, um über Beziehungen zu sprechen. Da Freundschaft laut der Dreieckstheorie der Liebe als höchst intime Beziehung definiert wird, könnte man annehmen, dass es leichter fällt, über eine Freundschaft-plus-Beziehung zu sprechen. Jedoch gibt es dafür eine Ausnahme. Denn sobald sich die Vorstellungen über das gewünschte Mass an Verpflichtung unterscheiden, wird das Gespräch über die Beziehung vermieden. Ausserdem sprechen Männer grundsätzlich weniger gerne über intime Beziehungen als Frauen (Bisson & Levine 2009).

Wie wurden also die Bedenken der Freundschaft-plus-Beziehung diskutiert? Meist wurden die Gespräche nicht absichtlich initiiert. Einige begannen das Gespräch über Humor, wenige nach dem ersten gemeinsamen sexuellen Kontakt. Dabei wurde über die gegenseitigen Erwartungen oder darüber, wie der Sex die Beziehung beeinflusst, gesprochen. Es wurde sichergestellt, dass die Beziehung für beide passt und wünschenswert ist und ob es erlaubt ist, andere Personen zu sexuellen Erlebnissen zu treffen. Dabei wurden aber meist keine grundlegenden Abmachungen getroffen (Bisson & Levine 2009).

Triangle Love Scale

Die "Triangle Love Scale" (TLS) von Sternberg ist ein Messinstrument, das die Intensität der drei Komponenten der Liebe – Intimität, Leidenschaft und Verpflichtung – anhand einer Skala erfasst. Die Skala wird genutzt, um die subjektive Wahrnehmung der eigenen Beziehung in Bezug auf diese drei Dimensionen zu messen (Bisson & Levine 2009).

Nach der Dreieckstheorie der Liebe von Sternberg (1986), wird davon ausgegangen, dass eine Freundschaft-plus-Beziehung leidenschaftlich und höchst intim ist. Die Studie 2 von Bisson & Levine (2009) ergab jedoch, dass die Intimität in der Intensität mittelhoch anfällt, die Leidenschaft knapp tief und die Verpflichtung tief. Mithilfe der Dreieckstheorie der Liebe nach Sternberg (1986) lassen sich diese Resultate so begründen, dass diese Personen zu diesem Zeitpunkt der gemeinsamen freundschaftlich-sexuellen Erfahrungen, tatsächlich 'nur befreundet' waren (Bisson & Levine 2009).

Fazit: Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Freundschaft-plus-Beziehung

Freundschaft-plus-Beziehungen stellen eine hybride Beziehungsform dar, die sowohl emotionale Nähe als auch sexuelle Intimität vereint, ohne die Verpflichtungen traditioneller romantischer Partnerschaften einzugehen. Anhand der Dreieckstheorie der Liebe von Sternberg zeigt sich, dass solche Beziehungen vor allem durch Intimität und Leidenschaft gekennzeichnet sind, während die Komponente der Verpflichtung meist gering bleibt. Zentrale Erfolgsfaktoren sind Vertrauen, gegenseitige Wertschätzung und klare Kommunikation, um Erwartungen und Grenzen klar zu definieren. Die Erfahrungen belegen, dass viele Beteiligte in der Lage sind, auch nach einer Freundschaft-plus-Beziehung weiterhin befreundet zu bleiben, was die Qualität der ursprünglichen Freundschaft unterstreicht. Trotz der Herausforderungen, wie das Risiko emotionaler Komplikationen, bietet die Freundschaft-plus-Beziehung die Chance, eine sichere und unverbindliche Verbindung mit einer vertrauten Person zu pflegen. Weitere Forschungen könnten untersuchen, wie sich die Dynamik solcher Beziehungen langfristig entwickelt und welche Rolle unterschiedliche Formen von Intimität in diesem Kontext spielen.

Literaturverzeichnis

- Bisson, M. A., & Levine, T. R. (2009). Negotiating a friends with benefits relationship. *Archives of Sexual Behaviour*, S. 66-73.
- Illouz, E. (2023). *Warum Liebe weh tut, Eine soziologische Erklärung*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Lehmiller, J. J. (2011). Unpacking the allure of friends with benefits relationships: psychological and sexual benefits over time. *Journal of Sex Research* 48(1), 84-91.
- Liebl, O. (2024). *Freunde Lieben, Die Revolte in unseren engsten Beziehungen*. Hamburg: HarperCollins Deutschland GmbH.
- Paul A. Mongeau, K. K. (2013). Identifying and Explicating Variation among Friends with Benefits Relationships. *Journal of Sex Research* 50(1), 37-47.
- Sternberg, R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 119-135.

Anhang

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbstständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Name, Vorname: Shehu Besa

Matrikelnummer: 30881

Ort, Datum: Luzern, 28.09.2024

Unterschrift:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Shehu', with a stylized, wavy flourish extending from the end.