Freundschaft

Wenn man etwas genauer über das Konzept „Freundschaften“ nachdenkt...



Herzlich willkommen zu meinem Gedanken-Salat. Nimm nicht alles zu ernst - das Leben ist ernst genug!



· Initiativbewerbung ·
Bereich: langfristige zwischenmenschliche Beziehungen

Herzlich willkommen im Auswahlverfahren

Du hast Interesse an einer platonischen Freundschaft? Dann freue ich mich über deine Bewerbung. Bitte beantworte die Fragen ehrlich. Es gibt keine richtigen Antworten – nur Antworten, bei denen wir hinterher wissen, worauf wir uns beide einlassen.

Vermutlich bist du nun ein wenig verwundert darüber, wieso man dir über meine Webseite dieses Formular zum Ausfüllen für eine Freundschaft zukommen ließ?

Dies stammt von meiner Webseite. Ich bin Bloggerin, die sich mit ihrem eigenen Leben, den eigenen Freundschaften und dem Entmaskieren mit Neurodivergenz beschäftigt. Und dabei kam die Idee auf, eine Art Formular zu entwerfen. Mehr darüber ist unter folgendem Link zu lesen:

https://trullaskingdom.com/wenn-man-etwas-genauer-ueber-das-konzept-freundschaften-nachdenkt/

Und nun viel Spaß beim Lesen, Ausfüllen und ins Gespräch kommen.

☐ Ich habe verstanden, dass „Ich bin unkompliziert“ keine ausreichende Persönlichkeitsbeschreibung darstellt.

1. Persönliche Daten

Name: _____

Geburtstag / Alter: _____

Pronomen: _____

Beziehungsstatus:

- ☐ Single
- ☐ Partnerschaft
- ☐ verheiratet
- ☐ kompliziert
- ☐ keine Angabe

Kinder:

- ☐ keine
- ☐ 1
- ☐ mehrere
- ☐ kleine Horde

Beruf / Hauptbeschäftigung:

_____

_____

_____

2. Neurodivergenz & Nervensystem

Nur beantworten, wenn du möchtest:

- ☐ Autismus
- ☐ ADHS
- ☐ In Diagnostik-Verfahren
- ☐ andere Neurodivergenz
- ☐ keine
- ☐ weiß ich nicht
- ☐ keine Angabe

Gibt es etwas an deiner Wahrnehmung oder deinem Nervensystem, das ich als Freund*in wissen sollte?

_____

_____

_____

Was hilft dir, wenn dein sozialer Akku leer ist – und was sollte ich dann bitte nicht persönlich nehmen?

_____

_____

_____

3. Bisheriger Freundschaftsverlauf

Bitte nenne bis zu vier wichtige Freundschaften. Es geht nicht um Namen, sondern um Muster und Erfahrungen.

Freundschaft	**Dauer**	**Beginn / Warum?**	**Ende / Warum?**

Wie lange hält eine durchschnittliche Freundschaft bei dir – und wie viel Kontakt brauchst du normalerweise?

_____

_____

_____

Warum sind deine letzten Freundschaften geendet oder eingeschlafen?

_____

_____

_____

Wenn eine Freundschaft weniger Kontakt hat:

- ☐ Ich denke, etwas stimmt nicht.
- ☐ Ich frage nach.
- ☐ Ich warte ab.
- ☐ Funkstille ist für mich normal.
- ☐ Ich vergesse Menschen leider manchmal selbst.

Was bedeutet „Freundschaft“ für dich eigentlich?

4. Emotionale Intelligenz

Eine Freund*in hat einen schlechten Tag und möchte nicht darüber sprechen. Wie reagierst du?

Was ist für dich der Unterschied zwischen „Ich möchte darüber reden“ und „Ich möchte, dass du einfach bei mir bist“?

Eine Freund*in weint. Was machst du?

Eine Freund*in zieht sich plötzlich zurück. Was denkst du zuerst – und was tust du anschließend?

5. Kommunikationstest

Szenario 1: Ich schreibe: „Heute ist mir alles zu viel. Ich melde mich später.“ Was bedeutet das für dich?

- Sie/ Er ist sauer auf mich.
- Ich habe etwas falsch gemacht.
- Sie/ Er braucht gerade Ruhe.
- Ich frage einmal nach und akzeptiere es.
- Ich schicke 17 Nachrichten.

Szenario 2: Du hast etwas getan, das mich verletzt hat. Was machst du?

_____

_____

_____

Szenario 3: Du hast zehn Nachrichten von mir bekommen, davon sieben Sprachnachrichten. Wie reagierst du?

_____

_____

_____

6. Neurodivergenz-Kompatibilität

Kannst du akzeptieren, dass eine Freund*in möglicherweise ...

- ☐ Nachrichten nicht sofort beantwortet.
- ☐ Treffen kurzfristig absagt.
- ☐ nach sozialen Treffen erschöpft ist.
- ☐ manchmal sehr direkt formuliert.
- ☐ Dinge wörtlich nimmt.
- ☐ bestimmte Reize nicht aushält.
- ☐ ein Thema sehr lange analysieren möchte.
- ☐ nicht immer erkennt, dass jemand beleidigt ist.
- ☐ viel und wenig Kontakt brauchen kann.

Was bedeutet für dich „soziale Rücksichtnahme“?

_____

_____

_____

Was bedeutet für dich „nicht alles persönlich nehmen“?

_____

_____

_____

Du bist selbst vielleicht nicht neurodivergent. Wie gehst du damit um, wenn dein Gegenüber Situationen anders wahrnimmt, verarbeitet oder kommuniziert als du?

_____

_____

_____

7. Red-Flag-Offenlegung

Welche dieser Eigenschaften treffen auf dich zu?

- ☐ Ich ghoste Menschen.
- ☐ Ich werde schnell eifersüchtig.
- ☐ Ich brauche sehr wenig Kontakt.
- ☐ Ich sage selten, wenn mich etwas stört.
- ☐ Ich entschuldige mich schwer.
- ☐ Ich akzeptiere Grenzen anderer schwer.
- ☐ Ich verschwinde, wenn es emotional wird.
- ☐ Ich vermeide Konflikte.
- ☐ Ich brauche sehr viel Kontakt.
- ☐ Ich erwarte Gedankenlesen.
- ☐ Ich explodiere irgendwann.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten mit Grenzen.
- ☐ Ich bin passiv-aggressiv.
- ☐ Ich bin manchmal ein menschlicher Warnhinweis.

Deine größte zwischenmenschliche Red-Flag:

_____

_____

_____

Deine größte Green-Flag:

_____

_____

_____

Weitere relevante Risiken:

_____

_____

_____

8. Pflichten als Freund*in

Welche Leistungen kannst du grundsätzlich anbieten?

- ☐ Zuhören
- ☐ emotionale Unterstützung
- ☐ Hilfe in Krisen
- ☐ Essen
- ☐ Geplante Unternehmungen
- ☐ Möbel tragen
- ☐ Nachts philosophieren
- ☐ „Ich komme vorbei!“
- ☐ ehrliches Feedback
- ☐ gemeinsames Schweigen
- ☐ Memes hin und her schicken
- ☐ Spontane Unternehmungen
- ☐ Umzüge
- ☐ Behörden gemeinsam verfluchen
- ☐ Gemeinsam nichts tun

Was darf ich von dir als Freund*in erwarten?

_____

_____

_____

Was kannst du definitiv NICHT leisten?

_____

_____

_____

9. Finanzen & Verantwortung

Wie stehst du zu: „Wir sind Freunde, nicht Geschäftspartner.“ Wie gehst du mit Geld, Auslagen und Schulden um?

_____

_____

_____

Wenn es mir finanziell schlecht geht: Was würdest du tun?

_____

_____

_____

10. Liebe, Zuneigung & Nähe

Was ist für dich in einer platonischen Freundschaft grundsätzlich angenehm?

- ☐ Umarmungen
- ☐ Kuscheln
- ☐ Geschenke
- ☐ emotionale Intimität
- ☐ „Familie“
- ☐ Händchen halten
- ☐ „Ich hab dich lieb“
- ☐ körperliche Nähe
- ☐ füreinander da sein
- ☐ eher Abstand

Wie zeigst du Menschen, dass sie dir wichtig sind?

_____

_____

_____

Wie möchtest du selbst Zuneigung erfahren?

_____

_____

_____

11. Eifersucht & Grenzen

Deine Freund*in hat eine*n Partner*in, andere Freund*innen und manchmal einfach keinen Bock auf dich. Wie geht es dir damit?

_____

_____

_____

Darf eine Freundschaft exklusiv sein?

- Nein.
- Unter bestimmten Umständen.
- Ich möchte darüber sprechen.
- Ich bin insgeheim Freundschafts-Monogamist.

Was ist für dich eine Grenze?

_____

_____

_____

Was tust du, wenn jemand deine Grenze überschreitet?

_____

_____

_____

Was tust du, wenn DU eine Grenze überschritten hast?

_____

_____

_____

12. Absichten

Wonach suchst du?

- lockere Bekanntschaft
- enge Freundschaft
- Freundschaft fürs Leben
- nachts anrufen dürfen
- gelegentliche Unternehmungen
- beste Freundschaft
- wenig Kontakt, aber stabil
- gemeinsam alt und seltsam werden
- weiß ich noch nicht

Wo siehst du diese Freundschaft in 2–3 Jahren?

Was bedeutet Verbindlichkeit für dich?

Was bedeutet Loyalität für dich?

13. Was bedeutet Freundschaft?

Warum sollte ich dich gegenüber den anderen Bewerber*innen auswählen?

Was kannst du mir als mein*e Freund*in versprechen?

Was würdest du deiner Freundin NIEMALS antun?

Was ist deine Vorstellung von einer perfekten gemeinsamen Unternehmung?

Wenn wir Streit hätten, was würdest du tun, bevor du schlafen gehst?

Was sind deine Absichten mit mir – konkret?

Was ist etwas an dir, das ich wissen sollte, bevor ich deine Bewerbung berücksichtige?

Was könnte für dich in einer Freundschaft mit mir schwierig werden?

Wie merkst du, dass du gerade unfair zu jemandem bist?

Was brauchst du, um nach einem Konflikt wieder Vertrauen aufzubauen?

Was machst du, wenn du feststellst, dass unsere Freundschaft nicht mehr funktioniert?

BONUS: Wenn wir beide gleichzeitig sozialen Overload haben: Wer bringt Snacks?

14. Verantwortung

Kannst du dich entschuldigen, ohne sofort ein „Ja, aber du …“ dahinter zu setzen?

- ☐ Ja.
- ☐ Nein.
- ☐ ich möchte darüber nachdenken.
- ☐ Ich habe gerade „aber du“ gesagt.

„Es tut mir leid, dass ich dich verletzt habe, weil …“

_____

_____

_____

Was ist der Unterschied zwischen „Es tut mir leid, dass du dich so fühlst“ und „Es tut mir leid, dass ich das getan habe“?

_____

_____

_____

15. Krisen

Deine Freund*in hat einen richtig beschissenen Tag. Sie weiß selbst nicht genau, ob sie reden, schweigen, weinen, fluchen, Ablenkung, Essen, eine Umarmung oder Ruhe braucht. Wie findest du heraus, was gerade gebraucht wird?

_____

_____

_____

16. Initiative

„Eine gemeinsame Unternehmung planen“ bedeutet:

- „Was möchtest du machen?“
- „Mir egal, such du aus.“
- Drei konkrete Vorschläge machen.
- Etwas organisieren, von dem ich weiß, dass es ihr gefällt.
- Einen Termin vorschlagen und buchen.
- 46 Nachrichten schicken und am Ende nichts entscheiden.

Wann hast du zuletzt selbst eine Freundschaftsinitiative ergriffen?

17. Abschließende Frage

Wenn du mein*e Freund*in wirst: Was kann ich von dir erwarten, damit ich mich bei dir sicher, gesehen, respektiert, geliebt und angenommen fühlen kann – auch dann, wenn ich gerade nicht besonders gesellschaftskompatibel bin?

NUR FÜR DIE FREUNDSCHAFTSABTEILUNG

Nicht vom Bewerber auszufüllen

Bewerbung geprüft von: _____

- ☐ Angenommen
- ☐ weitere Unterlagen angefordert
- ☐ abgelehnt
- ☐ Green-Flags entdeckt
- ☐ Bewerbung ist erschreckend gut
- ☐ zum persönlichen Kennenlernen eingeladen
- ☐ bleibt in engerer Auswahl
- ☐ Red-Flags entdeckt
- ☐ Wir müssen dringend eine Verabredung vereinbaren

Gesamtbewertung: _____ / 100

Anmerkungen:

_____

_____

PROBEFREUNDSCHAFT

- ☐ respektiert Grenzen
- ☐ kann „Nein" akzeptieren
- ☐ nimmt Neurodivergenz nicht persönlich
- ☐ zeigt Eigeninitiative
- ☐ kann über sich selbst lachen
- ☐ überlebt 17 Sprachnachrichten
- ☐ kommuniziert statt zu verschwinden
- ☐ kann sich entschuldigen
- ☐ erwartet keine permanente Verfügbarkeit
- ☐ ist zuverlässig
- ☐ bleibt freundlich bei Reizüberflutung
- ☐ bringt Snacks