

Stabilität und Entlastung

*„Ein Freund, ein guter Freund,
das ist das Beste, was es gibt auf der Welt“*



Foto: pixabay

Drei Herzensfreunde

„Diese Herzensfreunde sind sozusagen getestet, wir haben den gleichen Humor und die gleichen Werte, wir fühlen uns verstanden, und in all den Jahren haben diese Freundschaften Belastungssituationen und Konflikte überstanden“, so beschreibt es der Berliner Psychotherapeut und Buchautor. Gleichzeitig macht er aber auch deutlich, dass eine Herzensfreundschaft ein echter Glücksfall im Leben ist. Mehr als drei Herzensfreunde gibt es in der Regel nicht. *„Wem würden Sie diese drei Dinge erzählen – dass Sie gerne fremdgehen möchten, im Lotto gewonnen haben oder Krebs haben? Diese drei Bereiche sind so intim, dass ich sie nur einem wirklichen Freund erzählen werde“*, sagt Dr. Wolfgang Krüger. Dagegen gilt es als Todsünde, wenn etwas weitererzählt wird. Wer keine Zeit hat, nur von sich redet, nicht zuhören kann und nicht für den anderen da ist, wenn er um Hilfe bittet, der ist kein echter Freund.

– unsere Freunde, mein Mann und ich lagen uns in den Armen und sangen lautstark das Lied von Heinz Rühmann.

Ein wahrer Glücksmoment an einem schönen Abend, den wir bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit wiederholen. Denn genauso fühlen wir uns: Wir sind drei Paare und echte Herzensfreunde, wie sie Freundschaftsforscher Dr. Wolfgang nennt.

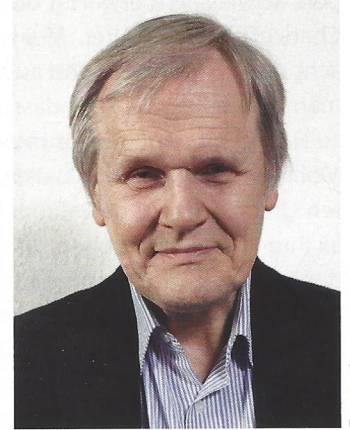


Foto: privat



Foto: pixabay

Unser soziales Dorf

Zum Freundeskreis wiederum gehören mehrere Menschen. *„Es folgen Bekannte, Nachbarn, Kollegen. Dadurch entsteht ein soziales Dorf, ein Netzwerk.“* Wer nach seinem Ergehen gefragt wird und zugeknöpft antwortet, ist ein Bekannter, mit dem es bestimmt auch viel zu lachen gibt. Aber er ist eben kein echter Freund.

„Eigentlich ist die Freundschaft die kleine Schwester der Liebe“, so beschreibt es Dr. Wolfgang Krüger weiter. Allerdings finden sich zum Beispiel in Buchhandlungen etliche Ratgeber zum Thema „Liebe“, der Bereich „Freundschaft“ wird eher stiefmütterlich behandelt und erlebt jetzt erst seine Blütezeit. Eine Ehe hält durchschnittlich 14 Jahre, eine stabile Freundschaft 30 Jahre. Während die Partnerschaft darauf ausgelegt ist, immer mit dem Partner zusammen zu sein, ist die Freundschaft ein Konstrukt mit Abstand. Zunächst muss viel investiert werden, um etwas zurückzubekommen. Die Fähigkeit, Bezug zu nehmen auf andere Menschen, entwickelt sich schon von Geburt an; zehn Tage alte Babys nehmen bereits Kontakt auf. Die Suche nach Freunden entwi-

ckelt sich dann mit dem eigenen Selbstbewusstsein: „*Erst wenn ich Freundschaft mit mir selbst habe, eine innere Lebendigkeit fühle und weiß, was ich will, kann ich zu anderen Menschen eine Freundschaft entwickeln.*“ Im Kindergarten und in der Schule ist das noch recht einfach, denn hier gibt es feste Gruppen, in denen jeder einen Freund finden kann. Im Beruf später muss jeder selbst auf einen anderen Menschen zugehen können.

sie erzählen von Erfolgen. Frauen unterhalten sich, dass sie abnehmen müssen, sie sprechen eher über das eigene Scheitern.“ Wer als Kind ein offenes Elternhaus erlebt, wird sich später wahrscheinlich mit der Suchen nach Freunden, mit dem Zugehen auf andere Menschen leichter tun. Eltern sollten aber eines nicht machen: „*Sie sollen sich nur in die Freundschaften einmischen, wenn eine wirkliche Gefahr für das Kind besteht. Eltern dürfen nicht – so wie früher – die zur Familie passenden*

Fotos: pixabay



Im Alter von Mitte 40 ist es wieder etwas schwieriger, denn in dieser Zeit haben Menschen auch negative Freundschafts-Erlebnisse hinter sich, sie wurden enttäuscht, verletzt. „*Und es ist einfach so, dass im Laufe des Lebens Freunde verloren gehen. Nur die wahren Herzensfreunde bleiben stabil.*“

Männer sind anders – Frauen auch ...

Interessant dabei ist, dass schon Mädchen anders mit Freunden umgehen als Jungs: Sie freuen sich, wenn sie mit ihnen raufen und Fußball spielen können, Mädchen vertrauen sich eher emotional an. „*Später zeigt sich, dass nur ein Drittel der Männer richtige Freundschaften pflegen, sie haben meistens ein mangelndes soziales, eigenes Netz. Kommt es zu einer Trennung, haben Männer dadurch oft größere Schwierigkeiten*“, weiß der Berliner. „*Bei Männern gibt es eine größere Rivalität,*

Freunde für die Kinder aussuchen. Stattdessen sollten sie sich für die Freunde interessieren, sie einladen, fragen, warum sie interessant für das Kind sind.“ Auch wenn der Sohn, die Tochter in der Pubertät in eine Gruppe gerät, die vielleicht Druck ausübt, sollten die Eltern immer versuchen, als Ansprechpartner da zu sein, um eine Verbindung herzustellen. Im Idealfall gilt die Familie als Säule. Als erwachsene Menschen gestalten wir unser Leben frei von familiären Zwängen und es wird immer auch Konflikte geben, gerade zwischen Geschwistern. Trotz allem kann auf die Verlässlichkeit der Familie vertraut werden.

Bei all den Überlegungen macht der Freundschaftsforscher eines deutlich: „*Freundschaften geben Stabilität und erhalten unsere Gesundheit, weil sie eine Entlastungsfunktion haben.*“

Ein paar Tipps zur Freundschafts-Pflege

Lassen Sie sich Fotos aus der Kindheit ihres Freundes, ihrer Freundin zeigen.

Freuen Sie sich auf eine Führung durch die Stadt, in der er / sie aufgewachsen ist.

Stellen Sie Fragen, die ein echtes Interesse am anderen zeigen.

Fragen Sie doch mal, welche Lebensziele der andere ursprünglich hatte.

Fragen Sie, was Sie tun können, damit der andere glücklicher wird.

Erleben Sie etwas gemeinsam! Gemeinsame Erlebnisse machen eine Freundschaft stabil.

BUCHTIPP

Wolfgang Krüger

FREUNDSCHAFT

beginnen – verbessern – gestalten



Wolfgang Krüger
Freundschaft
beginnen – verbessern – gestalten

Books on Demand
ISBN: 978-3-7386-5607-7

Taschenbuch 13,90 Euro
eBook 10,99 Euro
(Im Buchhandel erhältlich)

Text: Eva Rüther