

## Wie man Freunde fürs Leben gewinnt

Wer Freundschaften pflegt lebt länger, ist seelisch ausgeglichener und glücklicher. Deshalb sollten Freundschaften das stabile Fundament unseres Lebens sein. Denn die Liebe ist meist schwierig, auch die familiären Beziehungen sind oft brüchig. Doch wir sind auf intensive Bindungen angewiesen, die uns nicht einengen. Deshalb sind Freundschaften so wichtig. Trotzdem vernachlässigen wir Freundschaften: 60% der Befragten meinten in Interviews, sie hielten ihre Freundschaften für verbesserungswürdig. Doch wie verbessert man Freundschaften? Der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger weist in seinem neuen Buch ‚Wie man Freunde fürs Leben gewinnt‘ darauf hin, dass wir vor allem mehr Zeit in Freundschaften investieren müssen. Nach einem anstrengenden Alltag sind wir zwar oft noch in der Lage in das Fitness-Studio zu gehen oder fernzusehen. Doch für die Gestaltung der Freundschaften fehlt uns meist die notwendige Kraft. Deshalb zerfasern unsere Freundschaften, was wir vor allem in den Belastungszeiten des Lebens spüren. Deshalb fordert Krüger, man solle mindestens zwei Stunden in der Woche in seine Freundschaften investieren. Das ist insbesondere für Männer wichtig. Krüger hat festgestellt, dass nur 1/3 aller Männer wirkliche Freundschaften pflegen, in denen sie auch über sich berichten können. Hingegen haben 2/3 aller Frauen eine gute Freundin. Insofern müssten sich Männer heutzutage Frauen zum Vorbild nehmen, wenn sie freundschaftsfähiger werden wollen.

Doch was ist eine gute Freundschaft und durch was wird sie zerstört? Krügers Umfragen zeigen, dass für 55% der Befragten die Unzuverlässigkeit auf Platz 1 der ‚Todsünden‘ einer Freundschaft steht. Auf einen Freund will man sich vor allem verlassen können, er soll ein Fels sein im Strudel des Lebens. Wir erwarten, dass er da ist, wenn wir ihn unbedingt brauchen, dass er zuhört und sich kümmert. Bei den Durchschnittsfreundschaften dürfen wir dies nicht erwarten. Ihnen kann man nicht alles erzählen, auf sie ist nicht immer Verlass. Zwar sind auch diese Freundschaften wichtig, aber man dürfe von ihnen nicht zu viel erwarten. Und Krüger empfiehlt, man dürfe sich mit ihnen nicht abfinden. Man dürfe nicht resignieren und sollte das Ideal einer guten Freundschaft anstreben. In seinen ‚12 Freundschaftstests‘ erklärt er, woran man eine solche Freundschaften erkennt: dass man sich persönliche Probleme anvertraut, sich hilft, dass der andere einen festen Platz in meinem Gemüt hat. Sie sind eine große innere Stütze: an sie denke ich, wenn ich allein bin und gelegentlich träume ich sogar von ihnen. Und jeder zweite Deutsche glaubt, dass er vor allem durch solche Freunde glücklich wird.

*Dr. Wolfgang Krüger: Wie man Freunde fürs Leben gewinnt, Herder Verlag, 9,95 Euro*

*Kontaktadresse für Interviews und Rezensionsexemplare:*

[krueger-berlin@web.de](mailto:krueger-berlin@web.de) – [www.dr-wolfgang-krueger.de](http://www.dr-wolfgang-krueger.de) Tel.: 030/397.42.592