

Welch eine kostbare Blume
ist die Freundschaft,
ohne sie kann selbst ein
starker Mann nicht lange leben
Robert Walser

Die sieben Gründe für Freundschaften

Als ich vor vielen Jahren damit begann, Freundschaftsberatungen durchzuführen, stieß ich auf ein großes Interesse. Die meisten Teilnehmer hatten eine Partnerschaft, aber das reichte ihnen nicht. Sie waren durchaus bereit, mehr Zeit in ihre Freundschaften zu investieren, denn sie hatten den Eindruck, dass sie ihre Freundschaften bisher vernachlässigt hatten. Sie waren mehrheitlich fest entschlossen, sich wieder stärker um ihre Freundschaften zu kümmern. *"Durch gute Freundschaften wird man viel lebendiger und beschwingter. Und man fühlt sich sicherer, als wäre man irgendwo angekommen, man ist nicht mehr so einsam. Man verliert viel im Leben, wenn man seine Freundschaften vernachlässigt"* - lautete die übereinstimmende Einsicht der Teilnehmer.

Ich erlebte jedoch auch eine bemerkenswerte Ausnahme. Eines Tages kam ein älterer, ziemlich vermögender Geschäftsmann zu mir, der auf mich einen abgekämpften Eindruck machte. Sein Geschäft lief gut, seine Ehe schlecht und er lebte sehr einsam. Er litt vor allem unter schweren Schlafstörungen. Im Laufe der Gespräche hatte ich den Eindruck, dass seine Schlafstörungen die Folge eines starken Gefühls der Ungeborgenheit und Einsamkeit waren. Dieser Geschäftsmann hatte niemanden, mit dem er wirklich reden konnte. Seine Frau war immer sehr mürrisch und als ich ihn im Laufe der Gespräche fragte, ob ihm nicht Freunde fehlten, antwortete er fast gereizt: *"Meine Frau ist wichtig für den Haushalt und manchmal ist da auch noch ...na, das Sexuelle. Auch meine Geschäftspartner nützen mir was. Doch was bringen mir Freunde?"* Ich muss gestehen, dass ich zunächst etwas verblüfft war. Ich erläuterte ihm, inwiefern Freundschaften sein Leben bereichern und zu einer Heilung seiner Schlafstörungen beitragen könnten. Doch die nüchterne Frage nach dem Nutzen der Freundschaften beschäftigte mich weiter. Kennen wir denn den 'Nutzen' der Freundschaften? Würden wir nicht viel mehr für unsere Freundschaften tun, wenn wir wüssten, wie sehr wir selbst davon 'profitieren'? Als ich diese Frage in einer Kleingruppe besprach, antwortete ein junger Student der Betriebswirtschaft: *"Wir ahnen alle, dass es uns besser gehen würde, wenn wir gute Freundschaften hätten. Doch wir wissen es nicht genau. Vielleicht ist das so wie mit der gesunden Lebensweise: man ahnt, dass es gut wäre abzunehmen, das Rauchen einzustellen und mehr Gemüse zu essen. Doch man kann sich den Erfolg nicht plastisch genug vorstellen und ist deshalb nicht genügend motiviert, wirklich seine Lebensweise umzustellen. Und es macht ja keinen Sinn, wenn man sich dann sagt: Du musst Freundschaften haben. Man muss das schon spüren, sonst wird das nichts."* Es stimmt schon, dass die Freundschaften oft Stiefkinder sind. Kaum jemand kommt doch auf den Gedanken, soviel Zeit und Kraft in seine Freundschaften zu investieren wie in die Partnerschaftssuche. Mancher verbringt heutzutage fast eine Stunde am Tag im Internet, um den passenden Partner zu finden. Andere gehen wochenlang zu einem Coach, um sich in den beruflichen Bewerbungsgesprächen richtig präsentieren zu können. Und oft gehen wir zweimal in der Woche ins Fitness-Studio. Doch wer kümmert sich so intensiv um seine Freunde? Insofern glaube ich, dass wir uns die Bedeutung von Freundschaften immer wieder bewusst machen müssen. Um die Teilnehmer meiner Freundschaftskurse genügend zu motivieren, berichtete ich ihnen am Anfang daher immer von den zahlreichen Glücksforschungen. Doch die Aussage, dass Freundschaften glücklich machen, dass man mit ihnen das Einsamkeitsproblem lösen könne, war mir zu allgemein. Es gibt Aussagen, die wir hören und uns trotzdem nicht berühren. Deshalb fasse ich meine Forschungsergebnisse in den sieben positiven Freundschaftsfaktoren zusammen. Sie machen deutlich, dass unser Leben erheblich stabiler und glücklicher werden könnte, wenn wir die Kunst der Freundschaft erlernen würden.

1. *Mit guten Freundschaften lebt man länger*

Gute Freundschaften sind ein Lebenselixier. Wir brauchen sie so nötig wie das Wasser, die Nahrung und die Luft. Ohne Freunde können wir nicht leben. Nun wird mancher feststellen, dass er viele Menschen kennt, die keine Freunde haben. Doch was ist das für ein Leben? Und wenn ein Mensch überhaupt keine Freunde hat, ist dann nicht sein Leben vorzeitig zuende? Schon immer wussten wir um die Tatsache, dass Frauen, die im Allgemeinen wesentlich bessere Freundschaften als Männer haben, etwa acht Jahre länger leben. Diese Erkenntnisse wurden nun durch australische Forscher untermauert. In einer Langzeitstudie verfolgten sie 10 Jahre lang das Leben von 1500 Menschen, die älter als 70 Jahre waren. Hierbei zeigte sich, dass sich ihr Leben bei intensiven freundschaftlichen Verbindungen deutlich verlängerte, während enge Kontakte zu Kindern und Verwandten die Lebenserwartung nur unwesentlich beeinflussten. Die Teilnehmer mit dem stärksten Netzwerk hatten eine um 22% höhere Lebenserwartung als jene Menschen mit den wenigsten Freundschaften.

2. *Gute Freunde stärken das Immunsystem*

Es ist ein beruhigendes Gefühl, sich im Notfall auf seine Freunde verlassen zu können. Gute Freunde geben uns ein Gefühl der Sicherheit. Sie bewirken, dass sich um uns herum ein unsichtbarer Schutzwall aufbaut, der unsere Seele und unseren Körper umgibt. Viele Ärgernisse und Schwierigkeiten des Lebens können an diesem Wall abprallen, weil wir uns durch unsere Freundschaften in dieser Welt trotz all ihrer Probleme geborgen fühlen. Fehlen uns solche Freundschaften, besteht die Gefahr, dass der durch die großen und kleinen Schwierigkeiten verursachte Stress allmählich unser Leben bestimmt. Man könnte auch sagen, dass Freundschaften der 'Vorgarten der Seele und unseres Körpers' sind. Ohne diesen 'Garten' sind wir sowohl seelisch als auch körperlich sehr verwundbar. Wir können dann in Belastungssituationen sogar ernsthaft erkranken, weil uns die notwendigen körperlichen Abwehrkräfte fehlen.

Wenn jemand für längere Zeit eine körperliche Krankheit hat, wird ein kluger Arzt immer die Frage nach dem Immunsystem des Patienten stellen. Er weiß, dass die Abwehrkraft eines Menschen entscheidend von seiner Lebensstimmung, seiner Lebensfreude und somit auch von seinen Beziehungen abhängt. Kurz gesagt: Mit guten Freundschaften lebt man gesünder. Das hat auch der amerikanische Psychologe John Jemmott nachgewiesen. Er untersuchte die Reaktionen des Immunsystems von 257 Frauen und Männern. Zuvor erfragte er, wer von ihnen gute Freundschaften hatte und wer eher auf Geld und Macht Wert legte. Dabei zeigte sich, dass die Teilnehmer, denen gute Freundschaften wichtig waren, bessere Abwehrkräfte hatten. (1) Gute Freundschaften können deshalb eine Medizin für einen kranken Menschen sein. Doch wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Arzt auf den Rezeptblock schriebe, Sie sollten sich gute Freunde suchen? So merkwürdig wäre das gar nicht. Ist es nicht problematisch, dass jedes Jahr viele Millionen für Medikamente gegen Schlafstörungen ausgegeben werden? Es gilt daher, die Mahnung Francis Bacons zu beherzigen. Dieser meinte schon vor mehr als 400 Jahren, es gäbe zwar viele Arzneien für körperliche Beschwerden, *"aber keine Arznei erschließt das Herz so sehr wie ein treuer Freund, dem man seine Leiden und Freuden, Ängste und Hoffnungen, seine Sorgen und Geheimnisse und alles, was sonst noch das Herz bedrückt, gleichsam wie in einer Art von weltlicher Beichte bekennen kann."* (2)

3. *Freundschaften verringern Sorgen*

¹ Hessische Gesundheitsnachrichten, Frankfurt am Main 1990, S. 12

² Francis Bacon, Essays, Stuttgart 1980, S. 89

Freundschaften beruhigen unser ‚Nervenkostüm‘. Zwar kann man einwenden, dass konfliktreiche Freundschaften auch sehr viel Stress verursachen können. Das stimmt natürlich. Schwierige Freundschaften können sogar krankheitsauslösend sein. Das zeigte jedenfalls die Erfahrung der 40jährigen Angestellten Petra, die immer ein Bedürfnis nach sehr engen Freundschaften hatte. Eine solche Busenfreundschaft war vor einigen Wochen auseinandergegangen. Petra litt seelisch sehr stark unter der Trennung und erkrankte schließlich so schwer, dass sie der Hausarzt an mich überwies. In einem Vorgespräch erzählte mir Petra: *"Ich hatte eine sehr enge Freundschaft mit einer Sportkollegin. Wir waren meist ein Herz und eine Seele. Manchmal sagte mein Mann, wir seien wie 'das doppelte Lottchen'. Wir konnten über vieles reden, da wir ähnliche Interessen hatten. Doch plötzlich hatte sie noch eine andere Freundin. Es lag Eifersucht in der Luft. Nach einem schwelenden Streit ging die Freundschaft auseinander. Heute grüßen wir uns kaum noch. Mir hat das sehr zugesetzt. Ich bekam plötzlich eine schwere Erkältung und eine chronische Stirnhöhlenvereiterung. Ich glaube, ich war nach der Beendigung der Freundschaft wirklich seelisch unterkühlt und verschnupft."*

Leider gilt sowohl in der Liebe als auch in der Freundschaft die alte Erkenntnis: Das, was uns glücklich machen kann, kann uns auch verletzen. Unverletzlich sind wir nur dort, wo wir gleichgültig sind. Daher ändern negative Erfahrungen nichts an der Tatsache, dass gute Freundschaften eine sehr beruhigende, spannungsreduzierende Wirkung haben. Ein Gespräch unter guten Freunden dämpft Sorgen und reduziert Ängste. Insofern tragen solche Freundschaften zur seelischen und körperlichen Gesundheit bei. Deshalb war ich nicht überrascht, dass ich bei vielen Patienten, die unter starken psychosomatischen Störungen litten, einen auffälligen Mangel an guten Freundschaften diagnostizierte. Vor allem bei Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck und psychisch bedingten Hautproblemen fiel mir auf, dass die Patienten kaum Freunde hatten, mit denen sie offen über sich reden konnten. Dadurch ergab sich für sie ein innerer Stress, der letztlich zu den psychosomatischen Symptomen führte. Besonders wichtig sind die freundschaftlichen Gespräche natürlich für jene Menschen, die ständig unter dem Gefühl leiden, irgendeine Krankheit zu haben. Das reduziert die Angst vor dem Krebs, einem Herzleiden und anderen Krankheiten erfahrungsgemäß ganz erheblich. Im Idealfall kann man mit einem Freund über alles reden und muss selbst heikle Themen nicht aussparen. Sehr anschaulich fand ich diesen Gedanken bei den nordamerikanischen Indianern ausgedrückt. Für sie ist der Freund ein Mensch, "der meine Sorgen auf dem Rücken trägt."

4. Freunde als Hilfe in der Not

Nicht jeder wendet sich an Freunde, wenn er Probleme hat oder gar unter einer schweren Krankheit leidet. "Blut ist dicker als Tinte und auf die anderen Beziehungen würde ich mich schon gar nicht verlassen", - meinte erhitzt ein älterer Diplom-Ingenieur, als wir in einer Therapiegruppe über die Bedeutung der Freundschaften sprachen. Er war überzeugt, dass er sich im Krankheitsfall nur auf seine Eltern verlassen könnte. Blutsbande seien eben fester als die Tinte eines Ehevertrages. Und auf Freunde würde man im Notfall schon gar nicht bauen können. Ich selbst habe bisher andere Erfahrungen gemacht und fand deshalb eine internationale Studie interessant, in der die Frage gestellt wurde, vom wem man sich Hilfe in Notsituationen erwarten würde. Bei seelischen Problemen und schwerwiegenden Entscheidungen würden sich fast 28 Prozent der Befragten an den Partner und über 18 Prozent an Freunde wenden. Nur 8,7% würden zu ihrer Mutter, 3,7% zu ihrem Vater und 1,1% zu ihrem Pfarrer gehen. (3) Offenbar haben die Freunde für die meisten Menschen in

³ Franz Höllinger, Familie und soziale Netzwerke in fortgeschrittenen Industriegesellschaften, Graz 1989, S. 530

Notsituationen neben dem Partner die größte Bedeutung. Das habe ich gerade in den letzten Tagen eindrucksvoll feststellen können. Mein bester Freund kam überraschend ins Krankenhaus, viele Freunde boten ihre Hilfe an. Es war eine ungeheure Solidarität und auch dies wird dazu beigetragen haben, dass mein Freund die Kraft fand, die schwere Krankheit zu überwinden.