

# Freundschaft



Wolfgang Krüger

Freundschaft

beginnen – verbessern - gestalten

© 2020 Wolfgang Krüger  
2. korrigierte Auflage  
Unter Mitwirkung von Bärbel Rothhaar  
Umschlaggestaltung: Bärbel Rothhaar, Berlin  
Herstellung und Verlag:  
BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 9783738656077

## Inhaltsverzeichnis

Das schwierige Glück der Freundschaft	7
Freunde sind lebenswichtig	13
Wie erkenne ich einen wirklichen Freund?	25
Wie kann man seine Freundschaften verbessern?	65
Konflikte in Freundschaften	85
Die große Schule der Freundschaft	99
Wie man neue Freunde findet	115
Die neuen Facebook-Freundschaften	133
Die Freundschaften im Wandel des Lebens	137
Freundschaft und Liebe	155



## Das schwierige Glück der Freundschaft

Liebe Leserinnen und Leser,

- Wer sind Ihre besten Freunde?
- Welche(r) Freund(in) hat Sie am meisten enttäuscht?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Freundschaften?
- Wie könnten Sie Ihre Freundschaften verbessern?
- Von welchem Freund/in müssten Sie sich trennen?

Ich will Ihnen helfen, diese Fragen zu beantworten. Denn meist wissen wir zu wenig über Freundschaften. Obwohl sie sehr wichtig sind, stehen sie nicht im Fokus unserer Aufmerksamkeit. Im Allgemeinen unterschätzen wir ihren Einfluss auf unser Lebensglück. Deshalb gibt es tausende Bücher über die Liebe und nur wenige über Freundschaften. Das wollte ich ändern und beschäftigte mich daher seit Jahrzehnten so intensiv mit diesem Thema, dass ich schließlich zum Freundschaftsberater wurde. Das war naheliegend, denn Freundschaften spielten in meinem Leben immer eine bedeutende Rolle. Als ich jung war, empfand ich Partnerschaften als zu unsicher, das verlockende Liebesglück erlebte ich als schwierig. Freundschaften waren für mich daher immer eine stabile Säule meiner Lebensgestaltung. Inzwischen bin ich zwar verheiratet, aber Freundschaften sind noch immer eine entscheidende Bereicherung für mich.

Seit Jahrzehnten zeigen meine Forschungen, dass Freundschaften eine der unverzichtbaren Grundlagen für das Lebensglück darstellen. Das bestätigt eine Umfrage des Instituts Allensbach. Sie

ergab, dass 58% aller Deutschen glauben, dass sie durch Freunde glücklich werden. Hinsichtlich des Geldes waren nur 49% davon überzeugt.<sup>1</sup>

## Wir haben zu wenige Freunde

Allerdings gibt es oft es einen großen Unterschied zwischen unserem abstrakten Wissen und unserer Lebensrealität. Wir wissen zwar, dass Freundschaften wichtig sind, aber trotzdem werden auch Sie immer wieder Zeiten kennen, in denen Sie Ihre Freundschaften vernachlässigen. Die Folgen spüren Sie oft zunächst kaum, dennoch sind sie langfristig verhängnisvoll, da der Stellenwert dieser Beziehungen für unsere seelische Stabilität enorm hoch ist. Wer gute Freundschaften pflegt, ist beispielsweise wesentlich selbstbewusster – sagt der Psychologe Jaap Denissen. Er hat festgestellt, dass an jenen Tagen unser Selbstbewusstsein steigt, an denen wir Freunde treffen. Und die individuelle Selbstachtung sei in den Ländern höher, wo ein intensiver sozialer Kontakt üblich sei. Deutschland liege hier im Mittelfeld.<sup>2</sup>

## Der Wert der Freundschaft

Wenn wir das Leben unter dem Aspekt ‚Glück‘ betrachten, gehören Freundschaften zu den Basis-Werten. Sicher sind Liebesbeziehungen oft aufregender. Wir verleben tolle Nächte, genießen die Erotik, den Rausch der Gefühle. Aber dies macht die Liebe auch anfälliger für Affekte, für Kränkungen und emotionale Schwankungen. Demgegenüber sind Freundschaften etwas distanzierter und dadurch stabiler. Daher können Defizite bei freundschaftlichen Bindungen immer zu seelischen Unsicherheiten führen. Dennoch haben viele Menschen überhaupt keine Freundschaften. Eine internationale Studie ergab, dass 20% aller Deutschen, 23% aller Österreicher und 34% der Ungarn keinen einzigen Freund haben.<sup>3</sup> Doch wie ist es mit der großen Mehr-



heit, mit jenen Menschen, die offenbar Freundschaften pflegen? Wie geht es Ihnen mit Ihren Beziehungen? Haben Sie nicht auch den Eindruck, Sie könnten sich mehr um Ihre Freundschaften kümmern? Davon ist jedenfalls die Mehrheit der Bevölkerung überzeugt. Ich habe in den letzten Jahren insgesamt 500 Menschen in teilweise mehrstündigen Interviews befragt und dabei festgestellt, dass 60% von ihnen ihre Freundschaften für verbesserungswürdig hielten. <sup>4</sup> Davon war die Hälfte sogar massiv unzufrieden mit ihren Freundschaften. Typische Aussagen waren:

- Wir sehen uns zu selten, verlieren uns zu sehr aus den Augen.
- Wir hatten einen Konflikt, konnten nie darüber reden – es blieb eine gewisse Distanz.
- Ich kann meinen Freundinnen nicht alles erzählen, sie würden mich nicht verstehen.

Nach meinen Erfahrungen sind Freundschaften vor allem im Alter von 30 bis 45 Jahren schwierig. Wenn man sich um Kinder kümmert, arbeiten geht und dann noch die Zeit für die Beziehung mit dem Ehemann aufbringen will, ist das Leben sehr ausgefüllt. Freundschaften bleiben dann oft auf der Strecke. Erst nach der Lebensmitte investieren wir wieder mehr in Freundschaften, ziehen Bilanz und sind unzufrieden. Das zeigt auch die Lifeboat-Studie aus den USA. Sie ergab, dass  $\frac{3}{4}$  der Befragten in der Altersgruppe zwischen 40 und 60 Jahren ihre Freundschaften als nicht befriedigend empfanden. <sup>5</sup>

### Wie kann man seine Freundschaften verbessern?

Natürlich interessierte es mich, inwieweit meine Interviewpartner ihre Freundschaften für entwicklungsfähig hielten. Ich fragte sie daher, wie sie ihre Freundschaften verbessern könnten. „Ich

wollte schon immer... eigentlich sollte ich..." – hieß es dann nach längerem Überlegen. Und dann folgte meist die Erkenntnis, dass man den Freundschaften zu wenig Zeit einräume.

## Einen Abend in der Woche

Tatsächlich besteht häufig die Gefahr, dass die Freundschaften quasi nebenherlaufen. So sind sie oft ein Luxus, den wir uns erst dann leisten, wenn wir den Strudel des Alltags bewältigt haben – oder wenn es Probleme gibt. Dadurch dünnen sich natürlich diese Beziehungen aus. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Verbesserung unserer Freundschaften besteht deshalb darin, dass wir uns Zeit dafür einräumen. „Ein Abend in der Woche für die Freundschaften“ – empfehle ich daher in meinen Beratungen. Ich bin überzeugt, dass jeder von uns mindestens zwei bis drei Stunden in der Woche in seine Freundschaften investieren sollte.

*Anregung:* Nehmen Sie sich einen festen Abend Zeit für Ihre Freundschaften. Egal was passiert: Es ist wichtig, dass Sie an diesem Abend über Ihre Freunde nachdenken, mit ihnen telefonieren, sich mit ihnen treffen. Und dieser Abend steht nicht zur Disposition, auch wenn Ihr Mann mit Ihnen ausgehen möchte, wenn die Kinder der besten Freundin betreut werden müssen, wenn viel Arbeit auf dem Schreibtisch liegt. Sie gehen ja auch ins Fitnessstudio oder melden sich regelmäßig im Internetportal an, um eine Partnerschaft zu suchen. Diese Regelmäßigkeit sollten auch Ihre Freundschaftsabende haben.

## Die innere Aufgeschlossenheit für Freunde

Natürlich ist es nicht nur ein Zeitproblem, wenn wir unsere Freunde zu wenig sehen. Schließlich liegt der durchschnittliche Fernsehkonsum bei über drei Stunden am Tag. Vielmehr fehlt uns oft die Kraft, der Schwung, die Freunde zu sehen. Und viel-

leicht sind unsere Freundschaften nicht attraktiv genug. Auch deshalb haben Sie kein genügendes Interesse, spüren keine Kräfte, wenn Sie sich nach einem langen Arbeitstag noch um die eigene Familie gekümmert haben. Dann verfügen Sie nicht über die soziale Aufgeschlossenheit, die Neugierde, die Unbekümmertheit, wie man sie noch bei Kindern findet, die einfach auf den anderen zugehen und ihm sagen: „Du bist jetzt mein Freund.“ Und so ziehen wir uns nach einem langen Arbeitstag eher in den kleinen Kreis der Partnerschaft zurück. Doch nach einer Trennung oder Pensionierung spürt man leidvoll die eigene Einsamkeit und registriert, dass Freundschaften fehlen. Dann verstehen wir auch die Aussage des Soziologen George C. Homans, der in den fünfziger Jahren die Entwurzelung des heutigen Menschen beschrieb und darauf hinwies, dass wir ohne intensive Bindungen zu einem Staubhaufen von Individuen würden.<sup>6</sup>

## Unser Freiheitsbedürfnis

Ob wir im Leben glücklich werden, hängt entscheidend davon ab, wie wir es schaffen, das Bindungsproblem geschickt zu lösen. Denn es muss uns gelingen, enge Bindungen einzugehen und gleichzeitig dem heutzutage so wichtigen Freiheitsbedürfnis Rechnung zu tragen. Wir sind in den letzten Jahrzehnten zu Individualisten geworden und haben zunehmend Schwierigkeiten, uns fest in eine soziale Gemeinschaft einzuordnen. Wir ziehen nicht mehr so schnell zusammen, heiraten später und achten auch in der Liebe auf unsere Selbständigkeit. Die Zahl der alleinlebenden Menschen hat sich daher in den letzten zwanzig Jahren fast verdoppelt. Außerdem geht die Bedeutung unserer Herkunftsfamilie ständig zurück. Denn dort ergeben sich immer Verpflichtungen, innere Abhängigkeiten und Erwartungen. Sowohl gegenüber den Eltern als auch Geschwistern und Großeltern gibt es emotionale Verwicklungen und Anspruchshaltungen,

die oft schwer zu überwinden sind. Sobald die Eltern pflegebedürftig werden, aber auch bei Erbschaften brechen häufig diese Konflikte auf. Dies kann sehr nerven und wir haben daher den jahrhundertelangen Familienpakt aufgelöst. Er bestand darin, dass man zusammenhielt, auch wenn man sich nicht sympathisch war. Dieser Pakt war vor allem in Kriegs- und Nachkriegszeiten sowie Wirtschaftskrisen wichtig, weil er eine enorme soziale Stabilität beinhaltete. Doch diesen Pakt haben wir gekündigt und dies ist ein zweischneidiges Schwert: Die neue Freiheit ermöglicht einen positiven Prozess der Persönlichkeitsentwicklung, führt aber auch zu einer steigenden Vereinsamung. Verlassenheitsgefühle sind dadurch zu einem kollektiven Problem geworden.<sup>7</sup> Dies wird auch durch eine Umfrage aus dem Jahre 2015 erhärtet: Immerhin 23% der Deutschen stimmten der Aussage zu, dass die Einsamkeit für sie ein Problem sei.<sup>8</sup>

*Fragen:* Sind Sie manchmal einsam? Rufen Sie dann Freunde an, um mit ihnen zu reden oder sich zu treffen? Hilft Ihnen das bei der Bewältigung der Einsamkeit?

Das eigentliche Kernproblem des Menschseins besteht offenbar darin, dass wir feste Bindungen benötigen, die uns nicht engegen. Das Glück des Lebens bestehe darin, Bindungen einzugehen, sagte deshalb einmal die Schriftstellerin Christa Wolf. Wir brauchen also ein ‚soziales Dorf‘, das uns innerlich stützt und dennoch unseren Wunsch nach Freiheit nicht gefährdet. Das ist nur durch Freundschaften möglich. Freundschaften sind daher das soziale Modell der Zukunft, da sie verbindlich sind, uns aber auch einen großen Freiheitsraum ermöglichen. Dies zeigte sich auch in einer Studie der Stiftung für Zukunftsfragen aus dem Jahre 2013: Immerhin 92% der Befragten gaben an, enge Freunde seien für sie unerlässlich. Dies sind zehn Prozent mehr als noch vor 10 Jahren.

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

Robert Walser

## Freunde sind lebenswichtig

Ich habe Ihnen in Erinnerung gerufen, wie wichtig Freundschaften sind. Ihnen ist bewusst geworden, wie sehr Sie – ohne es zu wollen – manchmal diese Beziehungen vernachlässigen. Und Sie haben sicher festgestellt, dass Sie mit manchen Freundschaften unzufrieden sind. Wenn Sie dies nachhaltig ändern wollen, sollten

Sie die Kunst der Freundschaft erlernen,  
Sie könnten mehr in Ihre Freundschaften investieren,  
Sie sollten eine Freundschaft mit sich selbst beginnen.  
Und Sie könnten sich mit Ihren Freunden auseinandersetzen,  
um Konflikte zu klären.

Sie ahnen, dass dies ein sehr bedeutendes und langfristiges Projekt ist. Es ist eine Lebensaufgabe, sich um intensive Freundschaften zu bemühen. Mit solchen Aufgaben ist es so wie mit der gesunden Lebensweise. Wir wissen, dass es gut wäre abzunehmen, das Rauchen einzustellen und mehr Gemüse zu essen. Doch wir können uns den Erfolg nicht plastisch genug vorstellen und sind deshalb nicht ausreichend motiviert, die eigene Lebensweise wirklich umzustellen. Dies ist auch bei sozialen Beziehungen so. Wir machen dann zwar oft Anläufe und nehmen uns vor, uns mehr um die Freunde zu kümmern. Manchmal haben wir sogar ein schlechtes Gewissen und unser soziales Über-Ich mahnt: Du musst mehr für Deine Freundschaften tun. Aber auf diese Weise entsteht nur ein ungeliebtes Pflichtprogramm, das wir nach we-

nigen Tagen bereits vergessen haben. Dann empfinden wir die Pflege der Freundschaften vor allem als Arbeit. Wir werden daher nur zu Freundschaftskünstlern, wenn wir innerlich spüren, welch unbezahlbaren Gewinn solche persönlichen Beziehungen für uns bringen. So wird ihre Pflege für uns ein tiefes Bedürfnis und eine große Freude.

## Freundschaften als Herzensbedürfnis

Seit Jahrzehnten gehören intensive Freundschaften für mich zu meinen Herzenswünschen. Beispielsweise treffe ich mich seit 40 Jahren mit meinem besten Freund fast jeden Samstag um 14.00 Uhr in einem Cafe. Wir haben dann genügend Zeit, so dass jeder von seinen persönlichen Anliegen, beruflichen Plänen und sogar von seinen Träumen erzählen kann. Im Laufe der Woche speichere ich manche Fragen, die ich gern meinem Freund stellen möchte. Es ist für mich entlastend, ihn an meiner Seite zu wissen, er begleitet sehr anteilnehmend und unterstützend mein Leben. Ich habe auch deshalb sehr viel Zeit und Kraft und Ideen in meine Freundschaften investiert, weil ich immer wusste, dass ich reich beschenkt werde. Meine Freundschaften machen mich ausgeglichener, glücklicher und selbstbewusster.

Wenn Sie also etwas für die Verbesserung Ihrer Freundschaften tun wollen, sollten Sie sich zunächst den ‚Nutzen‘ der Freundschaften erarbeiten. Auch meine Freundschaftskurse beginne ich immer mit der Vermittlung der sieben Freundschafts-Gewinne. Diese ‚Gewinne‘ machen deutlich, dass Ihr Leben erheblich stabiler und glücklicher werden könnte, wenn Sie die Kunst der Freundschaft vertiefen.

## 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 Menschen kennt, die keine Freunde haben. Doch was ist das für ein Leben? Und wenn ein Mensch überhaupt keine Freunde hat, stirbt er dann nicht vorzeitig? In einer australischen Langzeitstudie verfolgten Wissenschaftler 10 Jahre lang das Leben von 1500 Menschen, die älter als 70 Jahre waren. Hierbei zeigte sich, dass sie bei intensiven freundschaftlichen Verbindungen erheblich länger lebten, 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.<sup>9</sup> Dies wurde schließlich auch durch die Analyse von 148 Studien zum Sterberisiko untermauert, bei der 300.000 Menschen erfasst wurden. Sie zeigte, dass Menschen mit einem guten Freundeskreis eine um 50% höhere Überlebenschance haben.<sup>10</sup>

## 2. Gute Freunde stärken das Immunsystem

Es ist beruhigend, sich im Notfall auf seine Freunde verlassen zu können. Sie geben uns ein Gefühl der Sicherheit, so 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 Beziehungen, 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 schützenden 'Garten' sind wir sowohl seelisch und körperlich sehr verwundbar. Wir können dann in Belastungssituationen sogar ernsthaft erkranken, weil uns die notwendigen Abwehrkräfte fehlen.

Wenn jemand für längere Zeit unter einer körperlichen Krankheit leidet, 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 intensiven Freundschaften lebt man gesünder. Das hat 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. <sup>11</sup>

Lebendige 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 Freunde suchen? So merkwürdig wäre das gar nicht. Ist es nicht problematisch, dass jedes Jahr in Deutschland fast 40 Milliarden für Medikamente – beispielsweise 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.“ <sup>12</sup>



*Fragen:* Waren Sie in den letzten Jahren oft krank? Erkennen Sie dabei ein persönliches Defizit an Freundschaften?

### 3. Freundschaften verringern Sorgen

Freundschaften beruhigen unser ‚Nervenkostüm‘. Zwar kann man einwenden, dass konfliktreiche Beziehungen sehr viel Stress verursachen können. Ich bin auch Freundschaften mit Menschen eingegangen, von denen ich enttäuscht wurde, die mich gekränkt und ausgenutzt haben. Dies passierte insbesondere mit einigen intensiven Berufsfreundschaften. Ich empfand sie zunächst als sehr beglückend, weil wir über vieles reden konnten. Als ich mich jedoch aus dem Berufskreis zurückzog, endeten die Freundschaften. Und von einer Kollegin, mit der ich befreundet war, fühlte ich mich letzten Endes ausgenutzt. Ich half ihr jahrelang bei privaten und beruflichen Problemen, aber als sie eine Partnerschaft begann, hatte sie einen neuen Helfer gefunden und meldete sich nicht mehr.

Leider gilt selbst in der Freundschaft die alte Erkenntnis: Was uns glücklich machen kann, kann uns verletzen. Unverletzlich sind wir nur dort, wo wir gleichgültig sind. Ich habe deshalb solche Enttäuschungen akzeptiert. Sie haben mich aber veranlasst, meine Menschenkenntnis zu verbessern und konfliktfähiger zu werden. Daher haben für mich negative Erfahrungen nichts an der grundsätzlichen Einschätzung geändert, 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 psychosomati-

schen 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 unter einer lebensbedrohlichen Krankheit leiden. Das habe ich selbst erlebt, denn einige meiner Freunde mussten in den letzten Jahren schwerwiegende Krankheiten verkraften. Immer waren wir füreinander da, selbst nachts lag oft das Handy neben mir. Ich hatte meinen Freunden angeboten, sie dürften mich auch nach Mitternacht anrufen, wenn sie von Ängsten überschwemmt würden. Und immer fragte ich sie, wie ich sie unterstützen, was ich für sie tun könne. Doch meine Freunde waren auch für mich da, wenn ich mit einer langwierigen Erkrankung zu kämpfen hatte. Unsere Freundschaft bewährte sich gerade in solchen Zeiten und ich kann sehr die Erkenntnis der amerikanischen Ureinwohner bestätigen, dass ein Freund ein Mensch ist, „der meine Sorgen auf dem Rücken trägt.“

*Frage:* Wen würden Sie anrufen, wenn Sie von Sorgen geplagt werden? Wen könnten Sie anrufen, wenn Sie krank sind?

#### 4. Freunde als Hilfe in der Not

Noch in meiner Kindheit war es unüblich, sich bei Problemen an Freunde zu wenden. Für Hilfe war die Partnerin, waren die Eltern, manchmal auch die Geschwister zuständig. Das hat sich in wenigen Jahrzehnten grundlegend geändert. Das zeigt eine internationale Studie, in der die Frage gestellt wurde, vom wem man sich Hilfe in Notsituationen erwarten würde. Sie ergab, dass

sich bei seelischen Problemen und schwerwiegenden Entscheidungen fast 28 Prozent der Befragten an den Partner und über 18 Prozent an Freunde wenden würden. Nur 8,7% würden zu ihrer Mutter, 3,7% zu ihrem Vater und 1,1% zu ihrem Pfarrer gehen.<sup>13</sup> Eine Emnid-Umfrage aus dem Jahre 2010 bestätigte dies: Wichtige Geheimnisse vertrauen wir dem Partner/der Partnerin (51%) oder einem guten Freund (25%) an, aber nur 11% der Mutter. Offenbar haben inzwischen die Freunde für die meisten Menschen in Notsituationen neben dem Partner die größte Bedeutung.<sup>14</sup>

*Fragen:* Wen würden Sie anrufen, wenn Sie befürchten, dass Ihr Partner fremdgeht? Wen rufen Sie an, wenn Sie Ihren Arbeitsplatz verloren haben?

## 5. Freunde stabilisieren unser Ich

Es wird immer wieder Zeiten im Leben geben, in denen wir unsere Aufmerksamkeit stärker auf den Beruf oder den Partner konzentrieren. Doch spätestens dann, wenn uns gute Freunde verlassen oder für lange Zeit nicht erreichbar sind, werden wir sie vermissen. Bald wird uns der Austausch mit ihnen fehlen. Unser Ich wird ein wenig wackliger. Es wird poröser wie ein Gestein, das den Schadstoffen der Luft ausgesetzt ist. Denn wie die Balken in einem Fachwerkhaus sind die Freundschaften wichtig für unsere seelische Struktur. Wenn sie fehlen, sind wir anfällig für eine Depression und Angststörungen.

Solange wir in den üblichen Bahnen des Alltags leben, werden wir zwar das Freundschafts-Defizit nicht unbedingt bemerken. Doch sobald wir etwas unternehmen, das unser Selbstbewusstsein strapaziert, wird uns bewusst, dass der stabilisierende Einfluss der Freunde fehlt. Ich selbst rufe gern meine guten Freunde an, bevor ich beispielsweise an einer wichtigen Talkshow teil-

nehme. Das dämpft mein Lampenfieber etwas. Ich bin immer irritiert, falls ich keinen meiner Freunde erreiche. Mit großer Anteilnahme las ich deshalb, dass Franz Kafka unruhig wurde, wenn sein bester Freund Max Brod für längere Zeit abwesend war. Er fühlte sich geradezu amputiert und äußerte, er habe ein Periskop - eine Sehhilfe - eingebüßt.

*Fragen:* Merken Sie, wie Ihr Selbstbewusstsein schwankt, wenn Sie zu wenig Kontakt mit Ihren Freunden haben? Rufen Sie Ihre Freunde vor einer Prüfung oder einer wichtigen Verabredung an, bei der Sie Lampenfieber empfinden könnten?

## 6. Durch Freundschaften können wir Krisen bestehen

Am stärksten sind wir auf unsere Freunde in Krisenzeiten angewiesen. Krisen werden immer durch extreme Verunsicherungen ausgelöst. Das können seelische Probleme, bedrohliche Erkrankungen oder Arbeitslosigkeit sein. Oft hängen solche Krisen aber auch damit zusammen, dass wir aus dem gewohnten sozialen Rahmen herausgerissen werden. Wer von seinem Partner verlassen wurde oder ihn durch den Tod verloren hat, wird die Verzweiflung kennen, die man nur mit guten Freunden überwinden kann. Diese sind bereit, sich häufig die Sorgen und Kümernisse anzuhören, selbst wenn man tage- und wochenlang von den gleichen Ängsten erzählt. Stehen diese nicht zur Verfügung, kann ein Mensch das Gefühl haben, in ein dunkles Loch zu stürzen. In den letzten Jahren habe ich viele Gespräche mit Menschen geführt, die nach einer Trennung in eine tiefe Krise geraten waren. Sie hatten den festen Boden unter den Füßen verloren. Doch diese Krisen haben sie fast immer gemeistert, wenn Sie gute Freundschaften pflegten.

*Frage:* Welche Lebenskrisen konnten Sie mithilfe Ihrer Freunde bewältigen?

## Literaturangaben

- <sup>1</sup> Umfrage 7033 vom Institut Allensbach, 2002,
- <sup>2</sup> Das Geheimnis der Freundschaft, Interview mit Jaap Denissen im Tagesanzeiger vom 23.2.11
- <sup>3</sup> Fink, H.: Ein Freund, ein guter Freund ... In: Psychologie heute, 9/92, S. 20 ff.
- <sup>4</sup> Umfragen in den Jahren 1991, 2009 und 2015. Dabei wurden nur die Antworten jener Befragten gewertet, deren Selbsteinschätzung lautete: „Ja, ich habe Freundschaften“.
- <sup>5</sup> Zitiert nach ‚Freundschaft: mangelhaft‘, Süddeutsche vom 24.5.2013
- <sup>6</sup> George C. Homans, Theorie der sozialen Gruppe, Opladen 1978, S. 421
- <sup>7</sup> Elisabeth Noelle Neumann u.a.: Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie 1978 - 1983, Band VIII siehe auch: Umfrage TNS Infratest, Shell Studie
- <sup>8</sup> Statistika 2015, Wie sehr stimmen Sie der Aussage ‘Ich fühle mich oft einsam’ zu?
- <sup>9</sup> Lynne C Giles u.a. in: Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging, J Epidemiol Community Health 2005, Nr. 59, S. :574- 57
- <sup>10</sup> Julianne Holt-Lunstad u.a.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Med 2010; DOI: 10.1371/journal.pmed.1000316
- <sup>11</sup> Hessische Gesundheitsnachrichten, Frankf./M. 1990, S. 12
- <sup>12</sup> Francis Bacon, Essays, Stuttgart 1980, S. 89
- <sup>13</sup> Franz Höllinger, Familie und soziale Netzwerke in fortgeschrittenen Industriegesellschaften, Graz 1989, S. 530
- <sup>14</sup> Zitiert nach Westdeutsche Zeitung, Wem man Geheimnisse anvertraut, 20.1.2011