



Freundschaften

12.08.2013

Von Michael Putzke, Dr. Wolfgang Krüger

Freundschaften: »Wir brauchen ein soziales Dorf«

Freundschaften werden immer wichtiger. Der Psychotherapeut Dr. Wolfgang Krüger rät dazu, sich Zeit zu nehmen und Freundschaften bewusst zu pflegen.

Sie beginnen dort, wo Menschen es wagen, auch über Schwächen und Ängste zu reden, sagt der Autor mehrerer Bücher über Freundschaft. Michael Putzke hat ihn befragt.

Was ist eine gute Freundschaft?

Wolfgang Krüger: Die alten Griechen unterschieden zwischen den Freundschaften für den gegenseitigen Nutzen, den Freizeitfreundschaften und den Freundschaften der Tugendhaften. Wir würden heute letztere als Herzensfreundschaften bezeichnen. Für sie trifft zu, dass eine große Nähe vorhanden ist, man berichtet dem Freund auch über Schwächen und Schwierigkeiten des Lebens. Dann ergibt sich eine innige emotionale Beziehung. Man denkt oft an den anderen, fühlt sich mit ihm verbunden.

Warum sind Freundschaften für uns heute wichtig?

Wolfgang Krüger: Das eigentliche Kernproblem des Menschseins besteht darin, dass wir feste Bindungen benötigen, um uns sicher zu fühlen. Das Glück des Lebens würde darin bestehen, Bindungen einzugehen, sagte einmal die Schriftstellerin Christa Wolf. Wir brauchen ein soziales Dorf, das uns innerlich stützt. Freundschaften sind daher wichtig für unsere Lebensqualität. Sie sind so wichtig, dass sie eine lebensverlängernde Bedeutung haben. Dies zeigte kürzlich eine australische Studie. Sie ergab, dass man mit guten Freunden 22 Prozent länger und auch gesünder leben würde. Freundschaften sind nicht nur wichtig für die Gesundheit, sie sind auch der stärkste Schutz vor seelischen Erkrankungen. Eine zu große Einsamkeit ist die Grundlage aller seelischen Störungen.

Welche Bedeutung haben Freundschaften neben dem Familienleben?

Wolfgang Krüger: Gute Freundschaften werden für unser Leben immer wichtiger. In einer aktuellen Studie der Stiftung zu Zukunftsfragen gaben 92 Prozent der Befragten an, enge Freunde seien für sie unerlässlich. Dies sind zehn Prozent mehr als noch vor 10 Jahren. Freundschaftliche Beziehungen sind inzwischen für viele Menschen wichtiger als familiäre. Eine Emnid-Umfrage aus dem Jahre 2010 bestätigte dies: Wichtige Geheimnisse vertrauen wir dem Partner oder der Partnerin – 51 Prozent – oder einem guten Freund – 25 Prozent – an. Nur elf Prozent vertrauen Geheimnisse der Mutter an.

Die Bindung an die Herkunftsfamilie wird seit dreißig Jahren unwichtiger und auch Partnerschaften ändern sich. Vor allem in Großstädten gibt es zunehmend die LAT-Bindungen – Living apart together (deutsch: Getrennt zusammen leben). Man geht Partnerschaften ein, aber wohnt nicht zusammen. Zu diesem Modell gehören intensive Freundschaften.

Warum?

Wolfgang Krüger: Wir suchen Beziehungen, die verbindlich sind, uns aber auch einen großen Freiheitsraum ermöglichen. In familiären Beziehungen ist dies kaum möglich. Dort bestehen immer Verpflichtungen, innere Abhängigkeiten und Erwartungen. Sowohl gegenüber den Eltern als auch Geschwistern und Großeltern bestehen meist emotionale Verwicklungen und Anspruchshaltungen, die oft schwer zu überwinden sind. Deshalb besteht bei den meisten Menschen der Wunsch, eine emotionale Familie zu gründen: Das sind Freundschaften.

Was kann ich tun, um gute Freundschaften zu schließen?

Wolfgang Krüger: Die Grundlage der Freundschaftskunst ist die Freundschaft zu sich selbst. Kenne ich mich selbst? Habe ich einen Zugang zu meinen Gefühlen, Stärken und Schwächen? Stehe ich mir selbst auch in schwierigen Zeiten bei, so dass ich mein bester Freund bin? Nur wer sich selbst nah ist, wird auch die Freundschaft mit anderen suchen. Anders ausgedrückt: Zur Freundschaftssuche gehört ein gewisses Selbstbewusstsein. Sonst werde ich immer denken: »Was kann ich anderen schon geben?«

Wie findet man Freunde?

Wolfgang Krüger: Die meisten Freundschaften beginnen in einer Gruppe, in der man gemeinsame Themen hat: also dem Sportverein, der Volkshochschulgruppe oder dem Wanderverein. Zwar kann das Internet die Suche nach Freunden erleichtern, doch das persönliche Gespräch ist die Grundlage einer Freundschaft. Es ist die Geburtsstunde der Freundschaft, wenn man auch über sich, seine Ängste und Schwächen zu reden beginnt.

Wie kann ich Freundschaften pflegen und vertiefen?

Wolfgang Krüger: Im Alltag passiert es leicht, dass wir durch Beruf, Ehe und Kinder völlig absorbiert werden. Insofern ist verständlich, dass 60 Prozent der Befragten ihre Freundschaften für verbesserungswürdig hielten. Auch Freundschaften können kränkeln, wenn wir uns zu wenig um sie kümmern und Konflikte zum Rückzug führen. Wir müssten also lernen, uns mehr um unsere Freundschaften zu kümmern. Vor allem müssten wir mehr Zeit in unsere Freundschaften investieren. Mindestens zwei Stunden in der Woche sollten wir in unsere Freundschaften investieren. Und wir sollten uns gelegentlich überlegen, wie wir unsere Freundschaften verbessern können. Wichtig sind dann die sechs goldenen Regeln der Freundschaft:

- Ziehen sie Bilanz, wie sind die Freundschaften entstanden, was sind ihre Stärken und Schwächen, gab es belastende Konflikte, über die man nie gesprochen hat?
- Wie kann ich um den Freund werben? Gibt es Wünsche, die ich ihm erfüllen kann? Was könnten wir gemeinsam unternehmen? Bin ich selbst ein guter Freund bzw. eine gute Freundin?
- Welche Gesprächsthemen könnte ich vertiefen, was interessiert den Freund, was interessiert mich?
- Kenne ich den Freund wirklich? Wie war dessen Kindheit, was sind seine Jugendträume gewesen? Kennen Sie seine Fotoalben? Nehmen Sie sich einige Stunden Zeit und fragen den Freund, was die schwierigsten und schönsten Situationen seines Lebens waren.
- Welche Freunde müsste ich anrufen, die Beziehung anknüpfen, mich wieder mit ihnen versöhnen?
- Die Basis der Freundschaftsfähigkeit ist die Freundschaft zu sich selbst. Kenne ich mich selbst? Habe ich einen Zugang zu meinen Gefühlen, Stärken und Schwächen? Stehe ich mir selbst auch in schwierigen Zeiten bei, so dass ich mein bester Freund bin? Kenne ich Stunden der Stille, in denen ich zu mir komme?

Gestalten Frauen und Männer Freundschaften unterschiedlich?

Wolfgang Krüger: Noch vor 40 Jahren war man der Meinung, dass wirkliche Freundschaften eher unter Männern anzutreffen sind. Doch heute wissen wir: Zwei Drittel aller Frauen haben eine intensive Freundschaft, in der sie auch über sich selbst reden können. Aber nur ein Drittel aller Männer hat eine solche Freundschaft. Denn die meisten Männer reden gern über Autos, Börsenkurse und darüber, was sie erfolgreich bewältigt haben. Allerdings sprechen sie nicht gern

über Schwächen und Ängste. So sind meist die Ehefrauen die einzigen Menschen, mit denen Männer offen über sich reden. Dadurch sind Männer oft verhängnisvoll von Frauen abhängig. Das ist tragisch, denn inzwischen gehen 60 Prozent der Trennungen von Frauen aus und Männer stürzen dann oft in eine tiefe Krise.

© 2020 - Evangelisch-methodistische Kirche