

Besser zusammen

Wie bleiben wir wahre Freunde? 13 Expertinnen und Experten geben Tipps, wie Sie Ihre Freundschaften aufrechterhalten.

1

Seien Sie in Notsituationen da

Wenn ich auf die längste Freundschaft in meinem Leben blicke, dann sehe ich zwei Frauen (75 Jahre alt) mit ganz unterschiedlichen Lebenswegen, die aber die Interessen und die Neigungen der anderen akzeptierten und jeweils ein offenes Ohr füreinander hatten. Nichts ist wertvoller als eine Freundschaft, die ein Leben lang währt. Denn wer von den neu hinzugekommenen Freunden und Bekannten kannte die Familien? Die Grossmutter, die Urgrossmutter. Das ist etwas, das höchstens Geschwistern vergönnt ist. Aber wir beide waren und sind immer noch: Einzelkinder. Also: Nicht Toleranz, sondern Akzeptanz und füreinander eintreten in Notsituationen, das ist für mich das Geheimnis von Freundschaft. Eine Wellenbewegung des Gebens und Nehmens, ohne darüber nachdenken zu müssen, und sich niemals in der Schuld der anderen fühlen.

ELFIE DONNELLY. Benjamin Blümchen stammt aus der Feder der österreichischen Autorin. Der Elefant erlebt mit seinem besten Freund Otto zahlreiche Abenteuer.

2

Reservieren Sie einen Abend pro Woche

Pro Lebensjahrzehnt verlieren wir eine Freundschaft. Gerade im Alter zwischen 35 und 45 Jahren sinkt die Zahl der Freundschaften am häufigsten. Die Zeit, um nebst Kindern, Haushalt und Job noch Freundschaften zu pflegen, reicht einfach nicht. Daher mein Rat: Bleiben Sie mindestens alle vierzehn Tage in Kontakt mit Ihren Freunden. Sei es ein Treffen, ein Telefon oder eine Nachricht. Reservieren Sie sich ausserdem einen Abend pro Woche für Ihre Freundschaften. Wenn Sie sich treffen, lassen Sie den Smalltalk bleiben und stellen Sie Ihren Freundinnen und Freunden möglichst ungewöhnliche und aufrichtige Fragen. Zum Beispiel: Welche Träume hattest du in Kindheit und Jugend? Was willst du in deinem Leben unbedingt erreichen? Durch einen regelmässigen Kontakt und ein aufrichtiges Interesse vermeiden Sie, dass die Freundschaft abflacht.

WOLFGANG KRÜGER. Wenn es so etwas wie einen Freundschaftsforscher gibt, dann ist das der Berliner Psychotherapeut.

3

Halten Sie einen Vertrauensmissbrauch aus

Vertrauen ist das Fundament einer Freundschaft. Fälschlicherweise wird es oft mit Sicherheit und Zuversicht gleichgesetzt. Doch Vertrauen ist fragil und unsicher, es ist eine Resonanz. Um eine wahre Freundschaft und das darin verankerte Vertrauen aufrechtzuerhalten, müssen wir akzeptieren, dass Vertrauen missbraucht werden kann. Indem wir unser Herz offen halten und im Dialog bleiben, können wir vergeben und versuchen, das Vertrauen zu stärken oder neu aufzubauen.

CHRISTOPH SIGRIST. Der ehemalige Pfarrer hielt 2017 eine Predigt über Freundschaft im Grossmünster Zürich.

4

Gehen Sie gemeinsam auf Reisen

Verreisen Sie immer mal wieder für drei bis vier Tage mit einer Gruppe von Freunden – etwas, das besonders junge Menschen häufig tun. Mit zunehmendem Alter neigt man eher dazu, sich im Vorfeld Gedanken zu machen, was einen stören und wer einem auf den Keks gehen könnte. Doch das Reisen in einer Gruppe bietet grosse Vorteile: Es entstehen spontanere und unterhaltsamere Interaktionen, da sich verschiedene Konstellationen ergeben. Zudem ist der Ermüdungseffekt geringer, da man sich bei Bedarf aus dem Weg gehen und besser auf die eigenen Bedürfnisse achten kann. Eine solche Reise bietet sowohl individuelle als auch soziale Entfaltungsmöglichkeiten und schafft für alle neue, bereichernde Erlebnisse.

KATJA ROST. Die Soziologin lehrt an der Universität Zürich und beschäftigt sich in ihrer Forschung mit sozialen Netzwerken.

5

Beleben Sie eine eingeschlafene Freundschaft neu

Es ist essenziell, Freundschaften immer wieder bewusst zu reflektieren: Was sind unsere gegenseitigen Bedürfnisse und Erwartungen? Veränderungen sind unvermeidlich, und sie müssen nicht das Ende einer Freundschaft bedeuten. Deshalb sollte man versuchen, Veränderungen in Freundschaften nicht persönlich zu nehmen. Vertrauen Sie darauf, dass sich die Beziehungen in neuer Form weiterentwickeln werden. Beispiele für Veränderungen sind berufliche Karriere, neue Beziehungen, einschneidende Lebenserfahrungen oder auch Kinder. Wenn Freundinnen und Freunde Eltern werden, entstehen oft neue Beziehungen zu Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, und bestehende Freundschaften können dabei in den Hintergrund geraten. Das kann schmerzhaft sein, ist aber verständlich, da Eltern oft stark gefordert sind und sich gegenseitig unterstützen. Es ist grosszügig, einer Freundschaft den notwendi-

gen Freiraum zu schenken. Und die Erfahrung zeigt: Fast immer stellt sich die alte Verbundenheit nach einiger Zeit wieder ein. Ein Bild für eine dynamisch-stabile Freundschaft kann anhand eines Hausdachs illustriert werden: Wenn ein Dachfirst von zwei aneinander angelehnten Balken getragen wird, darf sich keiner der beiden bewegen, da sonst der andere Balken und damit das ganze Dach in sich zusammenfallen würden. Stehen jedoch beide Balken im Lot, senkrecht zueinander, können sie die Nähe und Distanz flexibel anpassen und bleiben stabil.

ALEXANDRE MUELLER. Der Psychotherapeut bietet in seiner Praxis in Zürich Freundschaftstherapien an.

6

Erledigen Sie alltägliche Dinge zusammen

Erledigen Sie alltägliche Aufgaben gemeinsam: Einkaufen und kochen müssen Sie ohnehin – warum also nicht beim nächsten Mal einen Freund oder eine Freundin anrufen und fragen, ob Sie es zusammen machen wollen? Danach kann man gemeinsam essen, den Tisch abräumen und sich entspannt aufs Sofa fläzen. So verwandelt sich notwendige Arbeit in eine freundschaftliche Aktivität.

OLE LIEBL. Der deutsche Philosoph und Autor schrieb das Buch «Freunde lieben», das für mehr Nähe in Freundschaften plädiert.

7

Erwägen Sie ein Ende der Freundschaft

Muss man unbedingt Freunde bleiben? Ich denke, das ist nicht immer notwendig. Manchmal hält man an alten Freundschaften fest – aus Gewohnheit oder in Erinnerung an gemeinsame Zeiten – und verpasst dadurch neue Freundschaften, die vielleicht besser zum aktuellen Lebensabschnitt passen. Deshalb finde ich es wichtig, Freundschaften hin und wieder zu hinterfragen. Schliesslich gibt es viele interessante Menschen.

YVES BOSSART. Philosoph und Moderator der SRF-Sendung «Sternstunde Philosophie».

8

Seien Sie radikal ehrlich

Radikale Ehrlichkeit, das braucht wahre Freundschaft. Vermeiden Sie keine Konflikte, denn gerade in Freundschaften, die uns wichtig sind, sollte man streiten dürfen. Oft halten wir uns aus Scham oder Hemmung zurück, sind nicht ganz ehrlich und kommunizieren unsere Bedürfnisse nicht. Aber gerade enge Freundschaften vertragen eine radikale Ehrlichkeit. Meine besten Freundschaften sind jene, in denen wir miteinander diskutieren