

*Ein Leben ohne Freunde  
ist kein Leben.  
Henry Miller*

## Das schwierige Glück der Freundschaft

- Wer sind Ihre besten Freunde?
- Welcher Freund hat Sie am meisten enttäuscht?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Freundschaften?
- Wie können Sie Ihre Freundschaften verbessern?
- Von welchem Freund 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 sogar ihren Einfluss auf unser Lebensglück. Deshalb gibt es tausende Bücher über die Liebe und nur wenige über Freundschaften. Das wollte ich ändern und daher beschäftige ich mich seit Jahrzehnten so intensiv mit dem Thema Freundschaften, 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 deshalb immer eine stabile Säule meiner Lebensgestaltung. Inzwischen lebe ich zwar in einer festen Liebesbeziehung, aber Freundschaften sind noch immer eine wichtige Bereicherung meines Lebens.

Ich bin überzeugt, 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 einen großen Unterschied zwischen unserem abstrakten Wissen und unserer Lebensrealität. Wir wissen zwar, dass Freundschaften wichtig sind, trotzdem werden auch Sie immer wieder Zeiten kennen, in denen Sie Ihre Freundschaften vernachlässigen. Die Folgen spüren Sie oft nicht unmittelbar, dennoch sind sie tragisch, da der Stellenwert von Freundschaften für unsere seelische Stabilität enorm hoch ist. Wer gute Freundschaften pflegt, ist wesentlich selbstbewusster – sagt Denissen. Er hat festgestellt, dass an jenen Tagen unser Selbstbewusstsein steigt, an denen wir

Freunde treffen. Und das Selbstwertgefühl von Menschen sei in jenen Ländern höher, wo ein intensiver sozialer Kontakt üblich sei. Deutschland liege hier im Mittelfeld. <sup>ii</sup>

## Der Wert der Freundschaft

Wenn wir das Leben unter dem Aspekt ‚Glück‘ betrachten, dann gehören Freundschaften zu den Basis-Werten. Dies zeigte sich auch in einer Befragung amerikanischer Studenten. Die Auswertung der Interviews ergab, dass für sie sowohl die Liebe als auch die Freundschaft zu den wichtigsten persönlichen Werten zählen. <sup>iii</sup> Dennoch pflegen 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>iv</sup>

Doch wie ist es mit der großen Mehrheit, mit jenen Menschen, die offenbar Freundschaften pflegen? Wie geht es Ihnen mit Ihren Freundschaften? 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>v</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.

Auch die Lifeboat-Studie aus den USA hat gezeigt, dass viele Erwachsene mit ihren Freundschaften unzufrieden sind. Dies betrifft vor allem die Altersgruppe zwischen 40 und 60 Jahren, hier gaben  $\frac{3}{4}$  der Befragten an, dass sie ihre Freundschaften als nicht befriedigend empfanden. <sup>vi</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 immer die Erkenntnis, dass man den Freundschaften zu wenig Zeit einräume.

## Ein Abend in der Woche

Tatsächlich nehmen uns Beruf, Partnerschaft und Kinder meist voll in Anspruch. Dann laufen die Freundschaften quasi nebenher. 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 dünne 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 Freundschaften nachdenken, mit Freunden telefonieren, sich mit Freunden treffen. Und dieser Abend steht nicht zur Disposition, selbst 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 drei Stunden am Tag. Vielmehr fehlt uns oft die Kraft, der Schwung, die Freunde zu sehen. Wenn Sie sich nach einem langen Arbeitstag noch um die eigene Familie gekümmert haben, sind Ihre Kräfte erschöpft. 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>vii</sup>

## Die Lösung des Bindungsproblems

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 Jahrhunderten zu Individualisten geworden und haben zunehmend Schwierigkeiten, uns fest in eine soziale Gemeinschaft einzuordnen. Außerdem geht die Bedeutung unserer Herkunfts-Familie immer weiter zurück, Partnerschaften dauern immer kürzer. Und zugleich hat sich die Zahl der alleinlebenden Menschen in den letzten zwanzig Jahren fast verdoppelt.

Die Auflösung alter, zum Teil einengender Bindungen ist offenbar ein zweiseitiges Schwert. Sie ermöglicht einen positiven Prozess der Persönlichkeitsentwicklung, führt aber auch zu einer steigenden Vereinsamung. Verlassenheitsgefühle sind dadurch zu einem kollektiven Problem geworden.<sup>viii</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>ix</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?

## Wie wir uns verwurzeln können

Das eigentliche Kernproblem des Menschseins besteht offenbar darin, dass wir feste Bindungen benötigen, die uns nicht einengen. Das Glück des Lebens finde man nur, wenn man Bindungen eingeht, 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. In familiären Beziehungen ist dies kaum erreichbar. Dort bestehen 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 emotionalen Konflikte auf. Deshalb besteht bei den meisten Menschen der Wunsch, eine selbstgestaltete Familie zu gründen: Das sind Freundschaften. 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 zehn Jahren.

---