

es ist fast so etwas wie ein Volkslied geworden. Und irgendwie ist der Text ja auch Jahrzehnte später und in einer stark veränderten Welt tröstlich. Wenn alles unterzugehen scheint, wenn die große Liebe zerbricht – Freund oder Freundin bleiben. Sie sind für dich da. Das entspricht meiner persönlichen Lebenserfahrung, aber auch ganz objektiv der Analyse von Therapeuten.

Eine Freundin oder einen Freund zu haben, das tut so gut, in Zeiten, die uns verunsichern. Vieles, was lange Zeit galt, scheint zunehmend aus den Fugen zu geraten. Wir machen

uns Sorgen, weil so vieles bedroht ist, was uns wichtig ist: die Umwelt, das Klima, die soziale Gerechtigkeit oder der eigene Arbeitsplatz.

Meine Generation war sicher: Es werden nie wieder deutsche Soldaten in den Krieg ziehen. Heute haben wir Angst, wenn wir die Konflikte der Welt sehen, an denen unser Land beteiligt ist. Mitte der 80er-Jahre dachten wir: Armut kann überwunden werden! Heute geht die Schere zwischen Armen und Reichen selbst in unserem eigenen Land auseinander. Ich war überzeugt, Antisemitismus, Rassismus, nationalsozialistische Ideologie sind in Deutschland für immer

überwunden. Heute erleben wir, dass Juden angegriffen werden, Menschen ohne Scham andere diskriminieren und Neonazis aufmarschieren. Und die »Fridays for Future Kids« machen uns sehr deutlich, wie gefährdet unser Ökosystem ist, von dem und mit dem wir leben.

In solchen Zeiten sind tragende Beziehungen, Freundschaften besonders wichtig. Und mit Blick auf zunehmende Altersarmut in Zeiten, in denen Familien generell kleiner werden und Paarbeziehungen angesichts der Ansprüche auf ein gelingendes Leben oft überfordert sind - da überdauern

Freundschaften manches Mal die Brüche der Lebensläufe.

Damit die Seele gesund bleibt

Wenn laut einer aktuellen Studie des Instituts der Deutschen Wirtschaft fast zehn Prozent der Menschen in unserem Land so einsam sind, dass sie nur einmal im Monat oder noch seltener ein persönliches Gespräch führen, ist das doch ein Trauerspiel. Eine weitere Studie im Auftrag der Organisation Care-Ship^[2] zeigt auf, dass 68 Prozent der Menschen, die einsam sind, sich dafür auch noch

schämen. Jeder vierte von ihnen hat keinen Kontakt zu den eigenen Kindern. Das ist besonders schlimm, finde ich. 33 Prozent der allein lebenden Senioren schauen mehr als vier Stunden täglich Fernsehen, 37 Prozent erklären, es sich nicht leisten zu können, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Genau da können Menschen aber doch vorbauen, indem sie außerfamiliäre Beziehungen frühzeitig pflegen! Wir brauchen Freundschaften, damit unsere Seele gesund bleibt. Und es ist gut, wenn wir uns darum mühen, Freundschaften zu pflegen.

Freundschaften prägen uns oft