

Wer seine Freundschaften pflegt, achtet allgemein besser auf sich, ist nicht so leicht gestresst und lebt sogar vernünftiger (wobei das natürlich immer auf die Art der Freundschaften ankommt ...).

Wer das Glück hat, gute Freunde zu haben,

- verringert sein Risiko, Herz-Kreislaufkrankungen zum Opfer zu fallen,
- kann Stress schneller abbauen und stressbedingten Erkrankungen vorbeugen,
- hat ein stärkeres Immunsystem und bessere Abwehrkräfte,
- bleibt bis ins hohe Alter nicht nur körperlich, sondern auch geistig fitter,
- erkrankt seltener an Depressionen. Dieser Effekt zeigt sich übrigens schon bei Kindern. Auch nur *eine* gute Freundin oder *ein* guter Freund genügt Kindern und Jugendlichen, um das Risiko, an einer Depression zu erkranken, deutlich zu senken.

Fehlender sozialer Rückhalt ist ähnlich schädlich für die Gesundheit wie Alkohol- oder Nikotinmissbrauch und Fettleibigkeit. Doch ganz so erstaunlich, wie die positiven Effekte von Freundschaften auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit scheinen, sind sie eigentlich gar nicht. Wir Menschen sind nun mal soziale Wesen. Mit anderen Worten: Wir brauchen die Nähe zu unseren Mitmenschen, um glücklich und damit auch gesund sein zu können. Und wie Forscher aus dem Bereich der Positiven Psychologie herausgefunden haben, sind es sogar *vor allem* unsere sozialen Beziehungen, die uns glücklich machen.

Je engere Beziehungen wir zu unseren Freund\*innen haben und je öfter wir sie treffen, desto größer ist der »medizinischen Nutzen«. Bei einer kanadischen Studie mit 25 000 Teilnehmern konnten Wissenschaftler zudem zeigen, dass die heilsamen Wirkungen unserer Beziehungen noch stärker sind, wenn wir unsere Freunde tatsächlich leibhaftig treffen, statt nur mit ihnen zu telefonieren oder zu chatten. Vermutlich ist das Hormon Oxytocin für die positiven Wirkungen auf Körper und Seele verantwortlich. Dieses »Kuschelhormon« wird vor allem durch menschliche Nähe gebildet – wobei

du gar nicht mit deinen Freundinnen oder Freunden kuscheln musst, damit es freigesetzt wird. Eine Umarmung, ein gutes Essen oder schöne Musik, die die Sinne aktivieren – auch sie fördern die Ausschüttung dieses Hormons, das Vertrauen auf- und Ängste abbaut. Und auch wenn echter (Haut-)Kontakt durch nichts zu ersetzen ist, können sogar soziale Interaktionen per Internet dazu beitragen, die Oxytocin-Ausschüttung anzuregen, wenn wir wohlwollend und freundlich miteinander kommunizieren.

## Vertraue deiner Sehnsucht

Hättest du gern mehr Freunde? Oder wünschst du dir, dass du wenigstens einen Menschen hättest, den du wirklich aus ganzem Herzen als deine Freundin oder deinen Freund bezeichnen kannst? Oder sehnst du dich vielleicht einfach nach mehr Nähe zu den Freund\*innen, die du bereits hast?

Deine Sehnsucht ist sehr wichtig. Nimm sie ernst. Sie verrät dir, was dein Herz dir sagen will. Wenn du dich nach wahrer Freundschaft sehnst, wenn du Nähe und Verbundenheit vermisst, dann kannst du nämlich sicher sein, dass dein Herz etwas damit zu tun hat. »Sehnst« du dich hingegen nach einer Villa in Beverly Hills, wären wir eher vorsichtig. Hinter solchen Träumen von mehr Geld, einem schöneren Haus, einem besser bezahlten Job – ja sogar hinter Wunschträumen von der einsamen Insel ohne Büro, Chef und Finanzamt steht immer etwas anderes, sehr viel Wesentlicheres.

Unsere oberflächlichen Wünsche und Träume sind das eine – unsere tiefsten Sehnsüchte etwas ganz anderes. Ein Motorboot mag ja Spaß machen – glücklich kann es dich jedoch nicht machen. Achtsamkeit und Verbundenheit hingegen sind Wege, die direkt zu mehr Glück und Erfüllung führen. Und gerade die intensive Beziehung zu anderen Menschen, wie insbesondere zu deinen Freund\*innen, bietet dir die Möglichkeit, achtsamer zu werden und mehr Verbundenheit zu erfahren.

Es gibt heute eine Menge Faktoren, die es uns schwer machen, wahre Freundschaften einzugehen. Doch auf der anderen Seite gibt es auch immer mehr Menschen, die sich nach Liebe sehnen – und das muss nicht immer die Liebe zwischen Mann und Frau sein, denn die bringt bekanntlich einige Probleme mit sich, von denen Freundschaften verschont bleiben. Wenn du

dich nach Nähe zu (deinen) Freund\*innen sehnst, dann vertraue deiner Sehnsucht; sie ist dein Kompass. Mach dich auf den Weg, das Geschenk der Freundschaft (wieder) zu entdecken.

## Echte Freunde sind ein kostbarer Schatz

Wie erkennst du eine wahre Freundin, wer taugt zum besten Freund? Wahre Freunde sind die Menschen, die du um Hilfe bitten würdest, wenn du in Not bist; es sind die, bei denen du klingeln würdest, wenn ein Erdbeben deine Wohnung in Schutt und Asche gelegt hat und du nicht mehr weißt, wohin. Doch solche Freund\*innen sind eher selten. Freunde aus Kinder- und Jugendtagen gehören nicht unbedingt dazu. Oft sind es nämlich nur die gemeinsamen Erlebnisse aus der Vergangenheit, also die Erinnerungen, die diese Freundschaften so besonders wertvoll erscheinen lassen.

Umfragen zufolge haben die meisten Menschen kaum mehr als drei, höchstens aber eine Handvoll enger Freunde, sofern sie überhaupt welche haben. Eine feste Freundin oder ein fester Freund – mehr braucht es meist nicht, damit wir uns verbunden und geborgen fühlen können. Ein Mensch, der mit uns durch dick und dünn geht, ist allemal mehr wert als tausend Facebook-»Freunde«. Bekanntschaften und flüchtige Freundschaften, wie sie meist im Alltag oder im Job entstehen, sind zwar auch wichtig, um ein stabiles soziales Netz zu knüpfen – vielleicht sogar wichtiger, als wir oft meinen. Aber dennoch: Eine intensive Freundschaft ist eben doch etwas sehr Besonderes, und es gibt nur sehr wenige Menschen, mit denen wir sie eingehen können.

Die Ansprüche, die wir (meist unbewusst) an eine enge Freundschaft stellen, sind hoch. Eine wahre Freundin sollte unsere Interessen teilen und bereit sein, sich ganz auf uns einzulassen. Ein wahrer Freund muss die gleichen oder zumindest sehr ähnliche Werte haben wie wir. Wir können sogar noch einen Schritt weiter gehen: Wonach wir nämlich im Grunde suchen, das ist eine Verbindung von Herz zu Herz. Am ehesten werden wir tiefe Verbundenheit mit Menschen erfahren können, die mit sich selbst im Reinen sind, die sich selbst gut ausstehen und auch uns gegenüber mal beide

Augen zudrücken können. Und natürlich findet man die nicht an jeder Straßenecke.

Echte Freunde müssen aber trotzdem keine Heiligen sein – Gott bewahre! Viel wichtiger ist es, Seelenverwandte zu finden oder sie in den Menschen, mit denen du längst auf der gemeinsamen Reise bist, zu erkennen. Fehler oder Mängel, die wir oder unsere Freundinnen und Freunde haben, spielen keine Rolle. Worauf es ankommt, das ist die gemeinsame Basis – die gemeinsamen Wurzeln. Wenn sie stark sind, werden wir uns gegenseitig unterstützen und akzeptieren. Und auch mit Meinungsverschiedenheiten werden wir dann gut umgehen können, während sie die Freundschaften, die auf wackligeren Füßen stehen, leicht ins Wanken bringen.

### [Der ungerechte König und die Macht der Freundschaft](#)



*König William war ungerecht, das meinten viele, aber nur wenige wagten, es auszusprechen. Patrick war jedoch einer, der es wagte – und prompt ließ ihn der König verhaften und verurteilte ihn zum Tode.*

*Patrick ergab sich in sein Schicksal und bat den König nur darum, dass er sich noch von seiner Frau und seinen Kindern verabschieden dürfe – sechs Stunden würde er für den Weg zu seinem Dorf und wieder zurück brauchen.*

*»Oh nein«, sprach der König. »Für wie dumm hältst du mich? Du würdest gewiss nicht wiederkommen.«*

*Alle Beteuerungen halfen nichts und der Scharfrichter begann schon, sein Beil zu schleifen. Da trat Robert, der beste Freund Patricks vor.*

*»Oh König, lasst mich Patricks Platz einnehmen, sollte er nicht zurückkommen.«*

*Der König zögerte kurz, doch dann willigte er ein; nicht ohne noch einmal zu betonen, dass Robert, falls Patrick nicht innerhalb der versprochenen sechs Stunden zurückkäme, seinen Kopf verlieren würde.*

*Patrick umarmte seinen Freund und versprach, ganz gewiss wiederzukommen. Dann lief er los, so schnell er nur konnte. Nach zwei Stunden war er zu Hause, verabschiedete sich unter vielen Tränen und Küssen von seiner Frau und seinen beiden Kindern. Drei Stunden hatte er noch. Wieder lief er, so schnell er konnte, damit er seinen Freund nicht in Gefahr brächte.*

*Als er jedoch über eine morsche Brücke rannte, brach sie zusammen. Beinahe wäre er ertrunken, doch er zog sich mit letzter Kraft am anderen Ufer an Land. Nun konnte er nicht mehr so schnell laufen, denn sein Bein war verletzt. Doch er musste es schaffen!*

*Mittlerweile war die Zeit fast vorüber und Robert wurde bereits auf den Richtplatz geführt. Schon hob der Henker das Beil, da stolperte Patrick auf den Platz und rief: »Halt! Ich bin zurück. Lasst Robert frei!«*

*Robert hatte sich schon damit abgefunden zu sterben – und er tat es bereitwillig für seinen Freund, der ja, im Gegensatz zu ihm, Frau und Kinder hatte. Er rief: »Nein Patrick, geh nach Haus zu deiner Frau und deinen Kindern, die dich brauchen!«*

*»Auf keinen Fall!«, rief Patrick und humpelte auf den Richtplatz. »Es ist meine Strafe. Ich kann nicht zulassen, dass mein Freund für mich stirbt.«*

*Der König runzelte die Stirn und sah die beiden an. Vielleicht war es nur der Staub oder die Sonne, doch in den Augen des Königs glänzte es. Er war überwältigt von der Kraft dieser Freundschaft und verkündete, dass beide Männer frei wären. Und als sich die zwei in die Arme fielen, stand der König auf, trat zu ihnen und fragte sie, ob sie bereit wären, seine Ratgeber zu werden.*

*Ob es nun an den neuen Ratgebern lag oder Zufall war? Fortan war der König nicht mehr als ungerecht bekannt und nach wenigen Jahren begann sein Volk sogar, ihn William den Gütigen zu nennen.*

## **Aristoteles und die drei Arten der Freundschaft**

Neben anderen Philosophen der Antike hat sich vor allem Aristoteles viele Gedanken zum Thema Freundschaft gemacht. Und er unterschied dabei grundsätzlich zwischen drei Arten:

- 1. Freundschaft aus Nutzen:* Die Nutzenfreundschaft ist Aristoteles zufolge nur von kurzer Dauer. Zwei Menschen fühlen sich zueinander hingezogen, weil jeder etwas vom anderen braucht und bekommt. Eine gegenseitige Bedürfnisbefriedigung also – ein Tauschhandel, der nur so lange funktioniert, wie jeder für den anderen auch wirklich nützlich ist.
- 2. Freundschaft aus Lust:* Auch diese Art der Freundschaft kann recht