

That's what

FRIENDS ARE FOR



Sie sind meist diejenigen, mit denen wir unsere Freude, unsere Trauer und unser Glück als Erstes teilen – Freunde. Glücklich sein, das ist ein Ziel, das wir alle erreichen möchten. Gibt es zwischen Freundschaften und der Chance auf ein glückliches und erfülltes Leben eine Verbindung?

REDAKTION: SOPHIE SCHATTSCHEIDER
VIELEN DANK AN PSYCHOTHEAPEUTIN MSC. MICHAELA WEINBERGER, PSYCHOTHEAPIE-WEINBERGER.AT



F

reunde sind oft Begleiter unseres ganzen Lebensweges. Für viele sind sie die Familie, die man sich aussuchen

kann. Warum aber sind sie für uns so wichtig? „Der Mensch ist ein soziales Wesen, das immer in Beziehung zu seinen Mitmenschen steht. Wir brauchen Freunde für unser Wohlbefinden, für unsere innere Balance und unser Selbstwertgefühl. Sie begleiten uns im Leben, mit ihnen teilen wir Erinnerungen, Empfindungen, Erfahrungen, Erlebnisse in guten und in schlechten Zeiten“, erklärt Psychotherapeutin Michaela Weinberger und fügt noch hinzu: „Auf Dauer keine Freunde oder Bezugspersonen zu haben macht uns seelisch krank.“ Unzählige Untersuchungen beweisen, dass soziale Isolation das Risiko von psychischen Erkrankungen erhöht. Wir brauchen also soziale Kontakte, um gesund zu bleiben. Wenn man darüber nachdenkt, ist es ein bisschen absurd: Wir wählen zuvor fremde Menschen aus und machen sie zu unseren Vertrauten. Wie aber kommt es eigentlich dazu? Schon im Kindesalter fangen wir an, Freundschaften zu knüpfen.

„Wollen wir mal zusammen spielen?“ – diese einfache Frage kann der Anfang einer lebenslangen Verbundenheit werden. Wieso aber suchen wir uns genau diejenigen Menschen aus? Was bringt uns dazu, zu beschließen, dass wir jemanden plötzlich mögen? „Wir treten in Kontakt mit Menschen, werden aufmerksam. Wir lernen den anderen kennen, Ähnlichkeiten, Interessen, die Persönlichkeit verbinden uns, geben uns ein Gefühl der Vertrautheit. Sind wir dann dauerhaft in Kontakt, entwickelt sich eine positive Beziehung. Manchmal bleibt es bei einer Bekanntschaft, manchmal entwickelt sich eine enge Freundschaft, die tiefer geht; aus der wir Unterstützung, Anerkennung und Zuspruch erhalten“, weiß Psychotherapeutin Weinberger. Klingt einfach – aber neue Freunde zu finden ist für ein Kind meist weniger ein Problem als für einen Erwachsenen. Wieso ist das so? Die

Psychotherapeutin erklärt: „Im Kindesalter sind wir noch unbefangen, authentisch und direkt im Umgang mit anderen. Als Erwachsene werden wir von gesellschaftlichen Konventionen gebremst und von bisherigen Beziehungen beeinflusst. Dennoch ist das soziale Netzwerk eine wichtige Säule unserer Identität und psychischen Stabilität, egal ob im Kindesalter oder im Erwachsenenalter.“ Mit Freunden machen wir die schönsten und schlimmsten Phasen unseres Lebens durch. Mit ihnen lachen wir, leiden wir und finden wir heraus, wer wir eigentlich sind. Gerade für Jugendliche ist es in der Zeit des Erwachsenwerdens wichtig, jemanden im gleichen Alter zu haben, zu dem man eine Verbindung hat. „In der Pubertät beginnen wir vermehrt, uns von den Eltern abzulösen. Die Gruppe der Gleichaltrigen bekommt eine hohe Bedeutung. Hier werden gemeinsam innere und subjektive Erfahrungen, Gefühle und Stimmungen geteilt. Familie und Schule werden dadurch zweitrangig“, fügt die

Therapeutin hinzu. Freunde helfen uns also, uns weiterzuentwickeln, zu wachsen und unseren eigenen Charakter zu vervollständigen. Irgendwann aber wird die Zeit der Freunde durch das Leben und die Umstände, die es mit sich bringt, geringer. Der Freundeskreis verändert sich, kann aber auch mit uns wachsen. Allerdings helfen sie uns nicht nur, herauszufinden, wer wir sind und wo wir hinwollen, sondern können uns auch ein Stück weit bremsen.

Soziale Kontakte steigern unseren Selbstwert.

MICHAELA WEINBERGER,
PSYCHOTHERAPEUTIN

Warum wir uns von manchen besser trennen sollten

Manchmal gibt es „Freunde“, bei denen wir uns nach jahrelanger Freundschaft fragen, warum wir eigentlich noch mit ihnen befreundet sind. Ist es deswegen, weil sie im selben Freundeskreis sind? Aus Gewohnheit? Egal, was es ist, wenn wir uns nicht wertgeschätzt fühlen und unglücklich sind, dann sollten wir auch keinen Aufwand mehr in diese Freundschaft stecken. „Im Umgang mit anderen lernen wir uns selbst kennen und entwickeln uns weiter. Wir werden somit von den anderen reflektiert“, erklärt Psychotherapeutin Michaela Weinberger. Wenn uns unsere Freunde reflektieren, unsere Auswahl an engsten Vertrauten uns zu dem macht, wer wir schließlich sind, was geschieht dann mit

uns, wenn wir in negativen Freundschaftsbeziehungen gefangen sind? Es sind jene Freundschaften, die unsere Energie fressen und uns keinen Raum mehr für unsere Bedürfnisse und Gefühle lassen. Wenn das „Ich“ vernachlässigt wird und das „Du“ wichtiger wird, dann nimmt es einen Teil unserer Identität und Persönlichkeit. „Ab dem Zeitpunkt, wo die Balance zwischen den eigenen und den anderen Bedürfnissen, dem Nehmen und Geben auf Dauer nicht mehr gegeben ist, muss überlegt werden, inwiefern eine Freundschaft noch Sinn und vor allem glücklich macht“, erklärt die Psychotherapeutin und fügt hinzu: „In einer Freundschaft sollten einander beide Seiten gut tun und füreinander da sein; einander helfen und unterstützen, wenn es nötig ist.“ Vor allem in jungen Jahren wird oft die Erfahrung von negativen Freundschaften gemacht. Denn oft ist es so, dass es für das Selbstbild und nach außen hin wichtiger ist, viele Freunde zu haben und gut bei den Mitmenschen anzukommen, als wenige echte Freunde an seiner Seite zu haben. „Wir werden oft dazu verleitet, lieber ‚schlechte‘ Freunde zu haben als gar keine und alleine zu sein“, fügt Michaela Weinberger hinzu. Die Unterscheidung zwischen echten und schlechten Freunden fällt uns oft gar nicht so leicht; vor allem durch soziale Medien hat der Begriff des Freundes eine ganz andere Bedeutung bekommen. Auf wen können wir aber wirklich zählen?

Es sind die Freunde,
die man um vier Uhr
morgens anrufen kann,
die von Bedeutung sind.

MARLENE DIETRICH

Warum „viel“ kein Maßstab ist

Wenn wir uns die Frage stellen, wie viele von unseren Freunden in den sozialen Medien echte Freunde sind, dann wird schnell klar: Das ist keine Zahl, an der man sich messen sollte. Sich mit vielen Freundschaften zu profilieren ist im heutigen Medienzeitalter keine Seltenheit mehr, aber wirkliche Freundschaften sind das keine. Mit der steigenden Zahl der Follower, der Friends und der Likes wird eine virtuelle Präsenz geschaffen, aber die wirkliche dadurch eingeschränkt. „Oft ersetzen soziale Medien den realen Kontakt und vermitteln eine Illusion von Freundschaft. Das gibt uns zwar das Gefühl, mit anderen verbunden und vernetzt zu sein, hat aber nichts mit persönlichen Freundschaften zu tun“, so Weinberger. Die Selbstdarstellung auf sozialen Plattformen rückt in den Vordergrund. Die Zahl der Freunde und Likes wird wichtiger, als Energie in reale Freundschaften zu stecken und diese zu pflegen.

Warum sich alles ändert

Wenn wir aber doch viel Zeit, Fürsorge und Herz in eine Freundschaft stecken, dann kann aus einem oder einer flüchtigen Bekannten schon mal der neue



fröhlich & echt! Narzissenfest



Foto: Narzissenfestverein/Stephan Pelizzari

NARZISSEN FEST

3. JUNI 2018

Stadt- und Bootskorso

Tracht, Tanz und
Musik ab 31. Mai

[www.kleinezeitung.at/
narzissenfest](http://www.kleinezeitung.at/narzissenfest)

powered by www.kommhaus.com



Lieblingsmensch werden. Aber auch diese Freundschaften machen verschiedene Phasen durch – und die sind wichtig. Klar, so leicht wie in der Schulzeit wird es wahrscheinlich nie wieder werden, eine Freundschaft aufrechtzuerhalten.

Man drückt schließlich jeden Tag die Schulbank zusammen und tauscht die Jausenbrote. „Im Kindesalter verbringen wir den Großteil unserer Zeit mit Freunden: im Kindergarten, in der Schule, am Spielplatz, im Sportverein“, so die Psychotherapeutin. Wir fangen also langsam an, Freundschaftsbeziehungen einzugehen, später bilden wir die erste Hochphase der Freundschaft. Einschneidende Erlebnisse werden miteinander geteilt: die erste Schwärmerei, die erste Party, das erste Date. Wenn dann aber Entscheidungen getroffen werden müssen, wird auch die Freundschaft einer ersten Probe unterzogen. Eine britisch-finnische Studie der Universitäten Oxford bzw. Altau aus dem Jahr 2016 belegt, dass ab einem Lebensalter von 25 die Anzahl der Freunde schrumpft. „In der Lebensspanne Mitte oder Ende 20 verändert sich das Leben rasant. Wir haben die Ausbildungszeit hinter uns, stehen im Berufsleben, gehen Partnerschaften ein und überlegen, eine Familie zu gründen und Karriere zu machen. Damit sind oft auch

Es ist eine sehr positive Entwicklung, dass Freundschaft an kein Geschlecht gebunden ist.

MICHAELA WEINBERGER,
PSYCHOTHERAPEUTIN

Ortswechsel verbunden. Unsere Prioritäten, Interessen und Freizeitgewohnheiten verändern sich – wir entwickeln und verändern uns, so wie auch unsere Freunde. Freundschaft bekommt nun eine andere Gewichtung und

Bedeutung. Wir wählen gezielter aus, mit wem wir verbunden bleiben

möchten und können“, erklärt Psychotherapeutin Michaela Weinberger und fügt hinzu: „Später sind wir mit unserem Beruf, einer Partnerschaft, möglichen Kindern beschäftigt – es fällt dann schwerer, die stark reduzierte Freizeit aufzuteilen auf Hobbys, Familie und eben Freundschaften.“ Nichtsdestotrotz sollte ein Freund ein Begleiter, ein Unterstützer und ein Zuhörer sein. Auch wenn sich unser Leben stetig ändert, werden wahre Freunde stets an unserer Seite sein, und wenn wir so jemanden gefunden haben, dann kann das unser Glück maßgeblich positiv beeinflussen. Die Psychotherapeutin dazu: „Die Anzahl von Freunden steigert nicht den Grad des Glückseins, es ist die Qualität und weniger die Quantität ausschlaggebend, ob wir uns glücklich fühlen.“ Das sollten wir uns zu Herzen nehmen, und auch, wenn durch mangelnde Zeit die Stunden an Quality Time mit den Liebsten bloß noch zu Minuten werden: Jede einzelne davon sollten wir schätzen – denn sie sind es, die uns glücklich machen.

KURZ & KNAPP

● Laut einem Forschungsbericht im *Journal of Social and Personal Relationships* des Kommunikationswissenschaftlers *Jeffrey Hall*, der 2018 erschienen ist, brauchen Menschen rund 40 bis 60 Stunden, um eine unverbindliche Freundschaft aufzubauen.

● Weiters brachte der Forschungsbericht hervor, dass sich eine echte Freundschaft nach 80 bis 100 Stunden entwickelt.

● Eine Studie des *Massachusetts Institute of Technology* und der *Tel Aviv University* aus dem Jahr 2016 ergab, dass knapp die Hälfte der Menschen, die wir zu unseren

Freunden zählen, unsere Freundschaft nicht erwidern.

● Soziale Isolation und Einsamkeit können die Immunabwehr negativ beeinflussen und uns krank machen. Das wurde bei einer Untersuchung der *University of Chicago* und der *University of California* im Jahr 2015 herausgefunden.

