



FRAU UND MUTTER

ARCHIV

ARCHIV 2018 AUSGABE 4 DIE BESTE FREUNDIN

---

## Die beste Freundin

### Wie aus gegenseitiger Wertschätzung eine Verbindung fürs Leben entstehen kann

Von Jutta Oster

**Sie ist die, die ohne Worte versteht, die mit anpackt, wenn es nötig ist, und die man zur Not auch morgens um vier Uhr anrufen kann: die beste Freundin. Wer sich eine gute Freundin wünscht, muss vor allem selbst eine sein. Ein Psychologe erklärt, warum Freunde so wichtig sind und wie man die Verbindung zu ihnen pflegt.**

Für die Schriftstellerin und Moderatorin Elke Heidenreich wäre die Welt ohne Freundinnen oder Freunde einige Grad kälter: "Ohne die wirklich gute enge Herzensfreundin, die alles versteht, über Jahre alles mitkriegt, alles erzählt und tröstet und getröstet wird, ohne diese Freundin ist das Leben trübe", schreibt Heidenreich in ihrer Kolumnensammlung "Ab morgen wird alles anders" (Reinbek 2017).

Freunde machen das Leben wärmer und reicher. Gerade heute, in einer Zeit, in der Paar- und Familienbeziehungen brüchiger werden und nicht immer durch ein ganzes Leben tragen, in der Menschen durch Jobwechsel mobil sein müssen und Heimat manchmal in der Mehrzahl kennenlernen, werden Freundschaften wichtiger.

Für den Berliner Psychologen und Freundschaftsexperten Wolfgang Krüger sind sie

geradezu lebenswichtig: "Gute Freundschaften sind ein Lebenselixier. Wie brauchen sie so nötig wie das Wasser, die Nahrung und die Luft. Ohne Freunde können wir nicht leben." Diese Einschätzung bestätigen die meisten Menschen in Deutschland: Nach einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach sagen 85 Prozent, dass es für sie im Leben besonders wichtig ist, Freunde zu haben. Damit landen die Wahlverwandtschaften auf dem ersten Platz, noch vor einer glücklichen Partnerschaft mit 75 Prozent.

Aus gutem Grund: Wer Freunde hat, lebt gesünder und glücklicher, fühlt sich stabiler und weniger gestresst, wie verschiedene Studien belegen. Doch gute Freunde zu haben ist nicht selbstverständlich. Denn Freundschaft wächst wie eine Partnerschaft nicht von allein, sondern muss intensiv gepflegt werden. Und das bedeutet auch, Zeit miteinander zu verbringen - mit Gesprächen ebenso wie mit gemeinsamen Erlebnissen.

Wolfgang Krüger, der auch Autor des Buches "Freundschaft beginnen - verbessern - gestalten" (Norderstedt 2015) ist, rät dazu, einen Abend pro Woche für die Pflege von Freundschaften zu reservieren. "Egal was passiert: Es ist wichtig, dass Sie an diesem Abend über Ihre Freundschaften nachdenken, mit Freunden telefonieren, sich mit Freunden treffen."

Gerade im Alter von 30 bis etwa 45 Jahren, in der Zeit also, in der Familiengründung und hohe berufliche Anforderungen anstehen, fällt das schwer. Das ist zugleich die Zeit, in der viele Verbindungen auch wieder auseinandergehen. Ohnehin ist es nicht möglich, allzu viele enge Freundschaften gleichzeitig zu pflegen - im Schnitt haben Menschen drei Personen, die ihnen oftmals über Jahrzehnte hinweg sehr nahestehen. Es sind die Freunde, die "man morgens um vier Uhr anrufen kann, die zählen", wie es die Schauspielerin Marlene Dietrich formulierte.

Um sich bei einem Menschen geborgen und aufgehoben zu fühlen, muss man ihn sehr genau kennen - und das setzt eine ehrliche Neugierde auf den anderen voraus. "Freundschaft lebt vom Interesse, den anderen immer besser kennenzulernen", sagt Freundschaftsexperte Krüger. "Stellen Sie Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund 1000 Fragen und hören Sie aufmerksam zu."

Eine Freundschaft gewinnt vor allem dann an Tiefe, wenn zwei Menschen sich nicht nur über Alltagsthemen austauschen, sondern über das, was sie wirklich bewegt, das sprichwörtliche "Eingemachte". Zum Beispiel die eigenen Probleme, aber auch über die Frage, was sie glücklich macht, was für sie wichtige Werte und Lebensziele sind. Das setzt viel Offenheit und Ehrlichkeit voraus - und ein gewisses Maß an Vertrauen, das nach Erfahrung des Freundschaftsexperten meist nach zwei Jahren gewachsen ist.

Neben einem offenen Ohr fühlen sich Menschen auch dann von ihrer besten Freundin, ihrem besten Freund getragen, wenn sie sich auf praktische Hilfe verlassen können. "Es schmiedet zusammen, wenn ich weiß, dass ich auf den anderen setzen kann. Eine gute Freundschaft muss sich im Alltag bewähren", erläutert Wolfgang Krüger. Motor für die Hilfeleistung sei immer der Wunsch, dass es dem anderen gut geht.

Auch die bereits genannte Allensbach-Studie zeigt, dass es Kern einer Freundschaft ist, sich aufeinander verlassen zu können, wenn man Hilfe braucht. Das halten 88 Prozent der Befragten für besonders wichtig, gefolgt von gegenseitigem Rat (79 Prozent) und Ehrlichkeit (77 Prozent). Doch kein Mensch ist perfekt - und auch keine Freundschaft kann jederzeit halten, was sie verspricht.

"In jeder Freundschaft gibt es etwas, das einem nicht gefällt. Deshalb ist es so wichtig, auch die Fehler des anderen zu akzeptieren", bekräftigt Krüger. Hinnehmen muss man zum Beispiel, dass es Schwankungen in einer Freundschaft gibt, dass die Beziehung mal nah und mal auf Distanz ist, etwa wenn die Freundin einen neuen Partner hat. Doch es gibt auch Punkte, die nerven können, etwa ständige Unpünktlichkeit oder Unzuverlässigkeit. Und die darf man ruhig ansprechen - am besten frühzeitig, bevor der Ärger darüber bereits zu groß geworden ist.

Wenn die Beziehung grundsätzlich von Wertschätzung und Anerkennung getragen ist, hält sie das aus, glaubt der Psychologe. Er empfiehlt bei Konflikten eine Regel, die sich auch in der Partnerschaftstherapie bewährt hat: Auf einmal Kritik sollte sechsmal Lob folgen. Allerdings gibt es auch die "Todsünden der Freundschaft", die eine Beziehung belasten oder sogar zerbrechen lassen können, beispielsweise dann, wenn jemand das Vertrauen verletzt, indem er Geheimnisse weitererzählt, oder in einer Notsituation nicht zur Stelle ist.

Eine gute Freundin, ein guter Freund dagegen verhält sich jederzeit loyal - und das gelingt am besten, wenn man sich selbst ein guter Freund sein kann. "Jede Freundschaftsfähigkeit braucht die Freundschaft mit sich selbst. Sie ist der Resonanzboden für Beziehungen mit anderen", sagt Wolfgang Krüger. Und dazu gehört auch, sich selbst zu kennen und mit seinen Fehlern anzunehmen, vielleicht sogar manchmal über sie lachen zu können. Kleine Schwächen gesteht man der besten Freundin schließlich auch zu, oder?

