

Donnerstag, 09. Juli 2012



Tolerant und flexibel sein

Nicole Suda (drei Kinder) und Nicole Honti (kinderlos) sind beste Freundinnen. Psychologieprofessor Guy Bodenmann von der Universität Zürich erklärt, warum man für Freunde auch hier und da Opfer bringen muss, will man als Eltern nicht den Anschluss verpassen.

Herr Bodenmann, wie muss eine Freundschaft beschaffen sein, damit sie einschneidende Veränderungen übersteht?

Wenn die Freundschaft für die Beteiligten wichtig, stimmig und auch zu einem gewissen Mass strapazierfähig ist, dann sind das gute Voraussetzungen. Beide Parteien sollten ausserdem tolerant und flexibel sein. Es gibt Momente, da muss man persönliche Interessen zugunsten der Freundschaft hintanstellen.

Können sich Freunde auf schwierige Zeiten, wie beispielsweise die Ankunft eines Babys, vorbereiten?

Ein Kind verändert den Lebensrhythmus seiner Eltern. In der ersten Zeit muss das Paar einen gemeinsamen Weg finden, dann muss sich das Zusammenspiel mit dem

Baby einpendeln. Erst an dritter Stelle kommt der Freundeskreis. Alle Studien zeigen, dass frischgebackene Mütter und Väter viel weniger Zeit für sich selbst und den Partner haben als zuvor. Somit fehlt natürlich auch die Zeit für die Freundschaftspflege. Die Kollegen können zwar unterstützend wirken, doch anfangs geht es vor allem darum, ein neues Gleichgewicht innerhalb der Familie zu finden.

Überstehen Männerfreundschaften diese Phasen besser als Frauenfreundschaften?

Das kann man nicht pauschal beantworten. Da Frauen mit der Geburt oftmals in eine traditionelle Rolle schlüpfen, sind sie auf den ersten Blick stärker betroffen. Männer können ihr Freundesnetz anfangs besser halten. Doch dann bauen die Mütter schnell neue Bekanntschaften auf Spielplätzen oder in Krabbelgruppen auf. Das verbindende Element ist nun das Kind. Wer aber ältere Freundschaften erhalten will, der sollte diese bewusst pflegen.