



Heilsame Kraft

Freundschaften halten gesund

www.sanitas-aestetica.ch

Unabhängiges Informationsportal für ästhetische Medizin

Sportuhren

Mit digitaler Hilfe fit und gesund

Heilsame Freunde

Gute Freundinnen oder Freunde halten uns gesund: Seit Neuestem sind Forscher dabei, die heilsame Kraft der Freundschaft zu vermessen. Auch Philosophen, Schriftstellerinnen und Psychologen ergründen das Phänomen, das uns allen lieb und teuer ist.

Text und Interview: Barbara Lukesch | Bilder: Basil Stücheli

«Wirklich gute Freundschaften erhalten uns gesund.» Davon ist die deutsche Kulturwissenschaftlerin und freie Philosophin Ina Schmidt überzeugt, die kürzlich das Buch «Auf die Freundschaft – eine philosophische Begegnung oder was Menschen zu Freunden macht» veröffentlicht hat. Die «Energieräuber» aber, also jene Menschen, die wir im Grunde als Last empfinden, sollten wir aus unserem Leben verbannen: «Unsere Gesundheit ist auch davon abhängig, dass wir in unseren sozialen Beziehungen aufräumen und besser verstehen lernen, wann wir es mit Freunden zu tun haben und wann nicht», sagt Schmidt.

Wer einen Freund zur Seite hatte, zeigte dramatisch geringere Stressreaktionen. – Doch was steckt dahinter?

Den gesundheitlichen Aspekt von Freundschaften belegen tatsächlich verschiedene Studien: Wer Freunde hat, ist gesünder, lebt länger und verfügt über eine deutlich bessere Lebensqualität als Menschen, die isoliert und einsam sind. Der Psychologieprofessor Markus Heinrichs von der Universität Freiburg im Breisgau bezeichnet diese Aussage als «definitiv gesichert».

Grosse Bevölkerungsstudien, die an Tausenden von Personen in den USA, Skandinavien und im deutschsprachigen Raum durchgeführt wurden, haben, so Heinrichs, eindeutige Resultate geliefert:

Ein stabiles soziales Netzwerk stärkt das Immunsystem, verbessert die Wundheilung und verkürzt die Erholungszeit nach schweren Krankheiten. Dazu senkt es das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Menschen hingegen, die einsam sind oder sich einsam fühlen, schnitten in allen Punkten «signifikant schlechter» ab.

Schleierhafte Gründe

So eindeutig die Ergebnisse auch ausfielen, so schleierhaft blieben den Wissenschaftlern die Gründe. Was steckt dahinter? Die Frage veranlasste Heinrichs, eine Studie durchzuführen, die die stresslindernde Wirkung eines als positiv wahrgenommenen Freundeskreises untersuchte. Er unterzog seine Probanden einem klassischen Stresstest, in dessen Verlauf sie vor Publikum und laufender Kamera eine Rede halten und Rechenaufgaben lösen mussten.

Prompt traten die erwarteten Reaktionen ein: schnellerer Herzschlag, Schwitzen und vermehrtes Ausschütten von Stresshormonen. Wer allerdings einen Freund dabei hatte, der ihm während der Vorbereitung nur schon zehn Minuten lang zur Seite stand, zeigte «dramatisch geringere Stressreaktionen», so Heinrichs.

In einem weiteren Schritt verabreichte der Forscher einem Teil seiner Probanden das Hormon Oxytocin. Dieses ermöglicht bei Müttern den Milchfluss beim Stillen, ist aber inzwischen auch als wichtige Voraussetzung für soziale Kontakte wie Eltern-Kind-Beziehungen oder Paarbindungen nachgewiesen. Und siehe da: Jene Gruppe, die sowohl einen Freund dabei

hatte wie auch Oxytocin erhalten hatte, war gegen Stress am besten geschützt.

Die Schlussfolgerung des Forschers: Das als Folge positiv erlebter Kontakte ausgeschüttete Hormon entspannt den Menschen und tut ihm gut. Ausserdem hilft es uns, soziale Kontakte kompetent zu gestalten.

Wahre Freunde

Doch wen meinen wir letztlich, wenn wir von wahren Freunden sprechen? Die Busenfreundin, mit der wir halbe Nächte durchquatschen und uns über Gott und die Welt austauschen? Den Menschen, der auch in einer schweren Krise noch zu uns steht und sich nicht abwendet, sogar wenn wir – im schlimmsten Fall – kriminell geworden sind? Wie beispielsweise der wegen Steuerhinterziehung verurteilte Ex-Manager des FC Bayern München, Ueli Hoeness, den Ottmar Hitzfeld, der ehemalige Trainer der Schweizer Fussballnationalmannschaft, auch noch im Gefängnis besuchte, um ihn seiner ungebrochenen Solidarität zu versichern? Oder ist schon der Tennispartner, mit dem wir einmal pro Woche einen Match bestreiten, ein echter Freund? Vielleicht kennen wir ihn ja schon zwanzig Jahre, halten eisern an unserem wöchentlichen Ritual fest und besprechen nach dem Spiel jeweils auch noch Persönliches.

Ina Schmidt definiert einen wahren Freund als einen Menschen, «von dem ich mich auf eine ganz besondere Art verstanden fühle, der aber darüber hinaus auch die Welt auf eine ganz ähnliche Art wie ich versteht». Begegne man einer »



«Mit meinen richtigen Freunden kann ich ein kompletter Depp sein, aber auch eine total gute Zeit erleben. Alles ist möglich. Ich muss nie um ihre Gunst und Aufmerksamkeit kämpfen; wir sind einfach füreinander da. Es gibt auch keinen Zwang, sich zu melden. Man sieht sich, wenn es sich ergibt, weiss aber, dass dies häufig der Fall ist.» Yannick Staubli (Mitte), 25, Student der Anglistik und Germanistik an der Universität Zürich, mit seinen Freunden Nico und Dominik.



«Eine meiner besten Freundinnen ist meine Cousine. Auch mit meiner Schwester verbindet mich eine enge Freundschaft. Das zeigt mir immer wieder sehr schön, dass familiäre Beziehungen mehr sein können als reine Verwandtschaft.» Ina Schmidt (links), 42, Philosophin und Buchautorin, Reinbek bei Hamburg, zusammen mit ihrer Schwester in der Buchhandlung «Stories!».

solchen Person, nehme man zwar weder das Kribbeln noch die Euphorie des frisch Verliebten wahr, spüre aber, dass man auf jemanden treffe, «der mir sehr liegt und mit dem ich etwas Besonderes teile». Das heisse überhaupt nicht, dass dieser Mensch die gleichen Interessen haben müsse. Im Gegenteil: «Wahre Freundschaft erträgt auch Differenzen, ja, sie weiss sie als Gewinn zu verbuchen, die das eigene Leben reicher machen können.»

Freundschaft muss freiwillig sein

Entscheidend sei, so Schmidt, dass sich zwei Menschen mit interessiertem Zugehörtsein begegneten, oder, wie es bei den Griechen hiess, mit reinem Wohlwollen – und zwar auf freiwilliger Basis. Denn anders als in der Ehe gibt es in einer Freundschaft keinen Vertrag, der die Bindung besiegelt und Ansprüche, Rechte und Pflichten regelt. Ein Freund, der Forderungen stellt, läuft Gefahr, die Freundschaft zu zerstören.

Auf das Thema Freundschaft hat auch die Tatsache Einfluss, dass fast die Hälfte aller Ehen scheitert, immer mehr Einzelkinder eines Tages ohne Geschwister und Familienanschluss dastehen, die Kirchen leer sind und Vereine an Attraktivität einbüssen. Wo finden wir Menschen noch Schutz und soziale Sicherheit? Könnten Freunde in die Bresche springen? Schmidt ist skeptisch: «Freundschaft lebt in hohem Masse von Freiwilligkeit. Verbindlichkeit – wie sie im Lebensalltag von Familien eingefordert wird – kann leicht dazu führen, dass die Freundschaft an Kraft verliert.»

Eine Seele in zwei Körpern

Freundschaft ist ein Thema, das die Menschen seit jeher umtreibt. Der griechische Philosoph Aristoteles beispielsweise erstellte eine Rangordnung und setzte die Tugendfreundschaft an die Spitze. «Freundschaft», schrieb er, «das ist eine Seele in zwei Körpern.» Hinter der Tugendfreundschaft folgen die Nutzen- und die

Lustfreundschaft. Letztere verbindet die Tennisspieler, die einem gemeinsamen Hobby frönen, ohne sich als Personen gross einzubringen. Dem Nutzen ordnen zwei Berufskollegen alles andere unter, wenn sie an einem gemeinsamen Projekt arbeiten.

Die Romantik gab sich ganz der Liebe hin, jener Himmelsmacht, der man, getrieben von Leidenschaft, willenlos ausgeliefert ist. Die Sehnsucht nach Verschmelzung stand im Mittelpunkt. Dadurch geriet die Freundschaft als geistige Verbindung zweier entscheidungsfähiger Individuen etwas ins Hintertreffen. Ina Schmidt schmunzelt: «In der romantischen Epoche wurde vor allem geliebt.» Eine so dominierende Strömung rief zwangsläufig nach einer Gegenbewegung: Die Aufklärung wertete in der Folge die geistig-vernunftsgeteuerte Freundschaft auf und erklärte sie zu einer moralisch wertvollen Pflichtübung.



«Im Alter ist es ein grosses Glück, wenn man noch langjährige Freunde hat, die man so gut kennt, dass man altersbedingte Veränderungen miteinander diskutieren kann. Zum Beispiel Dinge wie das Bestehen des Tests für Fahrtüchtigkeit, beginnende Demenz, Parkinson etc. Aber auch erfreuliche Erlebnisse aus der Schulzeit – zum Beispiel die Streiche, die man den Lehrern gespielt hat. Eine grosse Freude ist die jährliche Reise mit den Freunden aus dem Curling Club Zürich Crystal. Heuer feiern wir bereits das 50-Jahre-Jubiläum. Verrückt, wie schnell die Zeit vergeht!» Jörg Stahel (Bildmitte hinten), 79, Architekt im Ruhestand, zusammen mit seinen Freunden.

Tausende von virtuellen Freunden

Im 21. Jahrhundert nun leben wir in einer Zeit, in der die Menschen via Social Media Hunderte, ja Tausende sogenannter Freunde sammeln, die sie grösstenteils noch nie gesehen oder gesprochen haben:

«Die jungen Leute pflegen heute mehr sozialen Austausch als meine Generation. Einfach auf andere Art.»

Prof. Dr. rer. nat. Markus Heinrichs

Hauptsache, es sind viele. Ina Schmidt verfolgt die Entwicklung mit gemischten Gefühlen. Einerseits werde auf eindruckliche Art bestätigt, dass der Mensch ein soziales Wesen mit einer riesigen Sehnsucht nach Freundschaften sei: «Wir alle wollen in Beziehung zu anderen treten, uns austauschen und dazugehören.»

Sie fragt sich jedoch, ob dieses Bedürfnis via Facebook & Co. erfüllbar sei – oder ob die zahllosen virtuellen Kontakte innerhalb der sozialen Medien uns nicht dermassen umtrieben, dass wir keine Zeit mehr für Begegnungen mit unseren richtigen Freunden haben: «Freundschaften, die diesen Namen verdienen, erfordern Zeit, Aufmerksamkeit und Pflege.» Man müsse an ihnen arbeiten, um sie am Leben zu erhalten: Verantwortung übernehmen, Pflichten erfüllen und manchmal auch die eigenen Interessen hintanstellen zugunsten der anderen.

Sozialmonster im Internet?

Auch Markus Heinrichs, der Psychologe, hält den realen menschlichen Kontakt für unerlässlich, um von Freundschaft sprechen zu können. Dennoch sei seine anfängliche Befürchtung, dass das Internet aus Kindern «regelrechte Sozialmonster» mache, der Überzeugung gewichen, dass die jungen Leute heute insgesamt mehr sozialen Austausch pflegten als seine Generation: «Einfach auf andere, vielfältigere Art.»

Der gesellschaftliche Wandel dank Internet und Globalisierung und der damit

einhergehende Zeitmangel haben auch die Philosophin Ina Schmidt bewogen, ihr bisheriges Ideal von Freundschaft zu überdenken: «Ich frage mich, ob der moderne Mensch überhaupt noch genügend Raum und Zeit für die guten alten Freundschaften im griechischen Sinn haben kann.» Vielleicht sei die Idee der universalen Seelenverwandten, dieser Menschen, in denen wir uns ganz wiederfinden, in einer so komplexen Welt wie der unseren zum Scheitern verurteilt. Vielleicht sei es zeitgemässer, die Idee differenzierter Freundschaften weiterzuentwickeln, die verschiedene Bedürfnisse befriedigen, aber deswegen nicht weniger wertvoll sein müssen. ●

Buchtipp

«Auf die Freundschaft – eine philosophische Begegnung oder was Menschen zu Freunden macht»

Ina Schmidt, Ludwig Verlag, 2014.



Freundschaften brauchen Zeit

Wie Sie Ihre Freundschaften richtig pflegen: Tipps von Guy Bodenmann, Professor für klinische Psychologie an der Universität Zürich (www.paarlife.ch).

Herr Bodenmann, wie findet man Freunde?

Damit eine Freundschaft entsteht, braucht es gemeinsame Interessen, Einstellungen oder Zielsetzungen. Häufig findet man sich über eine gemeinsame Aktivität und erkennt, dass der andere einem sympathisch ist. Sympathie steht am Beginn einer jeden Freundschaft. Gemeinsamkeiten sind ein wichtiger Pfeiler für Freundschaften, das heisst, man sucht Personen mit gleichen Erfahrungen in dem Lebensabschnitt, in dem man aktuell steht. Langjährige Freundschaften spiegeln diese persönliche Affinität besonders wider.

Was braucht es zur Pflege einer Freundschaft?

Es braucht Zeit, Interesse für den anderen und ein faires Geben und Nehmen.

Wie lassen sich Konflikte in Freundschaften lösen?

Es gelten ähnliche Regeln wie in Liebesbeziehungen. Einzig die tiefere emotionale Selbstöffnung ist bei Freundschaften weniger empfehlenswert als im Rahmen einer Partnerschaft.

Was zerstört eine Freundschaft?

Häufig sind Eifersucht, Neid oder enttäuschte Erwartungen bezüglich Geben und Nehmen Gründe, welche Freundschaften zerstören. Freundschaften werden in späteren Lebensphasen zudem häufig durch das Eingehen einer Partnerschaft mit einem anderen Menschen geschwächt oder aufgelöst. Der Übergang zur Elternschaft ist ebenfalls ein kritischer Moment für Freundschaften, da die Zeit für andere rarer wird.