

Freundschaft: beginnen, verbessern, gestalten

Freundschaften sind das wichtigste Beziehungsmodell unserer heutigen Zeit, weil es eine zuverlässige Bindung bei gleichzeitiger Freiheit beinhaltet. Sie sind entscheidend für unser Lebensglück. Wer gute Freundschaften pflegt, ist seelisch ausgeglichener und lebt 22% länger. Deshalb sollten Freundschaften das stabile Fundament unseres Lebens sein. Denn die Liebe ist meist schwierig, die Familienbeziehungen brüchig und oft stressig. Trotzdem vernachlässigen wir Freundschaften. 60% der Befragten meinten in Interviews, sie hielten ihre Freundschaften für verbesserungswürdig. Doch wie verbessert man seine Freundschaften? Der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger weist in seinem neuen Buch darauf hin, dass wir vor allem mehr Zeit in Freundschaften investieren sollten. Nach einem anstrengenden Alltag sind wir zwar oft noch in der Lage in das Fitness-Studio zu gehen oder fernzusehen. Doch für die Gestaltung der Freundschaften fehlt uns meist die notwendige Kraft. Deshalb zerfasern unsere Freundschaften, was wir vor allem in den Lebenskrisen spüren. Deshalb fordert Krüger, man solle mindestens einen Abend in der Woche in seine Freundschaften investieren. Das ist insbesondere für Männer wichtig. Krüger hat festgestellt, dass nur 1/3 aller Männer wirkliche Freundschaften pflegen, in denen sie auch über sich reden können. Demgegenüber haben 2/3 aller Frauen eine gute Freundin.

Aber was ist eine gute Freundschaft und durch was wird sie zerstört? Krügers Umfragen zeigen, dass für 55% der Befragten die Unzuverlässigkeit auf Platz eins der ‚Todsünden‘ steht. Wir wollen uns auf einen Freund verlassen können, er soll ein Fels im Strudel des Lebens sein. Bei den Durchschnittsfreundschaften dürfen wir dies nicht erwarten. Doch oft haben sie ein großes Entwicklungspotential. Mit vielen Hinweisen macht Krüger deutlich, wie man seine Freundschaften verbessern kann. Er zeigt auf, wie man Konflikte klären kann, wie man Freunde wirklich kennenlernt, warum Gruppenfreundschaften wichtig sind, wie man ein guter und zugleich entspannter Gastgeber wird. Auf diese Weise kann man seine Freundschaften erheblich intensivieren, so dass sie eine innere Stütze unseres Lebens werden. An diese Freunde denken wir, wenn wir allein sind, wenn wir Probleme haben, wenn wir träumen. Gute Freunde kümmern sich um uns, wenn wir krank sind. Doch Krüger macht auch durch Umfragen und interessante Beispiele deutlich, dass Freunde uns sogar pflegen können, wenn sich unser Leben dem Ende zuneigt.

*Dr. Wolfgang Krüger, Freundschaft: beginnen, verbessern, gestalten,
BOD Verlag 2015 – 9,90 Euro*

Kontaktadresse für Interviews und Rezensionsexemplare:

Krueger-berlin@web.de