

THERAPEUTIN: SO WICHTIG SIND FREUNDE FÜRS LEBEN



Gute Freunde teilen (fast) alles miteinander. Und zwar von klein auf
Fotos: Shutterstock (2), Jantz

Lisa Birnbeck (28) arbeitet bei der tz im Panorama-Ressort



SIE SAGT

Meine besten Freundinnen kenne ich schon seit der 1. Klasse. Seit über 22 Jahren gehen wir durch dick und dünn. Sie haben bei mir wirklich alles miterlebt: Das erste Verliebtsein (inklusive direkt anschließend dem ersten Liebeskummer), die Schulzeit, Studium, erste Wohnungssuche, erste Trennung – meine Mädels waren immer dabei. Und sie haben mit ihrer Meinung nie zurückgehalten. Denn auch das gehört für mich dazu. Auch wenn es nicht immer das ist, was man hören will. Wir kennen uns nun schon so lange, dass es sich wie Familie anfühlt. Ich als Einzelkind kann es zwar nicht zu einhundert Prozent einschätzen, aber ich würde behaupten: Wir streiten uns auch manchmal wie Geschwister. Mit der einen Freundin hakel ich beispielsweise in jedem Urlaub genau ein Mal. Doch egal wie sehr auch die Fetzen fliegen, wir wissen: An unserer Liebe füreinander ändert das rein gar nichts – auch wenn wir uns manchmal am liebsten auf den Mond schieben würden...

Schon der griechische Philosoph Aristoteles (384–322 v. Chr.) wusste: „Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern.“ Ob wilde Partynächte oder schwere Krisen – mit engen Freunden teilt man die besten und schlechtesten Zeiten im Leben. Sie bejubeln den neuen Job, bewahren die persönlichsten Geheimnisse und reichen beim Herzschmerz auch schon mal das Taschentuch. Für manche werden Freunde auch zum Familienersatz, denn die kann man zumindest selbst wählen. Doch wie in jeder Beziehung kann es auch hier mal kriseln. Was ist zum Beispiel, wenn der beste Freund mit dem neuen Partner nicht zurechtkommt? Wie wichtig sind enge Freundschaften für jeden Einzelnen eigentlich? Die tz hat bei der Münchner Paartherapeutin Ulrike Fuchs nachgefragt.

LISA BIRNBECK

Ein HERZ und eine SEELE



Humor verbindet – und hält eine Beziehung oft ein Leben lang frisch

Was macht den besten Freund aus?

„Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt...“ lautet ein Uralt-Schlager der Comedian Harmonists von 1930. Aber was macht den besten Freund eigentlich aus?

Matthias Bieber (51) arbeitet bei der tz im Panorama-Ressort

ER SAGT

Meinen besten Freund habe ich in den vergangenen zehn Jahren vielleicht ein halbes Dutzend Mal gesehen. Obwohl wir beide im Großraum München leben. Aber seine Biografie unterscheidet sich von meiner ebenso sehr wie unser Beruf, unsere Interessen und unsere Leidenschaften. Bis auf eine: spielen! Beim Spielen erkennt man den Menschen vielleicht besser als irgendwo sonst. Und zusammen gespielt haben wir seit dem Kindergarten. Wir waren jahrelang in derselben Tischtennis-Mannschaft, wir hatten eine feste Bloßn beim Walter im Keller zum Skat, Schaf- oder Doppelkopf. Wir kennen uns ohne viele Worte. Und wenn wir ins Ratschen kommen, ist es auch bei schweren Themen immer leicht und humorvoll. Auch wenn der Walter fünf Kinder hat: Mich hat es unbandig gefreut, dass er bei allem Stress und allen Verpflichtungen zu meinem 51. im Johanniscafé vorbeigerumpelt ist. Auf bald! Oder später...



Wie wichtig sind Freunde?

„Freunde sind wichtig für unser Wohlbefinden“, weiß die Expertin Ulrike Fuchs. Denn zwischenmenschliche Kontakte wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Psyche aus. „Durch Freundschaften lernen wir auch dazu.“ Man tauscht sich aus, beispielsweise über soziale Themen oder auch auf einer geistig-intellektuellen Ebene. Und manchmal auch nur über die beste Joghurtsorte. Menschen sind soziale Wesen, die den Austausch mit anderen brauchen.

Familienausgleich

Es gibt das alte Sprichwort „Freunde sind die Familie, die man selbst wählt“. Doch können Freundschaften wirklich familiäre Züge haben? „Freunde können sogar etwas ausgleichen, was in



Paartherapeutin Ulrike Fuchs hat ihre Praxis in Martinsried/Planegg

der Familie gefehlt hat“, meint die Paartherapeutin. Manchmal wird man in eine Familie hineingegeben, in der gewisse soziale Verhaltensweisen nicht gelebt werden – Lob, Ehrlichkeit etwa –, die einem aber wiederum wichtig sind. Mit besten Freunden können sie nachgeholt werden. Die sucht man sich schließlich selbst aus.

Pflege muss sein

Eine gute Freundschaft will gepflegt werden – oder doch nicht? Für die Expertin muss das individuell entschieden werden. Manche finden es okay, wenn man sich nur alle Jubeljahre sieht. Andere brauchen den regelmäßigen Kontakt und den alltäglichen Austausch mit der Vertrauensperson. Allgemein aber gilt: „Jede Freundschaft braucht eine Art von Pflege“, sagt Fuchs.

Neuer Partner = Konflikt?

Bei sehr intensiven Freundschaften kann eine neue Beziehung für Spannungen sorgen. „Wenn entweder der neue Partner oder der beste Freund das Gefühl hat, nicht genügend Aufmerksamkeit oder Zeit zu kriegen, kann es schnell zur Eifersucht kommen“, sagt Fuchs. Das Zauberwort heißt: reden. Doch was, wenn Partner und bester Freund partout nicht miteinander können? „Das birgt extremes Konflikt-Potenzial“, warnt die Expertin. Hier rät Fuchs: Halten Sie beides getrennt. Und vor allem: Versuchen Sie, nichts zu erzwingen. „Man ist sich sympathisch oder eben nicht – so ist das eben.“

Wenn die Freundschaft endet

Manchmal entzweien sich auch beste Freunde. Sei es durch einen Konflikt, eine neue Beziehung oder weil man sich auseinandergelebt hat. So ein Bruch darf nicht unterschätzt werden, warnt Ulrike Fuchs. „Das Ende einer Freundschaft kann sich wie eine Trennung anfühlen.“ Eine langjährige Freundschaft auf Wunsch des neuen Partners zu beenden, hält sie jedoch für problematisch. Erstens wird das der langjährigen Verbindung meist nicht gerecht. Und zweitens resultiert diese Entscheidung in einem unterschwelligen Vorwurf innerhalb der eigenen Beziehung – was selten gut ausgeht.

MÄLZER & SASHA TESTEN SICH

Sie haben sich getroffen und gefunden: TV-Koch Tim Mälzer (49) und Sänger Sasha (48). Die beiden pflegen seit über 15 Jahren eine enge Männerfreundschaft – die jetzt auf die Probe gestellt wird! In der neuen RTL-Show *Alles auf Freundschaft – Die Mälzer & Sasha Show* kämpfen die beiden gegen ein Zuschauerpaar, um zu zeigen, wie gut sie sich wirklich kennen. In Casino-Atmosphäre wird in insge-

samt zehn Runden und in verschiedenen Kategorien gespielt. Das Ziel: 100 000 Euro! Gewinnen die Herausforderer, dürfen sie das Geld behalten. Triumphieren Mälzer und Sasha, dann müssen sie die Prämie binnen 26 Stunden für einen sinnvollen Zweck einsetzen – begleitet von Kameras. Moderiert wird das Ganze von Steffen Hallaschka. Freitag ging es schon los, Teil zwei folgt am Sonntag.