

# Extra Mittelschwaben

Am Samstag ist der internationale Tag der Freundschaft

## Gute Freunde kann niemand trennen

**L**andkreis (pm). Gute Freunde helfen, das Leben zu verlängern. Die Flinders-University im australischen Adelaide hat in einer Studie herausgefunden, dass gute Freundschaften für die Lebenserwartung wichtiger sind als der Kontakt zur Familie. Wer im Leben also auf vertraute Menschen zählen kann, ist souverän in jeder Beziehung und über alle Zeiten hinweg.

Der internationale Tag der Freundschaft am 31. Juli bietet sich an, schon im Vorfeld einmal Zwischenbilanz zu ziehen: Wie steht es um die Freundschaften? Schafft man es tatsächlich, diese im Rahmen der Work-Life-Balance zu pflegen? Wann und warum sind wichtige Menschen auf der Strecke geblieben?

Der Souveränitäts-Experte Theo Bergauer erläutert drei Aspekte verloren gegangener Freundschaften und wie man es schaffen kann, an diese wieder anzuknüpfen:

### 1. Gestörte Freundschaften und wie sich diese wieder kitten lassen

Manchmal gehen die engsten



*Der 31. Juli ist der Tag der Freundschaft. Eine gute Gelegenheit, seinen Freunden und Freundinnen etwas Gutes zu tun. Nicht umsonst heißt es „kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“.*

Freunde in einem heftigen Streit auseinander und finden nie wieder zueinander. Wenn ein solches abruptes Ende einem zu schaffen macht, lohnt es sich, einen Neuanfang zu wagen.

Theo Bergauer rät: „Unabhängig ob der Streit aktuell oder schon länger her ist – überlegen Sie bei allen negativen Gefühlen, was Ihnen an dieser Freundschaft wichtig war. Was war be-

sonders schön? Welche gemeinsamen Erlebnisse haben Sie zusammengeschweißt? Was haben Sie Ihrem Freund zu verdanken und umgekehrt? Machen Sie den Anfang und suchen Sie sich wieder ein gemeinsames Ziel. Sprechen Sie offen darüber: ‚Was soll ich tun?‘ und ‚Was kannst du tun?‘“

Der Blick nach vorne, eine gemeinsame Vision, ein Szenario für die Zukunft geben Kraft und jede Möglichkeit, eine gestörte Freundschaft wieder zu kitten.

### 2. Warum soll immer ich mich melden?

Freundschaften bleiben lebendig, wenn das Verhältnis von Geben und Nehmen ausgewogen ist. Kümmert sich über längere Zeit nur einer darum, kann es passieren, dass dieser sich ausgenutzt fühlt. „Warum soll immer ich mich melden?“ ist dann eine oft gehörte Frage. Freunde sollten sich von Zeit zu Zeit besser selbst einmal die Frage stellen: „Was ist mir persönlich diese Freundschaft wert?“

Fortsetzung auf Seite 3

**31. Juli 2010**

## Tag der Freundschaft

Fortsetzung von Seite 1

„Wenn Sie sich bei einem Freund nicht sicher sind, fragen Sie dessen Erwartungen aktiv ab,“ meint Theo Bergauer. Denn auch wenn sich natürlich jeder einbringen sollte, kann es Phasen geben, in denen Einer mehr eingespannt ist (Familie, Beruf, Krankheit und ähnliches) als der Andere. Ein guter Freund zeigt dann Verständnis und akzeptiert, sich über einen bestimmten Zeitraum mehr um die Freundschaft zu kümmern – ohne Gegenleistungen zu erwarten.

Natürlich kann es auch sein, dass sich ein Freund plötzlich nicht mehr meldet, weil er kein weiteres Interesse an der Freundschaft hat. Souveräner wäre es hier, dies klar zu kommunizieren anstatt sich einfach nicht mehr zu melden.

### **3. Aus den Augen... aus dem Sinn – warum Freundschaften manchmal still und leise einschlafen**

Bei Klassentreffen kommen sie meistens wieder zusammen - die Freunde aus Kindertagen, die Clique aus der Jugendzeit, mit denen uns so viele gemeinsame Erinnerungen verbinden.

Doch irgendwann einmal hieß es Abschied nehmen und unterschiedliche Lebensläufe trennten die ehemals besten Freunde.