

MÄRZ 2022

Das Magazin für Ihr Wohlergehen



gesund.de

11

Dinge,
die den
Frühling
lebenswert
machen

FERMENTIEREN

Gemüse vergären
in gut und gesund

+

E-HEALTH

Durchblicken
und anwenden

Wir für immer?

Mit Freundinnen durchs Leben gehen –
eine Liebeserklärung



Zwei

ist 'ne Party

VON CORINNE LUCA

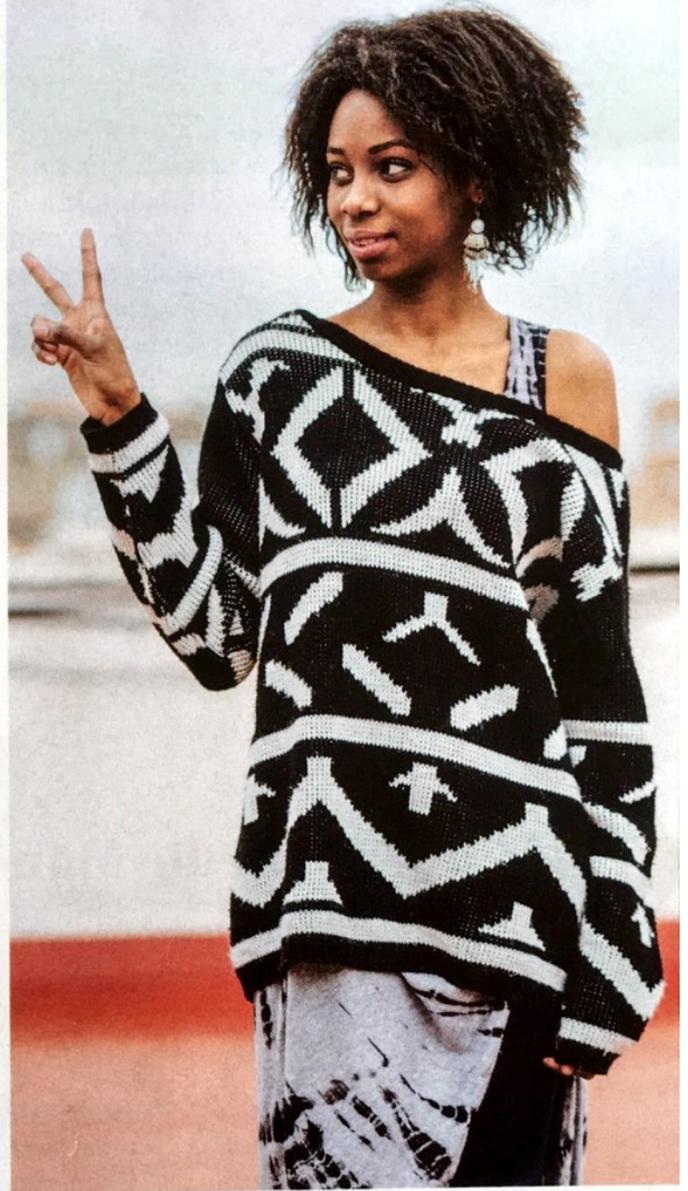
Sie sind das Beste, was uns das Leben beschereen kann: gute Freundinnen. Viele pflegen die Clique mehr als die eigene Familie. Warum ist das so? Unsere Autorin hat in ihrer eigenen Freundschaftsbiografie Antworten gefunden

D

ie rote Wolldecke hatte ich um die Knie geschlungen, während wir lachten und redeten. Genau diese spontanen Kaffee-Updates waren unser Ding, wir telefonierten beide nicht gern. Dann hörte ich den verhängnisvollen Satz: „Ich denke, wir werden es mit Spanien versuchen.“ Der Kloß in meinem Hals war sofort da. In den nächsten Wochen würde ich die unterstützende Freundin sein, die im Geheimen hofft, dass sich der Plan noch in Luft auflöst. Es zerriss mir das Herz, und die einzige Person, mit der ich darüber reden wollte, würde bald Tausende Kilometer von mir entfernt sein. Was sollte ich jetzt tun?

Das Fundament gemeinsamer Werte

Fast 15 Jahre ist es her, dass ich bei Lisa auf der Couch saß und meine Freundschaftsbiografie wie ein Film vor mir ablief. Lisa war immer ein Teil darin gewesen. Wie alle wichtigen Beziehungen gründete auch diese erste Freundschaft auf einem gemeinsamen Wertesystem: Prinzessin spielen ging immer, Barbies waren toll, aber schrecklich kompliziert anzuzie- →



← BFF? YOLO! →

Die US-Soziolinguistin Professorin Deborah Tannen hat die Kommunikation in Frauenfreundschaften untersucht und festgestellt: Freundinnen verstehen einander deshalb auch so gut, weil sie über die Jahre **eigene Sprachmuster** entwickeln. Mit eigenen Satzstellungen und Wortkreationen, die nur die Freundin versteht.





hen und Jungs irgendwie komisch. Ich war eine leicht rechthaberische Spielkameradin, verschenkte aber mit großer Freigiebigkeit meine Spielsachen, was meine Mutter in den Wahnsinn trieb. Schon immer wollte ich, dass meine Freundinnen sich bei mir wohlfühlen.

Als Teenager lernten Lisa und ich, unsere Zeit zu vergeuden. In Großraumdiscos mit seltsamen Namen schrien wir uns unsere Zuneigung ins Ohr und ließen uns von ersten Lieben Festnetztelefonnummern auf den Arm schreiben. Unsere Verbundenheit trug bis ins Studium. Lisa war meine Sandkuchenbäckerin,

mein Herzensmensch und Lebenscoach mit manchmal schmerzhaft-heilsamer Ehrlichkeit. Sie lebt noch heute in Spanien. Zu Weihnachten und an Geburtstagen gibt es kurze WhatsApp-Nachrichten. Über Facebook weiß ich, wie ihre Kinder und ihr Haus aussehen.

Ohne gemeinsame Rituale fehlt etwas

Irgendwann mussten wir uns eingestehen, dass Social Media unsere spontanen Kaffee-Dates nicht kompensieren würde. Es war ein langsames Ausschleichen dieser Freundschaft, ein Verschwinden aus dem Alltag der jeweils

INTERVIEW

Wie machen's die Männer, Herr Schück?

Autor Jo Schück hält die Liebe für überschätzt. Nur Freundschaft könne uns retten, schreibt er in seinem Buch „Nackt im Hotel – Wie Freundschaft der Liebe den Rang abläuft“ (dtv)



Jo Schück, 41, moderiert Kultur-sendungen im ZDF

Die Romantik felerte Männerfreundschaften als gefühlvoll und sensibel. Heute verbindet man damit eher Fußball, Bier und Schweigsamkeit. Alles nur Klischees?

„Gefühle sind Schwäche“, hieß es lange. Und Männer hatten nun mal hart zu sein, allein schon, um nicht unter Homo-Verdacht zu geraten. Gefühle waren jahrhundertlang Frauensache, so wie Kochen und Kindererziehung. Emotionen durften Männer allenfalls zeigen, wenn sie betrunken sind – oder beim Sport. So wollte es auch jahrelang die Bierwerbung.

Also hat sich mittlerweile etwas verändert?

Ja, zum Glück! Mit der Emanzipation des Mannes verändern sich auch deren Beziehungen untereinander. Soziologen sprechen heute von der „Verweiblichung der Männerfreundschaft“, meinen das aber ausdrücklich positiv. Gefühlsaustausch und Seelenhygiene sind heute Qualitätsmerkmale. Schweigen und Bier trinken kann Mann ja trotzdem. Und Frau auch.

Wieso gehört Freundschaft heutzutage für beide Geschlechter auf der gesellschaft-

lichen Prioritätenliste ganz nach oben?

Freundschaftliche Netzwerke bieten vieles gleichzeitig: Stabilität und Sicherheit, Flexibilität und Freiheit.

Bieten sie das besser an als zum Beispiel das klassische Modell der Liebes-Paarbeziehung?

Ich denke ja. Das haben wir meiner Meinung nach auch bitter nötig in diesen bewegten Zeiten. Wer sich auf die Suche nach dem Kitt der Gesellschaft begibt, kommt an der Freundschaft nicht mehr vorbei. Sie ist die kleine Schwester der Solidarität.



Like, Herz, Daumen runter

Erleichtert das Internet die Beziehungspflege und verändert es Freundschaften grundlegend? Beides stimmt. Wer eher Online-Fernfreundschaften pflegt, empfindet das **Internet als Bereicherung**. Befindet sich der Freundeskreis allerdings auch physisch in der Nähe, ersetzt die Online-Kommunikation oft andere Formen des Kontakts, was wiederum als Verflachen des Kontaktes empfunden werden kann.



Fotos: Tim Hergesheimer; Getty Images/petekarica; Shutterstock/artlab; Interfoto/TV-Yesterday; Stocksy United/Michela Ravasio

anderen, den man nicht mehr miterlebte, sondern nur noch in immer länger werdenden Abständen berichtet bekam. Es war nicht unbemerkt, nicht schmerzlos, aber ohne Groll.

Seitdem hat sich die Sache mit den Freundschaften nie wieder mühelos angefühlt. Nach Lisa machte ich mich in meinem Zwanzigern zum ersten Mal aktiv auf die Suche nach Freundschaften und lernte schnell, dass eine Anbahnung kein natürlicher Prozess mehr war, wie ich ihn aus der Kindheit kannte: Damals nahm jemand einfach meine Hand und zog

mich zum Spielen. Mir wiederum fällt es bis heute schwer, den ersten Schritt zu tun. Viele Dates habe ich leichter eingefädelt, als eine andere Kindergartenmutter nach einem Treffen zu fragen. Eigentlich könnte ich heute so viele Freunde haben wie nie zuvor, denn neben dem echten Leben bietet auch das Internet unzählige Optionen. Neue Alltagskontexte erhöhen die Chancen auf neue Sozialpartner: Lerne ich Brot zu backen, schaue ich nach Gleichgesinnten in der Brotback-Community. Fange ich wieder mit dem Reiten an, lerne →

Gelegenheit macht Freundschaft

Studien zeigen: Menschen bewerten andere spontan positiv, wenn sie sich am gleichen Ort befinden und ähnliche Interessen teilen. Deswegen fällt es Kindern vermutlich leichter, Freundschaften zu schließen. Ihnen steht in ihrem sozialen Umfeld, also in Schule und Sportverein, eine **große Bandbreite** an möglichen Freundschaften zur Verfügung.



ich andere mit demselben Hobby kennen. Freundschaften, das fand vor einigen Jahren eine Studie der Michigan State University (USA) heraus, sind uns heute so wichtig wie in keiner Generation zuvor. Sie rücken mehr und mehr ins Zentrum unserer Beziehungslandkarte, sagen Forschende. Und würden die klassischen, zunehmend brüchiger werdenden Familienkonzepte in den Schatten stellen. Gleichzeitig ist die Rede von einer „Einsamkeitsepidemie“, von einem Bröckeln zwischenmenschlicher Beziehungen im Allgemeinen. Diagnostiziert wird eine Freundschaftskrise, weil wir uns schlechter auf andere einlassen können. Ein Widerspruch? Nur auf den ersten Blick.

Unerlässlich: Mut und Geduld

Vielleicht haben uns romantische Komödien und Serien wie „Friends“ oder „Sex and the City“ zu weit suggeriert, dass es eine Art Geburtsrecht sei, Freundinnen zu haben. Und nicht auch lebenslange Arbeit. Bekantschaften zu schließen mag einfach sein, eine

Freundschaft zu pflegen alles andere als das. Darin ähneln sie Liebesbeziehungen. Erst sind da diese flüchtigen Momente, in denen sich zwei Leben überlappen und zwei Menschen zeitgleich gewillt sein müssen, ineinander zu investieren. Um so etwas zu einer Freundschaft wachsen zu lassen, braucht es Zeit, Fürsorge und immer auch ein wenig Selbstaufgabe. Scheint nicht so gut in eine Ära ständigen Zeitmangels zu passen, von Verpflichtungen rund um die Uhr – und von Social Distancing.

Wenn auch noch die Kinder zu unterschiedlichen Zeitpunkten geboren werden, Arbeitsstellen und Wohnorte wechseln, Eltern zu pflegen sind und man doch eigentlich den Freitagabend am liebsten auf der Couch verbringt, wird es nicht einfacher. Was häufig fehlt: Mut und Geduld. Freundschaften brauchen Zeit und Alltag, um zu wachsen, und wir können weniger beeinflussen, als uns lieb ist. Beziehungen funktionieren nicht ohne Verletzlichkeit. Falsche Schritte zu riskieren gehört dazu.

Keine meiner Freundschaften gleicht der anderen. Ich habe welche, mit denen es immer lustig ist, aber oberflächlich bleibt. Mit anderen wird es schnell unerklärlich eng. Mal ebbt eine Verbundenheit ab und wallt dann wieder auf. Manchmal ist das schmerzhaft, und manchmal, eben wie bei Lisa, geschieht es fast unbemerkt. Die, mit denen ich tief befreundet bin, können von mir buchstäblich das letzte Hemd haben. Für sie finde ich Lösungen in allen Krisen und ziemlich gute Geschenke an Geburtstagen.

Jede Freundschaft ist anders

Heute, mit 40, heißen meine besten Freundinnen Susanne und Anne. Die eine fand ich im Büro, die andere über eine gemeinsame

Bekannte. Ich bin mir nicht sicher, ob sie meine Lieblingseisorte bei Liebeskummer kennen, und wir haben bereits seit einer Weile keine Flasche Sekt mehr für spontane Mädelsabende im Kühlschrank. Spontan sind bei uns eher Magen-Darm-Ausbrüche und die Pubertätsatacken unserer Kinder. Meine Beziehungen haben heute mehr Tiefe, vielleicht, weil ich mit den Jahren gelernt habe, sie zuzulassen. (Dabei habe ich erst kürzlich, ein wenig gegen meine Natur, mit jemandem einen Kaffee getrunken, nur weil wir im Ausverkauf zum gleichen Pullover gegriffen hatten.) Heute weiß ich besser, was ich erwarte →



Was ist ein Intimitätskontingent?



Im Jugendalter nimmt die Zahl der Freundschaften im Durchschnitt zu und verringert sich danach wieder, insbesondere in der Phase der Familiengründung. Gutes Party-Wissen: Die sogenannte Dunbar-Zahl, benannt nach einem britischen Psychologen, markiert die **maximale Grenze an sozialen Kontakten**, für die das menschliche Gehirn ausgelegt ist – nämlich 150 bis 200. Kommen neue hinzu, entfallen andere automatisch aus dem Hirn. Innerhalb dieses begrenzten „Intimitätskontingents“ geht Dunbar von einer Kapazität für zwei bis fünf sehr enge und etwa zehn gute Freundschaften aus. Den Rest bezeichnet Dunbar als verschiedene Arten von Bekanntschaften.



Fotos: Getty Images/petkarici; Shutterstock/WinWin artlab; Interfoto/TV-Yesterday; Stocksy United/Michela Ravasio

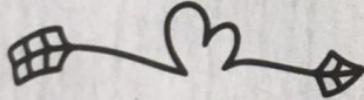
03/2022

11



Gesundheitsfaktor Freundschaft

In vertraute Beziehungen zu investieren ist **gute Gesundheitsvorsorge**: Studien belegen immer wieder, dass es Stress mindern, die Herzgesundheit stärken und unser Leben um bis zu ein Fünftel verlängern kann, wenn Freundschaften gepflegt werden. Chronische Einsamkeit dagegen schadet nachweislich.



Neues erfahren

Autorin Corinne Luca war bei ihrer Recherche für diesen Text überrascht, welche Rolle der Zufall bei der Entstehung von Freundschaften spielt. An Seelenverwandtschaft will Corinne trotzdem weiter glauben.

→ **In der nächsten Ausgabe:**
Mach's dir leicht! Gegen den Perfektionsdruck in Partnerschaft, Erziehung, Job und Freizeit

und brauche: Beständigkeit und Unterstützung, ohne extra darum bitten zu müssen.

Jahrelang war ich nicht so gut in wechselseitigen Freundschaften: Ich bin eine gute ZuhörerIn und RatgeberIn, aber ich wusste nicht, wie ich selbst nach Hilfe fragen sollte. Ich hatte Angst, zur Last zu werden, und war gleichzeitig enttäuscht, wenn ich nicht genügend Aufmerksamkeit oder Fürsorge bekam. Heute kann ich diese Bedürfnisse besser kommunizieren – eine gute Voraussetzung für eine gelungene Freundschaftsbiografie.

Mein Vorbild: Oma

Wenn ich an die kommenden Jahre meiner Freundschaftschronik denke, kommt mir oft meine Oma in den Sinn. Als Kind habe ich sie und ihre Freundinnen oft beim Kartenspiel beobachtet. Sie erzählten sich Geschichten, manche davon so oft, dass ich sie auswendig mitsprechen konnte. Von Zeit zu Zeit legte sich eine Traurigkeit über die Runde, wenn Kinder nicht mehr zu Besuch kamen oder Partner für immer gegangen waren. Und doch hatte ich das Gefühl, dass keine Schwere den Frauen ihre Verbundenheit nehmen konnte. Es sind die Menschen um uns und die Geschichten mit ihnen, die uns zu dem machen, was wir sind. Alt werden ist die schönste Möglichkeit, alte Freundinnen zu sein. ♦