

07.03.2019 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin und Redakteurin der Evangelischen Sonntags-Zeitung

Freunde schützen Leben

Eine beste Freundin oder einen besten Freund haben laut einer repräsentativen Studie zwei Drittel aller Deutschen. Die Befragten gaben an, im Schnitt vier enge Freundinnen oder Freunde zu haben. Bekannte sind es zehn Mal so viele. Da hängt die Messlatte ja auch nicht so hoch. Das können Nachbarn sein, Arbeitskolleginnen, Sportkumpel. Und wer ist ein Freund? Nach einer US-Studie dauert es mehr als 50 gemeinsam verbrachte Stunden, bis aus einem Bekannten ein Freund wird. Um einen engen Freund zu gewinnen, muss man mindestens 200 Stunden investieren, sagen die Forscher. Das ist sehr ökonomisch definiert. Die Anzahl an Stunden dürfte allein nicht ausschlaggebend sein, es kommt auf die Tiefe und die Art der Beziehung an. Wie sieht das denn bei mir aus – mal kritisch nachgefragt?

Warum ist meine beste Freundin meine beste Freundin? Ja, warum eigentlich? Darüber habe ich noch nie wirklich nachgedacht. Sie mag mich trotz meiner Macken. Sie will mich nicht verändern. Sie schlägt sich auf meine Seite, obwohl sie mich manchmal nicht versteht. Sie bleibt meine Freundin, auch wenn wir streiten. Sie freut sich mit mir, wenn ich Erfolg habe. Sie meldet sich bei mir, wenn sie mich vermisst. Ohne sie wäre mein Leben ärmer.

Von Freundschaft verstanden schon die Menschen in der Bibel etwas. Dort heißt es *„Ein treuer Freund ist nicht mit Gold aufzuwiegen und sein Wert ist nicht hoch genug zu schätzen.“* (Sir 6, 15) Nur: Freundschaften sind keine Selbstläufer. Wir müssen sie pflegen, uns Zeit für sie nehmen. Es lohnt sich, belegen wiederum Studien. Wer enge Freunde hat, ist weniger depressiv, gesünder und besser gegen Krankheiten gefeit.

Da fällt mir ein: Ich habe mit meiner Freundin schon zwei Wochen nicht mehr gesprochen. Es gab jede Menge zu tun, so vieles war wichtiger. Ich melde mich heute bei ihr – schon aus reinem Selbstschutz.