

## **Freunde und Gesundheit**

### **Gute Freunde sind wichtig für Ihre Gesundheit**

#### **Was ist ein guter Freund?**

Gute Freunde sind Menschen, die Sie mögen, denen Sie vertrauen, auf die Sie sich verlassen, deren Nähe Sie gerne haben, die Sie schätzen, denen Sie freiwillig und gerne helfen und deren Hilfe Sie selbstverständlich annehmen.

An einen Freund haben Sie keine Erwartungen.

Einen Freund wollen Sie nicht ändern, Sie verstehen ihn. Sie fragen sich höchstens, ob Sie bereit sind, sich selbst zu ändern, um die Freundschaft zu erhalten.

Gute Freunde im Familienverbund zu finden, ist oft schwierig.

Die Soziologie berichtet, dass wir ca. 3 - 5 sehr gute Freunde und einen Freundeskreis von bis zu 20 Personen brauchen.

#### **Bedeutung von Freunden für Ihre eigene Entwicklung**

Ohne persönliche Gespräche mit Freunden über Dinge, die Ihnen wichtig sind, und über Gefühle, die Sie betroffen machen, ist es nicht möglich, die eigene Persönlichkeit (weiter-) zu entwickeln. Martin Buber postuliert, dass die eigene Persönlichkeit sich am Du entwickelt.

Aus prägenden Erlebnissen lassen sich am besten mit einem guten Freund als Sparringspartner konstruktive Erfahrungen ableiten, die dann für die zukünftige Lebensbewältigung zur Verfügung stehen. (Erfahrungen sind Lernprozesse aus eigenen Erlebnissen.)

Freunde, die uns lange begleiten, beeinflussen unsere Lebenspläne und unsere Wertvorstellungen.

In der Gegenwart von Freunden haben Sie mehr Selbstvertrauen.

Menschen, die stabile Freundschaften pflegen, leben länger und sind gesünder.

#### **Bedeutung von Freunden für die Gesundheit**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als den "Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens".

#### **Bedeutung für die physische Gesundheit**

Einsamkeit lässt die körpereigenen Opiate schwinden; d.h. wir sind weniger leistungsfähig und schwächer. Unsere Freund-Feind-Unterscheidung leisten die Spiegelneuronen im präfrontalen Cortex unseres Gehirns. Erkennen sie einen Freund, schütten sie Oxytocin, das „Liebeshormon“. Es unterstützt jede Form von positiver Beziehung und verursacht den Eindruck von Wohlfühlen und Geborgenheit.

Ausserdem reduziert Oxytocin die negativen Emotionen, die die Amygdala produziert, so dass wir weniger Angst und Aggressionen empfinden und dadurch emotional ausgeglichener und weniger leicht depressiv werden.

Der Kontakt mit guten Freunden löst Hormonschüttungen (z.B. Endorphine und Oxytocin) aus, die sowohl für die Prophylaxe als auch für die Heilung von Krankheiten wichtig sind:

- Das Herzkreislauf-Risiko sinkt
- Das Immunsystem wird stabilisiert
- Der Alterungsprozess im Gehirn wird verzögert
- Die Widerstandskraft gegen Stress nimmt zu
- Das Schmerzempfinden wird reduziert, usw.

In der Skala der Aktivitäten mit dem höchsten Erholungswert steht ein Gespräch mit guten, biophilen Freunden an oberster Stelle.

### **Pflegen Sie wichtige, biophile Beziehungen und seien Sie ein treuer Freund**

#### **Bedeutung für die soziale Gesundheit**

Freunde sind eine wichtige Komponente des Heimatgefühls.

Feedback zu negativem oder ungeeignetem Verhalten erhalten Sie in der Regel nur von guten Freunden, und das erhöht Ihre soziale Passung. Freunde geben Ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein.

Freunde schützen vor dem Gefühl der Leere, der Einsamkeit und fördern die Integration in unser soziales Umfeld.

Wenn wir mit Freunden zusammenarbeiten, arbeiten wir qualitativ und quantitativ besser, und die Arbeit macht mehr Spass. Viele Herausforderungen können wir nur in der Zusammenarbeit mit Freunden schaffen.

Kontakt- und Beziehungsfähigkeit sind wichtige Fähigkeiten, um Freunde zu finden, zu pflegen.

#### **Kontaktfähigkeit**

Wir Menschen sind keine Einzelkämpfer. Soziale Kontakte sind für uns extrem wichtig. Unsere Kontakt- und Beziehungsfähigkeit hält uns mental jung.

Die Möglichkeit, mit beliebigen Menschen aktiv Kontakt aufzunehmen, ist für ein "Erfülltes Leben" wichtig. Ihre Kontaktfähigkeit sollten Sie regelmäßig trainieren:

- Gehen Sie regelmäßig auf Menschen zu und sprechen Sie sie an. Sie werden erleben, dass die meisten Menschen positiv reagieren, wenn Sie sie ansprechen.
- Vor der Kontaktaufnahme spiegeln Sie (etwas reduziert) die aktuelle Körpersprache der Person, zu der Sie Kontakt suchen.
- Sprechen Sie Menschen auf die Aktivitäten an, die diese gerade machen. Formulieren Sie z.B. einfache Aussagen: „Sie schauen das Bild an“, „Sie schauen in Ihren Kalender“, „Das Buch von Watzlawick liegt auf Ihrem Schreibtisch“ usw. Sie zeigen damit unaufdringliches Interesse und werden überrascht sein, welchen Erklärungsenergie Sie auslösen.

- Praktizieren Sie in Gesprächen Echotechniken; d.h. Sie wiederholen ein Wort aus der letzten Aussage Ihres Gegenübers - nicht als Frage, sondern als neutrale Feststellung - und Sie werden erleben, wie ausführlich der Angesprochene Ihnen erläutert, was er gemeint hat.
- Eignen Sie sich Know-how in einigen (3-5) Themen an, um jederzeit einen qualifizierten Small-Talk führen zu können. Mit ein/zwei Sätzen können Sie dann das Interesse Ihres Gegenübers wecken.
- Animieren Sie Menschen dazu, „Ich-Aussagen“ im positiven Bereich zu machen. Die eleganteste Form, Menschen zu öffnen, ist es, Ihnen durch geeignete Fragen die Möglichkeit zu geben, Erfolge von sich zu berichten. (Distanz schaffen Sie, wenn Sie viel von sich selbst erzählen!)

### **Beziehungsfähigkeit**

Um aus einem Kontakt eine Beziehung zu machen, haben Sie folgende Möglichkeiten. (Die Reihenfolge stellt ein Ranking dar.)

#### **Zeigen Sie echtes Interesse an Ihrem Freund:**

- Sprechen Sie Themen an, von denen Sie wissen, dass Sie dem Freund wichtig sind.
- Hinterfragen Sie Themen, die Ihr Freund anspricht.
- Verbalisieren Sie die Aussagen Ihres Freundes, um „Freud'sche Verhörer“ zu vermeiden und um festzustellen, was er wirklich gemeint hat.

#### **Zeigen Sie Ihrem Freund Wertschätzung:**

- Setzen Sie sich mit seinen Ideen und Vorschlägen konstruktiv auseinander.
- Erläutern Sie ihm Ihre Entscheidungen.
- Trauen Sie Ihrem Freund etwas zu.
- Fragen Sie Ihren Freund um Rat.

#### **Offenbaren Sie sich gegenüber Ihrem Freund:**

- Geben Sie eigene Fehler oder Schwächen zu. (Einen Fehler zuzugeben, wird von Ihrem Freund als Stärke erlebt und darüber hinaus als Vertrauensbeweis.)
- Zeigen Sie ihm Ihre Gefühle und bestätigen Sie ihm seine Gefühle.
- Unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Freund etwas, bei dem sie beide aufeinander angewiesen sind und keiner überlegen ist.

Wenn Sie mit Freunden oder neuen Kontakten offen umgehen, werden Sie feststellen, dass Sie denen immer sympathischer werden.

Wenn Sie mit Ihren heranwachsenden Kindern offen umgehen, sparen Sie sich viel Ärger während und nach der Pubertät und haben eine gute Chance, dass sie bald zu Partnern werden.

### **Unsympathische Menschen**

Wenn Sie sich mit Menschen umgeben, die mislaunig sind, die nur meckern, alles kritisieren und viel streiten, kostet Sie das sehr viel Energie. Ihr Immunsystem wird geschwächt und Sie können auf Ihre nächste Krankheit warten.

Viele Menschen, mit denen wir "befreundet" sein sollten, können wir uns nicht aussuchen - z.B. Verwandtschaft oder wichtige Kollegen. Was tun Sie, wenn Ihnen diese Menschen unsympathisch sind? Kein Mensch ist sympathisch oder unsympathisch, wir machen Sie unsympathisch, indem wir an ihnen nur das wahrnehmen, was sie für uns unsympathisch macht.

Wenn Sie sich darauf konzentrieren, an jedem Menschen – vor allem an den unsympathischen – etwas Positives zu finden, werden Sie zwei Erfahrungen machen:

- Sie werden immer mehr Menschen sympathisch finden und damit Freunde gewinnen.
- Sie öffnen Ihre eigene Wahrnehmung für das Schöne und Positive.

### **Eigenliebe**

Wenn Sie sich häufig über sich selbst ärgern, ein schlechtes Gewissen haben, sich selbst nicht mögen, wird es schwer, ein stabiles Selbstwertgefühl aufzubauen. Darüber hinaus können Sie, wenn Sie von anderen gelobt werden, das entweder nicht annehmen oder es erst gar nicht wahrnehmen.

Darüber hinaus behandeln uns andere häufig so, wie sie erleben, wie wir selbst mit uns umgehen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Selbstwertgefühl bewusst ständig weiterentwickeln. Nur, wenn Sie sich selbst mögen und akzeptieren, haben Sie die Chance, gute Freunde zu gewinnen und ein guter Freund zu sein.

### **Biophiles Umfeld**

Wenn Sie sich systematisch ein lebensbejahendes Umfeld schaffen, sind Sie weniger anfällig für Krankheiten, fühlen Sie sich wohler und sind gesünder.

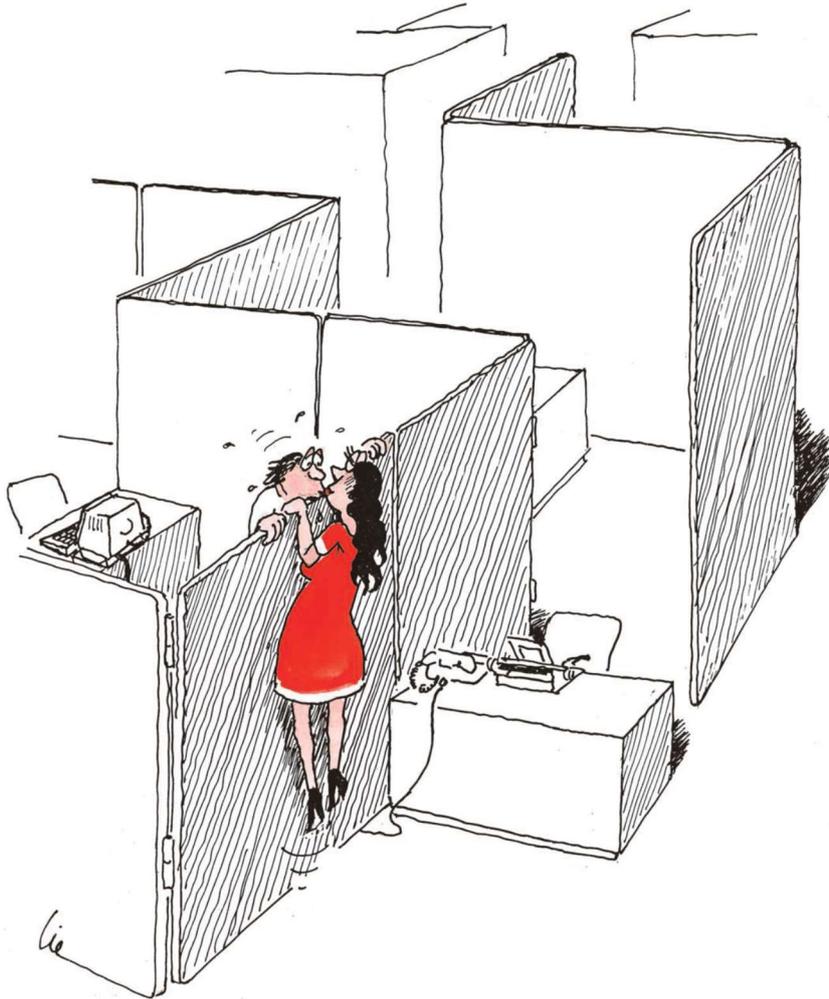
Bauen Sie Beziehungen auf zu Menschen, die

- eine positive Lebenseinstellung haben
  - überwiegend positive Dinge erzählen
  - an Stelle von Problemen, Chancen sehen
  - Ihnen zuhören
  - offen sind
  - mit denen Sie Spaß haben
- usw. usw.

Suchen Sie aktiv Kontakt zu Menschen mit positiver Einstellung zum Leben und bauen Sie bewusst eine Beziehung mit ihnen auf!

## Gedankensplitter

- Gehen Sie achtsam mit Ihren Freunden um
- Nur wenn Sie ein guter Freund sind, werden Sie Freunde haben
- Suchen Sie Freunde, die erfolgreich sind
- Gestalten Sie bewusst Ihre Freundschaften
- Suchen Sie Freunde, die eigene Meinungen haben
- Die Qualität Ihrer Freunde bestimmt die Qualität Ihres Lebens
- Zuhause ist, wo Sie Freunde haben



© Cartoon  
Erik Liebermann

**Mit Freunden zusammenarbeiten, macht Spaß**

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber