



**Technische Universität
Sofia**



**Fakultät für deutsche Ingenieur- und
Betriebswirtschaftsausbildung
(FDIBA)**

Hörverstehen

Variante 2

Die Kraft der Freundschaft

Von Jana Hauschild

Gute Freunde bringen Spaß - sie stärken aber auch die Gesundheit und federn Stress ab. Beziehungsforscher finden immer mehr Gründe, warum man Freundschaften pflegen sollte.

Übermäßiger Stress, Selbstzweifel, depressive Stimmung? Dagegen gibt es vor allem eines: Freunde. "Sie halten uns Menschen gesund", sagt Franz J. Neyer. Seit mehr als 20 Jahren erforscht der Psychologe von der Universität Jena das Phänomen Freundschaften. Echte soziale Unterstützung wie unter Freunden federt jede Form von Stress ab, sagt Neyer. Das sorgt für Wohlbefinden und stärkt die Abwehrkräfte von Körper und Seele.

Eine kanadische Studie mit knapp 25.000 Menschen bestätigt den Wohlfühl-Effekt von Freundschaften. Probanden mit Freunden fühlten sich weniger gestresst und gesünder als jene ohne Kompagnon. Ihr Wohlbefinden blieb vor allem dann dauerhaft auf einem Hoch, wenn sie ihre Freunde oft persönlich trafen und nicht nur mit ihnen telefonierten oder im Internet chatteten.

Gemeinsame Unternehmungen wie Kochen, Ausgehen oder einfach nur auf dem Sofa quatschen sind echte Selbstwert-Steigerer. Das zeigt auch ein deutsch-niederländisches Forscherteam. In einem Online-Tagebuch berichteten 241 deutsche Studenten dreieinhalb Wochen lang täglich, ob sie Freunde getroffen hatten, wie viel Spaß sie dabei hatten und wie persönlich die Begegnung für sie war. Zugleich sollten sie sich jeden Tag selbst bewerten und angeben, ob sie sich für einen wertvollen Menschen halten.

Tatsächlich sahen sich die Teilnehmer an jenen Tagen in einem positiveren Licht, an denen sie etwas mit ihren Freunden unternommen hatten. Jene Probanden, die während der gesamten Studienzeit öfter Freunde trafen, hatten insgesamt ein stärkeres Selbstwertgefühl als eher zurückgezogene Menschen. Die Treffen beflügelten das Selbstbild aber nur, wenn sich die Probanden bei der Verabredung wohl fühlten.

"Das psychische Wohlbefinden in Freundschaften entsteht durch positive Interaktionen wie Gespräche und Kinoabende, aber eben auch durch emotionalen Beistand", sagt Cornelia Wrzus, von der Universität Mainz. "Ist der andere in Krisenmomenten für mich da? Dann ist er ein wirklicher Freund", sagt die Psychologin.

Einsamkeit dagegen kann krank machen - auch körperlich. Wie stark der Effekt ist, zeigen bereits Untersuchungen aus den siebziger und achtziger Jahren: Forschergruppen beobachteten, dass Menschen ohne enge Beziehungen früher sterben als jene mit nahestehenden Mitmenschen.

Menschen, die ihre Freundschaften pflegen, haben aber nicht nur einen Überlebensvorteil - sie sind auch besser vor psychischen Erkrankungen geschützt. "Ob ein Erwachsener nach einem traumatischen Erlebnis wie einem gewalttätigen Angriff oder einem Autounfall psychisch erkrankt, hängt weniger davon ab, wie schlimm die Erfahrung war, sondern wie gut der Betroffene danach durch sein soziales Umfeld aufgefangen wird", sagt der Psychiater Michael Linden, der den Zusammenhang von psychischen Erkrankungen und dem sozialen Netzwerk von Menschen erforscht.

Er rät, in Krisenzeiten nicht gleich zum Psychotherapeuten zu eilen, sondern zunächst das Gespräch mit Freunden oder Familie zu suchen. "Natürlich sind nicht all ihre Ratschläge hilfreich. Aber manchmal ergeben sich neue Perspektiven, aus der die Situation nicht mehr so dramatisch wirkt", sagt Linden.

Schon bei Kindern findet sich dieser Effekt. Kanadische Forscher untersuchten 10-Jährige, die ein erhöhtes genetisches Risiko hatten, an einer Depression zu erkranken. Ein einziger guter Freund genügte, um die Wahrscheinlichkeit deutlich zu senken, dass die Erkrankung ausbricht. Andere Studien zeigen, dass Kinderfreundschaften sogar die Folgen von Mobbing durch Mitschüler oder Misshandlungen im Elternhaus dämpfen können.

Eine weitere Erkenntnis aus der Forschung: Freundschaften können mitunter kaputte Familien ersetzen und genauso viel Halt geben. Für eine Studie baten Franz J. Neyer und Cornelia Wrzus etwa 300 Deutsche zwischen 27 und 54 Jahren darum, ihre sozialen Verbindungen zu skizzieren. Zu jeder Person sollten sie angeben, wie alt diese ist, in welcher Beziehung sie zueinander stehen und wie nahe der Proband sich der Person fühlt.

Studienteilnehmer, die viele enge Verbindungen in der Familie aufzählten, hatten weniger Freunde, während Probanden mit spärlichen Familienbanden eher zahlreiche Freundschaften benannten. Gleichzeitig fühlten sie sich ihren Freunden umso näher, desto distanzierter die Beziehung zur Familie war. Doch können Freunde genauso seelische Abwehrkräfte aktivieren wie eigen Fleisch und Blut? Sie können: Teilnehmer, die enge Familienbeziehungen durch ähnlich enge Freundschaften ausglich, waren genauso zufrieden mit ihrem Leben wie jene, die eher ihrer Verwandtschaft nahe standen. Das Fazit bringt die Beziehungsforscherin Wrzus auf einen Punkt: "Es geht eben nicht darum, viele Freunde zu haben, sondern gute."

www.spiegel.de

Wörter: 683

Zeichen (ohne Leerzeichen): 4.226

Zeichen (mit Leerzeichen): 4.897