

Zeichen der Freundschaft. Eine persönliche Karte zu Weihnachten zeigt: «Ich denke an dich.»



# «DU BIST WERTVOLL FÜR MICH»

Freundinnen und Freunde sind in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da. Der Zürcher Psychologe Moritz Daum weiss, was es braucht, damit Freundschaften lang halten.

— Interview Nicole Tabanyi



Die Umarmung einer guten Freundin spendet Geborgenheit und Trost.

## Moritz Daum, haben Sie genügend Zeit, um Ihre Freundschaften zu pflegen?

Mir sind Freundschaften sehr wichtig. Doch leider habe ich für meine Freunde viel zu wenig Zeit. Mit meiner Frau und unseren drei Kindern zwischen 13 und 19 Jahren und einem sehr fordernden Beruf ist der Spielraum klein. Idealerweise ist der eigene Partner auch der beste Freund oder die eigene Partnerin die beste Freundin. Dieses Glück habe ich.

## Schreiben Sie Ihren anderen Freunden dafür Weihnachtskarten?

In unserer Familie gibt es eine lange Tradition, Weihnachtskarten nicht nur zu schreiben, sondern auch zu gestalten. Mittlerweile warten unsere Freunde richtiggehend auf diese Weihnachtsgüsse.

## Wie wichtig sind Ihnen solche Gesten?

Ich finde sie wichtig. Jedenfalls kam noch nie ein «Bitte, streicht mich doch von eurer Liste».



### MORITZ DAUM, 50,

lebt mit seiner Frau und den drei gemeinsamen Kindern bei Uster ZH. Er ist Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich. In München und Leipzig war er Forschungsgruppenleiter am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften.

Im Gegenteil, die Rückmeldungen sind positiv. Was wiederum zur Folge hat, dass auch wir uns freuen.

## Ist das eines der vielen Geheimnisse unter Freunden: Man schenkt und bekommt dafür zum Dank selbst eine Freude zurück?

Eine Freundschaft besteht aus Geben und Nehmen, ebenso beruht sie auf Vertrauen und gegenseitigem Interesse. Wer einem Freund, einer Freundin eine Weihnachtskarte schickt, sagt: «Ich denke an dich. Du bist mir wertvoll.» Das bereitet beiden Seiten Freude.

## Viele fühlen sich um die Weihnachtszeit einsam, weil sie keine Familie mehr haben oder sich von ihr distanzieren. Können Freunde die Familie ersetzen?

Das ist möglich, ja. Die Familie können wir uns nicht aussuchen, Freunde und Freundinnen hingegen wählen wir aus. Natürlich wäre

es schön, wenn auch in der Familie enge freundschaftliche Beziehungen bestehen blieben. Die Basis dafür ist jedenfalls gegeben.

## Was meinen Sie damit?

Wer jahrelang viel Zeit zusammen verbringt, gemeinsam frühstückt und in die Ferien fährt, kennt sich. Diese Nähe sollte es ermöglichen, ein grosses Vertrauen aufzubauen und so sein zu können, wie man ist.

## Die Familienharmonie ist aber oft getrübt.

Im Lauf der Zeit kann es, genauso wie in Freundschaften, passieren, dass man sich auseinanderlebt und feststellt: Bei meiner Familie fühle ich mich unwohl, bei meinen Freunden hingegen geht mir das Herz auf.

## Sind Freunde auch ein «Geschenk des Himmels», wie unsere Kolumnistin Xenia Frenkel meint?

Gerade im höheren Alter spielen soziale Kontakte eine wichtige Rolle. Tatsächlich können

«Wer Freundschaften pflegt, ist stressresistenter, hat mehr Freude am Leben und lebt wahrscheinlich sogar länger.»



Beziehungen dazu führen, dass es einem insgesamt besser geht. Wer Freundschaften pflegt – das belegen zahlreiche Studien –, ist stressresistenter, hat mehr Freude am Leben und wird wahrscheinlich älter werden als jemand ohne Freunde. Insofern können gute Freunde in der Tat als Geschenk wahrgenommen werden.

## Aber?

Freundschaften leben davon, dass man etwas für sie tut, aufmerksam ist, sich Zeit nimmt – somit sind sie nicht nur ein Geschenk. Zudem wollen Freundschaften auch gründlich gepflegt werden.

## Wie pflege ich eine Freundschaft richtig?

In erster Linie ist man idealerweise als Freund oder Freundin einfach da, hört zu, zeigt Verständnis und bietet Unterstützung an. Selbst über grosse Distanzen hinweg kann eine gute Freundschaft so lange aufrechterhalten werden. →

**Vereine vereinen:** An Orten, an denen wir uns gerne aufhalten, treffen wir Menschen, die ähnliche Interessen haben und vielleicht zu Freunden werden.



Ob es um die Liebe zu einer Band oder um die Weltanschauung geht – gemeinsame Vorlieben verbinden.

**Wie gelingt dieser Spagat, wenn zwei Freunde oder Freundinnen in verschiedenen Welten leben?**

Indem sie sich regelmässig austauschen und Interesse aneinander zeigen. Sei es per E-Mail, Telefon oder auch nur SMS.

**Manche Psycho- und Paartherapeuten sind der Meinung, dass Beziehungen auf Distanz teilweise sogar besser funktionieren. Weil die Betroffenen inniger miteinander umgehen. Insbesondere wenn sie schriftlich miteinander kommunizieren. Stimmt das?**

Schriftliche Kommunikation kann in der Tat einfacher und sogar intimer sein, da sie eine sorgfältigere und reflektiertere Ausdrucksweise ermöglicht und es zu keiner direkten Reaktion – sei sie positiv oder negativ – auf das Gesagte kommt. Geschriebenes kann man auch eine Nacht überschlafen, bevor man es abschickt beziehungsweise ändert oder löscht. Andererseits sind persönliche Interaktionen, einschliesslich nonverbaler Signale und körperlicher Präsenz, indem man das Gegenüber zum Beispiel einfach mal in den Arm nimmt, ebenfalls sehr wichtig.

**Was macht eine Freundschaft neben gemeinsamen Aktivitäten innig?**

Eine enge Freundschaft ist eine Beziehung, die durch Vertrauen, Respekt und Liebe gekennzeichnet ist.

Ein Freund hört zu und steht uns bei Problemen mit Rat und Tat zur Seite.



Innige Freunde vertrauen einander bedingungslos. Zudem sind sie füreinander da, auch in schwierigen Zeiten. Weil sie Zuneigung und Fürsorge füreinander empfinden, wünschen sie dem Freund oder der Freundin, egal, was kommt, das Beste.

**Doch wenn die Freundin oder der Freund zum x-ten Mal über dasselbe klagt, was dann? Kann man seinen Freunden auch zu viel zumuten?**

Eine wichtige Grundlage der Freundschaft ist die Reziprozität, die Gegenseitigkeit. Natürlich kann es Lebensphasen geben, in denen jemand Probleme verbalisieren und Dampf ablassen muss. Wer selber in solchen Zeiten steckt, sollte darauf achten, seine Freunde nicht mit den immer gleichen Klagen zu überfordern.

**Wie schafft man das?**

Sprechen Sie es an. Gut ist es, die Frage zu stellen: «Darf ich das bei dir deponieren?» Darauf kann das Gegenüber antworten: «Ja, das ist in Ordnung, aber ich werde

dir auch sagen, wenn du mir immer dasselbe erzählst und ich merke, dass keine Veränderung stattfindet.» In einer Freundschaft ist es auch erlaubt, Grenzen zu setzen.

**«Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern», sagte der griechische Philosoph Aristoteles einst. Was meinte er damit?**

«Eine Seele in zwei Körpern» kann übersetzt werden mit: Wir ticken gleich. Wir beide haben dieselben Vorlieben, ähnliche Vorstellungen davon, was wir von der Welt erwarten, und wir teilen gemeinsame Werte.

**Gilt diese Definition auch für grössere Gemeinschaften?**

Eine ganze Dorfgemeinschaft kann sich durchaus auch ohne viel Worte darüber einig sein, was als Nächstes ansteht. Denn genau genommen sind selbst Staaten und Kulturen ein Bund kollektiver Freundschaften, denen gemeinsame Erwartungen und Werte zugrunde liegen. «Was wollen wir als Gesellschaft?», fragen sich Bürgerinnen und Bürger einer Stadt oder eines Staates. Während es bei einer Freundschaft zwischen zwei Individuen darum geht, herauszufinden: «Was wollen wir zwei?»

**«Genau genommen sind selbst Staaten und Kulturen ein Bund kollektiver Freundschaften, denen gemeinsame Werte und Erwartungen zugrunde liegen.»**



**Eine Studie des Gottlieb-Duttweiler-Instituts hat kürzlich gezeigt, dass junge Schweizerinnen und Schweizer zwar mehr Freundschaften haben als ältere, sich aber trotzdem einsamer fühlen. Woran liegt das?**

Im jungen Alter bildet man seine eigene Identität, ist ständig auf der Suche nach der Antwort auf die Frage «Wer bin ich?» und nach neuen Freunden. In dieser Zeit verändert sich entsprechend viel, auch das Umfeld und mit ihm der Freundeskreis. Deshalb gibt es Phasen ohne enge Freunde, in denen junge Menschen sich vielleicht einsam fühlen. Wird man älter, festigt sich die eigene Identität und damit auch der Freundeskreis.

**Ob jung oder alt: Wo lerne ich Menschen kennen, die zu mir passen und vielleicht eines Tages zu Freunden werden?**

An Orten, an denen Sie sich selbst gern aufhalten. Das kann in einem Verein, einer Weiterbildung oder im Theater sein. Dort treffen Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit Menschen, die sich da ebenfalls gern aufhalten und Ihnen in gewissen Aspekten Ihrer Persönlichkeit und in Ihren Interessen ähnlich sind.



Freundinnen und Freunde kennen voneinander die kleinen und grossen Schwächen und können darüber lachen.



Welch ein Glück, wenn die Partnerschaft zugleich die engste Freundschaft ist, oft bis ans Lebensende.



Gehen buchstäblich dick und dünn miteinander: Die Komiker Stan Laurel und Oliver Hardy, besser bekannt als Dick und Doof.



Zwei Charaktere, ein Team: Sherlock Holmes und Dr. Watson.

«Mit Akzeptanz und Respekt können auch gegensätzliche Charaktere Freunde werden.»



#### Wie viele Freunde braucht der Mensch, um sich in seinem Leben eingebettet zu fühlen?

Manche Menschen haben nur einen guten Freund oder eine gute Freundin und sind damit glücklich. Andere brauchen mehr Freunde, denen sie alles erzählen können. Und noch ein paar enge Bekannte, die sie mögen und mit denen sie sich verbunden fühlen. Das ergibt jenes soziale Dorf, in dem wir uns aufgehoben fühlen.

**Das Komikerduo Stan Laurel und Oliver Hardy wurde durch die Kurzfilme «Dick und Doof» weltberühmt. Ein Schwergewicht der eine, dürr wie eine Bohnenstange der andere. Sind Freundschaften möglich, auch wenn man sehr gegensätzlich ist?**

Solche Freundschaften gibt es. Natürlich handelt es sich bei Dick und Doof um ein konstruiertes und überspitzt dargestelltes Beispiel aus einer Fernsehserie. Die verrückten Abenteuer, aber auch die Auseinandersetzungen zwischen Dick und Doof sind legendär. In der



«Manche Menschen haben nur einen guten Freund und sind damit glücklich.»



Krimireihe «Sherlock Holmes und Dr. Watson», deren Hauptfiguren ebenfalls sehr unterschiedliche Charaktere haben, kommt es sogar zu Handgreiflichkeiten.

**Trotzdem sind sie ein gutes Team. Wie schaffen sie das?**

Indem sie sich gegenseitig respektieren. Dazu gehört, den anderen so zu akzeptieren, wie er ist. Zudem gelingt es ihnen, sich nach der Auseinandersetzung auch wieder zusammenzurufen. Abgesehen davon verfolgen sie ein gemeinsames Ziel: das Lösen eines Kriminalfalles. Ihre unterschiedlichen Perspektiven führen am Ende dazu, dass sie als Team auf eine bessere Lösung kommen, als wenn sie allein ermitteln würden. Doch gegensätzliche Freundschaften können auch anstrengend sein.

**Was meinen Sie mit anstrengend?**

Dass man die Reibung, die zwischen zwei unterschiedlichen Menschen entstehen kann, nicht unterschätzen sollte. Wenn man sehr unterschiedlich ist, kann es schwierig sein, sich in das Denken und Fühlen der anderen Person hineinzusetzen.

#### Demnach ist etwas Wahres dran am Spruch «Gleich und Gleich gesellt sich gern»?

Ja, das findet man in Freundschaften häufiger. Wenn wir Menschen treffen, die ähnliche Interessen haben, können wir uns leichter mit ihnen verbinden. Gemeinsame Vorlieben sorgen für Gesprächsstoff, und wenn wir dann noch entdecken, dass wir ähnliche Erfahrungen teilen, kann aus dieser Begegnung eine Freundschaft entstehen.

**Was braucht es ausserdem, damit eine flüchtige Bekanntschaft zu einer innigen Freundschaft gedeihen kann?**

Genügend Zeit und Geduld, um sich kennenzulernen und in Erfahrung zu bringen, ob das Heu auf derselben Bühne liegt. Erst dann können die Gespräche tiefer werden, sodass man sich auch über Vertrauliches austauscht.

**Wann ist die Zeit gekommen, um sich in einer noch jungen Freundschaft zu öffnen?**

Eine Studie der Universität Kansas zeigte, dass man nach circa 50 gemeinsam verbrachten Stunden von einer guten Bekanntschaft sprechen kann, aus der sich eine gute Beziehung entwickeln mag. Nach über 200 solchen Stunden kann eine enge Freundschaft entstehen.

#### 200 Stunden? Bei einem Abend pro Woche ist das fast ein Jahr. Das ist enorm lange!

Diese Zeit kommt einem ja nicht lange vor, weil sie als angenehm erlebt wird, sonst würde man das Wiedersehen nicht so oft wiederholen wollen.

**Manche Weggefährten bleiben erhalten, andere begleiten einen nur für einen Lebensabschnitt. Warum ist das so?**

Menschen verändern sich. Wir wachsen, lernen und entwickeln uns weiter. Dadurch können sich auch unsere Interessen, Werte und Ziele ändern. Wenn sich unsere Weggefährten nicht mit uns oder anders weiterentwickeln, kann es sein, dass wir uns voneinander entfernen.

**Gerade die Weihnachtszeit ist auch ein Moment der Rückschau aufs Jahr, bei der Fragen aufkommen wie: Tut mir dieser Freund, diese Freundin wirklich gut? Wie erkenne ich eine toxische, also schädliche Beziehung?**

Daran, dass sie nicht mehr auf Gegenseitigkeit beruht und das Vertrauen fehlt, verloren ging oder es sogar missbraucht wurde.

**Was geht gar nicht in einer Freundschaft?**

Verhaltensweisen, die die Freundschaft schädigen oder zerstören. Dazu gehören der Vertrauensbruch, Verrat, →

## «Auch das Ende einer Freundschaft sollte respektvoll kommuniziert und erklärt werden.»



Lügen, Betrug und Hintergehen. Auch das Ausnutzen von Freunden ist nicht nur ein No-go, sondern bedeutet oftmals auch das Ende einer Freundschaft.

**Manche Freundschaften enden mit Ghosting, also einem abrupten Kommunikationsabbruch – ohne Vorwarnung.**

**Was halten Sie davon?**

Dieses Verhalten kann sehr schmerzhaft sein und zu Gefühlen von Ablehnung, Unsicherheit und Frustration führen. In einer Freundschaft sollten so viel Vertrauen und Wertschätzung vorhanden sein, dass auch das Ende respektvoll kommuniziert und erklärt werden kann. Dem Ghosting liegt oft eine Angst vor der Konfrontation zugrunde.

**Wie kündige ich eine toxische Freundschaft, eine, die mir nicht guttut?**

Indem ich meinem Freund oder meiner Freundin ganz offen sage, warum ich mich nicht mehr wohlfühle und diese Beziehung beenden will. Wer weiss, vielleicht finden wir nach einem solchen Gespräch wieder zueinander, weil uns bewusst wird, dass auch unser Gegenüber ähnliche Gefühle hatte?

**Bieten die Festtage eine gute Möglichkeit zur Versöhnung oder dazu, manche Freundschaften wieder zu vertiefen?**

Wenn wir machen, was die Festtage eigentlich suggerieren, nämlich, in die Ruhe kommen, dann ja. Denn die Auszeit vom Alltag schenkt uns allen freie Zeit. Das heisst: Wir können die Feiertage dazu nutzen, uns mit Freunden auszutauschen und, falls nötig, uns zu versöhnen. Dafür reicht aber zusätzliche Zeit allein nicht aus. Es braucht auch den beidseitigen Willen dazu. ■

ANZEIGE

## Weniger an Diabetes denken. Das neue Dexcom G7.

Automatische Zuckermessung,<sup>\*</sup> ohne Scannen

klu **G7**

## Dexcom G7

- ✓ Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren<sup>1</sup> unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.<sup>2</sup>
- ✓ Ohne Vorauszahlung durch den Versicherten, direkt abrechenbar mit führenden Krankenversicherungen<sup>3</sup>
- ✓ Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen
- ✓ Smartphone<sup>4</sup> und Smartwatch<sup>4,5</sup> parallel nutzbar



Machen Sie den 1. Schritt und registrieren Sie sich unter:

[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)

Agenturfoto. Mit Model gestellt. | \* Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | 1 Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04:6. | 2 Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein CGM-System zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden, Indikationen gemäss Mittel und Gegenständeliste (MiGeL) [www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html) (Letzter Zugriff: 10.05.2023). | 3 Direkte Abrechnung mit Helsana und CSS, weitere Versicherungen in Verhandlungen. | 4 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility). | 5 Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com) | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-0533 REV001 | 11.2023

**Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Dexcom Hotline: 0800 002 810 | E-Mail: [ch.info@dexcom.com](mailto:ch.info@dexcom.com)**

Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw