





# Das Wunder der Freundschaft

Was macht diese **tiefe Verbindung** aus – und kann man eine kaputte reparieren? Die My Life-Expertin über die Menschen, die einem so nah sind wie die Familie, und den Einfluss, den Corona und das Alter auf diese Innigkeit haben

➔ Egal ob langjährige Kindergartenfreundin oder neue Reisebekanntschaft, mit der man auch nach dem Urlaub Kontakt hält – jede Freundschaft ist etwas Besonderes. Zudem können vertrauensvolle Bindungen unsere mentale und körperliche Gesundheit erhalten. Die vergangenen Pandemie-Jahre allerdings haben so manche Freundschaft auf die Probe gestellt – weil man sich uneinig war oder weil die Nähe fehlte und man sich aus den Augen verlor. Was, wenn wir nun den Wunsch haben, den Kontakt wieder aufzunehmen, aber nicht so recht wissen, wie?

Coachin und Buchautorin Monika Scheddin aus München coacht und unterrichtet seit über 25 Jahren zu menschlichen Beziehungen und ist eine Expertin für Fragen zur Freundschaft. Sie weiß, welche Fehler wir in einem klärenden Gespräch vermeiden sollten, woran wir erkennen, wann eine Freundschaft am Ende ist, und wie wir die Nähe bekommen, die wir uns von guten Freunden wünschen.

## ❓ Frau Scheddin, eine eingeschlafene oder verkrachte Freundschaft wieder aufnehmen – wie gelingt das?

Lassen Sie uns einen Schritt zurückgehen. In Krisenzeiten liegt ein Brennglas über unseren Beziehungen und es zeigt: Was bereits gut war, wird besser. Und was schlecht war, wird schlechter. Corona hat so manche Freundschaft herausgefordert. Die einen lassen sich impfen, die anderen sind dagegen und beides

ist verständlich. Freundschaft ist ein Toleranztest. Knifflig wird es, wenn wir unsere Werte verletzt sehen, das ist für viele nicht aushaltbar.

## ❓ Können Sie uns ein Beispiel nennen?

Ich saß mit einer Freundin während einer der Corona-Hochphasen im Zug. Sie trug ihre Maske nicht, ich schon. Nachdem das Personal sie mehrfach ermahnt hatte, zog sie sie auf eine für mich würdelose Weise auf, sodass Nase und Mund rausschauten. Ich fand, dass ich hier keinen Erziehungsauftrag hatte, ärgerte mich aber im Stillen. Situationen wie diese nutze ich, um mich zu fragen, warum mich etwas derart piket. Mir fiel auf: Rücksicht und Würde sind für mich wichtige Werte. Unter den scheinbar kleinen Dingen, die im Zwischenmenschlichen zum Bruch führen, liegt meist ein verletztes Grundbedürfnis.

## ❓ Und wie nehme ich nun die Bande wieder auf?

Es gibt drei Möglichkeiten. Die schlechteste ist die, für die sich die meisten Menschen entscheiden: Sie wollen den Konflikt besprechen. In dem Sinne, dass ihr Gegenüber zur Einsicht kommt und sagt: „Ja, du hast recht.“ Das funktioniert aber nicht. Wenn Sie unbedingt eine Klärung wollen, versuchen Sie bitte nicht, den anderen zu überzeugen. Senden Sie Ich-Botschaften und entschuldigen auch Sie sich à la: „Es tut mir leid, dass ich damals nicht ➔

Wahre Freunde sind keine Rosinenpicker

“



**Monika Scheddin**

ist Expertin fürs Zwischenmenschliche. Als Business- und Networking-Coachin der ersten Stunde gibt sie seit über 25 Jahren Trainings und lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität München, [scheddin.com](http://scheddin.com)



### Verständnis

Auch als Freunde muss man nicht immer einer Meinung sein

► so tolerant war.“ Und dann machen Sie einen Punkt und gehen zur Tagesordnung über. Gefühle und Werte sind nicht diskutierbar, deshalb lautet mein Motto: „Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht einig sind.“

### ? Und die anderen Möglichkeiten?

Was gut funktioniert: die Person in einem anderen Kontext um Hilfe zu bitten. Zum Beispiel: „Du hast für deinen Enkel doch diese Creme für empfindliche Haut gekauft – wie hieß die noch mal?“ Gemeinsamkeiten zum Thema machen und Trennendes ignorieren. Und die dritte Möglichkeit – eine Postkarte oder eine WhatsApp, in der Sie schreiben: „Ich vermisse dich. Darf ich dich auf ein Mittagessen einladen?“

### ? Wie sind Sie denn mit dem Konflikt im Zug umgegangen?

Mich rettete ein anderer Wert: Großzügigkeit. Wir denken oft, eine Freundschaft müsste passen wie ein Handschuh – muss sie nicht. Vielmehr sollten wir nach der Schnittmenge gucken. Ich gebe mir bei Konflikten immer ein Ärgernis-Budget. Allein beim Nachdenken darüber muss ich meist schmunzeln. Das ist der Moment, in dem man sich schon im Landeanflug auf die Lösung befindet.

### ? Verraten Sie uns Ihren Trick?

Ein kleines Ärgernis bekommt von mir zehn Minuten, dann muss es gegessen sein. Ein mittleres darf mich maximal zwei Stunden in Schach halten. Um einen großen Ärger handelt es sich bei zwei Tagen und zwei Nächten.

### ? In Ihrem Buch „Connection“ schreiben Sie: „Eine Freundschaft beginnt nach dem ersten Konflikt.“

Eine Freundschaft entsteht in Momenten der Freude, nun kennen wir aber alle Situationen, in denen wir kraftlos sind oder unter Stress stehen. Für eine echte Freundschaft, in der man wirklich Interesse am anderen hat, halte ich drei Eigenschaften für unverzichtbar: großzügig, gütig und gnädig zu sein. Freundschaft ist beidseitig: Wenn ich Liebe möchte, muss ich Liebe schenken. Die meisten Freunde sind nach dem ersten Konflikt weg. Jemand, der einen aushält, wenn man gerade nicht die beste Version seiner selbst ist, der ist ein Freund.

### ? Woran merkt man, ob es besser sein könnte, eine Freundschaft gar nicht erst wieder aufzunehmen?

Es genügt, sich folgende Frage zu stellen: Ist diese Freundschaft eine, die mich im tiefsten Herzen wärmt, oder ist es eine, die mir Energie abzieht?

### ? „Melde dich, wenn was ist“ – diesen Satz haben viele von uns schon gesagt oder gehört. Warum ist er problematisch?

Weil er kein echtes Angebot ist, sondern nur das Gewissen beruhigt. Gerade wenn ein Mensch in einem Trauerzustand ist, hat er nicht die Kraft, sich zu melden. Als gute Freundin sollte man empathisch sein und aktiv werden. Etwa vorbeikommen und sagen: „So, wir gehen jetzt spazieren.“ Oder man bringt einen Kuchen vorbei, egal ob der gegessen wird oder nicht. Da geht es ums blanke Dasein. Echte Freundschaft zahlt nicht aufs Ego ein. Zum Beispiel geht wohl niemand von

uns gerne in Krankenhäuser. Wenn die gute Freundin dort liegt, besuche ich sie aber, verdammt noch mal.

**Am 30. Juli ist der „Tag der Freundschaft“, 2011 nahm ihn die Organisation der Vereinten Nationen in ihre Liste der Welttage auf. Unterschätzen wir Freundschaftsbeziehungen im Gegensatz zu Paarbeziehungen in ihrer Komplexität?**

Wir meinen, uns in Freundschaften nicht so viel Mühe geben zu müssen, weil wir uns bereits in der Paarbeziehung und in der Familie abarbeiten. Ich persönlich halte Freunde für die wichtigste Familie überhaupt. Manchmal unterschätzen wir aber auch ihre positive Kraft. Im März 2020 wurden mir wegen Corona all meine Vorträge und Coachings abgesagt. Nicht zu wissen, wann es weitergehen kann, jagte mir Angst ein. Da kam von Freunden, von denen ich es nicht erwartet hätte, das Angebot: „Du, ich habe gerade genug Geld auf dem Konto, brauchst du was?“ Ich musste die Hilfe nicht in Anspruch nehmen, aber das Gefühl, derartige Hilfe zu bekommen, war überbordend gut.

**Geld verdirbt die Freundschaft also nicht?**

Jein. Ich finde, man muss den jeweiligen Menschen einschätzen. Eine Freundin bat mich mal um Geld, ich wusste, das würde ich nie zurückbekommen. Statt mich zu grämen, sagte ich: „Ich schenke es dir.“ Wir spenden an Flutopfer oder ans Rote Kreuz, da kann man doch auch mal einen Freund unterstützen.

**Die US-Soziologin Marisa G. Franco belegt in einer Studie, dass es im Alter schwieriger ist, Freundschaften zu schließen. Wie findet man Freunde mit 60 plus?**

Ein Kennenlernen hat immer etwas mit den eigenen Interessen zu tun. Meine engste Freundin lernte ich auf einer Reise in Ägypten kennen, sie war mit ihrer Mutter dort, ich mit meinem zukünftigen Ex-Mann. Mein Tipp: Lassen Sie sich auf Ihre Hobbys ein und auf die entsprechenden Orte, an denen sie stattfinden. Ob Verein, Reisegruppe, Disco – wichtig ist, etwas von sich preiszugeben, nur so kann Nähe entstehen.

**Viele haben gute Vorsätze, wenn es ums Kontakthalten geht, scheitern dann aber...**

Wir haben alle schon mal Telefonnummern ausgetauscht und dann kam doch das Leben dazwischen. Liegt mir etwas an einer Person, muss ich aktiv werden. Als eine Freundin von mir 600 Kilometer weit wegzog, war für sie

klar, dass unser Kontakt damit endet. Ich sagte „Du spinnst wohl“, setzte mich ein paar Wochen später in den Zug und besuchte sie.

**Für wie wichtig halten Sie Gemeinsamkeiten?**

Es gibt Zeiten, da ist die eine in einer Beziehung, dann die andere – als gute Freundin heiratet man die Familie ein Stück weit mit. Als eine meiner besten Freundinnen schwanger wurde, schenkte sie mir einen Erziehungsratgeber und sagte: „Du kriegst ja jetzt auch irgendwie ein Kind.“ Süß, oder? Freundschaft kann unterschiedliche Lebenswege aushalten, auch hier gilt: großzügig sein.

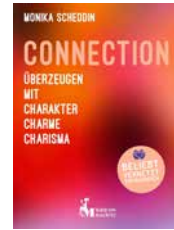
**Neuen Umfragen zufolge fühlt sich jeder Zehnte in Deutschland einsam, schon seit den 70ern beschreiben Forscher Einsamkeit als Gefahr für die Gesundheit. Inwiefern können Freundschaften dem entgegenwirken?**

Ärger, Kummer, Sorgen – alles, was sich im Verborgenen abspielt, kann sich in Form von Magengeschwüren, Depressionen usw. gegen einen selbst richten. Allein das Gespräch mit einem vertrauten Freund löst dunkle Gefühle wie Scham – dies ist nur einer der Gründe, warum wir Freundschaften als gesundheitsfördernd bezeichnen können.

**Sind kontaktarme Menschen also anfälliger für Krankheiten?**

Das kann man so nicht sagen. Allein zu sein, muss nicht als Mangel empfunden werden, es gibt Menschen, die introvertierter sind und damit gesund und zufrieden leben. Die einen sprinten von Yoga-Kurs zu Achtsamkeits-Training, ich hingegen erweise mir den größeren Dienst, wenn ich einen Kuchen backe und mir diesen dann mit einer lieben Freundin zusammen auf dem Balkon schmecken lasse. In solchen Momenten hat meine Puls-Uhr noch nie gesagt, ich solle durchatmen, da fühle ich mich einfach nur wohl. ◀

**BUCH-TIPPS**



**Verbindung** Monika Scheddins neuestes Buch handelt vom Umgang mit Menschen, privat wie beruflich. „Connection – Überzeugen mit Charakter, Charme und Charisma“, Marie von Mallwitz Verlag, 248 S., 24,90 Euro



**Klassiker** Dale Carnegies Ratgeber-Bestseller von 1937 erklärt, wie man beliebt wird und neue Ziele findet. „Wie man Freunde gewinnt“, Fischer Verlag, 304 S., 14 Euro

## Monika Scheddins goldene Freundschaftsregeln

**1.** „Lassen Sie neuen Bekanntschaften nicht mehr Wertschätzung zuteilwerden als guten alten Freunden, das geht auf Dauer nicht gut.“

**2.** „Eine Postkarte oder ein Blumenstrauß per Kurier – es gibt viele schöne Möglichkeiten, einem

Freund eine Freude zu machen. Freundschaften sind eine Investition, es lohnt sich, sie zu hegen.“

**3.** „Sich entschuldigen, obwohl der andere Mitschuld trägt, den anderen in den Arm nehmen, auch wenn er nicht die beste Version seiner selbst war – das zeigt Herzengüte.“