

## Freunde - Vertrauen hält gesund

**Gute Freunde zu haben ist nicht nur für unser emotionales Wohlbefinden von Bedeutung: Vertrauensvolle Beziehungen, ob in Form einer Partnerschaft oder Freundschaft gelebt, enthalten den Schlüssel für Gesundheit und Langlebigkeit. Das beweisen zahlreiche Forschungsergebnisse aus Medizin und Psychologie.**



Gute Freunde halten Körper und Seele gesund (Foto: photos.com)

Von der Verhaltensmedizin wird die Beziehung zu einem vertrauten Menschen als besonderer Aspekt der sozialen Unterstützung eingestuft. In diversen Studien zeigte sich, dass Vertrautheit ein wichtiges Bindeglied zwischen Freundschaft und Gesundheit ist: Menschen, die mindestens einen vertrauten Freund oder Freundin haben, sind weitaus weniger als andere von chronischen gesundheitlichen Problemen wie hohem Blutdruck, Asthma oder Herz-Kreislauf-Krankheiten betroffen, sie sind psychologisch widerstandsfähiger und weniger anfällig für Depressionen und Ängste.

"Eine großangelegte britische Untersuchung zeigte, dass eine Vertrautheitsbeziehung das Leben von Frauen durchschnittlich um vier, das von Männern sogar um fünf Jahre verlängert", so Prof. Dr. Edward Hoffmann, Professor für Psychologie an der Yeshiva Universität in New York.

### Freunde schützen vor Stress

Wie lässt sich aber die gesundheitsfördernde Wirkung durch einen guten Freund oder eine gute Freundin erklären? Ein Freund kann dabei behilflich sein, bessere und sorgfältigere Entscheidungen in Lebensbereichen wie Beruf, Familie und Gesundheit zu treffen. Dies kann die Anfälligkeit für den Alltagsstress vermindern.

Andererseits verhindert allein schon die Möglichkeit, über seine intimen Gefühle und Sorgen sprechen zu können, eine Flucht in ungesundes Verhalten. "Beziehungen, also eine Partnerschaft, Freunde und Kollegen machen ausgeglichen und glücklich", meint auch die Wiener Psychologin Mag. HeideMarie Smolka.

Andererseits: "Wer Sorgen, Ängste und Stress mit sich herumschleppen muss, raucht mehr, isst zu viel und zu ungesund, greift schneller zu Drogen und favorisiert einen eher passiven Lebensstil, geprägt von hohem Fernsehkonsum und Rückzug", erläutert der amerikanische Psychologe.

### **Freunde müssen sich vertrauen**

Gerade im Zeitalter von Twitter, Facebook und Co wird das Etikett "Freund" schnell vergeben. Man muss allerdings festhalten, dass gesundheitsfördernden Wirkungen nur von Freundschaften oder Partnerschaften ausgehen, die von gegenseitigem Vertrauen geprägt sind. Ein wirklich guter Freund wiegt weitaus schwerer als tausend lockere Internet, SMS oder Event-Bekanntschaften. Verzichten Sie deshalb nicht darauf, in enge Freundschaften zu investieren! Das geht nur, wenn Sie sich Zeit für Ihren Freund, Ihre Freundin, Ihren Partner oder Ihre Partnerin nehmen und wenn Sie das richtige Gefühl für Nähe und Distanz entwickeln.

### **Wie hält man eine Freundschaft am Leben?**

- ✓ Seien Sie authentisch, offen und kommunizieren Sie klar: Wie liebenswürdig Sie auch sein mögen, niemand kann sich in Sie einfühlen und Ihnen helfen, wenn Sie sich in Gefühlsdingen sehr vage ausdrücken. "Meine Arbeit macht mich depressiv" ist deutlich klarer, als wenn sie vage bleiben: "Irgendwas macht mir in letzter Zeit zu schaffen."
- ✓ Vertrautheit beruht auf Geben und Nehmen: Eine vertraute Beziehung muss reziprok sein im Austausch von Gefühlen und Problemen. Es kommt darauf an, genauso bereitwillig zuzuhören wie über die eigenen Dinge zu sprechen. Es ist wichtig, echtes Interesse am Leben des anderen zu beweisen.
- ✓ Überstrapazieren Sie Ihren Vertrauten nicht. Vertraut sein heißt nicht, dass Sie alle Probleme beim anderen abladen. Hierbei sollten Sie selektiv sein und abwägen: Es ist kontraproduktiv und wenig einfühlsam, den anderen wegen jeder Kleinigkeit als Halde für Seelenmüll zu benutzen.
- ✓ Zeigen Sie Ihre Dankbarkeit: Niemand möchte nur als Klagemauer benutzt werden, ohne zumindest Anerkennung dafür zu erfahren. Ein Vertrauter ist kein Arzt oder Therapeut, der uns anhören muss. Dankbarkeit kann man auf unterschiedlichste Art ausdrücken.
- ✓ Lernen und wachsen Sie in der vertrauten Beziehung zum Beispiel, indem Sie Feedback einholen. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Vertrauten zu fragen, ob er den Eindruck hat, dass Sie etwas dazugelernt und seinen Rat richtig befolgt haben. Ertragen Sie seine ehrliche Meinung.
- ✓ Jede Beziehung braucht Balance. Teilen Sie nicht nur Ihre Sorgen und Probleme mit Ihrem Vertrauten, sondern auch Ihre Freuden und Erfolge. Vertrautsein heißt nicht, dass man sich gemeinsam durch die Last von emotionalen und anderen Problemen niederdrücken lässt, sondern sie etwa durch Gelächter und gemeinsamen Genuss abfedert.