

„Ein Freund holt mich nachts um 3 Uhr ab“

Freunde rechnen nicht auf, was sie für den anderen tun, sagt Professor Thomas Loew, Chef der Abteilung für Psychosomatik am Universitätsklinikum Regensburg. Im Interview erklärt er, dass Freunde zufriedener machen als Geld und was eine Freundschaft gefährdet.

Professor Loew, wie wichtig sind Freundschaften für den Menschen?

Thomas Loew: Sie tragen ganz entscheidend zur Zufriedenheit des Menschen bei. Das zeigen Untersuchungen. Geld hingegen macht einen Menschen nicht zufrieden. Daher unterstützen wir in der Psychotherapie Patienten dabei, ihre Freundschaften wieder zu pflegen.

Was zeichnet eine gute Freundschaft aus?

Loew: Dass man sich auf den anderen verlassen kann. In der Psychologie nennen wir das vertrauensvolle Gelassenheit. Dazu gehört auch, dass wir dem anderen alles erzählen können, was im Leben passiert, auch wenn es eine Krebsdiagnose ist.

Freunde unterstützen einen dann, wenn sie merken, dass man es nötig hat. Ein guter Freund ist auch jemand, der mich nachts um drei abholt, wenn mein Auto liegen bleibt. All das funktioniert bei Freunden wechselseitig und es wird nicht aufgerechnet.

Thomas Loew

Foto: UKR

Wann scheitern Freundschaften?

Loew: Dann, wenn aufgerechnet wird. Wenn das Vertrauen missbraucht wird. Wenn nicht mehr unterstützt wird.

Interview: Miriam Graf



TIERISCHE FREUNDSCHAFT: Die Gans Möp Möp und das Hängebauchschwein Bonnie leben auf dem Erdlingshof in Kollnburg (Kreis Regen). Möp Möp verteidigt Bonnie, wenn Menschen kommen, und legt sich mit ihr gemeinsam zum Schlafen, erzählt Birgit Schulze, Vorstand des Gnadenhofs. (mir)

Zwei berauschte Freunde in Salzburg

Rauschende Brunnen und zwei berauschte Freunde: Der Schriftsteller Georg und der Maler Karl nehmen nach ereignisreichen Tagen bei den Salzburger Festspielen Abschied voneinander. Die Schilderung, wie die beiden Männer durch die Stadt ziehen, gehört zu den schönsten Stellen in Erich Kästners „Der kleine Grenzverkehr“, eine Szene voller Leichtigkeit, Witz und Vertrautheit. Die angeheiterten Herren halten unter anderem eine Rede vor den Zwergen im Mirabellgarten. „Es war eine märchenhafte Sommernacht. Manchmal schien der Mond, manchmal nur eine Laterne, und uns war beides recht. Wir gingen kaum; wir ließen uns gehen. Zwei befreundete Silhouetten, so schritten wir in dem magischen Kreis dahin, der Salzburg heißt.“ (ja)



Annette Schavan (r.) gilt als enge Freundin von Bundeskanzlerin Angela Merkel.

Foto: Wolfgang Kumm/dpa



Gemeinsam zum Pokal: Bastian Schweinsteiger (l.) und Lukas Podolski jubeln nach dem Sieg bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2014 in Rio de Janeiro in Brasilien.

Foto: Andreas Gebert/dpa



Die französischen Schauspieler François Cluzet (l.) und Omar Sy

Foto: Javier Etchezarreta/epa efe/dpa



François Mitterrand (l.) und Helmut Kohl im Jahr 1984 an den Gräbern von Verdun

Foto: Wolfgang Eilmes/dpa

Unzertrennlich

Gute Freunde kann niemand trennen – Eine Auswahl berühmter Beispiele

Von Sonja Wurtscheid

Die Maus und der Elefant machen es vor: Sie sprechen nicht einmal dieselbe Sprache und sind doch seit Jahrzehnten unzertrennlich. Freundschaften wie ihre werden am 30. Juli, dem internationalen Tag der Freundschaft, gewürdigt. Ein Überblick über berühmte Freunde – ob in der Politik, auf dem Fußballfeld oder in der Kultur.

Poldi und Schweini: Gemeinsam holten sie den Weltmeistertitel 2014 für Deutschland – die Fußballer Lukas Podolski und Bastian Schweinsteiger. Für den Abschied des jeweils anderen aus der Nationalmannschaft wählten sie dieselben Worte: „Uns verbindet seit Jahren eine Freundschaft, wie es sie nicht oft gibt im Leben.“

Helmut Kohl und François Mitterrand: Neben ihren Verdiensten um die deutsch-französische Versöhnung verband den französischen

Staatspräsidenten und den Bundeskanzler auch privat eine enge Freundschaft. Kohl setzte Mitterrand einst eines seiner Leibgerichte – Saumagen – vor und soll gesagt haben: aufessen, sonst bekomme der Franzose das Saarland zurück.

Das Freunderäteln um Angela Merkel: Wer ist denn nun Merckels beste Freundin? In Medien tauchen immer wieder Namen auf wie Friede Springer (Verlegerin) und Liz Mohn (Bertelsmann Stiftung). Eine richtige Freundin ist wohl Annette Schavan (CDU). Diese Freundschaft wurde in einer für beide Frauen schweren Stunde deutlich: 2013, als Schavan über eine Doktor-Titel-Affäre stürzte und als Bundesbildungsministerin zurücktrat – auch, um Druck von Merkel zu nehmen. Schavan sagte bei ihrem Rücktritt zu Merkel: „Freundschaften hängen nicht an Amtszeiten und gehen über diesen Tag hinaus.“

Die Maus und der Elefant: „Trööööt“ macht der kleine blaue

Elefant, und die Maus klimpert mit ihren großen Augen: Obwohl sie nicht dieselbe Sprache sprechen und sich nur mit Blicken und Gesten verständigen, sind die beiden seit 45 Jahren unzertrennliche Freunde und lösen gemeinsam ein Problem nach dem anderen in der „Sendung mit der Maus“ im WDR.

Der Dritte im Bunde: Friedrich Schillers „Die Bürgschaft“ (1799) ist die vielleicht wichtigste Ballade von Treue und Freundschaft. Darin verurteilt ein Tyrann den Möros zum Tod. Dieser bittet um drei Tage Zeit, um seine Schwester noch zu verheiraten. Er hinterlässt seinen besten Freund als Bürgen, der hinterher nicht pünktlich zurück sein.

Trotz allerlei Unwägbarkeiten auf der Reise steht er in letzter Minute wieder vor dem Herrscher. Der Tyrann ist so gerührt, dass er ihn begnadigt und um Freundschaft bittet: „Ich sei, gewährt mir die Bitte, in eurem Bunde der Dritte.“

Gerhard Schröder und Wladimir

Putin: Die Freundschaft des Altkanzlers mit dem Kremlchef geht weit über die politische Ebene hinaus. Zu seinem 60. Geburtstag lud etwa Schröder Putin nach Hannover ein. Seinen 70. Geburtstag feierte der Niedersachsen dann mit Putin in Sankt Petersburg – einschließlich inniger Umarmung.

Ziemlich beste Freunde: „Wir müssen pragmatisch denken“, sagt der gelähmte Geschäftsmann Philippe zu seinem Pfleger Driss, als dieser es ablehnt, ihn mit einem Kastenwagen samt Rollstuhlaufkleber zu fahren. Driss pfeift auf den Pragmatismus – und brettert mit Philippe stattdessen in einer teuren Limousine vom Hof. Die Lebensfreude seines schwarzen Helfers steckt Philippe an, obwohl seine Freunde von der Wahl dieses Pflegers gar nicht begeistert waren. In dem Kinoerfolg aus Frankreich von 2011, verkörpern François Cluzet und Omar Sy die „ziemlich besten Freunde“. Die Geschichte hat ihr Vorbild im echten Leben.

„Freundschaft hält Kritik aus“

Beste Freundinnen verraten, was sie verbindet

Zwei beste Freundinnen beantworten getrennt voneinander dieselben Fragen: Sophie Schleglendal und Vanessa Gewehr kennen sich, seit sie fünf und vier Jahre alt sind. Ihre Freundschaft besteht 20 Jahre später immer noch – und das, obwohl Schleglendal in Salzburg und Gewehr in Regensburg lebt.

Frau Schleglendal, Frau Gewehr, wie halten Sie die Freundschaft trotz der Distanz aufrecht?

Schleglendal: Es ist wichtig, dass eine Freundschaft nicht nur einseitig ist: Wir schreiben uns abwechselnd, mal der eine, mal der andere. Oder wir machen Telefonates aus.

Gewehr: Wenn wir nach Hause fahren oder in der Nähe sind, sagen wir uns Bescheid. Dann schauen wir, dass wir uns irgendwo treffen – und wenn es auf halber Strecke ist. Und wir besuchen uns gegenseitig, wenn es zeitlich hinhaut, telefonieren regelmäßig und whatsappen.

Was bedeutet Ihre Freundschaft für Sie?

Schleglendal: Da fällt mir einfach das Wort „Vertrauen“ ein. Auch wenn man sich über einen län-

geren Zeitraum nicht hört, weiß man trotzdem, dass diejenige für einen da ist, wenn was passiert. Man würde alle Hebel in Bewegung setzen und helfen.

Gewehr: Sophie ist für mich mehr wie eine Schwester, denn eine Freundin. Sie ist Familie. Ich weiß, dass ich mich immer auf sie verlassen kann, egal wie lange wir uns nicht mehr gehört oder gesehen haben. Sie ist ein Teil meines Lebens.



Schleglendal (l.) und Gewehr

Foto: Vanessa Gewehr

ist, dann hält sie auch Meinungsverschiedenheiten und Kritik aus. Wir respektieren uns. Wenn wir ein Problem haben, sprechen wir ganz offen darüber, ohne den anderen gleich anzuklagen. (vg/mir)

Ihre Tipps bei Meinungsverschiedenheiten?

Schleglendal: Aussprechen. Probleme immer ansprechen und dem anderen sagen, was einem nicht passt.

Gewehr: Wenn es eine tiefe Freundschaft ist, dann hält sie auch Meinungsverschiedenheiten und Kritik aus. Wir respektieren uns. Wenn wir ein Problem haben, sprechen wir ganz offen darüber, ohne den anderen gleich anzuklagen. (vg/mir)

Für immer im Herzen

Unsere Autorin gedenkt ihrer besten Freundin

Von Angelika Gabor

Man hat viele Bekannte, wenige wirkliche Freunde – und nur eine beste Freundin. Meine beste Freundin starb, neben mir, ganz lautlos und plötzlich: Susi Zinner. Sie wurde nur 46 Jahre alt.

20 Jahre lang arbeiteten wir Seite an Seite, in den Redaktionen Landau und Osterhofen – bis zum 14. März 2017. Susi sprudelte vor Ideen und so verlor sie manchmal das Zeitgefühl. „In einer halben Stunde bin ich fertig“, wer sie kannte, wusste, dass man gut das Doppelte hinzugeben musste.

Darin liegen auch die Wurzeln unserer Freundschaft, denn ich bin eher die Planerin, die Pünktliche, und als solche riss mir dann mal der Geduldsschaden und ich sagte ihr so richtig die Meinung.

Doch sie zeigte mir nicht etwa die kalte Schulter, sondern reichte mir die Hand beziehungsweise lud mich auf einen Kaffee ein. Wir plauderten stundenlang, auch ich verlor in ihrer Gegenwart jegliches Zeitgefühl. Was uns letztendlich so eng verwoben hat, war, dass wir absolut unterschiedlich waren, wie zwei Pole und die ziehen sich ja bekanntlich



Susi Zinner (l.) und Angelika Gabor. Das Foto nahm jeweils die andere am selben Tag auf.

auch an. Wenn sie zum Höhenflug ansetzte, zog ich die Reißleine. Wenn ich auf die Bremse drückte, schaltete sie mir meinen Gang hoch. Des einen Stärken machten die Schwächen des anderen wett.

Susi starb an einem Aneurysma, wie im Nachhinein festgestellt wurde. Sie hat eine Lücke hinterlassen, nicht nur in meinem Leben. Doch sie hat mich auch nachhaltig bereichert und ihr Lachen, ihre Fröhlichkeit, ihre Sonne sind in meinem Herzen – für immer.