

Freundschaft - Die Quelle der psychischen Gesundheit!

Überlastung, Stress, Selbstzweifel oder schlechte Stimmung - jeder kennt es, jeder hat es ab und an. Von allem zu viel und vor allem dauerhaft ist jedoch schlecht für die psychische Gesundheit, wie zahlreiche Krankheitsbilder und psychologische Studien zeigen. Was hilft aber dagegen? Freundschaften!

„Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern auch eine dauernde Aufgabe.“

(Ernst Zacharias)

Verschiedene Studien zeigen, dass gerade wahre Freundschaften einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben und damit Glück und Zufriedenheit steigern und vor psychischen Problemen und Krankheiten schützen oder gegen diese helfen. Warum sind Freunde so wichtig für die Gesundheit?

Der Psychologe Franz J. Neyer von der Universität Jena, welcher seit mehr als 20 Jahren Freundschaften und deren Bedeutung für die Psyche untersucht, erklärt, **dass echte Freunde jede Belastung und Stress abfedert, da sie das Wohlbefinden und die Abwehrkräfte steigern und somit die Gesundheit unterstützen.**

Dies belegen auch verschiedene Studien, welche den Effekt von Freundschaften auf das Wohlbefinden untersuchen. Menschen mit Freunden fühlen sich oft weniger gestresst und gesünder als solche ohne Freunde oder soziale Kontakte.

Wichtig ist hier gerade der **persönliche Kontakt**. Regelmäßige Unternehmungen, Gespräche und emotionaler Beistand sei das, wodurch Freundschaften die Gesundheit positiv beeinflussen. Telefonate oder Chatten über das Internet haben dagegen einen weitaus geringeren Effekt auf die Gesundheit. Demnach gilt: **Freundschaften müssen gepflegt werden und erfordern persönlichen Kontakt.**

Welche einzelnen Aspekte des Wohlbefindens begünstigt eine Freundschaft?

Wohlbefinden ergibt sich nach zahlreichen Untersuchungen durch einige verschiedene Faktoren: Selbstakzeptanz/Selbstwertgefühl, positive Beziehungen zu anderen Menschen, Zufriedenheit im Beruf, positive Stimmungen und Emotionen.

Freundschaften begünstigen nachweislich vor allem positive Stimmungen und Emotionen, sowie ein stärkeres Selbstwertgefühl und positive sozialen Interaktionen. Das heißt jedoch nicht, dass wahre Freundschaften nur aus positiven Erlebnisse und Spaß bestehen dürfen. **Wichtig ist vor allem auch, dass Freunde, freundschaftliche Gespräche und Unternehmungen dabei helfen, mit z.B. Schicksalsschlägen oder Krankheiten umzugehen.** Hier werden neue Perspektiven eröffnet, wodurch schlimme Situationen als weniger dramatisch und schlecht empfunden werden. Eine kanadische Studie belegt in diesem Kontext, dass Kinder, die ein erhöhtes genetisches Risiko haben, an Depressionen zu erkranken, eine signifikant geringere Wahrscheinlichkeit für die Erkrankung an einer Depression aufweisen, wenn sie gute Freunde haben. Freundschaften können Untersuchungen zufolge sogar Folgen von Misshandlungen im Elternhaus dämpfen.

Familien können ebenso viel Halt geben wie Freundschaften. Jedoch können Freundschaften auch enge Familienbeziehungen ersetzen z.B. im Falle von zerrütteten Familien und ebenso zu Zufriedenheit und Wohlbefinden führen. Wichtig ist hier nicht, wie viele und welche Art von Beziehungen man hat, sondern wie gut diese Beziehungen sind!

Was macht eine gute Freundschaft aus?

Eine gute Freundschaft sollte 5 Eigenschaften aufweisen: **Reziprozität, Intimität, Vertrauen, Zeit und ein gutes Gefühl.** Mit Reziprozität ist gemeint, dass gegenseitiges Interesse und Aufmerksamkeit besteht, sowie Offenheit gegenüber dem Freund herrscht. Dies begünstigt vor allem auch den Selbstwert- ebenso wie Intimität. **Denn nur wer dem Freund auch offen seine Schwächen zeigt und seine wahren Gedanken und Gefühle offenbart, kann positive Gefühle erleben, indem er Hilfe und Ratschläge bekommt.** Grundlage dafür ist demnach Vertrauen, denn nur wenn in einer Freundschaft Vertrauen zwischen den beiden Freunden besteht, werden auch Sorgen oder Probleme angesprochen und offen darüber diskutiert. All dies erfordert, dass in die Freundschaft Zeit investiert wird. **Eine enge Beziehung kann nur aufgebaut werden und Probleme können nur gelöst werden, wenn man sich dafür Zeit nimmt.** Bei all diesen Aspekten ist relevant, dass immer ein positives Gefühl der Freunde zu einander besteht. Nicht in dem Sinne, dass immer nur positive Emotionen existieren, wie Spaß, sondern dass kein Gefühl des Unwohlseins herrscht, wenn man z.B. über Probleme berichtet.

Sind alle diese Aspekte erfüllt, können Freundschaften nachweislich die psychische Gesundheit begünstigen, Stress abbauen und Überlastungen und Selbstzweifel ausgleichen.