

# Hallo, wollen wir

**Du könntest einfach irgendwen anquatschen. Aber schlauer wäre, erst mal das hier zu lesen**

## Wie viele Freunde brauche ich?

Dr. Wolfgang Krüger: Im Idealfall haben wir drei beste Freunde, denen wir alles erzählen können: dass wir fremdgegangen sind, welche Zweifel wir haben, auch intime Dinge wie Erotik. Daneben brauchen wir zwölf Freunde der Kategorie, die wir zum Geburtstag einladen oder mit denen wir eine Radtour machen. Und obendrein noch ein Netzwerk, ein soziales Dorf: Kollegen, Nachbarn, Bekannte, die wir auf der Straße grüßen und die bestenfalls gleiche Wertvorstellungen haben. Wer jetzt erschrocken nachzählt, den kann ich beruhigen: Die meisten Menschen kommen nicht auf diese Zahl. Wir sollten die Suche nach Freundschaften aber wichtig nehmen: Sie geben uns ein Gefühl von Sicherheit und sind für das Lebensglück der wichtigste Faktor. Dennoch investieren wir oft zu wenig Zeit in sie, vor allem zwischen 30 und 45 Jahren – wo eher Familiengründung, Kinder und Karriere im Vorder-

grund stehen. Außerdem leben wir in einem Land mit einer fast preußischen Mentalität: Wenn wir auf andere zugehen, glauben wir oft, zu stören, oder wir denken, dass der andere keinen Grund hat, eine Freundschaft mit uns zu beginnen. Fragen Sie sich: Was sind meine fünf besten Eigenschaften? Was sind meine Träume? Wer sich selbst gut kennt, ist auch ein guter Resonanzboden für andere. Freundschaften, die sich nicht auch intimen Themen gegenüber öffnen, werden schnell langweilig: Man redet dann nur noch über das Wetter oder Aldi-Angebote.

Im Gegensatz zu Familien, die ja Zwangsbeziehungen sind, können wir Freundschaften frei gestalten. Eine Freundschaft hat mehr Distanz, so kommt auch der Urschleim von Gefühlen nicht auf, diese Erwartungshaltung in Bezug auf Nähe, Empfindlichkeiten, Eifersucht. Wir reagieren toleranter. So können uns Freundschaften helfen, auch besser mit Spannungen in unseren anderen Beziehungen umzugehen.

## Werden wir immer einsamer?

Eva Wlodarek: Nein, es erscheint uns nur so, weil Einsamkeit kein Tabuthema mehr ist. Dazu unterscheide ich zwei Gruppen: diejenigen, die sich auch unter vielen Menschen einsam fühlen, trotz Freunden und Partner. Und diejenigen, die äußerlich isoliert sind, etwa durch einen Umzug oder Krankheit. Bei der zweiten Gruppe hilft nur: rausgehen und etwas unternehmen! Den Menschen der ersten Gruppe bringt eine solche Aufforderung allerdings nichts – sie haben ja schon viele Leute um sich. Ihre Einsamkeit liegt oft darin begründet, dass sie sich in ihrer Kindheit nicht zeigen durften, wie sie waren. Aus Angst, abgelehnt oder verletzt zu werden, kapseln sie sich auch als Erwachsene innerlich ab. Ihr Weg aus der Einsamkeit besteht darin, sich einmal einem anderen Menschen wirklich anzuvertrauen. Vielleicht gibt es jemanden im Freundeskreis, der gut zuhören kann und mitfühlend ist. Auch wenn wir uns im Gegensatz zu früheren Zeiten mehr hinter sozialen Masken verstecken: Wenn man offen sagt, wie man sich wirklich fühlt, bekommt man meist eine positive Rückmeldung.

### DIESE EXPERTEN HABEN WIR GEFRAGT:



Susann Sitzler, Autorin von „Freundinnen: Was Frauen einander bedeuten“



Christian Schuldt, Soziologe und Zukunftsforscher

# Freunde sein?

Protokolle Jessica Benjatschek

## Daten wir heute anders als noch vor zehn Jahren?

Christian Schuld: Das Internet spielte bereits vor zehn Jahren eine zentrale Rolle beim Dating, damals allerdings unter sehr viel romantischeren Vorzeichen: Man bewegte sich über eine längere Zeit aufeinander zu und lernte sich gewissermaßen „von innen nach außen“ kennen. Die spielerische „Wisch und weg“-Mechanik von Tinder & Co. läutete dagegen eine Ära des mobilen Instant-Datings ein, die das Online-Kennenlernen flüchtiger und unverbindlicher macht. Wir investieren immer weniger Zeit, um herauszufinden, wer uns gefallen könnte. Das kann auch die Beziehungsbildung erschweren: Läuft es mal nicht so rosig, hat man stets Alternativen zur Hand. Generell macht die zunehmende Vernetzung unsere Beziehungskonstrukte flexibler. Ob das gut oder schlecht ist, muss jeder für sich herausfinden. Auf jeden Fall aber erleichtert Online-Dating das Ausleben sehr individueller Vorstellungen. Im Zukunftsinstitut entwerfen wir Szenarien für die weitere Entwick-

lung. Gut möglich, dass uns in einer vollvernetzten Welt schon beim Betreten eines Cafés Dating-Optionen angezeigt werden. Oder dass Künstliche Intelligenz Dating-Assistenten schafft, die für uns die Kennenlern-Vorarbeit leisten – dazu hält auch die Netflix-Serie „Black Mirror“ interessante Ausblicke bereit. Aber es gibt immer auch den Gegentrend: die bewusste Rückkehr zur Romantik – und damit vielleicht auch zum langsamen Online-Dating der ersten Generation.

## Ist es bei uns besonders schwierig, neue Kontakte zu knüpfen?

Henriette Hell: Wenn ich in Deutschland am Tresen zu den Leuten neben mir sage: „Moin, na? Wie läuft’s?“, werde ich geradezu verstört angeguckt. Viele kommen darauf nicht mehr klar, in Reallife zu flirten. Das war auf meinen Reisen anders. In Indien zum Beispiel habe ich so eine kindliche Neugierde erlebt. Sowohl Männer als auch Frauen sind erst mal total interessiert an dir als Mensch. Die Leute wollen wissen: Wie heißt du? Woher kommst du? Wie alt bist du? Bist du verheiratet? Das hat

erst mal gar nichts mit Flirten zu tun, sondern damit, dass sie es aufregend finden, jemand Neues kennenzulernen. Sie sind locker und unverkrampft und haben Spaß daran, sich gegenseitig kennenzulernen. Das ist in Deutschland nicht so üblich. Ich wohne hier in einem großen Wohnhaus und kenne gerade mal zwei, drei Nachbarn. Viele lieben es ja, dass sie in der Großstadt so anonym sind und untertauchen können, dass man einen Plausch mit der Supermarktkassiererin hält, gibt es ja höchstens noch in den Dörfern. Vielleicht sollten wir uns einfach mal mehr für unsere Mitmenschen interessieren, dann kann daraus auch viel mehr entstehen und wir müssten nicht alle so viel tindern. Ich habe bei meinen Reisen nämlich etwas Wichtiges gelernt: Der schönste Sonnenuntergang am schönsten Strand ist totaler Mist, wenn man den Moment nicht mit jemand anderem teilen kann.



Eva Wlodarek, Diplom-Psychologin und Coach



Henriette Hell, Autorin von „Achtung, ich komme! In 80 Orgasmen um die Welt“



Dr. Wolfgang Krüger, Psychotherapeut



## Gibt es Lebensphasen, die für Freundschaften schlecht sind?

**Susann Sitzler:** Es kann passieren, dass sich Freunde auseinanderleben, wenn ihre Lebensumstände und Zeitkonten unterschiedlich sind: Die eine hat einen Job, bei dem sie viel unterwegs ist, die andere ist viel zu Hause. Die eine hat schon Kinder, während die andere noch nicht dran denkt. Je komplexer das Leben wird – besonders in den Dreißigern, wenn Lebensgrundentscheidungen eingefädelt sind –, desto geziiger gehen wir mit unserer Zeit um. Dann fragen wir uns, ob sich die Energie lohnt, eine kriselnde Freundschaft noch zu retten. Manchmal kann man das Problem ja

auch gar nicht richtig benennen. Ob die Freundschaft nun wirklich eingeschlafen ist oder es sich nur so anfühlt, können Sie überprüfen, indem Sie sich fragen: Was ist der Kern unserer Freundschaft? Was verbindet uns? Freundschaften haben immer etwas mit Prioritäten zu tun. Wenn sich Freunde im Alltag sowieso regelmäßig sehen, ohne sich verabreden zu müssen, ist das eine völlig andere Grundlage. Nicht bei jeder Freundschaft ist es zudem nötig, sich jede Woche zu treffen. In den Lebensphasen, in denen sich viel ändert, wie nach dem Ende einer langen Beziehung, brauchen wir aber eben stabile Freundschaften – denen wir dieselbe Geschichte auch noch zum 17. Mal erzählen können. Es ist wichtig, Freunden mitzuteilen, was einen be-

schäftigt und welche Bedürfnisse man hat. Das schafft nicht nur Verständnis für die neue Situation, sondern auch die Chance, sich zusammen weiterzuentwickeln.

## Was sollte ich beim ersten Treffen beachten?

**Eva Wlodarek:** Ob Sie sich nun mit einem potenziellen neuen Partner oder einer neuen Freundin treffen: Seien Sie erst einmal zurückhaltend mit sehr persönlichen Informationen. Reden Sie nicht über Krankheiten, Ihre finanzielle Situation, sexuelle Vorlieben, Familiengeheimnisse oder große Mängel. Wenn Sie zugeben, eine Schwäche für Schokolade zu haben, kann das sympathisch sein, aber alles, was tiefer

geht, gehört in den engsten Freundeskreis. Das heißt nicht, dass Sie sich niemals öffnen sollen. Aber klopfen Sie bei der ersten Begegnung erst mal ab, wie der andere tickt. Sprechen Sie über Bücher, Lieblingsserien, unverfängliche Hobbys. Alles weitere sollte später kommen. Denn Kennenlernen braucht Zeit. Die muss man natürlich auch investieren, sonst verläuft die neue Freundschaft im Sand. Eine goldene Regel ist: Geben Sie selbst zuerst, was Sie gern vom anderen haben wollen. Überlegen Sie sich, was Sie sich vorstellen und wünschen – und behandeln Sie Ihr Gegenüber dann dementsprechend. Also, wenn Sie wollen, dass man Ihnen zuhört, sollten Sie auch selbst eine gute Zuhörerin sein. **e**