

Heilsame Freundschaft

Über den Wert von sozialen Beziehungen und Freundschaft

Gesundheit und Krankheit bedingen einander. Das eine gibt es nicht ohne das andere. Sie gehören zusammen wie Freud und Leid, Licht und Schatten. Einem Menschen, dem man die Möglichkeit nimmt sich mit Krankheitserregern auseinanderzusetzen, sprich: krank zu sein, baut auch kein stabiles Abwehrsystem auf. Wenn aber Krankheit und Krisen im Leben unvermeidbar sind, was gehört dann dazu, um sie zu überwinden und stark daraus hervorzugehen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt eine klare Antwort. Sie meint, ein ganz wesentliches Kriterium dafür sei „die Fähigkeit zu Freundschaft und vielfältigen sozialen Beziehungen“. In meiner Praxis erlebe ich, dass es einfacher ist, gesund zu werden, wenn man Menschen um sich hat, mit denen man etwas teilt. Menschen, zu denen man eine positive Verbindung hat, sind auch in schwierigen Zeiten füreinander da. Dazu ist mir vor einiger Zeit ein Text der amerikanischen Pädagogin Kris Brown in die Hände gefallen, der mich nachdenklich stimmte, und der mir schließlich Mut macht. Er passt zur Jahreszeit:

„Wenn du im Herbst Gänse nach Süden ziehen siehst, wie sie in „V“- Form dahinfliegen, wird dich vielleicht interessieren, wie die Wissenschaft erklärt, warum sie so fliegen. Jeder Vogel erzeugt durch seinen Flügelschlag einen Auftrieb für den ihn unmittelbar folgenden Vogel. Durch das Fliegen in „V“- Form erlangt der ganze Schwarm eine mindestens 71 Prozent größere Reichweite, als jeder Vogel alleine fliegen könnte. Leute, die eine gemeinsame Richtung und ein Gefühl der Gemeinschaft teilen, können ihr Ziel schneller und leichter erreichen, weil sie der gegenseitige Anstoß voranbringt.

Wann immer eine Gans aus der Formation fällt, fühlt sie plötzlich den Sog und Widerstand des Alleinflugversuches und begibt sich schnell in den Verband zurück, um vom Auftrieb des Vogels direkt vor ihm zu profitieren. Wenn wir so viel Verstand haben wie eine Gans, bleiben wir im Verband mit den Leuten, die in die gleiche Richtung gehen wie wir. Wenn die Leitgans müde wird kehrt sie in den Schwarm zurück und eine andere Gans fliegt an der Spitze. Es ist lohnend, sich mit den anstrengenden Aufgaben abzuwechseln – bei Menschen wie bei südwärts fliegenden Gänsen! Die Gänse „hupen“ von hinten, um die vorderen zu ermuntern, ihre Geschwindigkeit beizubehalten. Was meinen wir, wenn wir von hinten hupen?

Wenn aber eine Gans krank wird oder angeschossen ist und ausfällt, fliegen zwei Gänse aus dem Verband heraus und folgen ihr nach unten, um ihr zu helfen oder sie zu schützen. Sie bleiben bei der Gans, bis sie entweder fliegen kann oder stirbt. Dann machen sie sich allein oder mit einem anderen Schwarm wieder auf den Weg, um ihre Gruppe einzuholen. Wenn wir den Verstand einer Gans haben, stehen wir einander auf gleiche Art bei.“

Die WHO schreibt, Menschen die Freunde haben, fühlen sich gesünder und, je vielfältiger die sozialen Kontakte sind, um so besser.

Damit meint die Gesundheitsorganisation, auch Freundschaften und Kontakte aufzubauen, die über Partnerschaft und Familie hinausgehen. Denn was bleibt, wenn die Krise, wie so oft, gerade die Partnerschaft oder die Familie betrifft? Dann kommt eine „Männerfreundschaft“ oder der Kontakt zur „besten Freundin“ zum tragen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen vielfältige und gute Verbindungen. Verbindungen, die ein soziales Netz schaffen, in das Sie sich von Zeit zu Zeit fallen lassen können, das Sie auffängt in Krisen und Krankheit. Ich wünsche Ihnen Menschen, mit denen Sie nicht nur Leid, sondern auch Freud´ teilen können. Dem Glück übrigens, sagt man nach, es sei das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.