

GESÜNDER **Leben**

www.gesünderleben.at

Die Kraft der
positiven
Gedanken: Es
funktioniert!

Achten Sie auf sich!

HEFT 10 OKTOBER 2023 € 3,-

VERSTEHEN SIE IHR IMMUNSYSTEM?

Stärkungsprogramm für
jedes Lebensalter

ZUCKERBROT UND PEITSCH

Keine Option in der
modernen Erziehung mehr

WORK-LIFE- BALANCE

**FUNKTIONIEREN ARBEITSKONZEPTE MIT WENIGER
BELASTUNGEN, ABER MEHR PRODUKTIVITÄT?**

Österreichische Post AG - WZ 1204ZZZZ - M, Mediaprim-Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Muthgasse 2, 1150 Wien

9 024700 260015 10

Was bedeutet Freundschaft?

Es gibt unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine Freundschaft ist und wie sie zu sein hat. Für mich ist es ein Verhältnis von Menschen, das auf gegenseitiger Zuneigung beruht und sich durch Sympathie und Vertrauen auszeichnet. Wenn man das aussprechen kann und die andere Person das Gesagte annimmt – das bedeutet echte Freundschaft.

Viele Menschen stellen Bedingungen. Sie erwarten von ihren Freunden beispielsweise, dass sie täglich für sie da sind, dass sie immer wieder nachfragen, wie es einem geht, sich für sie belanglose Dinge interessieren. Aber sie können nicht akzeptieren, wenn die Freunde einmal den Kopf nicht für sie frei haben. Sie beziehen das mangelhafte Zuhören oder das nicht sofortige Zurückrufen auf sich selbst und glauben, dass sie nicht geliebt oder nicht verstanden werden.

Man muss sich nicht täglich sehen

Richtige Freundschaft bedarf nicht des täglichen Kontaktes. Wenn wir auch nach drei Monaten noch feststellen, dass überhaupt keine Distanz entstanden ist, sondern wir uns noch immer ehrlich und frei begegnen können, ohne schlechtes Gewissen und ohne Vorwürfe – das stärkt und verbindet!

Freundschaft basiert auf Freiheit, braucht Pflege und keine Erwartungshaltung. Es sind Beziehungen mit Personen, die uns besonders nahe sind. So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich können Freundschaften sein. Erwartungshaltung in der Freundschaft erlaubt einem nicht so zu sein, wie man wirklich ist. Wenn wir uns in einer Freundschaft verstellen und eine Maske aufsetzen müssen, können wir nicht mehr wir selbst sein.

Eine Freundschaft muss freiwillig und frei von Zwängen, Erwartungen

und Druck sein. Sie ist keine Einbahnstraße, bedeutet Nehmen und Geben. Es muss Platz dafür sein, dass einmal einer mehr gibt und der andere mehr nimmt – und dann wieder umgekehrt.

Ein guter Freund hilft uns zu wachsen, erkennt unsere Potenziale und unterstützt uns auf unserem Weg, soweit es ihm möglich ist. Dazu zählen auch kleine Dinge, zum Beispiel ein spontanes Treffen, kleine Geschenke und Zuhören in der Not.

7 Tipps für eine gute Freundschaft:

1. Der erste Schritt in einer Freundschaft ist das Vertrauen darauf, dass ich meiner Freundin oder meinem Freund alles erzählen kann und ich weiß, dass es nur bei demjenigen bleibt.

2. Eine gute Freundschaft nimmt einen an, so wie man ist, und hält auch einen Streit aus.

3. Beim Wunsch der Gemeinsamkeit muss man herausfinden, ob der Wunsch für beide gilt oder es nur einseitig ist.

4. Ich vertraue, dass ich mich ehrlich öffnen kann.

5. Ein richtiger Freund wird mich in meinen Vorhaben immer wieder unterstützen und nicht klein machen.

6. Verzeihen heißt heilen, auch in der Freundschaft. Keiner ist vollkommen.

7. Wahre Freunde erkennt man erst in der Not.



Mag. Majda Moser ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin in Wien.

