

„Was schweißt uns zusammen?“

Freundschaften pflegen: Personal
Trainer Theo Bergauer sagt, wie's geht

Mallorca Magazin: Sind Freundschaften nicht etwas natürlich Gewachsenes oder kann man sie tatsächlich „pflegen“?

Theo Bergauer: Freundschaften bleiben lebendig, wenn das Verhältnis von Geben und Nehmen ausgewogen ist. Kümmerst dich über längere Zeit nur einer darum, kann es passieren, dass dieser sich ausgenutzt fühlt. Freunde sollten sich von Zeit zu Zeit selbst die Frage stellen: „Was ist mir persönlich diese Freundschaft wert?“ Sie „künstlich“ durch „sich melden“ am Leben zu halten, ist wenig erfolgversprechend. Vor dem Pflegen müssen natürlich Basics da sein.

MM: Als da wären ...?

Bergauer: Das gilt es herauszufinden – durch Tradition und Innovation. Tradition kann eine Verpflichtung aus der Vergangenheit (Schulzeit) sein. Innovation ergibt sich aus aktuellen Interessen. Offenheit und neue Leidenschaften sind wundervolle Grundlagen, um Freundschaften aufzubauen. Manchmal entpuppen sich auch bei Krisen „Bekannte“ unerwartet als Helfer in der Not und werden zu dicken Freunden.

MM: Was ist bei dem Gefühl: Immer muss ich mich melden?

Bergauer: Wenn Sie sich bei einem Freund nicht sicher sind, fragen Sie offen nach seinen Erwartungen. Auch wenn beide sich einbringen sollten, kann es Phasen ge-

ben, in denen einer von beiden mehr eingespannt ist Familie, Beruf, Krankheit. Ein guter Freund versteht und akzeptiert, sich für eine gewisse Zeit mehr um die Freundschaft zu kümmern – ohne Gegenleistungen zu erwarten.

MM: Manche Freundschaften



Seit 20 Jahren Coach für persönliche Entwicklung: Theo Bergauer. „Freundschaft“ bildet einen seiner Schwerpunkte.

gehen auch wirklich auseinander, weil die Lebensumstände zu verschieden geworden sind.

Bergauer: Stimmt. Räumliche Veränderungen oder andere Interessen können Freundschaftswechsel bewirken. Natürlich kann es auch passieren, dass sich ein Freund nicht mehr meldet, weil er kein Interesse mehr hat, manche Beziehungen sind nur für eine gewisse Zeit bestimmt. Souveräner ist es dann, dies klar zu kommunizieren, anstatt sich – aus Angst

vor der Reaktion – einfach nicht mehr zu melden.

MM: Das erfordert Mut und Feingefühl ...

Bergauer: In der Tat! Allerdings fehlt es den meisten weniger an Feingefühl als an Mut, Nein zu sagen. Man kann ein deutliches Nein auch mit einem „Last Call“ vorbereiten, den Freund also vorbereiten: „Gerne melde ich mich heute noch einmal, um dir zu sagen, dass...“

MM: Manchmal gehen Freunde nach heftigem Streit auseinander und finden nicht wieder zueinander. Was tun?

Bergauer: Wenn Ihnen das Ende zu schaffen macht, lohnt es sich, einen Neuanfang zu wagen. Überlegen Sie bei allen negativen Gefühlen, was Ihnen an der Freundschaft wichtig ist. Was hat Sie beide zusammengeschweißt? Was verdanken Sie Ihrem Freund – und umgekehrt? Sprechen Sie sich offen aus: „Was soll ich tun, was kannst du tun?“ Der gemeinsame Blick nach vorn gibt jede Chance, die Freundschaft wieder zu kitten. □

Die Fragen stellte
Susanne Petersen