



Freundschaft pflegen – Wohlbefinden stärken

Die Zeit der Ausgangsperre und Kontaktbeschränkungen liegt nun schon einige Zeit zurück. Dennoch erinnern sich bestimmt viele daran, wie kostbar soziale Verbindungen und Freundschaften für unser Wohlbefinden in dieser Zeit waren und wie sich diese eventuell während der Pandemie verändert haben. Inmitten von Einsamkeit kann man den Mangel an menschlicher Nähe und gegenseitiger Unterstützung spüren. Laut der Definition im Duden basiert Freundschaft auf einem „auf gegenseitiger Zuneigung beruhende[n] Verhältnis von Menschen zueinander“. Diese Verbindungen sind nicht nur angenehm, sondern auch entscheidend für unsere Gesundheit.



Einsamkeit kann gravierende Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Verfassung haben. Diese sind beispielsweise Schlafprobleme, Kopfschmerzen und schwerwiegende gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck oder Herzinfarkt. Sogar die Lebenserwartung kann durch anhaltende Einsamkeit beeinträchtigt werden, begleitet von Angst, Stress, Depressionen und Magen-Darm-Beschwerden. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Pflege sozialer Kontakte und Freundschaften für die Gesundheit einen hohen Stellenwert einnimmt.

Soziale Kontakte wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Sie fungieren als Stresspuffer, bieten ein Gefühl der Geborgenheit und stärken sogar unser Immunsystem. Das Bedürfnis, sich zugehörig zu fühlen, ist tief in den Menschen verankert und spielt eine Schlüsselrolle für unser emotionales Wohlbefinden.



Doch wie bauen wir diese lebenswichtigen sozialen Verbindungen auf? Die Antwort liegt oft in kleinen Gesten des Miteinanders: Sei es in der Nachbarschaft, in Sportvereinen, Musikgruppen oder einfach bei einem Gespräch in einem Café. Selbst flüchtige Bekanntschaften können dazu beitragen, Einsamkeit zu überwinden. Es ist nicht die Menge der Kontakte, sondern deren Qualität, die den entscheidenden Unterschied macht.

Die „Harvard Study of Adult Development“ begleitete über 700 Personen über ihre Lebensspanne, um die Frage zu beantworten, was ein glückliches Leben ausmacht. Es konnte gezeigt werden, dass Menschen, die sozial stärker eingebunden sind, ein geringeres Sterberisiko haben. Diese Erscheinung ist dabei unabhängig vom Geschlecht, dem Alter und der Herkunft der Person.



Die Pflege von Freundschaften erfordert Aufmerksamkeit und Engagement. Gemeinsame Unternehmungen, offene Kommunikation und die Fähigkeit, Konflikte anzusprechen, sind Bausteine für eine funktionierende Beziehung.

Es ist wichtig, bewusst zu entscheiden wem wir Zeit schenken und uns von Beziehungen lösen, wenn wir uns unwohl fühlen. So entsteht Raum für neue Kontakte oder die Möglichkeit, andere Beziehungen zu vertiefen.

In einer Welt, die oft von Unsicherheit und Veränderungen geprägt ist, bleibt die Freundschaft ein konstanter Anker und ein unschätzbare Beitrag zu unserem Wohlbefinden.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSL) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Quellen

Barmer (2023). *Einsamkeit. Körper und Psyche: Was Einsamkeit aus Menschen macht*. [Was Einsamkeit aus Menschen macht | BARMER](#) zuletzt abgerufen am 08.01.24

Die Techniker (2023). *Warum wir Freundschaften brauchen um gesund zu bleiben*. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/gesundheit-und-freundschaft-gehoren-zusammen-2120740> zuletzt aufgerufen am 08.01.24

Duden (o.J.). *Freundschaft*. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Freundschaft> zuletzt aufgerufen am 08.01.24

Waldinger, R. & Schulz M. (2023) *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*, Simon & Schuster.

Bilder:

<https://depositphotos.com/de/photos/freundschaft.html?qview=157884484>

<https://depositphotos.com/de/photos/freunde.html?filter=all&qview=59416267>

<https://depositphotos.com/de/photos/freundschaft.html?filter=all&qview=29503801>