EIN BEAGLE NAMENS DARIA

Gegrillter Motivationsschub

50. Midlifecrisis? Wetterfühlig? Kaum kamen ein paar Steaks zu Besuch, war Daria wie neu.

VON **BIRGIT BRAUNRATH**

Danke der Nachfrage. Daria ging es schon besser. Sie wirkt etwas gedrückt bis demotiviert, rennt manchmal rastlos durchs Haus und findet keinen guten Platz, liegt dann wieder stundenlang mit ihrem Kuschelhund im Wohnzimmerkorb und steht auch auf mehrfache Anfrage nicht auf.

Manche sagen, sie sei jetzt sieben, was in Menschenjahren 50 und somit einem Midlifecrisis-Automatismus gleichkomme.

Ich glaube eher, dass sie wettersensibel wird. Zum Beispiel Gewitter: Früher war ihr das egal. Jetzt zittert sie bei Donner von der Schnauze bis zur Schwanzspitze, als wäre ein Millennium-Silvester ausgebrochen. Sie liegt zitternd im hintersten Winkel, sabbert vor Stress, dass ihr die Speichelfäden wie Walrosszähne auf beiden Seiten aus der Schnauze hängen.

Der ultimative Test dann am vorigen Sonntag: Ich bringe der zitternden Daria zwei der selbstgebackenen Lieblingshundekekse, lege sie vor ihr auf den Teppich und mich neben sie. Daria ignoriert nicht nur mich, sondern auch die Kekse. An dem Punkt war klar: Die Lage ist ernst. Ein Beagle kann immer immer fressen, selbst wenn er tief schläft, ihm alle Zähne ausgefallen sind und es Kohlgemüse mit Erbsen gibt.

Außerdem hasst Daria Regen. Und davon gab es zuletzt ausreichend. Überdies war die Stimmung im Haus noch trüber als draußen. Ich hatte also Verständnis für ihr Stimmungstief, aber kein Rezept dagegen.

Da kamen Freunde und brachten Steaks zum Grillen mit. Ich vermute ja, dass sie vor allem deshalb kurzfristig Zeit hatten, weil ich am Telefon erzählt hatte, dass ihr Lieblingshund mental indisponiert sei. Jedenfalls hatten sie – rein zufällig – die Steaks mit dem allerdicksten Rand ausgewählt, der dann großzügig abgeschnitten werden musste und in maulgerechte Stücke zerteilt wurde. Daria wusste natürlich ab dem Moment des Eintreffens, dass etwas für sie abfallen würde (sie kennt alle ihre Gäste sehr genau) und stand in Warteposition.

Keine Spur mehr von demotiviert. Als ihr Lieblingsfutterspender begann, ihr die Steakstücke zuzuwerfen, kam das einer Instant-Verjüngungskur gleich: Daria sprang vergnügt in die Luft, zeigte ein Kunststück nach dem anderen, freute sich wie ein junger Hund und blieb auch nach der Erlebnisfütterung bestens gelaunt. Wir planten, es nächstes Mal mit einem brennenden Reifen zu versuchen. Und Daria lässt ausrichten, dass das hoffentlich sehr bald sei!

BIRGIT BRAUNRATH (2)

Wenn ihr Lieblingsfutterspender mit Steak wirft, kann Daria jedes Kunststück und wirkt wie neu

Gute Freunde: Ein Netz fürs ganze Leben

Beziehungen. Heute ist der internationale Tag der Freundschaft. Mit Menschen, die uns nahestehen, fühlen wir uns nicht nur körperlich und seelisch besser – wir können auch Belastungen besser standhalten, sagen Experten.

MORGANDDA/ISTOCKPHOTO

Freunde sind wichtig
zum Sandburgenbauen,
Freunde sind wichtig
wenn andre dich hauen,
Freunde sind wichtig
zum Schneckenhaussuchen,
Freunde sind wichtig
zum Essen von Kuchen.
Vormittags, abends,
im Freien, im Zimmer …
Wann Freunde wichtig sind?
Eigentlich immer!

Georg Bydlinski

VON **INGRID TEUFL**

Mal ehrlich: Wie viele Ihrer „Freunde" auf *Facebook* stehen Ihnen wirklich nahe? Wenn Sie diese an Ihren Fingern abzählen können, liegen Sie gut. Durchschnittlich etwa fünf wirkliche Freunde hat ein Mensch, haben Wissenschaftler herausgefunden. „Das sind jene Menschen, bei denen wir uns zeigen dürfen, wie wir sind und wie wir fühlen", sagt der Psychiater und Theologe Michael Tischinger, der im bayrischen Oberstdorf eine psychosomatische Fachklinik leitet. Es versteht sich fast von selbst, dass freundschaftliche Nähe von einer realen Umgebung lebt, in der man sich nicht so leicht verstellen kann, wie mit einem lustigen Spruch in Online-Netzwerken.

Bei den einen beginnen innige, lebenslange Beziehungen bereits in der Kindheit, andere lernen ihre Lebensfreunde erst im Erwachsenenalter kennen. Egal, zu welchem Zeitpunkt: Wir folgen immer einem inneren Bedürfnis, erklärt Tischinger. „Es ist neurobiologisch in uns angelegt, dass wir für unser Glück freundschaftliche und nährende Beziehungen haben. Einfach Menschen, denen wir uns verbunden fühlen."

Akzeptiert und belastbar

Freundschaften sind nicht nur so etwas wie das Salz in der Suppe, sondern auch gesund. „Der Mensch fühlt sich körperlich, geistig und seelisch am wohlsten, wenn er gelungene Beziehungen führt", sagt Tischinger. Studien zeigen, dass vielen Krankheiten dysfunktionale Beziehungen zugrunde liegen. Wer abgelehnt, ausgeschlossen und womöglich sogar gemobbt wird, ist unglücklich, weniger belastbar – und wird leichter krank. Sich in einer herausfordernden Situation von Freunden begleiten zu lassen, reduziert sogar die Stresshormone, zeigte eine Studie. Sie fühlten sich ruhiger und sicherer.

Gut fürs Herz

Freunde sind sogar gut fürs Herz. Forscher in Kanada und Chicago untersuchten die Herzfrequenz von frisch zugezogenen Austauschstudenten, die zum Teil weder Familie noch Freunde hatten. Die Ergebnisse der kürzlich veröffentlichten Untersuchung zeigten: Je besser die Studenten in ihre neue Umgebung integriert waren, desto mehr steigerte sich ihre Herzfrequenz im Gegensatz zu jenen, die isoliert blieben. „Menschen mit einer geringen Herzfrequenzvariabilität haben ein erhöhtes Risiko zur Entwicklung von Herzerkrankungen", heißt es in der Studie.

Freundschaften verändern sich im Lauf des Lebens. Im Kindergartenalter kann „die beste Freundin" schon mal innerhalb weniger Tage durch die nächste „beste" ersetzt werden. Etwa ab dem 23. Lebensjahr nimmt die Anzahl der Freunde nachweisbar ab, haben Wissenschaftler festgestellt. „Wir gehen davon aus, dass wir alle zehn Jahre einen Freund verlieren und keinen neuen hinzugewinnen", sagt Wolfgang Krüger. Der Berliner Psychologe beschäftigt sich seit langem mit dem Thema Freundschaft. Dass wir in jungen Jahren eher Freunde gewinnen als später, habe mit den klassischen Lebensphasen zu tun, erklärt er im Interview mit der *dpa*.

Qualität nimmt zu

Während Schule und Ausbildung trifft man viele, die selbst auf der Suche nach Freunden sind. „Je älter wir werden, desto mehr Verankerte treffen wir – Menschen in Partnerschaften oder mit festen Freundeskreisen. Da wird es schwieriger, andere zu gewinnen." Doch das zunehmende Alter hat im Bezug auf Freundschaft viele Vorteile zu bieten: „Die Freundschaften werden qualitativ besser, weil wir an Menschenkenntnis dazugewinnen, an Toleranz und an Humor."

Der Mensch ist nicht zum Alleinsein gemacht – er ist ein zutiefst soziales Wesen. Den Partner fürs Leben gefunden zu haben, ist dafür zu wenig, betont Psychologe Krüger. „Wir brauchen auch ein soziales Dorf." Gerade in Krisenzeiten seien die Rückmeldungen von Freunden wichtig. Michael Tischinger empfiehlt, sich nicht nur auf eine einzige Vertrauensperson zu konzentrieren. „Trennt man sich oder stirbt der Partner, dann bricht etwas Großes total weg." Die Wichtigkeit mehrerer Säulen im Leben vergleicht er mit einem Spinnennetz. „Da werden viele Fäden gespannt. Reißt einer, sind noch immer genügend ander da, die einen tragen."

ALAMY RF/MAURITIUS IMAGES

Wer sich selbst gut kennt, kommt weiter

Selbstliebe. Innere Ruhe finden, statt sich an äußeren Gegebenheiten zu orientieren

Im Schnitt checken wir alle zehn Minuten neue Nachrichten auf unserem Smartphone. Das unterbricht ständig die Verbindung zu uns selbst, sagt Michael Tischinger. „Das hohe Maß an verfügbaren Kommunikationsmöglichkeiten ermöglicht uns heute jederzeit einen Blick in die Welt nach draußen. Aber in uns selbst schauen wir weitaus seltener hinein."

Dabei bräuchten wir diese Fähigkeit in unserer reizüberfluteten Zeit umso mehr, findet der Psychiater, der sich viel mit dem Mangel an Selbstliebe beschäftigt. Er hat immer häufiger mit Menschen zu tun, die nicht mehr zur Ruhe kommen. „Sie sind nicht mehr bei sich und erzählen häufig, sich selbst nicht mehr zu spüren."

Im Innersten zweifeln sie an sich und ob sie ihren Ansprüchen genügen. Das Gefühl, nicht gut genug zu sein kann krank machen. Umso wichtiger wäre es, sich selbst zu kennen – „mit allen Grenzen und Möglichkeiten", sagt Tischinger. Diese Fähigkeit zur Selbstliebe zu entwickeln, sei vielleicht die wichtigste Aufgabe im Leben.

Sich selbst der beste Freund sein: Wenn man bedenkt, dass jeder Mensch die längste Zeit seines Lebens mit sich selbst verbringt, wird dieser Zugang des Arztes verständlich. „Wir alle haben ein bestimmtes Potenzial und bestimmte Möglichkeiten in uns. Aber viele kennen sie gar nicht." Vielmehr hole man sich Anerkennung und Bestätigung von außen. „Man orientiert sich viel zu sehr an äußeren Gegebenheiten anstatt an inneren."

Bei Selbstliebe geht es nicht um Liebe im klassischen Sinn, auch nicht um Egozentrik.

Tischinger: „Es heißt ja Selbst-Liebe, nicht Ich-Liebe." Selbstliebe habe ebenso nichts mit einer Selbstbezogenheit zu tun, die sich in vielen Darstellungen in den sozialen Medien zeigt. Oder mit Narzissmus. „Da wird Selbstliebe mit Selbstverliebtheit verwechselt."

Dazu passt der umstrittene Trend, sich selbst zu heiraten. Die Vorreiterinnen der sogenannten Porogamie in den USA und Großbritannien betonen zwar, dass dieses Konzept aus der Selbstliebe gespeist wird. Skeptiker sehen dahinter vor allem eine Selbstinszenierung und glauben nicht, dass dadurch der Selbstwert verbessert wird.

Wohlwollend umgehen

Für Michale Tischinger steht im Zentrum von Selbstliebe die „Bereitschaft, mir selbst in jeder Situation freundlich und wohlwollend zu begegnen". Dazu muss man sich erst einmal kennen. „Es geht darum, ein ehrliches Interesse für sich zu entwickeln, wie bei einer Beziehung zu einem anderen Menschen, und daraus Schlussfolgerungen zu ziehen." Sich als Vielschläfer zum Beispiel nicht mit dem Kollegen vergleichen, der mit nur vier Stunden Schlaf auskommt. „Bei derartigen Vergleichen wird man immer schlechter abschneiden", warnt der Experte. Man müsse Unterschiede anerkennen. „Dafür hat dieser Mensch andere Qualitäten."

In eine allgemeingültige Formel lässt sich der Weg zu mehr Selbstliebe nicht gießen. Es gibt aber Aspekte – Tischinger hat sie in seinem Buch in sieben Schritten formuliert –, die die Auseinandersetzung mit sich selbst fördern. Dazu zählt etwa die Aussöhnung mit der Vergangenheit. „Darum kommt keiner herum." Sich selbst annehmen – auch negative Eigenschaften, die man nicht gerne mag.

Entscheidend ist Selbstfürsorge, „ob wir tatsächlich die volle Verantwortung für uns und unser Tun übernehmen". Das bedeutet auch, nicht (mehr) andere für sein Wohlergehen verantwortlich zu machen.

HRHM / SHUTTERSTOCK

Buchtipps: Michael Tischinger, Selbsliebe, Verlag Herder, 20,60 €. Sigrid Engelbrecht, Ich steh auf mich, Verlag Knaur, 13,40 €

Freundschaft von Politik bis Literatur

Streifzug. In der Antike wurde der Begriff Thema, später ideologisch besetzt

Über den Wert der Freundschaft machte sich schon **Cicero** Gedanken: „Verwandtschaft lässt sich ohne Wohlwollen denken, Freundschaft aber nicht", schrieb der Philosoph 44 v. Chr. in seinem Dialog „De Amicitia". Wie Aristoteles war er der Meinung, dass tugendhafte Beziehungen, in denen niemand auf den eigenen Vorteil aus ist, Voraussetzung für ein zufriedenes Leben sind.

Ciceros Zitate machen sich gut in Poesiealben, die heute **Stamm- oder Freundschaftsbücher** heißen und statt weißer Seiten einen fixen Fragenkatalog („Am liebsten esse ich…") aufweisen. Die quadratischen Alben entstanden im 18. Jahrhundert und dienten dazu, Wegbegleiter in Form von Sprüchen oder Zeichnungen zu verewigen. Während ihrer Hochblüte im 19. Jahrhundert, als die Idee der Seelenverwandtschaft und ein regelrechter Freundschaftskult entstand, trugen sich nur Erwachsene in Poesiealben ein – heute machen Stammbücher vorwiegend in (Volks-)Schulen die Runde.

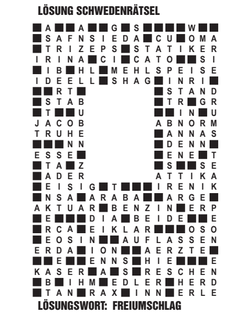
Etwa zur selben Zeit wurde eine der berühmtesten Freundschaften der Literaturgeschichte aus der Taufe gehoben: Schriftsteller Karl May ließ Old Shatterhand und Winnetou **Blutsbrüderschaft** schließen. Wenige wissen, dass es dafür ein reales Vorbild gibt, nämlich den deutschen Prinzen Maximilian von Wied und Häuptling Mató-Topé, die sich während einer Forschungsreise zu Nordamerikas Ureinwohnern in den 1830er-Jahren anfreundeten.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde die Freundschaft politisch: Unter Sozialisten etablierte sich der Gruß **„Freundschaft!"** als Gegenstück zum nationalsozialistischen „Heil Hitler". Auch heute sorgt der Begriff noch für politische Diskussionen: Weil die SPÖ eine Brücke über den Wienfluss „Freundschaftssteg" nennen möchte, hagelt es Kritik von den anderen Parteien.

Gänzlich unideologisch sind die musikalischen Freundschaftsevergreens, allen voran **„That's What Friends Are For"** (1982) und **„Ein Freund, ein guter Freund"** aus der Tonfilmoperette „Die Drei von der Tankstelle" (1930). Darin wird u.a. begründet, warum Freundschaft wertvoller ist als Liebe: *Ein Freund bleibt immer Freund und wenn die ganze Welt zusammenfällt. Drum sei auch nie betrübt, wenn dein Schatz dich nicht mehr liebt. Ein Freund, ein guter Freund, das ist der größte Schatz, den's gibt.* **– JULIA PFLIGL**

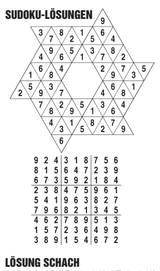
„KURIER"-DENKSPORT-LÖSUNGEN AUS DIESER SONNTAGS-AUSGABE

LÖSUNG SCHWEDENRÄTSEL



LÖSUNGSWORT: FREIUMSCHLAG

SUDOKU-LÖSUNGEN



LÖSUNG SCHACH

1. Kh2! (1. Kf2? T8e2+ 2. Kg3 Tg2+ 3. Kf4 Te4+!= 4. Kf5? Tf2+ 5. Kg6 Le8+) 1...T8e2+ 2. Kh3! Th1+ 3. Kg4! (3. Kg3? Tg2+ 4. Kf4 Txh4+ 5. Kf5 g6+!! 6. Ke6 Te2+ 7. Kd6 Th7!=) 3...Tg1+ 4. Tg3 Te4+ 5. Kh5! Le8+ 6. g6 +-

LÖSUNG FEHLERSUCHBILD

LÖSUNG ZAHLENSCHWEI

E	L	L	E	S	C	H	A	B						
R	A	T	U	E	A	B	E							
S	U	R	E	I	R	R	A	G						
A	B	A	T	A	F	A	B	E						
T	O	A	S	T	E	R	A	I						
Z	S	M	A	E	H	E	R	S						
M	T	V	B	L	E	I	O	T						
A	S	E	A	I	D	S	N	E						
N	E	T	Z	E	E	W	E	R						
N	E	U	E	R	R	O	T	T						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1					
T	K	Z	M	H	W	B	U	I	N					
1	2	1	3	1	4	1	5	1	6	1	7	1	8	1	9	2	0	2
L	S	O	G	N	R	A	E	D	F					