

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 6

Artikel: Freundschaft als Lebenshilfe
Autor: Luban-Plozza, Boris
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724452>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Freundschaft als Lebenshilfe

Von Boris Luban-Plozza

Freundschaft ist Vertrautheit – und vielleicht auch der Wunsch, sich gegenseitig immer besser kennen-zulernen und zu entdecken. Freund ist derjenige, der mit uns zusammen ein Wegstück geht: ein «Brückenbauer», jemand der Brücken zwischen sich selber und mir baut. Freundschaft ist nie nur eine dauernde Idylle. Denn in der Freundschaft soll man nicht nur das sagen dürfen, was angenehm ist. Auch Zweifel, Unannehmlichkeiten und Unbehagen sollen ausgesprochen werden können. Dies gilt sowohl innerhalb der Familie, wo die Vertrautheit Voraussetzung für das Zusammenleben bedeutet, als auch in der Beziehung zu entfernteren stehenden Menschen. Das gegenseitige Vertrauen bleibt immer Hauptbestandteil der Freundschaft.

Freundschaft ist auch eine gute Grundlage für das Funktionieren einer Gruppe: z.B. für die Beziehungen zwischen Fachleuten (Ärzten und Pflegepersonal), zwischen Patienten und Therapeuten, zwischen den Patienten selber. Sie unterstützt durch das gegenseitige Sich-Mitteilen von Erfahrungen das Zusammenwirken verschiedener Mentalitäten und Charaktere, wo sonst oft Spannungen bestehen.

Freundschaft ist eine wunderbare Begegnung und ohne erklärbare Ursache auf beiden Seiten. Sie birgt einen Wunsch nach Zärtlichkeit in sich und hat das Bedürfnis, sich anzuvertrauen, ohne Rücksicht nehmen zu müssen.

Nicht umsonst ist es unter Freunden – in der Familie oder ausserhalb des familiären Kreises – üblich, Kritik und insbesondere die Selbstkritik anzubringen. Gegenseitige Kritik ist nützlich und wichtig, sie soll aber transparent und direkt sein. Jede Kritik soll in der Regel so angebracht werden, dass man auf ihr aufbauen kann. Sie soll nicht zu einem Gegenangriff führen; Kritik soll

in uns das Bedürfnis wachrufen, weiterzumachen, sie soll nicht eine zerstörerische Wut in uns auslösen.

Immer, wenn ich Kritik übe, muss mein Freund die Verbundenheit fühlen. Nach bitteren Worten soll ein Lächeln das seelische Gleichgewicht wieder herstellen, die Umarmung die Versöhnung ausdrücken. Ziel der Kritik muss stets ein besseres Zusammenleben sein.

Wahre Freundschaft

Wahre Freundschaft kann sehr persönlich sein.

Sie kann auf unserer eigenen Lebensgeschichte aufgebaut sein.

Ich liebe meinen Freund, weil er mir seine Zuneigung gezeigt hat, weil er mir in einem wichtigen Moment geholfen hat.

Er hat mein Vertrauen verdient, er hat meine Geheimnisse bewahrt, er hat bewiesen, was er wert ist.

Meine Meinung über ihn, meine Liebe zu ihm

sind nicht abhängig von Entscheidungen oder Meinungen anderer Menschen.

F. Alberoni

(Übersetzt aus dem Italienischen)

Die Freundschaft ist auch eine Kultur der Begegnung: Zusammentreffen, Zusammenleben, Zusammensein, zusammen Emotionen erleben, zusammen den Erstflug eines Schmetterlings beobachten, zusammen Erinnerungen wachhalten, zusammen eine Melodie hören. Zusammen Musik hören kann uns auch zu gemeinsamem Musizieren oder Singen führen.

Im Chor wird die Freundschaft gepflegt: Sich begegnen und sich bewegen, rhythmisch und in Harmonie, sich finden und wiederfinden: All dies kann Ausdruck von Freundschaft sein.

Wenn wir einer Person begegnen, die wir kennen, sollen wir sie mit Zuneigung begrüssen, ihr ein Lächeln schenken. Auch das Herz hat eine Stimme, also erhören wir sie.

Freundschaft bedeutet auch, an kleinen Dingen Freude haben, an Dingen, mit denen es einfach ist, sich anzufreunden. Der Grosstadt ziehe ich einen kleinen, einfachen Ort vor. Hier fühle ich mich gleich zu Hause. Sich gut fühlen, sich zu Hause fühlen, das gilt sowohl für Ortschaften wie für Personen.

Freund kann auch der Briefträger sein. Nicht nur, weil er es ist, der die Nachrichten entfernter Freunde bringt, sondern auch, weil ich mich an sein regelmässiges Kommen gewöhnt habe. Der Briefträger steht den Hausbewohnern nahe.

Freund kann auch ein «Maestro» sein, ein Meister des Lebens, sei er nun der Autor eines Werkes, das auf mich einen grossen Eindruck gemacht hat, das mich umgewandelt hat. Oder sei es der Autor, in dem ich mich selber erkenne und durch dessen Werk ich mich hindurcharbeite und das mir hilft, meine Gedanken zu ordnen.

Zeit haben zum Zuhören und echte Teilnahme am Gefühlsleben – die Eckpfeiler der Freundschaft – ermöglichen es uns, Menschen, die in einer Krise stecken, zu helfen. Was gibt es Schöneres? ◆

PS: Selbstverständlich gilt das Gesagte auch für Frauen!

Prof. Dr. Dr. h.c. Boris Luban-Plozza, Arzt (zuerst Talarzt im Misox) und Psychologe, 10facher Ehrendoktor, begründete die Internationalen Ascona-Gespräche, die sich vor allem der Beziehungen Arzt – Patient annehmen. Er ist Verfasser verschiedener Werke, die in 16 Sprachen übersetzt wurden, u.a. ins Chinesische. Boris Luban-Plozza ist auch Vize-Präsident der Stiftungsver-sammlung von Pro Senectute Schweiz.