

Pressemappe: Agrar-PR

07.05.2024 | 12:28:00 | ID: 39342 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Hobby & Freizeit](#)

Warum Sie Freundschaften pflegen sollten

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Sie begleiten uns oft ein Leben lang und sind für manche wichtiger als Familie oder Partnerschaft: Freundinnen und Freunde. Und sie sind gut gegen Einsamkeit, sagt der Berliner Psychotherapeut Dr. Wolfgang Krüger im Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber". Im Vergleich zu anderen Beziehungen gewinnen Freundschaften im Alter sogar an Bedeutung - etwa wenn im Ruhestand der Kreis an Kolleginnen wegfällt oder der Partner stirbt: "Freunde sind der beste Stabilisator im Leben und die Basis für ein hohes Lebensglück", so der Experte.

Suche nach der Lieblingskollegin von damals

Wie aber kann man im Alter Kontakte knüpfen und neue Freundschaften aufbauen? Zum Beispiel indem man Gleichgesinnte sucht: Im Sportverein, im Chor, beim Seniorentreff oder in der Volkshochschule fällt es leichter, Menschen anzusprechen, weil es gemeinsame Interessen gibt. Gezielt lassen sich Freundschaften auch auf Internetportalen suchen. Allerdings muss man meist viele Leute treffen, bis es passt.

Bekanntschäften aufzufrischen ist auch ein guter Weg, Freundschaften zu knüpfen. Was ist aus dem alten Schulfreund geworden? Oder der Lieblingskollegin von damals? Einfach mal anrufen oder eine E-Mail schreiben. Vielleicht sind die Kontaktdaten noch auffindbar - oder man durchstöbert soziale Netzwerke, in dem man die Gesuchten möglicherweise finden kann. Ein weiterer Tipp: Jüngeren helfen. Schulen oder Kindergärten freuen sich oft über Freiwillige, die zum Beispiel vorlesen. Auch daraus können Freundschaften entstehen.

Jede Menge Geschichten aus bewegten Zeiten

Das Tolle an späten Freundschaften: "Sie können manchmal enger sein als viele Freund- und Bekantschaften, die man im Laufe des Lebens knüpft", sagt Prof. Dr. Eva-Marie Kessler, Psychogerontologin an der Hochschule Medical School Berlin, im "Senioren Ratgeber". Man konzentriert sich im Alter mehr darauf, bedeutsame Beziehungen zu pflegen, statt an vielen Bekantschaften halbherzig zu arbeiten. Ein weiterer Vorteil: die biografische Vielschichtigkeit. Wenn eine neue Freundin oder ein Freund schon 70 Jahre alt ist, gibt es jede Menge Geschichten aus vielen bewegten Zeiten zu erzählen. Da hat man im positiven Sinne dann viel nachzuholen.

Pressekontakt:
Katharina Neff-Neudert, PR-Manager
Tel.: 089/744 33-360
E-Mail: presse@wubv.de
www.wortundbildverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrarpresseportal.de Web: www.agrarpresseportal.de >>> [Pressefach](#)