

Freundschaften neu entfachen: So gelingt die Wiederbelebung!

Erfahren Sie, wie alte Freundschaften wieder aufleben können und welche Bedeutung sie für unser Wohlbefinden haben.

Rosenheim, Deutschland -

Freundschaften spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben, doch oft verlieren wir alte Bekannte aus den Augen. Eine aktuelle Betrachtung von Psychotherapeut Wolfgang Krüger zeigt, dass das Wiederbeleben alter Freundschaften nicht nur möglich, sondern auch äußerst wertvoll sein kann. In seiner Erfahrung haben 90% der von ihm kontaktierten früheren Freunde positiv reagiert.

Diese frühen Freundschaften sind bedeutend, da sie intensive Erinnerungen teilen, die neuere Bekanntschaften oft nicht bieten können. Dabei ist es normal, dass Freunde sich im Laufe der Zeit voneinander entfernen; sind keine schlechten Gewissen notwendig. Statistisch betrachtet halten die meisten Freundschaften etwa sieben Jahre. Gründe für das Auseinandergehen sind häufig Zeitmangel, Umzüge oder Lebensveränderungen.

Strategien zur Pflege von Freundschaften

Um Freundschaften stabil zu halten, ist es wichtig, regelmäßig neue Beziehungen einzugehen. Besonders in der Lebensmitte zeigt sich ein Wandel: Während Freunde in den 20ern von

großer Bedeutung sind, nimmt die Freundschaftsaktivität zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr oft ab. Interessant ist, dass Frauen in der Lebensmitte vermehrt nach Kontakten suchen. Eine Resignation hinsichtlich Freundschaften kann im Alter zu Problemen führen.

Vor dem Wiederkontakt mit alten Freunden wird empfohlen, sich über deren aktuelle Lebensumstände zu informieren. Dies kann entweder telefonisch oder schriftlich geschehen, wobei beide Kontaktmethoden ihre Vor- und Nachteile haben. Insbesondere die schriftliche Kontaktaufnahme wird nach längerer Zeit als höflicher empfunden. Zudem sollten „Ich-Botschaften“ genutzt werden, um das Gespräch leichter zu gestalten. Treffen mit alten Freunden können dabei ein Gefühl von Fremdheit und zugleich Vertrautheit hervorrufen.

Studien von Psychologe William Chopik belegen zudem, dass Freundschaften das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern. Die Erkenntnisse zeigen die Relevanz und den Wert von Beziehungen in allen Lebensphasen und ermutigen dazu, alte Kontakte wieder aufleben zu lassen.

Für weiterführende Informationen zu diesem Thema sei auf einen Beitrag von gesund-aktiv-aelter-werden.de verwiesen.

Zusätzlich können weitere Details zur Bedeutung von Freundschaften in einem Artikel der ovb-online.de nachgelesen werden.

- Übermittelt durch [West-Ost-Medien](https://www.west-ost-medien.de)

Vorfall	Sonstiges
Ort	Rosenheim, Deutschland
Quellen	• nag-news.de • www.ovb-online.de • www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at