

Ronald Schweppe · Aljoscha Long

seelenverwandt

Ronald Schweppe · Aljoscha Long

seelenverwandt

Weisheitsgeschichten
und Meditationen über die
Kraft der Freundschaft

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten
ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren.
Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um
Nachricht durch den Rechteinhaber. Kapiteln vorangestellte Zitate können
als Destillat des jeweils nachfolgenden Kapitels gelesen werden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotive: © Shutterstock.com (Gusarova Art; Marish)
Schmuckillustrationen: © Marish/shutterstock.com (Paisley), © PRHVG (Sonne)

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34781-0

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort 7

Vom Wert der Freundschaft 13

Freundschaft als Heilmittel? 16

Vertraue deiner Sehnsucht 19

Echte Freunde sind ein kostbarer Schatz 20

Das Gespenst der Einsamkeit 27

Freundschaft ist eine Entscheidung 33

Lenk deinen Fokus auf das Du 35

Vorsicht Freundschaftskiller 40

Freunde finden 44

Begegnungen möglich machen 45

Wenn du Angst vor Nähe hast 52

Eine Frage der Ausrichtung 58

Freundschaft mit sich selbst schließen 59

Freunde finden – aber wo? 68

Wenn Fremde zu Freunden werden 70

Freundschaften nicht auf Sand bauen 73

Den Garten der Freundschaft pflegen 82

Freundschaften lebendig halten 83

Achtsamkeit. Die Kunst, präsent zu sein 89

Mitgefühl. Die Kunst eines offenen Herzens 104

Miteinander reden, miteinander teilen 122

Faktoren der Verbundenheit 140

Verbunden im Universum 155

Vom Ich zum Du zum Wir 157

Die erwachte Gesellschaft 160

Verbundenheit üben 162

Ein paar Worte zum Abschied 167

Abschiedswunsch 168

Anhang

Literatur 169

Über die Autoren 171

Geschichtenübersicht 173

Übungsübersicht 174

Vorwort

Als der Kösel-Verlag vor einiger Zeit bei uns angefragt hat, ob wir nicht Lust hätten, ein Buch über die Kraft der Freundschaft zu schreiben, waren wir begeistert und dachten sofort: Klar – das machen wir! Immerhin schreiben wir ja nicht nur seit gut dreißig Jahren zusammen Bücher, sondern sind darüber hinaus sogar noch ein ganzes Weilchen länger miteinander befreundet. Das erste Handy war noch nicht in den Läden, als wir bereits gemeinsam Straßenmusik gemacht haben, Skifahren gegangen und durch die Wälder gezogen sind, wo wir über die wichtigen und weniger wichtigen Dinge des Lebens philosophiert haben. Was das Thema Freundschaft betrifft, kennen wir uns also ganz gut aus. Nicht einmal die Tatsache, dass wir seit Langem zusammenarbeiten, konnte unserer Freundschaft etwas anhaben. Dabei heißt es doch immer, dass man Freundschaft und Geschäftliches nicht vermischen soll. Schon möglich. Uns jedenfalls hat's nicht geschadet – ganz im Gegenteil: Im Laufe der Jahre ist unsere Freundschaft immer intensiver und zugleich harmonischer geworden, und wäre das nicht so, dann könnten wir dieses Buch hier wohl auch gar nicht schreiben.

Nach der ersten Euphorie über die Buchidee kam dann aber doch ein wenig Ernüchterung auf, denn natürlich haben wir uns gefragt, worüber wir denn nun eigentlich genau schreiben wollen. Darüber, dass Freundschaft Gold wert ist? Dass Menschen, die keine Freunde haben, zu vereinsamen drohen? Dass gute Freunde ein seltenes Geschenk sind? Sicher – aber wissen wir das alle nicht längst?

Wir glauben schon. Allerdings gibt es darüber hinaus doch einige wichtige Aspekte zum Thema Freundschaft, die weitaus we-

niger bekannt sind. Und die betreffen die eigentliche Essenz jeder Freundschaft. Um das Wesentliche zu entdecken, müssen wir allerdings etwas tiefer tauchen und uns sowohl die psychologischen als auch geistigen Gesetze der Freundschaft ansehen.

In den folgenden Kapiteln möchten wir dir zeigen, dass es viele Chancen gibt, neue Freundschaften einzugehen, alte zu pflegen und deiner Freundin oder deinem Freund näherzukommen. Gabriel José García Márquez schrieb einmal: »Ein wahrer Freund ist der, der deine Hand nimmt, aber dein Herz berührt.« Freunde, die dein Herz berühren, findest du jedoch nur, indem du dein eigenes Herz öffnest – indem du selbst zu einer guten Freundin oder einem guten Freund wirst. Und dass das nichts mit Anstrengung, sondern viel mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu tun hat, können wir dir jetzt schon mal verraten. Manchmal wird es dir in diesem Buch möglicherweise so vorkommen, als wäre Freundschaft harte Arbeit oder als müsstest du erst dies und jenes verstehen oder entwickeln, bevor du fähig bist, tiefe Freundschaften zu leben. Doch nimm unsere Kapitel einfach als Anregungen dafür, was Freundschaften ausmacht, was sie so wichtig und wertvoll macht. Lass dich inspirieren und reflektiere, wo du in deinem Leben in Bezug auf freundschaftliche Verbundenheit stehst.

In eigener Sache

Wundere dich nicht, wenn wir manche Stellen in diesem Buch aus der Ich-Perspektive schreiben. Nach einem Blick auf das Buchcover wird dir klar sein, dass wir zwei Autoren sind. Trotzdem schreibt immer nur einer von uns an den jeweiligen Kapiteln. Wenn wir also gelegentlich in der Ich-Form schreiben, dann tun wir das, um unsere Erfahrungen mit dir zu teilen – nicht nur unsere gemeinsamen, sondern auch die, die jeder Einzelne von uns gemacht hat.

Es würde uns freuen, wenn auch du Lust hast, uns von deinen schönen oder weniger schönen Erfahrungen mit Freundinnen oder Freunden zu berichten. Über Instagram oder unsere Homepage kannst du uns gern jederzeit kontaktieren – wir freuen uns auf dich.

www.longschweppe.de

[instagram.com/longschweppe](https://www.instagram.com/longschweppe)

Wohin die Reise geht

Damit du weißt, was dich in diesem Buch erwartet, wollen wir dir hier einen kurzen Überblick geben. In den folgenden Kapiteln werden wir versuchen, einige Fragen zu beantworten, die wahrscheinlich jeden interessieren, der sich mit diesem Thema beschäftigt – zum Beispiel:

- Wie und wo kann ich neue Freunde finden?
- Was nützt es mir eigentlich, viel Zeit in Freundschaften zu investieren?
- Wie kann ich den Kontakt zu einer Freundin oder einem Freund intensivieren?
- Woher weiß ich, ob ich mich auch wirklich auf meine besten Freunde verlassen kann?
- Was gibt es für Stolperfallen, die selbst intensive Freundschaften ins Wanken bringen und sogar zerstören können?
- All das sind zweifellos wichtige Fragen. Vor allem aber wird es in diesem Buch noch um etwas anderes gehen – nämlich um das, was wir das »Herz der Freundschaft« nennen möchten. Gelegentlich gemeinsam einen Spaziergang zu machen, ein Glas Wein zusammen zu trinken oder Alltagsprobleme zu besprechen ist natürlich schön und wichtig – aber richtige Freundschaft