

# Ein Hoch auf die Freundschaft!

**Buchautor Philipp Winterberg beschreibt, warum Freundschaften wichtiger sind als Sport und gesunde Ernährung und verrät ein Glücksrezept.**

*Das Buch „Freundealarm!“ ist ein Freundebuch für Erwachsene. Wie wichtig ist Freundschaft im Erwachsenenalter?*

Überragend wichtig! Freundschaften gehören zu den wertvollsten und beglückendsten Erfahrungen des Lebens. Wer beispielsweise nur auf Karriere fixiert ist, verpasst Wesentliches. Schlimmer noch: Diese Menschen schaden damit ihrer Gesundheit. Oft, ohne die Fakten zu kennen.

*Welche Fakten könnte man diesen Menschen ans Herz legen?*

Zum Beispiel eine aktuelle Studie der Brigham Young University in Utah, die zeigt, dass es schädlicher ist, keine Freunde zu haben, als stark übergewichtig zu sein. Unsere Gesundheit verzeiht uns sogar zehn Zigaretten pro Tag eher als Einsamkeit. Wenn wir unser Fitnessprogramm komplett an den Nagel hängen und statt dessen Freundschaften aufbauen und pflegen, ist das laut Studie gesünder, als topfit, schlank und allein zu sein.

*Ein leichter Raucher mit Freunden ist also im Durchschnitt gesünder als ein einsamer Nichtraucher?*



**Freundschaften sind  
wichtiger als  
Sport und  
gesunde Ernährung**

Genau. Ist das nicht faszinierend? Wir werden seit frühester Kindheit mit so vielen Appellen zu gesunder Ernährung, Warnungen zur Schädlichkeit des Rauchens, des Übergewichts, des Alkohols etc. überflutet, aber kaum ein Wort zu Freundschaften. Ich fordere Pro-Freundschafts-Kampagnen: "Freundschaften sind wichtiger für die Gesundheit als Sport und gesunde Ernährung"!

*Sind Freundschaften denn immer positiv? Unsere Eltern warnten uns früher immer vor „den falschen Freunden“ – war das vielleicht begründet?*

(lacht) Da hatten unsere Eltern ausnahmsweise gar nicht so unrecht. Die Forscher Nicholas Christakis und James Fowler untersuchten an der Universität Harvard, wie wir Freunde mit unseren Verhaltensweisen, Einstellungen und Launen anstecken. Das funktioniert natürlich auch in die andere Richtung. Wohl jeder von uns hat sich schon einmal dabei ertappt, wie er ein Wort oder eine Geste von einem Freund übernommen hat.

*Verhaltensweisen und Launen können sich folglich in Freundeskreisen ausbreiten wie eine Krankheit?*

Bis zu einem gewissen Grad: Ja. Studien haben gezeigt, dass selbst Glück ansteckend ist. Erstaunliches Ergebnis: Selbst die Freunde der Freunde von Freunden, Menschen also, die wir oft gar nicht kennen, können unser Glück indirekt zu über 5% beeinflussen. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir selbst glücklich sind, steigt übrigens um satte 9% mit jedem zusätzlichen glücklichen Freund. Ein Glücksrezept: Viele glückliche Freunde machen uns automatisch auch glücklicher. Wir werden angesteckt. Im positiven Sinne.

*Sind 500 Freunde also besser als 25? Brauche ich 500 Freunde um glücklich zu sein?*

Nein, nicht wirklich, es gibt eine natürliche Grenze. Unser Gehirn, so fand Professor Dunbar in Oxford heraus, kann nur etwa 150 persönliche Beziehungen sinnvoll verarbeiten.

*150 Freunde sind in meinen Augen nicht gerade wenig. Warum sind denn auf dem Titel von „Freundealarm!“ nur etwa 15 Freunde abgebildet?*

Professor Dunbar gliedert die 150 Freunde in vier Freundeskreise: 1. Freundeskreis: Etwa 3-5 Personen. Dies sind die engsten Freunde. 2. Freundeskreis: Um die 15 Personen. Die guten Freunde, Psychologen sprechen zusammenfassend von der „Sympathy Group“. Der erste und zweite Freundeskreis umfasst die Menschen, die uns viel bedeuten. Diese Freunde sind auf dem „Freundealarm!“-Cover abgebildet. Der 3. (ca. 50 Personen) und 4. Freundeskreis (rund 150 Menschen) umfasst entferntere Freunde und gute Bekannte, zu denen der Kontakt deutlich weniger eng und emotional ist.

*Bei Facebook haben viele User einige hundert Freunde. Wie viele Freunde sind denn nun gesund und normal?*

Darauf gibt es nur eine ungefähre Antwort: Einige wenige enge Freunde und eine handvoll gute Freunde, also Professor Dunbars 1. und 2. Kreis, scheinen die gesunde Basis zu sein. Allein zeitlich wird es bei sehr vielen Freundschaften schwierig: Wer bei Facebook viele hundert Kontakte hat, kann diese Beziehungen nicht in dem Maße pflegen, in dem ein anderer sich um seine 3-5 besten Freunde kümmert, ihnen beisteht und sich von Ihnen unterstützen lässt, wenn es einmal eine Prüfung zu bestehen gilt. Dass diese Unterstützung übrigens tatsächlich wirkt, hat Professor Heinrichs von der Universität Freiburg experimentell nachgewiesen.

*Unsere Freunde helfen uns, Prüfungen zu bestehen? Wie funktioniert das?*

Wenn wir uns von einer engen Freundin oder einem engen Freund zu einer Prüfung begleiten lassen und die letzten Minuten vor Prüfungsbeginn in ihrer bzw. seiner Gegenwart verbringen, ist während der Folgezeit der Cortisolspiegel im Blut niedriger und wir sind besser gegen Stress geschützt. Für so manche Prüfung kann dies entscheidend sein... Ein Hoch auf die Freundschaft!

Buch: Freundealarm! Das Original, Philipp Winterberg, 52 Seiten, ISBN: 978-3-8391-4111-3, Preis: 4,95 Euro.  
Website zum Buch: <http://www.freundealarm.de>

**Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erwünscht.**

Quellen:

**Dunbar**, Robin I. M. (2010): How Many Friends Does One Person Need?: Dunbar's Number and Other Evolutionary Quirks. London: Faber and Faber.

**Fowler**, James H./Nicholas A. Christakis (2008): Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study, in: British Medical Journal, 337: <http://www.bmj.com/content/337/bmj.a2338.full>

**Fowler**, James H./Nicholas A. Christakis (2008): Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives. New York, NY: Little, Brown and Company.

**Heinrichs**, Markus/T. Baumgartner/C. Kirschbaum/U. Ehlert (2003): Social Support and Oxytocin Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress, in: Biological Psychiatry, 54: <http://www.psychologie.uni-freiburg.de/abteilungen/psychobio/team/publikationen/BiolPsychiatry-MH03.pdf/download>

**Holt-Lunstad**, Julianne/Timothy B. Smith/J. Bradley Layton (2010): Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Medicine, 7, 7: <http://www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.1000316>

**Knight**, John B./Ramani Gunatilaka (2009): Is Happiness Infectious?. Economics Series Working Papers 446, University of Oxford, Department of Economics: <http://ideas.repec.org/p/oxf/wpaper/446.html>

# Hintergrundinformationen



*Hinweis: Das Autorenfoto von Philipp Winterberg darf bei Berichterstattung über "Freundealarm! Das Original" honorarfrei verwendet werden (Urhebervermerk: "Foto: Franziska von Schmeling")*

**Philipp B. Winterberg M.A.** studierte Kommunikationswissenschaft, Psychologie und Jura in Münster, lebt in Berlin und liebt Facettenreichtum: Er sprang Fallschirm in Namibia, meditierte in Thailand und schwamm mit Haien und Rochen in Fidschi und Polynesien.

Seine Apps wurden bereits viele Millionen Mal aus dem Internet heruntergeladen. Seine Bücher eröffnen neue Perspektiven im Umgang mit essentiellen Themen wie Freundschaft, Achtsamkeit und Glück. Sie werden in über 20 Sprachen weltweit gelesen.

Website: [www.philipp-winterberg.de](http://www.philipp-winterberg.de)

## Presse-Downloads

Cover (hochauflösend): [http://www.freundealarm.de/p/freundealarm\\_cover.jpg](http://www.freundealarm.de/p/freundealarm_cover.jpg)  
Autorenfoto (hochauflösend): [http://www.freundealarm.de/p/autorenfoto\\_philipp\\_winterberg.jpg](http://www.freundealarm.de/p/autorenfoto_philipp_winterberg.jpg)  
Video (hochauflösend): <http://www.freundealarm.de/p/freundealarm.avi>  
Badge (hochauflösend): [http://www.freundealarm.de/p/pro\\_freundschaft\\_hinweis.gif](http://www.freundealarm.de/p/pro_freundschaft_hinweis.gif)  
Interview (Word): [http://www.freundealarm.de/Interview\\_Ein\\_Hoch\\_auf\\_die\\_Freundschaft.doc](http://www.freundealarm.de/Interview_Ein_Hoch_auf_die_Freundschaft.doc)

Alle Dateien als RAR-Archiv: [http://www.freundealarm.de/freundealarm\\_infomappe.rar](http://www.freundealarm.de/freundealarm_infomappe.rar)

Presse-FAQ: [http://www.freundealarm.de/freundealarm\\_presse\\_faq.php](http://www.freundealarm.de/freundealarm_presse_faq.php)