



Der Wert von Freundschaften in schwierigen Lebenslagen

Wodurch entstehen Freundschaften? Wenn Du darüber nachdenkst, wirst Du feststellen, dass Freundschaften weder erzwungen werden noch von einer Minute auf die andere existieren können. Eine Freundschaft wächst mit dem gegenseitigen Vertrauen und Interesse füreinander, mit der Akzeptanz des anderen als Individuum und der daraus resultierenden Toleranz, mit der selbstverständlichen Bereitschaft, dazu beizutragen, das Leid des anderen zu lindern, abzustellen, aber auch glückliche Momente gemeinsam zu teilen und sich am Erfolg des anderen zu freuen.

Geht es um das Thema Impfen, mache Dir dies bewusst. Man weiß inzwischen, dass auch Geimpfte Viren weiterverbreiten können und dass die Impfung nicht vor Corona schützt (1). Es ist bekannt, dass es wirksame Behandlungsmethoden gibt (2). Wer Corona hatte, ist weit besser geschützt als jeder Geimpfte (3). Geimpfte stecken sich weit häufiger an als Ungeimpfte (4). Jeder kann für sich selbst entscheiden, was er tut. Du musst Dich nicht rechtfertigen, wenn Du Dich für oder gegen eine Impfung entscheidest. Und niemand muss ein schlechtes Gewissen anderen gegenüber haben, denn weder Geimpfte noch Ungeimpfte tragen dazu bei, wie sich Viren weiter ausbreiten.

Jeder bildet sich aufgrund seiner persönlichen und beruflichen Erfahrung und auch aufgrund der jeweiligen Medien, von denen er seine Informationen bezieht, die eigene Meinung. Mit Respekt dem anderen gegenüber lässt sich die Entscheidung des akzeptieren. Als Therapeutin habe ich die ethische Pflicht, meine Patienten, Klienten und natürlich auch meine Freunde vor Schaden zu bewahren, indem ich ihnen alle meine Informationen und mein Erfahrungswissen zur Verfügung stelle. Nicht aufdränge, aber auch nicht vorenthalte. In diesem Fall ist es aber nicht so wie bei Eltern, die ihrem Kind sagen, was es tun oder lassen soll, um ihm eine schlechte Erfahrung zu ersparen. Denn wenn jemand die Impfung wählt, kann sie oder er sich dabei möglicherweise den Tod und eine schwere Erkrankung einhandeln. Und dieses Wissen, dass einem Menschen, den man liebt, solche Konsequenzen drohen können, lässt mich vehementer meine Meinung äußern als üblich. Nicht nur den Patienten, sondern auch meinen Freunden gegenüber. In seinem Artikel „In Sorge um Dich“ beschreibt Herr Dr. Harald Wiesendanger genau diese Situation (5).

Hat ein/e Freund/in gerade mit den negativen Folgen einer Impfung umzugehen und konnte sie/er Deine Haltung vorher gegen die Impfung nicht verstehen, braucht sie/er Dich jetzt besonders. Die Wissenschaft weiß: Wenn ein Mensch in einer misslichen Lage Unterstützung erfährt, reagiert auch sein Körper. Die Stresshormone und damit verbundenen Symptome werden weniger, das Denken wird klarer und die Selbstheilungskräfte wachsen (6). Wenn Du die/derjenige bist, die/der jetzt unter den

Impffolgen leidet und Dein Freund ist Dein Freund geblieben, obwohl Du vorher die Argumente des anderen abgelehnt und möglicherweise sogar aggressiv reagiert hast, kann diese Situation Euer freundschaftliches Band, das Du vorher durch Dein Verhalten beinahe zerschnitten hättest, sogar stärken. Wir Menschen neigen zu Aggression, wenn uns jemand aufmerksam darauf macht, dass wir Dinge, die eigentlich wichtig wären, verdrängen (7).

Genauso wie es Deine persönliche Angelegenheit ist, was Du mit Deinem Körper machst, genau so wenig darf gesellschaftliche/politische Gängelung Macht über Dein Privatleben haben. Wurde Eure Freundschaft durch Dein Verhalten angeknackst, ist es für die Wiederherstellung der Harmonie notwendig, dass Du als Verursacher benennst, wie Du Dich warum verhalten hast. Wenn Du möchtest, dass Dir Dein/e Freund/in verzeiht, reicht es nicht aus, einfach nur zu sagen „Es tut mir leid, verzeih mir.“ Es muss deutlich werden, dass Du Dein Verhalten bereust und wieder gut machen willst. Dem, was Du in Worten aussprichst, müssen auch sichtbare Taten folgen. Gib Deiner/m Freund/in zurück, was sich jeder von einem Freund wünscht:

Persönliche Wertschätzung, offene, ehrliche und angstfreie Kommunikation, zuhören können und es als Inspiration sehen, wenn eine andere Meinung den eigenen Horizont erweitert.

Gute Freunde sind wertvolle Geschenke, lass sie Dir von niemandem wegnehmen.

Quellen:

- (1) <https://reitschuster.de/post/rki-daten-zahl-der-impfdurchbrueche-steigt-stark-an/>
- (2) <https://covid19criticalcare.com/>
- (3) <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.08.19.21262111v1>
- (4) <https://www.israelnationalnews.com/News/News.aspx/309762>
- (5) <https://laufpass.com/gesellschaft/in-sorge-um-dich-eine-covidiotin-traegt-einer-geimpften-10-argumente-vor/>
- (6) Chr. Krause, N Lehmann, R.-F. Lorenz, Th.D.Petzold: Verbunden gesunden, Verlag Gesunde Entwicklung, 2007
- (7) <https://reitschuster.de/post/bloss-keine-kritik-wie-die-impfung-zur-heiligen-kuh-geworden-ist/>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

