

Resilienz Teil 4 – Fünf inspirierende Freunde



Jeder Mensch braucht ein paar gute Freunde, um genügend Resilienz im Alltag aufzubauen. Als ich am 8. März 1957 geboren wurde, schrieb mir ein guter Freund und Kollege meines Vaters, Professor Dr. Zeeman, einen persönlichen Brief. Als ich 30 wurde, bekam ich diesen Brief von meiner Mutter, die ihn beim Aufräumen gefunden hatte. Professor Zeeman schrieb in diesem Brief folgendes: "Lieber Paul, heute bist Du geboren. Herzlich willkommen in dieser wunderbaren Welt. Ich wünsche Dir, dass Du, wie Dein Vater, für viele **ein echter Freund** wirst!" Danach gab er mir noch einige Tipps.

Aber offensichtlich fand er den ersten Punkt einen der wichtigsten für mein Leben, und ich stimme ihm von Herzen zu. Mein Vater war wirklich für viele ein Freund und konnte für viele Menschen viel bedeuten. Dass er viel **Sprungkraft und Energie** hatte, zeigt sich unter anderem daran, dass er als Witwer mit 61 Jahren nochmals heiratete, dann noch drei Kinder bekam und bis zu seinem 75. Lebensjahr begeistert seiner Arbeit als Augenarzt nachging.

Für mich sind in den letzten 57 Jahren Freundschaften eigentlich immer ein Energiebrunnen gewesen. Sie bemerken zu recht, dass ich schreibe „eigentlich immer“. Das ist auch eine realistische Seite von Freundschaften. Es gibt „kraftspendende“ und „kraftraubende“ Freundschaften. Heute geht es um die fünf **energiebringenden Freundschaften**; ich nenne sie gern „die fünf inspirierenden Freunde“...

1. Der entspannte Freund:

Der Freund, mit dem man gern über die kleinen und großen Dinge des Lebens redet. Jemand, der bedingungslos "Ja" zu uns sagt und uns als Person annimmt wie wir sind. Wenn man ihn oder sie trifft, muss man nichts mehr „müssen“. Diese Freunde gewinnt man dadurch, dass man selbst ein entspannter Freund ist, jemand, bei dem andere Menschen sich zuhause fühlen.

2. Der motivierende Freund:

Diese Freunde genießen es, uns unsere Talente entdecken zu lassen. Und gleichzeitig fordern sie uns heraus, sie auch einzusetzen. Ihr Hobby ist es, uns dabei zu erwischen, dass wir etwas Einzigartiges können oder gute Leistungen bringen. Als Eltern ist das eine normale Haltung gegenüber den Kindern. Aber solche Freunde brauchen wir auch außerhalb unseres Familienkreises.

3. Der Feedback-Freund:

Solche Freunde investieren gern durch ehrliches und deutliches Feedback in unser Wachstum. Dabei geht es ihnen nicht darum, alles besser zu wissen, sondern uns darin zu stimulieren, selbst besser zu werden. Das sind die Freunde, die uns gern und ohne die geringste Angst die Wahrheit sagen. Wir brauchen sie, um gesund und damit auch ausdauernd und frisch zu bleiben.

4. Der Partner-Freund:

Diese Freunde sind auch Partner, die unsere Leidenschaft teilen. Gemeinsam bringen wir Dinge ins Rollen, bauen Bleibendes auf und gehen durch dick und dünn. Sie begeistern uns durch ihre Leidenschaft und haben großen Anteil an dem, was wir tun und wer wir sind. Für mich sind das zum Beispiel einige meiner Kollegen, mit denen ich schon seit Jahren unser Unternehmen „xpanD“ aufbaue. Aber natürlich auch meine Frau Sylvia, mit der ich schon 40 Jahre lang unterwegs bin und immer wieder neue Herausforderungen angehe, weil wir dieselbe Vision vor Augen haben.

5. Der Mentor-Freund:

Gordon Macdonald nennt sie "Very Resourceful People", Leute, die echte "Erfahrungsbrunnen" sind. Sie begeistern uns und feuern unsere Leidenschaft an. Sie investieren gern in uns als Mensch und "Professional", und sind damit "Sponsoren", die uns in guten wie in schlechten Zeiten unterstützen. Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, bin ich sehr dankbar, dass ich immer solche Mentor-Freunde hatte. In vielen Fällen haben sie mir geholfen, richtige Entscheidungen zu treffen. Die Frage, die mir viele hierzu stellen, lautet: „Wie bekomme ich solche Freunde?“ Mein Eindruck ist, dass man sie nicht einfach so „bekommt“, weil man meint, ein Recht darauf zu haben. Mentoren findet man, indem man sie sucht und ihnen deutlich macht, was man gern von ihnen lernen möchte, und dabei auch zu überlegen, was man für sie bedeuten könnte. Nur wenn es eine beiderseits dienende Beziehung ist, gelingt eine solche „Mentor-Freundschaft“.

Wie fange ich an inspirierende Freundschaften aufzubauen?

Fangen Sie damit an, hinter jeder Art inspirierender Freundschaft Namen zu schreiben von

- a) Menschen, die für sie bereits solche Art Freunde sind, und
- b) Menschen, die Sie gern als Freund gewinnen würden.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Inspiration beim Entdecken Ihrer persönlichen "inspirierenden Freunde".

Paul Donders