



Leseprobe

Ronald Schweppe, Aljoscha Long

seelenverwandt

Weisheitsgeschichten und
Meditationen über die Kraft
der Freundschaft

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 23. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Säulen der Freundschaft

In Zeiten oberflächlicher Online-Bekanntschäften und einem zunehmenden Gefühl der Einsamkeit nimmt der Wunsch nach bedeutsamen Freundschaften zu. Wie wichtig **lebendige, intensive Beziehungen** für uns und unser Wohlbefinden – ja sogar für unsere Gesundheit und unser Glück – sind, belegt auch die Forschung. Deshalb zeigt uns das erfolgreiche Autorenduo Ronald Schweppe und Aljoscha Long, wie wir über **Selbstliebe, Mitgefühl und mehr Achtsamkeit** den Weg zu einem vertrauensvollen Miteinander finden und so wieder mehr **Herzensverbindungen** eingehen können. Die Autoren kombinieren **Lebenshilfe, Spiritualität und Weisheitsgeschichten**, die dazu ermutigen, bereichernde Beziehungen einzugehen und zu pflegen.

Auf kurzweilige und inspirierende Weise lernen wir so, den Wert der Freundschaft neu zu schätzen und wie ein erfüllteres Leben mit mehr Verbundenheit erreicht werden kann.

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

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

ten können dir noch sehr viel mehr bieten: Sie können zu einem Weg zu innerem Wachstum und innerer Heilung werden, zu einem Weg, der dich auch zu dir selbst führt, dich erfüllt und deinem Leben mehr Sinn gibt.

Was ist es, das zwei (oder mehr) Menschen in ihrem Wesen zusammenführt und zusammenhält? Wie kannst du verhindern, dass deine Freundschaften einfach nur nebenher laufen und oberflächlich bleiben? Ist es überhaupt möglich, zu deinen Freund*innen einen Kontakt von Herz zu Herz herzustellen, und wenn ja: Was kannst du dazu beitragen?

In Form von kleinen Kapiteln, Meditationen und Geschichten möchten wir dich dazu einladen, über deine Freundschaften zu reflektieren und sie auf eine neue, bewusstere Stufe zu erheben. Ein guter Freund ist nicht jemand, der nur irgendwie zufällig unseren Weg gekreuzt hat, sondern viel mehr als das. Freunde – sofern sie diese Bezeichnung wirklich verdienen – sind zugleich Seelenverwandte. Und es ist wichtig, dass wir sie auch als solche erkennen.

Es gibt drei Wege, die es dir ermöglichen, das Wesentliche zu erkennen. Sie unterstützen dich darin, deine Freundschaften zu intensivieren und in deinen Freund*innen Seelenverwandte zu erkennen. Diese drei Wege sind:

1. *Der Weg der Achtsamkeit:* Geh achtsam mit deinen Freund*innen um – erkenne, dass sie wertvolle Schätze sind, die deine ganze Präsenz verdienen. Lerne, deinen Fokus bei all deinen Begegnungen auf das Jetzt auszurichten.
2. *Der Weg des Mitgefühls:* Lass dein Mitgefühl mehr und mehr erblühen – nicht nur im Umgang mit deinen Freund*innen, sondern auch dir selbst gegenüber. Begegne deinem jeweiligen Du freundlich und wohlwollend.

3. *Der Weg der Verbundenheit:* Werde dir deiner Verbundenheit bewusst – vor allem in Zeiten, in denen du dich einsam fühlst oder du den Kontakt zu anderen verloren zu haben glaubst. Erinnere dich daran, dass wir alle miteinander verbunden sind.

Wahre Freundschaft ist nicht selbstverständlich; sie ist nur etwas für Menschen, die bereit sind, nicht an der Oberfläche zu bleiben, sondern all ihre Möglichkeiten auszuschöpfen. Durch Achtsamkeit, Mitgefühl und Verbundenheit kannst du auf eine neue, intensivere Weise Kontakt zu anderen aufnehmen – ob zu deiner Familie, deinen Kolleg*innen oder eben auch zu deinen Freundinnen und Freunden.

Vom Wert der Freundschaft

»Freundschaft verdoppelt unsere Freude
und halbiert unseren Schmerz.«

Marcus Tullius Cicero

Jeder von uns braucht auf seiner Lebensreise Freunde, die ihm zur Seite stehen. So wichtig es ist, den richtigen Weg in unserem Leben einzuschlagen, so wichtig ist es nämlich auch, dass wir mit den richtigen Menschen unterwegs sind.

Macht es dich auch immer so betroffen, wenn du liest, was Menschen, die im Sterben liegen, am meisten bereuen, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken? Von wem, wenn nicht von Sterbenden, können wir so viel über die wirklich wesentlichen Dinge des Lebens lernen? Sie haben nichts mehr zu verlieren, müssen keine Rolle mehr spielen, sind frei von Erwartungen und haben ihre Pläne und Ziele losgelassen – ihr Blick ist sehr klar geworden. Sie können Dinge erkennen, die wir meist übersehen, da wir bis über die Ohren in unseren Alltagspflichten stecken. Und zu den Dingen, die Sterbende besonders oft bereuen, gehört, dass sie sich zu wenig Zeit für ihre Freunde genommen oder den Kontakt zu ihnen vernachlässigt haben.

Freunde sind natürlich besonders wichtig, wenn wir Krisen überwinden müssen, also in Augenblicken, wo alles zusammenbricht. In solch schwierigen Lebensphasen wenden sich die meisten von uns entweder an ihren Partner, ihre Partnerin oder an ihre beste Freundin oder ihren besten Freund. »Ein Freund in der Not,

