

Ein Freund coacht unser Leben

Vitamin Freundschaft

VON PETRA KIELIGER



Philipp Johner möchte die Tradition Freundschaft wiederbeleben.

● **«Unsere Gesellschaft hat den Zugang zur Tradition Freundschaft verloren», bedauert Philipp Johner: «Wir konsumieren Emotionen in den Medien anstatt sie persönlich zu leben.» Der Unternehmensgründer möchte diese Tradition wieder aufleben lassen – und hat zum Thema Freundschaft ein Buch geschrieben.**

«In unserer Familie haben Freundschaften eine lange Tradition», erzählt der Buchautor. Dies wird ihm einmal mehr an der Beerdigung seines Vaters bewusst – über 300 Leute kommen auch von weit her, um sich von seinem Vater ein letztes Mal zu verabschieden. Philipp Johner ist beeindruckt, wie vielen Menschen sein Vater ein wunderbarer Freund war und wie viele Freunde er hatte. «Wir unterschätzen die

Möglichkeiten und Wichtigkeit von Freundschaften. Die eigenständige Entwicklung ist uns wichtiger.»

Für Philipp Johner ist klar, dass Freundschaften nicht nur Auswirkungen auf unser persönliches Leben haben, sondern auch auf die Gesellschaft – dazu schreibt er in seinem Buch: «Freundschaft ist das Erfolgsrezept für ein gelingendes Leben und das Immunsystem unserer Gesellschaft.» Diesen Zusammenhang sieht er immer wieder in seinem Alltag als Unternehmer, Psychologe und Life Coach: «Bei mir selber und in meinem Umfeld erlebe ich, wie Freundschaften ein Leben bereichern oder ein Mangel an Freundschaften eine Leere hinterlassen.»

Freund als Coach

Der Familienvater ist überzeugt, dass ein Freund gleichzeitig ein Coach für unser Leben ist. «Er glaubt an uns und weckt unser verstecktes Potenzial.» Ein Freund hält uns auch den Spiegel vor und weist uns zurecht: «Das gehört zu einer Freundschaft, wenn wir in unserem Leben weiter kommen wollen.» Solche Beziehungen müssen auch gepflegt werden. «Zum Beispiel trage ich meine Zeit mit Freunden zu Beginn des Jahres in meine Agenda ein, wie ich es auch mit Kundenterminen mache.»

Für den Buchautor braucht es aber nicht nur Freunde, die uns ermutigen und uns helfen. «Wir müssen auch uns lieben und akzeptieren – eine Freundschaft mit uns selber pflegen». Eine weitere Dimension ist für den Buchautor die Freundschaft zu Gott. «Er hat uns geschaffen, er kennt unser Potenzial am besten – gerade deshalb glaubt er an uns wie niemand anders.» Die drei Dimensionen sind für ihn eng miteinander verbunden: «Wenn wir an einer arbeiten, profitieren alle drei davon.»

Für Philipp Johner ist klar, dass wir unsere Freundschaften oft selber begrenzen. Wir haben Zweifel, wie viel wir dem anderen bedeuten: «Zum Beispiel getrauen wir uns nicht, unseren Freund bei einem Problem morgens um vier Uhr anzurufen.» Aber in Wahrheit möchten unsere Freunde gerade in solchen Situationen für uns da sein: «Wir müssen unserem Freund auch Gelegenheit geben, uns ein Freund zu sein.»

TV-TIPP

FENSTER ZUM SONNTAG-Talk

Vitamin Freundschaft

Quicklink 1046

RADIO-TIPP

Life Channel

Kompass: Vitamin Freundschaft

Quicklink 1047