

„Ein Freund, ein guter Freund ...

... das ist das Beste, was es gibt auf der Welt“. Diese Zeile eines Schlagers aus dem Jahr 1930 gilt natürlich auch für Freundinnen.

Gerade vor Weihnachten denkt man öfter über Freundschaft und die Beziehung zu anderen Menschen nach. Wer FreundInnen hat, überlegt, wie man ihnen zu den Festtagen Freude bereiten kann oder bereitet ein Treffen mit ihnen vor. Anderen kommt vielleicht jetzt besonders deutlich zu Bewusstsein, dass sie allein sind. Einigen Menschen macht das nichts aus, manche leiden darunter.

Freundschaft basiert auf gegenseitigem Vertrauen, Zuneigung und Respekt. Das Gefühl, nicht allein auf der Welt zu sein, hilft den Alltag zu bewältigen und mit Freude zu füllen. Außerdem ist es ein gutes Gefühl, für eine/n Anderen eine wichtige Rolle zu spielen.

Doch je älter man wird, umso schwieriger schließt man neue Freundschaften, denn man geht weniger unbefangen auf Andere zu. Gleichzeitig verliert man vertraute Menschen durch den Tod. Um neue Menschen kennenzulernen, braucht es Mut und Initiative. FreundInnen laufen niemandem im Lehnstuhl einfach zu. Es ist nicht leicht, über den eigenen Schatten springen und auf andere Menschen zuzugehen. Manchmal hilft es bereits, im Adressbuch zu blättern und alte Bekannte, die man aus den Augen verlor, wieder einmal Frohe Weihnachten zu wünschen. Wer weiß, vielleicht lebt so eine Freundschaft wieder auf.

Aktivitäten in Seniorentreffs, Vereinen oder bei Weiterbildungen bieten eine gute Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und neue Freunde finden. Egal, ob in einem Sportverein, Tanz- oder Sprachkurs, Chor, bei ehrenamtlicher Tätigkeit oder auf Reisen. Die Veranstaltungen des Seniorenbundes bieten eine wunderbare Gelegenheit, neue Freundschaften zu schließen und bestehende zu pflegen. Informationen dazu finden Sie auf den Webseiten Ihrer jeweiligen [Landesorganisation](#).

Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, kann die digitale Welt nutzen, um sich mit anderen auszutauschen. Plattformen, wie zum Beispiel das [Plaudertischerl](#) der Diakonie oder das [Plaudernetz](#) der Caritas, geben Gelegenheit, sich mit neuen Menschen zu unterhalten.

Wir Älteren wissen außerdem, dass es auch bei Freundschaft um Qualität und nicht um Quantität geht. Zwei, drei Menschen, denen man vertraut und die man gern hat, sind schon ein großes Glück!