

# Absagen ohne Reue

Freundschaften dürfen nicht in Zwang ausarten

Freundschaft ist »Liebe mit Verstand«, eine freiwillige Beziehung mit ihren eigenen Ritualen. Doch auch Freundschaften verändern sich. Wer sich nicht mehr an alte Gewohnheiten halten möchte oder mehr Zeit für sich braucht, sollte das Gespräch suchen.

In Zeiten von Facebook & Co. ist der Begriff »Freund« fast inflationär geworden. In den sozialen Netzwerken haben Menschen Hunderte von angeblichen »Freunden«, die meist nur Bekannte sind. Die Zahl der wirklichen Vertrauten ist bei allen Menschen jedoch viel geringer. »Es sind bei den meisten maximal drei«, sagt der Psychotherapeut Michael Schellberg aus Hamburg.

Doch was ist überhaupt ein Freund? »Er kennt dich und mag dich trotzdem«, lautet ein nicht ganz ernst gemeintes Sprichwort. Schellberg definiert Freundschaft als »exklusive Beziehung« und »Liebe mit Verstand«. Freunde unterstützen sich, sind loyal und verlässlich. Eine Freundschaft fördert positive Eigenschaften und die Entwicklung der Per-

sönlichkeit. »Mit einem Freund hat man Zeit zusammen verbracht und etwas gemeinsam erlebt«, ergänzt Christa Roth-Sackenheim aus Andernach, Psychotherapeutin und Vorsitzende des Bundesverbands Deutscher Psychiater (BVDP).

Mit der Freundschaft werden auch Verpflichtungen eingegangen, die von Beziehung zu Beziehung variieren. Das kann der sonntägliche Brunch, das stete Mitteilen von Ereignissen oder das tägliche Telefonat sogar während des Urlaubs sein. »Es gibt in Freundschaften viele Rituale. Sie geben gerade in der heutigen Zeit Sicherheit und mildern Ängste«, erklärt Prof. Ulrich Voderholzer, Facharzt für Psychotherapie und ärztlicher Direktor an der Schön Klinik in Prien am Chiemsee.

Mittlerweile sind viele Menschen fast rund um die Uhr erreichbar. Jeder kann per SMS, Email oder Telefon mitteilen, was er gerade wo mit wem warum macht. Manchmal wird aus diesem »Kann« ein »Muss«. Es ist schwieriger geworden, sich ohne Begründung zurückzuziehen. Doch wer mehr Zeit für sich selbst benötigt oder Gewohnheiten in der Freundschaft nicht

mehr einhalten möchte, sollte dies einem guten Freund selbstverständlich sagen können. »Wenn ein solches Gespräch nicht funktioniert, hat die Beziehung ein Problem«, sagt Roth-Sackenheim. Schellberg sieht es ebenso, er plädiert auch in weniger engen Beziehungen für ein stets offenes Miteinander.

Diplomatie ist seiner Meinung nach nicht angebracht. »Man muss doch nicht denken, dass man den anderen stets schonen muss. Damit schürt man falsche Hoffnungen«, sagt er. Notlügen und das Vermeiden von Konflikten führten zu immer weiteren Konflikten. Jeder sollte in einer Beziehung freundlich und wertschätzend seine Meinung sagen. »Man muss wissen, was man will. Keiner ist auf der Welt, um dem anderen immer zu gefallen.« Roth-Sackenheim hält dagegen Notlügen unter Bekannten nicht unbedingt für schädlich. »Damit kann jeder sein Gesicht wahren«, meint sie.

Bei Gesprächen rät Prof. Voderholzer, die »Grundregeln der guten Kommunikation« einzuhalten. Vorwürfe seien fehl am Platz. Richtig sei es, Ich-Botschaften zu senden und die eigenen Gefühle an-

## INFO

Freundschaften sind meistens gleichgeschlechtlich. »Zwischen Frauen und Männern gibt es solche Beziehungen nur selten«, sagt der Psychotherapeut Michael Schellberg. Generell tun sich Männer deutlich schwerer mit Freundschaften als Frauen. Freundschaften zwischen Männern sind oft unverbindlicher, es wird nicht so viel gesprochen wie in Beziehungen zwischen Frauen. »Freundschaften zwischen Männern sind aber auch unkomplizierter, weil die gegenseitigen Ansprüche nicht so hoch sind«, sagt die Psychotherapeutin Christa Roth-Sackenheim.

zusprechen, zum Beispiel mit Sätzen wie »Ich fühle mich nicht beachtet« oder »Mir geht es schlecht dabei«.

Schwierig wird es, wenn in einer Freundschaft das Gefühl einer Einengung und Kontrolle entsteht. »Freundschaft basiert auf Vertrauen. Kontrolle ist ein Zeichen von Unsicherheit«, erklärt Voderholzer. So fürchten diese Menschen zum Beispiel um die Freundschaft, wenn der andere das wöchentliche Treffen absagt oder von neuen Bekanntschaften berichtet.

Sie rufen häufig an, möchten alles von dem anderen wissen – dieser Kontrollzwang kann sogar krankhaft werden und sich immer mehr stei-



Einem guten Freund sollte man sagen können, wenn man mehr Zeit für sich benötigt – Ausreden sollten nicht nötig sein.

Foto: Mascha Brichta

gern. Dabei fühlen sie sich selbst nicht wohl. »Das alles ist für eine Beziehung extrem belastend«, sagt Voderholzer. Er rät auch hier zu einem klaren Gespräch.

Wer selbst vom Freund oder der Freundin einen Korb bekommt, sollte gelassen reagieren. »Das Allerwichtigste

ist, es nicht allzu persönlich zu nehmen. Der andere hat dafür seine Gründe«, sagt Roth-Sackenheim. Voderholzer rät, auch die positiven Seiten zu sehen, wenn der andere etwa eine zum Ritual gewordene Verabredung absagt. »Dann hat man Zeit für etwas anderes.«

## Flori und Daniel Michlbauer kommen

Weltbekanntes Duo musiziert in Meßstetten auf der Steirischen Harmonika

# Fast schon ein kleines Orchester

Harmonikaschule Altenberg aus Oberdigisheim holt Erfinder der Lehrmethode für Konzert

Von Karina Eyrich

Von der Faszination der »Steirischen Harmonika« können sich Musikfreunde am Freitag, 15. November, ab 20 Uhr in der Turn- und Festhalle Meßstetten anstecken lassen. Dort spielen keine Geringeren als die Erfinder einer revolutionären Lehrmethode.

Hubert von Goisern spielt sie, Andreas Gabalier und Herbert Pixner. Die »Steirische Harmonika« hat einen Klang, der den Eindruck vermittelt, als spielten da noch mehr Instrumente mit. Hans-Michael Altenberg, Inhaber der gleichnamigen Harmoni-



Pioniere auf ihrem Instrument: Flori und Daniel Michlbauer

kaschule in Oberdigisheim, ist seit mehr als 20 Jahren begeistert von dieser Variante des Akkordeons, die so viele Möglichkeiten bietet, und hat es nun geschafft, die Erfinder der dazugehörigen Lehrmethode für ein Konzert nach Meßstetten zu holen.

Nicht nur vier, wie ursprünglich, sondern fünf Finger setzen Flori und Daniel Michlbauer beim Spiel auf der Steirischen ein und ha-

ben dadurch so viel mehr Möglichkeiten. Flori Michlbauer, der diese Methode entwickelt hat und sie selbst lehrt, hat in 30 Jahren eine Fülle von Literatur herausgebracht. Keine Noten im eigentlichen Sinn, denn wer nach Michlbauers Methode lernt, muss keine Noten lesen. Es sind ganze Griffe, die Michlbauer aufschreibt. Und außerdem, so erklärt Altenberg, spielt das Gehör eine wichtige Rolle. Deshalb hat Michlbauer nicht nur Literatur, sondern auch CDs und DVDs herausgebracht.

Das Instrument und die Lehrmethode erfreuen sich so großer Beliebtheit, dass Altenberg schon Wartelisten für Unterricht führt, obwohl auch sein Sohn Fabian zum Lehrer auf der Steirischen

ausgebildet ist und ihn künftig unterstützen wird. In der gleichsam heimeligen wie modernen Harmonika-Schule arbeitet zudem Angelika Altenberg mit, die ihren Mann und ihren Sohn mit der Gitarre begleitet, die Administration leitet und als gebürtige Österreicherin auch das entsprechende Flair in den noch jungen Anbau ans Wohnhaus bringt. Seit knapp fünf Jahren gibt es die Schule, vor zwei Jahren hat sie erweitert.

Ihre Schüler kommen nicht nur aus dem Zollernalbkreis, sind Hans-Michael und Fabian Altenberg doch zwei von nur 50 Lehrern, die nach dem Michlbauer-Lehrsystem qualifiziert und zertifiziert sind. Das bringt ihnen Schüler aus der weiten Region, bis in die Schweiz, ein. Sie ler-

Hans-Michael, Angelika und Fabian Altenberg sind ein gutes Team in der Harmonika-Schule. Foto: Eyrich



nen freilich nicht nur, alpenländische Musik zu spielen – alles ist möglich auf der Steirischen, auch wenn man für eine andere Tonart schon mal das Instrument wechseln muss. Selbst einem flotten Tango verleiht die besondere Harmonika einen vollen Klang, ersetzt der starke Bass doch quasi andere Instrumente wie einen Kontrabass oder ein Blasinstrument.

Wer Flori und Daniel Michlbauer auf ihrer Europatournee in Meßstetten erleben will, der erhält Karten im Vorverkauf in der Harmonika-Schule Altenberg, Am Mühlkanal 2, Oberdigisheim, Telefon 07436/91 00 31, Mail hans@harmonikalehrer.de. Einlass am Freitag, 15. November, in die Festhalle Meßstetten ist ab 18.45 Uhr, das Konzert beginnt um 20 Uhr.

### STEIRISCHE HARMONIKA

LERNENLEICHTGEMACHT

Unterricht

- Individueller Unterricht
- Schnupperstunde kostenlos
- keine Notenkenntnisse erforderlich
- einfachste Lernmethode
- keine vertragliche Bindung
- Leihharmonikas
- anerkanntes, topaktuelles 5-Finger Lernsystem (Michlbauer)

Instrumente / Noten

- Harmonikaverkauf / Ausstellung
- Instrumente verschiedener Hersteller
- Novak, Strasser, Müller und weitere
- Noten / Literatur
- Midi-Systeme
- Notensatz / CD Aufnahme

Harmonikaschule Hans-Michael Altenberg  
Am Mühlkanal 2, 72469 Meßstetten-Oberdigisheim, Tel.: 07436/910031  
[www.harmonikaschule.de](http://www.harmonikaschule.de)

Viel Erfolg!

Metzgerei & Partyservice  
Hauptstraße 49 | 72477 Schwenningen  
Telefon 07579 513  
[www.naturparkmetzgerei.de](http://www.naturparkmetzgerei.de)

Direkt vom Bauern  
von Meisterhand veredelt

- Eigene Schlachtung
- Heuberger Spezialitäten
- Keine allergene Zusätze

## Gasthof Bahnhof

Wir wünschen  
der Veranstaltung  
viel Erfolg!

Bahnhof 2 · 88631 Hausen im Tal  
07579-565 · [gasthof-bahnhof.de](http://gasthof-bahnhof.de)

Ihr Partner wenn's um Fliesen geht

### Fliesenstudio B.Fritz

Oberdigisheim Talwiesen 5 Tel.07436/1516

perfect sauber

Professionelle Reinigungsgelüste / Mikrobakterieller  
Reinigungsprozess für Naturstein / Feinsteinzeug / Fliesen

[www.fliesen-fritz.de](http://www.fliesen-fritz.de)

Mit dem  
»Schwarzwälder Bote«  
sind Sie in Oberdigisheim  
einfach besser informiert!

Bei Fragen, Wünschen und Anregungen erreichen Sie uns auf unserer **kostenlosen Service-Hotline unter 0800 7807801**

So bunt und vielfältig wie unser Land.

## KANAL-HORN

Mobil 01 74 / 4 43 10 41

Ihr Partner rund um den Kanall

Rohr- und Kanalreinigung, Ortung Sanierung, Dachrinnenreinigung TV-Inspektion, Fettabscheider Wurzelschneiden, Holzbriketts

[www.kanal-horn.de](http://www.kanal-horn.de)

## DIG

DIGITAL INFORMATION GROUP

[www.dig.de](http://www.dig.de)

Albstadt · Balingen

[www.toyota-sauter.de](http://www.toyota-sauter.de)

Schon über 6 Millionen  
Hybrid gebaut.