

# Seien Sie anderen in Krisen- zeiten ein guter Freund

*Wenn ein Freund in Not ist, frag nicht erst lange,  
ob er Hilfe braucht. Denk Dir etwas Kreatives aus und tu es.*

– Edgar Watson Howe

- 👉 Wenn Sie sich zerstritten haben, entschuldigen Sie sich für den Schmerz, den Sie verursacht haben
- 👉 Seien Sie eine Stütze – hin und wieder braucht ein Freund einfach eine Schulter zum Ausweinen
- 👉 Fühlen Sie mit – versetzen Sie sich in die Lage des anderen, und versuchen Sie ihn zu verstehen
- 👉 Verteidigen Sie Ihre Freunde gegenüber anderen – sie verdienen Respekt, auch wenn sie einmal Fehler machen
- 👉 Schützen Sie Ihre Freundin, wenn sie nicht so gute Entscheidungen trifft, und tun Sie Ihr Bestes, auf sie aufzupassen
- 👉 Bleiben Sie auch in schwierigen Zeiten mit Ihren Freunden im Gespräch
- 👉 Lassen Sie Meinungsverschiedenheiten nicht vor sich hinköcheln, sondern ersticken Sie sie im Keim



# Mit Freunden in Kontakt bleiben

*Freundschaft ist stets eine süße Verantwortung,  
nie eine Gelegenheit.*

– Khalil Gibran

- 👉 Senden Sie häufig Mails – eine schnelle Mitteilung ist alles, was nötig ist
- 👉 Rufen Sie einmal in der Woche an – Telefonate können in einigen Minuten erledigt werden
- 👉 Schicken Sie eine Karte – es dauert nur wenige Minuten, um eine lustige, motivierende oder liebevolle Karte auszusuchen und zu schreiben
- 👉 Schicken Sie Fotos – ein Foto ist meist mehr wert als tausend Worte
- 👉 Verabreden Sie sich, um gemeinsam Sport zu machen oder spazieren zu gehen, auch wenn es nur für zwanzig Minuten ist. Das tut Ihrem Körper und Ihrer Freundschaft gut

👉 Gemeinsame Unternehmungen können auch ganz praktisch werden: Machen Sie zusammen Hausputz oder gestalten Sie den Garten neu

👉 Verabreden Sie sich, um gemeinsam an einem Kurs in der Volkshochschule oder am Chor in Ihrer Gemeinde teilzunehmen



# Die Sprache der Freundschaftsblumen

*Freunde sind wie Blumen, schöne Blumen;  
Sie sind wie Blumen im Garten des Lebens.*

– Unbekannter Autor

- 🌹 Weiße Glockenblume: „Mit Dankbarkeit“
- 🌹 Nelke: „Ich werde dich nie vergessen“
- 🌹 Chrysantheme: „Du bist ein großartiger Freund“
- 🌹 Narzisse: „Du bist der/die Einzige für mich“
- 🌹 Vergissmeinnicht: „Vergiss mich nicht“
- 🌹 Geranie: „Unsere Freundschaft ist echt“
- 🌹 Gelbe Lilie: „Danke für alles“
- 🌹 Rosa Rose: „Für meinen Freund“
- 🌹 Dreizehn Rosen: „Ewige Freundschaft“
- 🌹 Azalee: „Pass gut auf dich auf“
- 🌹 Iris: „Deine Freundschaft bedeutet mir sehr viel“
- 🌹 Glockenblume: „Dankbarkeit“
- 🌹 Kamelie: „Ich bewundere dich“
- 🌹 Efeu: „Freundschaft und Treue“



# Ehrenamtliches Engagement



*Ein Freund in der Not ist ein echter Freund.*

– Lateinisches Sprichwort

- 🐾 Besuchen Sie ein Altenheim und hören Sie geduldig den Kriegs- und Kindheitsgeschichten zu
- 🐾 Helfen Sie Ihrer gehbehinderten Nachbarin: Erledigen Sie Einkäufe für Sie, begleiten Sie sie zu Arztbesuchen, helfen Sie ihr, den Garten neu zu bepflanzen
- 🐾 Kaufen Sie zwei Kinokarten und nehmen Sie eine einsame Bekannte mit ins Kino
- 🐾 Suchen Sie sich vor Ort eine Gemeinde und engagieren Sie sich dort, z.B. im Chor, beim Besuchsdienst oder im Putzteam
- 🐾 Kochen Sie eine zusätzliche Mahlzeit und bringen Sie sie einer bedürftigen Person
- 🐾 Bieten Sie jemandem ohne Auto eine Mitfahrgelegenheit zum Einkaufen an
- 🐾 Verbringen Sie Zeit im nächsten Tierheim. Sie können die Käfige reinigen, die Tiere füttern oder mit einem einsamen Hund spazieren gehen
- 🐾 Unterstützen Sie junge Familien, die keine Großeltern vor Ort haben, indem Sie Babysitten, Einkäufe erledigen, einen Kuchen vorbeibringen oder einen Korb Bügelwäsche übernehmen



## Seien Sie Ihr eigener bester Freund

*Sein eigener Freund zu sein ist überaus wichtig,  
denn ohne dies kann man niemandes  
Freund in der Welt sein.*

– Eleanor Roosevelt

- 🐾 **Vergeben Sie sich selbst.** Es stimmt, dass Sie nicht perfekt sind – aber das ist auch sonst niemand. Lernen Sie aus Ihren Fehlern und tun Sie sich selbst einen Gefallen, indem Sie sich vergeben
- 🐾 **Akzeptieren Sie die Dinge, die Sie nicht ändern können,** wie zum Beispiel Ihre Herkunft oder Ihre Vergangenheit. Lernen Sie, diese zu akzeptieren, und richten Sie Ihre Gedanken auf die Gegenwart und Zukunft
- 🐾 **Machen Sie sich bewusst, dass Gott Sie liebt.** Er hat Sie so geschaffen, wie Sie sind, und verspricht, immer zu Ihnen zu stehen
- 🐾 **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken,** nicht auf Ihre Schwächen. Fördern Sie Ihre Stärken und gestalten Sie Ihr Leben so, dass Sie Ihre Stärken optimal entfalten können
- 🐾 **Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen.** Sie sind einzigartig. Ihr Erfolg ist nicht von anderen und ihren Leistungen abhängig, sondern von Ihrem eigenen Lebenssinn

# Die besten Filme über Freundschaft

Ein Freund ist das Netteste, das du haben kannst,  
und das Beste, was du sein kannst.

– Douglas Pagels

- 🍷 *Ein Offizier und Gentleman*
- 🍷 *Unter Freunden*
- 🍷 *E.T. – der Außerirdische*
- 🍷 *Die Hochzeit meines besten Freundes*
- 🍷 *Damals und heute*
- 🍷 *Rain Man*
- 🍷 *Der Zauberer von Oz*
- 🍷 *Good Will Hunting*
- 🍷 *Forrest Gump*
- 🍷 *The Battle – Vertrauter Feind*
- 🍷 *Brokedown Palace*
- 🍷 *Grüne Tomaten*



# Treten Sie einem Verein bei

*Ein Freund ist ein Geschenk, das man sich selbst macht.*

– Robert Louis Stevenson

- 👉 Melden Sie sich zu einem Kurs der Volkshochschule an, den Sie schon immer einmal machen wollten: Lernen Sie Kalligrafie, Holzbearbeitung, Stricken, Nähen, Tanzen oder Buchhaltung. Sie könnten eine liebe Freundin finden, während Sie gemeinsam Socken stricken
- 👉 Lernen Sie eine Fremdsprache. Reisen Sie in ferne Länder oder leihen Sie sich in der Bibliothek Bücher in der neuen Sprache aus. Jemand mit genau den gleichen Interessen wie Sie sitzt vielleicht im Flugzeug neben Ihnen oder steht in der Bibliothek vor den gleichen Regalen wie Sie
- 👉 Schließen Sie sich einer Gruppe an, deren Mitglieder gemeinsam abnehmen wollen. Werden Sie Ihre Extra-Kilos los und verbringen Sie Zeit mit Ihren neu gewonnenen Freundinnen
- 👉 Engagieren Sie sich in Ihrer Kirchengemeinde oder in einem sozialen oder politischen Projekt



# Nächstenliebe ganz praktisch

*Wenn du keine hundert Menschen mit  
Essen versorgen kannst, versorge eben einen.*

– Mutter Teresa



- ☛ Sie brauchen keinen zweiten Wasserkocher, und Sie mögen auch das von Tante Sophie geerbte Goldrand-Kaffeesevice nicht. Warum die Dinge also aufbewahren? Spenden Sie! Oder gehen Sie zu einer Tauschbörse, lernen Sie nette Leute kennen und finden Sie etwas, das Ihnen besser gefällt ...
- ☛ Wie viele alte, ungenutzte, funktionierende Handys sind in Ihrer Schreibtischschublade vergraben? Geben Sie sie jemandem, der sie gut gebrauchen kann, um seine Lieben und Freunde anzurufen. Auch zahlreiche wohltätige Organisationen nehmen gerne alte Handys an
- ☛ Für einen alten Computer bekommen Sie kaum etwas, wenn Sie ihn verkaufen wollen. Doch es gibt genügend Menschen, die sich keinen Computer leisten können. Bringen Sie Ihren alten Computer bei der nächsten sozialen Einrichtung vorbei
- ☛ Denken Sie daran, Ihre alte Brille mitzunehmen, wenn Sie eine neue abholen. Da draußen ist bestimmt jemand, der sie gebrauchen kann
- ☛ Viele Schulen und Kindergärten haben eine eigene Bücherei, die dankbar für guterhaltene alte Bücher ist