

Beate M. Weingardt

Freundschaft macht glücklich!

Warum wir Weggefährten brauchen

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Für alle meine Weggefährtinnen und
Weggefährten, besonders den Einen.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2013 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG
Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de
E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen
Satz: Christoph Möller, Hattingen
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-417-26520-0
Bestell-Nr. 226.520

INHALT

Vorwort	5
1 Freunde in der Not – wer ist ein Freund / eine Freundin?	7
2 Wie man Freunde gewinnt – zehn praktische Schritte	23
3 Freundschaft unter Männern, Freundschaft unter Frauen – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	26
4 Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen einer Freundschaft und einer Ehe/Partnerschaft	35
5 Die Feinde der Freundschaft	44
6 Chancen und Glück der Freundschaft	71
7 Glaube und Freundschaft	86
Literaturliste (kleine Auswahl)	94

1 Freunde in der Not – wer ist ein Freund / eine Freundin?

*Gib einen alten Freund nicht auf,
denn du weißt nicht, was du am neuen hast.
Ein neuer Freund ist wie junger Wein;
lass ihn erst alt werden, so wird er dir gut schmecken.*

Sirach 9, 14f

Eine alte Freundin – da fällt mir meine gute, altbewährte Schulfreundin Gabi ein. Ich war schätzungsweise dreizehn, sie vierzehn, als sie anlässlich einer „Ehrenrunde“ in unsere Klasse kam. Ich, bis dahin ohne wirklich enge Freundin, sah meine Chance: Das ist sie, die treue Seele, die in der Pause einen kleinen, aber flotten Spaziergang mit mir macht und mit meinen Macken nachsichtig ist. Sie war (und ist) so ganz anders als ich: ausgeglichen, geduldig, nachsichtig, friedfertig – für mich die ideale Ergänzung! Und ich täuschte mich nicht. Wenige Jahre später, als ich schwangerschaftsbedingt ein halbes Jahr der Schule fernblieb, war sie meine Stütze, die mir täglich ihre Unterrichtsmitschriften zukommen ließ, sodass ich nicht den Anschluss verlor. Die Freundschaft hat sich bewährt – bis heute. Zwischendurch lag sie etwas auf Eis, weil wir weit voneinander entfernt lebten, doch sie schlief nie ganz ein. Bald sind es vierzig Jahre, seit wir uns kennengelernt haben!

Vielen geht es so wie mir – sie haben alte Freunde und Freundinnen aus Kindertagen oder aus der Schulzeit. Damals teilte man so viel Zeit miteinander, so viele Erfahrungen, dass es leicht war, sich ungezwungen anzunähern, engere Bande zu knüpfen und Freundschaft zu schließen. Doch wie ging es mit den Freunden weiter? Auch in Ausbildung oder Studium lernten und lernen wir viele Menschen kennen, ebenso später in Beruf und Freizeit, bei Ehrenämtern und Elternversammlungen, in der Kur und auf Reisen. Und natürlich ist kein Mensch, dem wir begegnen, ab dem ersten Moment unser Freund oder unsere Freundin. Es gibt vielleicht die Liebe auf den ersten Blick (wobei ich hier auch vorsichtig wäre) – die Freundschaft auf den ersten Blick gibt es selten, allenfalls erleben wir so etwas wie spontane Sympathie oder spontanes Vertrauen.

Echte Freundschaft setzt immer einen Prozess der Annäherung von beiden Seiten voraus, der manchmal sehr rasch, häufiger aber in gemächlichem Tempo seinen Lauf nimmt. Wohl am häufigsten kreuzen sich die Wege bei einer gemeinsamen Aktivität, sei es am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Wer gemeinsam etwas macht und sich dabei auch gelegentlich austauscht, kann sich auch unaufdringlich und unauffällig näher kennenlernen und etwaige weitere Gemeinsamkeiten und Übereinstimmungen entdecken. Aus einem gemeinsamen Interesse ergibt sich meist mühelos ein interessantes Gespräch. Doch wie wird mehr daraus? Folgende Voraussetzungen sollten erfüllt sein:

- Wir finden unser Gegenüber grundsätzlich sympathisch, anziehend und interessant. Unsere Zuneigung entdeckt sozusagen einen Widerhaken, an dem sie sich beim anderen festmachen kann.

► Wir entwickeln Vertrauen. Das fällt umso leichter, je mehr Erfahrungen wir miteinander machen und je mehr wir uns gegenseitig öffnen, sprich: Nähe schaffen und Nähe zulassen. Behutsamkeit und Einfühlungsvermögen sind hilfreich, um sich dem Tempo des Gegenübers anzupassen – zu stürmische und rüchhaltlose Annäherung kann ebenso verprellen wie zu zögerliche und verschlossene Reaktionen.

► Wir haben ein Interesse daran, unser Gegenüber näher kennenzulernen. Wer nur passiv abwartet und es dem Zufall überlässt, ob aus Bekanntschaften und Kontakten engere Freundschaften entstehen, geht meistens leer aus. Wichtig ist stattdessen, dass man der Bekannten/dem Bekannten gegenüber Interesse signalisiert.

Schüchternen Menschen mit wenig Selbstbewusstsein fällt es allerdings schwer, offen auf andere zuzugehen. Das macht sie sehr abhängig von der Initiative anderer.

Sind die genannten drei Voraussetzungen erfüllt, werden wir bei näherem Kennenlernen bald herausfinden, ob unser Gegenüber als Freund oder Freundin für uns infrage kommt. Wie in stabilen und zufriedenen Partnerschaften gilt dabei auf die Dauer eher die Regel „Gleich und Gleich gesellt sich gern“. Wir finden leichter zueinander, wenn wir ähnliche Interessen, einen ähnlichen Bildungshintergrund, ähnliche Werte und häufig auch ein ähnliches Alter haben. Durch diese Ähnlichkeiten wird die „gemeinsame Schnittmenge“ vergrößert. Schließlich hat man in ähnlichen Altersklassen oft ähnliche Lebensthemen („Warst du auch schon bei der Vorsorgeuntersuchung? Wie wars?“), und bei ähnlichem Bildungshinter-

grund hat man häufig ähnlichere Lebensgewohnheiten und Interessen („Die neue Dürer-Ausstellung musst du dir unbedingt anschauen!“). Ähnliche ethische Werte führen oft zu ähnlichen Zielen und ähnlichen Entscheidungen im Leben („Ich reise in kein Land, in dem noch gefoltert wird, und du?“ – „Geht mir genauso!“).

Doch selbst wenn die „Startbedingungen“ erfüllt sind, ist es noch ein weiter Weg von einer Bekanntschaft bis zu einer Freundschaft. Man könnte auch sagen: „Über sieben Brücken musst du gehen ...“ – sieben Voraussetzungen sollten erfüllt sein, damit wir uns selbst oder einen anderen als Freund oder Freundin bezeichnen können:

1. „*Ich brauche Unterstützung!*“ Bei einem dringenden Problem kann eine Freundin uns jederzeit um Hilfe bitten. So hat es auch Jesus gesehen, denn er sagte einmal zu seinen Zuhörern: „Gesetzt den Fall, jemand unter euch hat einen Freund und geht zu ihm um Mitternacht und sagt zu ihm: ‚Lieber Freund, leih mir drei Brote, denn ein Freund ist auf der Durchreise zu mir gekommen, und ich habe nichts, was ich ihm vorsetzen kann!‘ Stellt euch vor, der Freund würde antworten: ‚Störe mich nicht! Ich habe schon abgeschlossen, und wir liegen alle schon im Bett; ich kann nicht mehr aufstehen und dir etwas geben!‘“ (Lukas 11, 5-7). – Der von Jesus skizzierte Mensch verhält sich gerade *nicht* wie ein Freund, weil er in einer Notlage die Hilfe verweigert! Deutlich wird, dass es sich um eine egoistische Verweigerung handelt – der bittende Freund ist dem schon im Bett liegenden Freund das Aufstehen nicht wert. Uns mag es heute unangemessen vorkommen, wegen ein paar fehlender Brote einen Freund aus dem

Bett zu holen. Aber im Orient gehört Gastfreundschaft bis heute zu den heiligsten Pflichten eines Menschen. Wer diese Gastfreundschaft nicht praktizieren kann, kommt in eine echte Notlage, die das nächtliche Klopfen an der Tür des „Freundes“ durchaus rechtfertigt. Zur Freundschaft gehört also: dem anderen in Not beizustehen und dabei eigene Bedürfnisse vorübergehend auch zurückzustellen. Dies schließt, wie Jesu Beispiel deutlich macht, auch materielle, ja finanzielle Hilfe mit ein.

Ein Freund gründete vor vielen Jahren eine Firma und fragte, ob ich bereit sei, ihm dafür ein Darlehen zu geben, das er mir mit Zinsen zurückzahlen wollte. Manchen wird hier der Spruch einfallen: „Beim Geld hört die Freundschaft auf!“ Gegenfrage: Was ist das für eine Freundschaft, die beim Geld oder bei materieller Hilfe endet? Es ist eben *keine* Freundschaft, denn entweder ist der Egoismus dessen, der dem Freund materielle Hilfe verweigert, zu groß, um auch uneigennützig zu handeln. Oder das Misstrauen ist zu groß – wer sagt uns, dass der andere ehrlich ist, dass wir das Geborgte zurückbekommen usw.? Ich habe dem Freund damals die Bitte erfüllt, denn ich vertraute darauf, dass er mir keine wichtigen Informationen vorenthält und sein Vorhaben richtig einschätzt. Ich musste ihm darüber hinaus vertrauen, dass er mich nicht übervorteilen oder betrügen wollte, sondern mir das Geliehene auf jeden Fall in vollem Umfang und Wert zurückgeben würde, sofern es in seiner Macht steht. Und der Freund war bereit, unsere Vereinbarung schriftlich festzuhalten – mit Unterschrift. Doch so sehr ich mich auch absicherte, so musste ich als Freundin doch bereit sein, ein gewisses Restrisiko in Kauf zu nehmen – im schlimmsten Fall: Ich bekomme das Ge-

liehene nicht mehr zurück. Ist es nicht ein bisschen viel verlangt, dass Jesus von seinen Anhängern forderte, genau dieses Restrisiko bewusst einzugehen? Er sagte nämlich: „Wenn ihr nur denen leiht, von denen ihr etwas wiederzubekommen hofft, welchen Dank könnt ihr dafür erwarten? Auch die Menschen, die nicht mit Gott verbunden sind, leihen ihren Mitmenschen in der Erwartung, das Geliehene zurückzubekommen ... Ich aber sage euch: Tut Gutes und leiht, wo ihr *nicht* fest damit rechnen könnt, es zurückzubekommen“ (Lukas 6, 34f).

Jesus fordert hier ein Verhalten, das von einer Liebe getragen ist, die nicht ständig fragt: „Bekomme ich auch wieder, was ich investiere?“ Es geht um eine Liebe, die sich bewusst auch im Schenken übt. Hier ist die Freundschaft ein gutes Übungsfeld: Ein Freund ist dem Freund gegenüber großzügig – besonders wenn er in besseren Verhältnissen lebt als der andere. Und das gibt es durchaus – bis heute. Der Schriftsteller Max Frisch hatte als junger Mann einen Freund, der im Gegensatz zu ihm von Haus aus sehr begütert war. Dieser Freund bezahlte ihm großzügig einen großen Teil seines Architekturstudiums, obwohl er selbst keinerlei Vorteile davon hatte. Max Frisch wiederum war in späteren Jahren, als er wohlhabend wurde, ebenfalls sehr großzügig gegenüber etlichen Freunden und Bekannten.

Doch wer nun denkt, solche Großzügigkeit sei ein großes Opfer, liegt unter Umständen ganz falsch. Die Dichterin Gertrud von le Fort (1876–1971) sagte einmal: „Von allem, was ich hatte, blieb mir nur das Verschenkte.“ Das kann eigentlich nur bedeuten: Wer verschenkt, bekommt etwas, was er sich mit Geld nicht kaufen,

was ihm aber auch niemals geraubt werden kann. Ist es die Freude, möglicherweise auch Dankbarkeit, die den Schenker selbst aufs Tiefste beschenkt? Ist es die Liebe, die er in sein Schenken legt, und die oft – nicht immer – auch Liebe weckt? Der Psychologe Erich Fromm würde sagen: „Wer großzügig ist, tauscht Haben gegen Sein.“³ Ein gewisses Maß an Uneigennützigkeit – der Verzicht darauf, ständig nach dem eigenen Vorteil zu fragen – ist in einer Freundschaft unabdingbar.

2. „*Behalte das bitte für dich!*“ Die Freundin kann sich auf unsere Verschwiegenheit verlassen. Gerade in Cliques und sozialen Netzwerken ist die Versuchung groß, Informationen, die uns eine Freundin gegeben hat, bei passender Gelegenheit an eine oder mehrere weitere Freundinnen weiterzugeben nach dem Motto: „Übrigens, ganz im Vertrauen, die ... hat mir erzählt ...“ Und schon zieht die Mitteilung Kreise, denn es ist damit zu rechnen, dass die eingeweihten Freundinnen ihrerseits nicht „dichthalten“ – warum sollten sie auch, schließlich sind wir mit schlechtem Beispiel vorangegangen. Natürlich ist nicht alles, was uns ein nahestehender Mensch erzählt, als „top secret“ anzusehen, über das nicht geredet werden darf. Doch in guten Freundschaften sollte die Freundin sich sicher sein können, dass Informationen, die vertraulich sind oder die sie sogar ausdrücklich als vertraulich erklärt, von der Freundin auch als solche behandelt werden. Diese Diskretion kann auch gegenüber dem Ehepartner gelten.

3 „Haben oder Sein“ ist der Titel eines bekannten Buches von ihm.

3. „*Ich muss dir etwas gestehen!*“ Eine Freundin kann mit uns sehr persönliche oder intime Dinge besprechen, ohne dabei fürchten zu müssen, dass wir ihre Offenheit ausnutzen oder sie wegen ihrer Schwäche verachten. Gegenseitige Achtung gehört schließlich – neben Vertrauen und Großzügigkeit – zu dem Mutterboden, in dem eine Freundschaft wachsen kann. Selbstverständlich hat auch diese Achtung ihre Grenzen, und sie kann sich bei entsprechenden Erfahrungen in beide Richtungen verändern: Sie kann sich steigern, und sie kann sich verringern. Doch Freunde sind Menschen, von denen wir erst einmal, sozusagen bis zum Beweis des Gegenteils, positiv denken, sonst könnten wir ihnen nicht vertrauen. Marie von Ebner-Eschenbach meinte: „Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns genau kennen und dennoch zu uns halten.“ *Dennoch* – das ist das richtige Wort, denn wer uns gut kennt, kennt auch einige unserer Schwächen, Fehler und Probleme. Doch bei einem Freund überwiegen das Achtenswerte und Positive.

Was aber sind persönliche und intime Themen? Alle Erfahrungen von Versagen, Scheitern, Schuld, Scham, Konflikt, Enttäuschung oder seelischer Verletzung zählen dazu. Ebenso persönliches Fehlverhalten, das wir der Freundin „beichten“, sowie Ängste, Zweifel und Sorgen, die wir ihr erzählen. Die Themen Sexualität, Krankheit und Tod sind intim, weil sie uns im Innersten berühren und wir uns verletzlich machen, wenn wir davon sprechen. Die Angst, dass der andere uns verachtet oder verurteilt, oder dass er unsere Verletzlichkeit, die ja mit jeder Form von Offenheit einhergeht, ausnutzt, ist durchaus verständlich. Doch unter Freunden sollte es anders

sein. Hier sollten wir gerade mit unseren dunklen Seiten und Schwachstellen aufgefangen werden, was allerdings eine ehrliche und möglicherweise auch kritische Rückmeldung nicht ausschließt.

Und hier sehe ich in der Tat ein großes Problem. Ein Handicap vieler Menschen besteht darin, dass sie es wegen der genannten Ängste nicht wagen, sich anderen gegenüber wirklich zu öffnen. Stattdessen verschanzen sie sich hinter ihren Erfolgen und Schokoladenseiten – dafür bietet das Internet mit seinen Kontaktportalen übrigens eine wunderbare Plattform. Kürzlich schrieb ein Mann, der im Internet auf Partnerinnensuche war, dass bei den Angaben zur eigenen Person „gelogen werde, dass sich die Balken biegen“. Das geht bei persönlichen Kontakten „face to face“ nicht lange gut. Ist das der Grund, warum viele Partnersuchende heute das Internet vorziehen – und dabei vergessen, dass schon die erste Begegnung viele Lügen entlarven kann (besonders bezüglich des Aussehens!)?⁴

Auch wer mit anderen Menschen ständig nur über Sachthemen – Wetter, Urlaub, Geld, Politik, Mode, Fitness usw. – oder gar Banalitäten redet, vermeidet Nähe. Auf diese Weise entsteht kaum Vertrauen, auch wenn man sich häufig sieht. Wenn Menschen sich hingegen öffnen – natürlich nicht sofort, sondern nach und nach –,

4 In einer Fernsehsendung zur Partnersuche per Internet konnte man live am Bildschirm miterleben, wie enttäuscht viele Partnersuchende bei der ersten Verabredung waren, wenn ihr Gegenüber so gar nicht den Erwartungen entsprach, die durch die Angaben im Internet geweckt wurden („Der war doch viel älter, als er angegeben hat!“). Warum Menschen solche Enttäuschungen durch Falschangaben überhaupt riskieren, wurde allerdings nicht erfragt.

so wird der Kontakt zunehmend persönlicher, und echte Verbundenheit kann entstehen. Doch genau hier liegt der Hase im Pfeffer: Wer aus sich herausgehen möchte, braucht eine gewisse Selbstsicherheit – die Überzeugung, sich diese Offenheit „leisten zu können“! Anders gesagt: Man sollte sich sicher sein, trotz mancher dunkler Seiten ein liebenswerter und wertvoller Mensch zu sein. Wem dieser Glaube fehlt, wer an seinem eigenen Wert als Mensch zweifelt, wird alles vermeiden, was die Achtung der Mitmenschen verringern könnte. Solche Menschen bleiben deshalb unverbindlich, fassadenhaft – und innerlich einsam. Wie sollen sie die Erfahrung machen, dass sie gerade als Mensch mit Macken und Webfehlern von anderen dennoch geliebt und geschätzt werden?

Ich selbst mache in meinen mehrtägigen Seminaren oft die Beobachtung, dass die Art und Weise, in der ich selbst mich öffne, für meine Teilnehmer eine klare Signalwirkung hat. Sie erkennen – meist schon in der Vorstellungsrunde –, dass es hier nicht darauf ankommt, eine möglichst tolle Figur nach außen abzugeben. Wichtig ist stattdessen, auch eigene Schwächen, Fehler und Unsicherheiten zu thematisieren. Schließlich sind wir ja zusammen, um miteinander an bestimmten Problemen und Fragen zu arbeiten. Auf diese Weise entsteht relativ rasch ein wohlthuendes Klima gegenseitiger Offenheit und gegenseitigen Vertrauens, das tiefgehende und fruchtbare Gespräche ermöglicht. Die Teilnehmer können einander viel mehr geben, als es mir allein als Seminarleiterin je möglich wäre!

Der Sänger Herbert Grönemeyer sagte in einem Interview kurze Zeit nach dem Tod seiner Frau Anna etwas

sehr Bemerkenswertes: „Ich glaube, dass der Mensch durch seine Schwächen besticht. Da wird er einzigartig, nicht im Erfolg. Was wir als Menschlichkeit beschreiben, ist im Grunde die Öffnung der Schwächen. Wenn man also versucht, sich über die Schwäche einander anzunähern, dann entsteht wirkliche Nähe.“⁵

4. „*Lügen haben kurze Beine ...*“ Unsere Freunde können sich auf unsere Ehrlichkeit verlassen. Wir hatten vereinbart, uns im Restaurant zu treffen – einige Freundinnen und Freunde. Ich bestellte einen Tisch, ein Freund wusste dies nicht und bestellte in einem anderen Lokal ebenfalls einen Tisch. Wir beschlossen, „meinen“ Tisch zu nehmen, und der Freund sagte: „Gut, dann rufe ich an und sage, dass jemand krank geworden ist und wir deshalb nicht kommen können.“ Mit anderen Worten, er beschloss, zu lügen. Mein erster Gedanke war: „Und wann hat er das schon mit dir gemacht?“ Spätestens wenn es um die Ehrlichkeit geht, scheitern viele. Denn sie haben sich im Lauf des Lebens angewöhnt, es mit der Wahrheit, wann immer es ihnen bequemer erscheint, nicht sehr genau zu nehmen. Und wenn die Überzeugung „Lügen ist erlaubt, wenn ich mir damit Unannehmlichkeiten erspare“ erst einmal verinnerlicht ist, dann wird sie gegenüber *jedem* Menschen, er mag uns noch so nahe stehen, praktiziert.

Ich halte es für eine Illusion, zu glauben, dass wir bei uns fernstehenden Menschen unaufrichtig und bei nahestehenden Menschen aufrichtig sein können. Wer gele-

5 Interview mit Roger Willemsen, 1. Januar 2006.

gentlich lügt, lügt gegenüber allen Menschen. Warum sollte mein Freund nur den Restaurantbesitzer belügen und nicht auch mich, wenn es für ihn bequemer ist oder er mich nicht verletzen möchte? Ja, gerade bei vertrauten Menschen ist die Versuchung zur Unaufrichtigkeit besonders groß, weil wir es uns mit diesen Menschen nicht „verscherzen“ wollen. Schließlich ist ihre Einstellung zu uns für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität wichtig. Wenn sie beispielsweise auf unsere ehrliche Aussage eher unwirsch oder verletzt reagieren, so haben wir negative Gefühle, weil wir mit ihnen ja in Harmonie leben wollen. Deswegen gehe ich davon aus, dass die Neigung, nicht ganz ehrlich zu sein, *gerade* bei Familienmitgliedern, Partnern und Freunden eher hoch ist.

Nun meine ich mit „Unaufrichtigkeit“ nicht die Entscheidung, manches, was man weiß oder denkt oder getan hat, für sich zu behalten. Das ist oft notwendig – entweder gebietet es der Takt oder das Wissen, dass der andere mit einer Information überfordert wäre bzw. sich nur unnötig beunruhigen würde. Unaufrichtig sind wir aber immer dann, wenn wir etwas vortäuschen oder einen Eindruck erwecken, der nicht den Tatsachen entspricht.

Bin ich z. B. unaufrichtig, wenn ich meine Freundin sehe und stillschweigend denke: „Das Kleid steht dir aber nicht besonders.“? Nein, denn sie hat mich nicht um meine Meinung gebeten. Unaufrichtig werde ich allerdings, wenn sie mich fragt: „Wie gefällt dir mein Kleid?“, und ich antworte: „Prima, es steht dir wunderbar!“

Wie aber würde eine ehrliche und dennoch einfühlsame Antwort auf diese Frage lauten? Sie ist gar

nicht so leicht zu finden, weswegen sich viele in eine sogenannte „Notlüge“ flüchten, obwohl keine wirkliche Not vorliegt – außer dass man den anderen nicht kränken möchte. – Eine ehrliche und einfühlsame Antwort im obigen Fall wäre es, beispielsweise zu sagen: „Das Kleid ist schön, aber ich weiß nicht, ob es wirklich zu dir passt.“ Auch die Antwort „Offen gestanden, nicht so gut, ich hätte es dir nicht empfohlen“ ist zwar nicht erfreulich, aber auch nicht vernichtend. Und so paradox es klingt: Solch eine ehrliche Antwort vertieft, auch wenn sie im ersten Moment wehtut, eher das Vertrauen zwischen zwei Menschen. Aus einem einfachen Grund: Weil jeder weiß, dass es leichter und einfacher wäre, das zu sagen, was der andere hören möchte.

Auch ich kenne die Neigung, mich einer schnellen Notlüge zu bedienen. Damit ich ihr widerstehen kann, halte ich mir Folgendes immer vor Augen: Wollte ich belogen werden? Eine Lüge oder Unaufrichtigkeit bedeutet auch stets, das Vertrauen eines anderen Menschen auszunutzen. Doch wer Vertrauen ausnutzt, sägt an genau jenem Ast, auf dem er sitzt! Kommt nämlich die Lüge oder Unaufrichtigkeit eines Tages ans Licht, so ist es um das Vertrauen des Gegenübers geschehen – und er oder sie wird sich von der Enttäuschung nicht leicht wieder erholen. Mit anderen Worten: Der kurzfristige Vorteil einer Unaufrichtigkeit entpuppt sich langfristig als Vertrauenskiller, der schon viele Partnerschaften, vertrauensvolle Familienbeziehungen und Freundschaften zerstört hat.

5. „*Das sehe ich anders!*“ Kritik, Widerspruch und Neckereien sind in einer Freundschaft möglich. Goethe hat

einmal gesagt: „Mit einem kritischen Freund an der Seite kommt man schneller vom Fleck.“ In Friedrich Schiller, dem zehn Jahre jüngeren Dichterkollegen, hatte er zumindest in künstlerischer Hinsicht diesen Freund endlich gefunden, und eine Zeit großer Schaffensfreude brach auch für ihn an. Als Schiller früh starb, war für Goethe „die Hälfte meiner Existenz“ weggebrochen, so sehr hatte er diese vorher nie gekannte offene Freundschaft zu schätzen gelernt. Allerdings konnte er mit der gelegentlichen Kritik oder dem Widerspruch Schillers nur deshalb so konstruktiv umgehen, weil er genau wusste, dass sie auf einem felsenfesten Fundament der Wertschätzung gründete. Die Bewunderung, das klar mitgeteilte Lob nahm in ihren gegenseitigen Briefen mindestens so viel Raum ein wie der Widerspruch! Beide besaßen genügend Selbstbewusstsein, um die eigenen Schwächen zu kennen und von einer kritischen Rückmeldung nicht aus dem seelischen Gleichgewicht gebracht zu werden. Reagiert ein Freund nämlich auf Kritik oder Widerspruch äußerst betroffen oder gar aggressiv, so wird sein Gegenüber in Zukunft beides möglichst vermeiden, um das gute Verhältnis nicht aufs Spiel zu setzen. Die eigene Reaktion entscheidet, ob der Freund/die Freundin sich auch eine kritische Rückmeldung und Widerspruch erlaubt.

Auch Neckereien oder Frotzeleien, das heißt ein gelegentliches Nicht-ganz-ernst-Nehmen oder Sich-Amüsieren über den Freund/die Freundin setzen voraus, dass wir in hohem Maß einander vertrauen. Andernfalls hätten beide Seiten zu große Angst, den anderen zu kränken oder von ihm missverstanden zu werden.

6. „*Damit habe ich ein Problem!*“ Es muss möglich sein, auch das anzusprechen, was uns irritiert oder immer wieder verletzt. Solche Erfahrungen gibt es in jeder Freundschaft, und sie kann daran wachsen, wenn man lernt, Problematisches anzusprechen. Sie kann aber auch daran zerbrechen, dass man es nicht schafft, darüber zu reden – oder dass der andere so uneinsichtig reagiert, dass sich die Verletztheit noch vertieft. Dann stellt sich die Frage: Kann ich verzeihen, oder muss ich Konsequenzen ziehen, um nicht wieder verletzt zu werden? Häufig resultieren unsere Irritationen in einer Freundschaft auch aus falschen oder zu hohen Erwartungen. Ich mache die Erfahrung: Je mehr ich von einem anderen Menschen weiß, vor allem auch von Kindheit und Elternhaus, desto eher kann ich auch die Grenzen, die der andere hat, verstehen und akzeptieren. „Man muss dem anderen auch sein Anderssein verzeihen!“, mahnt einer meiner Freunde immer wieder. Aber auch das anzusprechen, was uns irritiert, muss gelernt sein. Hilfreich ist, zu sagen, wie man etwas erlebt und empfindet, denn damit gibt man dem Gegenüber Raum, auch sein eigenes Erleben zu bedenken. Ein sachlicher und fruchtbarer Austausch ist möglich. Ich sagte einmal aufgebracht zu einer Freundin: „Ich habe den Eindruck, sobald ich etwas sage, musst du mir widersprechen! Mir fehlt das Gefühl, dass du mich erst einmal verstehen möchtest!“ Zum Glück konnte sie meine Verärgerung verstehen, und es ergab sich ein gutes Gespräch, durch das uns vieles bewusster wurde.

7. „*Bei dir geht's mir gut!*“ Bei Freunden sind wir entspannt, denn wir fühlen uns von ihnen angenommen und

respektiert. Wir müssen uns weder vor ihnen in Acht nehmen noch „zusammenreißen“ und Haltung bewahren. Natürlich heißt das nicht, dass wir uns gehen lassen – gewisse Umgangsformen sind selbst in den vertrautesten Beziehungen von Vorteil, weil sie das Zusammensein erleichtern und wie Öl im Getriebe wirken: Reibungen werden vermieden. Der Grad unserer Entspanntheit zeigt sich häufig darin, wie spontan wir sind und wie heiter und fröhlich wir sein können!

Ich habe mir angewöhnt, im Zusammensein mit anderen Menschen auch auf den Grad meiner inneren Anspannung zu achten. Er signalisiert mir immer, wie viel Nähe, Vertrauen und Offenheit ich erlebe bzw. für möglich halte. Außerdem signalisiert mir meine Anspannung, ob ich irgendwelche Ängste habe oder alte Verletzungen bestehen. Damit erkenne ich auch, wo die Probleme in dieser Beziehung liegen und weshalb sie mich möglicherweise so viel Energie kostet.

Fazit: Je lockerer und authentischer wir mit Freunden sein können, je mehr wir das Zusammensein als Geben *und* Nehmen, als Spiel *und* Ernst erleben, desto mehr Kraft beziehen wir auch aus dem Zusammensein. Kommt noch hinzu, dass Sprechen und Hören auf allen Seiten ausgewogen sind – jeder kommt zu Wort, jeder nimmt sich aber auch zurück um der anderen willen –, so werden wir die Freundschaft als eine Bereicherung unseres Daseins erleben. Dies gilt auch für Zusammenkünfte im Familienkreis.