

Das Glück der Freundschaft

(HörZu, Artikel vom 23. Juli 2010, Autor: Antje Raupach)

Was ist ein Freund? Diese Frage stellte sich schon **Aristoteles** vor mehr als 2300 Jahren. Seine Antwort: eine einzige Seele, die in zwei Körpern wohnt. Und heute? Wie sieht **Freundschaft** in unserer modernen Welt aus?

"Meine Freunde bedeuten für mich vor allem Halt", sagt Ingrid König aus Frankfurt am Main. "Gerade in Zeiten, in denen es mir schlecht ging, waren meine Freundinnen immer für mich da. Als ich mich scheiden ließ und mit zwei Kindern plötzlich alleinerziehend war, als ich schwer erkrankte und als ich verlassen wurde – auf meine drei engsten Vertrauten konnte ich immer zählen." Wenn die 67-Jährige über Freundschaften spricht, verwendet sie gern das Wort "freiwillig". Oder auch "bedingungslos", denn so sollte man ihrer Meinung nach diese wichtigen **Beziehungen** leben.

"Enge Freundschaft zeichnet sich dadurch aus, dass eine hohe **gegenseitige Wertschätzung** vorhanden ist", sagt der Psychologe Dr. Horst Heidbrink von der Fernuniversität Hagen. "Man unterstützt sich gegenseitig. Nicht etwa weil man es muss, sondern weil man es will – ganz anders als bei Verwandten, bei denen man eine gewisse Verpflichtung hat", erklärt der Experte. "Freunde kann man sich eben aussuchen, Verwandte nicht."

Um große Nähe zu Menschen aufzubauen, die nicht zu unserer Familie gehören, ist vor allem eines nötig: viel **Empathie**, also die Fähigkeit, sich in die Lage des anderen hineinzusetzen. Besonders in Frauenfreundschaften spielen Einfühlungsvermögen und der rege Austausch von Gefühlen eine große Rolle.

Das ist bei Männern ganz anders. Sie leben eher Seite an Seite. Das bedeutet, dass sie sich stark auf **gemeinsame Interessen** beziehen, zum Beispiel auf Sport oder Hobbys. "Männer teilen eher zwischen den Zeilen mit, wie es ihnen geht", sagt Dr. Heidbrink.

Wie wichtig den Deutschen **Freundschaften** sind, zeigt eine aktuelle Studie der BAT Stiftung für Zukunftsfragen. Demnach gehören sie bei 92 Prozent der Bundesbürger zur "unverzichtbaren persönlichen Lebensqualität". Zum Vergleich: Vor acht Jahren waren es noch 83 Prozent. Bei Alleinstehenden sagen derzeit sogar 95 Prozent: Ohne Freunde geht es nicht. "Für viele sind sie inzwischen zu einer Art zweiter Familie geworden. Vor allem für Singles und verwitwete Menschen stellen sie echten **Familienersatz** dar", sagt Soziologe und Buchautor Dr. Martin Hecht.

Doch gerade ältere Menschen tun sich häufig schwer, neuen Freundschaften eine Chance zu geben. "In jungen Jahren ist es ein Automatismus. **Nähe** entsteht fast wie von selbst, etwa in der Schule. Später werden die Kriterien härter, nach denen man sich Freunde aussucht", so Hecht. "Wir werden anspruchsvoller, haben andere Vorstellungen davon, wie der andere sein sollte." Für einige Menschen werden sogar Beruf und Status entscheidend.

Aber egal ob Jung oder Alt: Man kann überall **besondere Menschen** fürs Leben finden, etwa im Urlaub, beim Gymnastikkurs, im Internet oder bei zufälligen Alltagsbegegnungen. Wichtig dabei ist laut Meinung von Hecht, dass man sich öffnet, am Ball bleibt, den Kontakt pflegt, etwas von sich mitteilt, die Freundschaft ganz bewusst gestaltet. Manche Menschen haben dafür mehr Talent, manche weniger (siehe auch **Test** unten: "**Sind Sie ein guter Freund?**"). Wissen sollte man aber: Selbst Empathie kann man lernen.

"Wenn man sich noch beschnuppert, sollte man brisante Themen wie Politik oder Religion aussparen. Denn dabei kristallisieren sich häufig Unterschiede heraus, die die Annäherung erschweren", rät Heidbrink. **Gemeinsamkeiten** sind sehr wichtig. Darauf sollte man sich konzentrieren. So kann sich aus einer flüchtigen Bekanntschaft wahre Nähe entwickeln.

Aber wo verläuft eigentlich die Grenze zwischen Freunden und Bekannten? "Das Besondere an einer Freundschaft ist ja, dass sie letztlich nur von den Menschen definiert werden kann, die sie leben", so der Psychologe. Eines aber ist sicher: **Freundschaft ist** nicht nur eine Sache des Verstands, sondern vor allem eine des Gefühls.

Machen Sie den Test: "Sind Sie ein guter Freund?"

1. Was meinen Sie: Wirklich gute Freunde sind ...

A Menschen, die unseren Geburtstag nie vergessen. (2 Punkte)

B Menschen, die uns genau kennen und trotzdem jederzeit zu uns halten. (3 Punkte)

C Menschen, die uns genauso viel geben wie wir ihnen. (1 Punkt)

2. Sie liegen krank im Bett! Das Telefon klingelt. Ein Freund ist dran und redet sofort drauflos. Wie ist Ihre Reaktion?

A Ich höre mir erst an, was er zu sagen hat. Ist es wichtig, unterhalte ich mich weiter, wenn nicht, sage ich, dass ich zurückrufe, sobald es mir besser geht. (2 Punkte)

B Ich spreche mit deutlich leidender Stimme, bis er von selbst merkt, dass ich gerade krank bin, und vorschlägt, sich ein anderes Mal zu melden. (1 Punkt)

C Ich sage offen, dass es mir nicht gut geht. Ich weiß, dass mein Freund Verständnis für die Situation hat. (3 Punkte)

3. Sie haben einem Freund eine größere Summe Geld geliehen. Nun hat er den Rückgabetermin nicht eingehalten. Wie gehen Sie damit um?

A Vermutlich war das ein Fehler. Nicht umsonst sagt ein altes Sprichwort: Beim Geld hört die Freundschaft auf. (2 Punkte)

B Ich warte noch eine Weile ab und vertraue darauf, dass es garantiert eine Erklärung für die Verzögerung gibt. (3 Punkte)

C Das wird besprochen! Hat er eine gute Erklärung, gebe ich ihm noch 14 Tage Aufschub. Dann werden Zinsen fällig. (1 Punkt)

4. Ein Freund macht sich rar, ruft nie zurück. Sie sind langsam sauer. Was tun?

A Ich rufe ihn an, erkläre offen meinen Unmut und meine Erwartungen. (2 Punkte)

B Ich akzeptiere seinen Rückzug. Gute Freundschaft kann auch mal ruhen. Und Druck bringt überhaupt nichts. Sicher hat das nichts mit mir zu tun. (3 Punkte)

C Ich ziehe mich zurück. Bei der nächsten Begegnung reagiere ich kühl und abweisend. Er soll ruhig merken, dass man so mit einem Freund nicht umgeht. (1 Punkt)

5. Sie haben einen großen Fehler gemacht und ein Geheimnis ausgeplaudert, das ein enger Freund Ihnen anvertraut hat. Was nun?

A Ich mache mir darüber keine weiteren Gedanken. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass der Freund es erfährt, ist ohnehin gering. Wie heißt es so schön: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. (2 Punkte)

B Ich erkläre meinem Freund, dass mir dieser Fehler sehr leidtut, und hoffe darauf, dass er mir verzeiht und mir trotzdem weiterhin vertraut. (3 Punkte)

C Ich denke, es ist besser, wenn mir mein Freund in Zukunft keine vertraulichen Dinge mehr erzählt. Das werde ich ihm auch genau so mitteilen. (1 Punkt)

6. Freundschaft bedeutet auch, dem anderen immer wieder zu zeigen, wie sehr man ihn schätzt und wie gern man ihn hat. Aber wie tut man das am besten?

A Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft – das stimmt. Ein Abendessen oder hin und wieder ein kleines Mitbringsel tut der Freundschaft gut. (2 Punkte)

B Ich bin achtsam, wenn ich erlebe, dass sich mein Freund in einer Situation an etwas besonders erfreut. Dann mache ich ihm später eine Freude, indem ich ihm etwas schenke, das mit dieser Situation zu tun hat. (3 Punkte)

C In einer guten Freundschaft zählen die materiellen Dinge doch gar nichts. Man versteht sich – oder man versteht sich nicht. So einfach ist das eben. (1 Punkt)

Auswertung:

13–18 Punkte: Sie haben ein großes Talent, Freundschaften zu schließen und zu pflegen. Sie können sich perfekt in Ihr Gegenüber hineinversetzen und wissen, was ihm guttut – aber auch, was Sie selbst brauchen. Eine optimale Balance.

7–12 Punkte: Sie sind "freundschaftsbegabt". Diese Fähigkeit haben Sie zwar noch nicht voll entfaltet, aber Sie lernen gern und schnell. Vertrauen Sie auf das freiwillige Gelingen, versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen. Das geht oft schief.

Bis 6 Punkte: Sie sind sehr auf sich bezogen. Das macht es anderen Menschen oft schwer, Ihnen näherzukommen und eine enge Verbindung aufzubauen. Denken Sie weniger strategisch. Freundschaft ist ja vor allem eine Sache des Gefühls, nicht des Verstands.