

„Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt“

Waren Schiller und Goethe wirklich Freunde? Oder waren sie doch eher Konkurrenten, die sich, zwischen Bewunderung und Neid hin- und hergerissen, dem jeweils anderen näherten? Ist Freundschaft heute noch das Gleiche wie etwa bei den alten Griechen oder in der deutschen Romantik? Ist jeder „freundschaftsfähig“ und kann man Freundschaft lernen? Und schließlich: Kann Freundschaft die Familie ersetzen?

Viele Fragen, die sich beim Nachdenken über den Begriff „Freundschaft“ auftun. Da gibt es alte Sprichwörter, die Widersprüchliches sagen: „Gleich und gleich gesellt sich gern“, oder „Gegensätze ziehen sich an“. Dass hier der Volksmund zwei gegensätzliche Behauptungen aufstellt, muss nicht verkehrt sein, sagt der Psychologe Jaap Denissen. Tatsächlich sei es so, dass die Wahrnehmung von Ähnlichkeiten das Fundament für enge Beziehungen ist. Doch

komme es darauf an, wie die subjektive Wahrnehmung und nicht wie die objektive Wahrheit ist. In einem Interview mit der Zeitschrift „Psychologie heute“ nannte er es eine „gefühlte Ähnlichkeit“, die zu enger Freundschaft führen könne. Zudem sei die Konzentration auf gemeinsame Ziele förderlich für eine Beziehung, auch wenn das manchmal eigentlich nur zu einer guten Bekanntschaft reiche.

Ein wirklich enges Band entsteht nach den Forschungen des Professors für Persönlichkeitsentwicklung am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin immer dann, wenn Menschen sich einander öffneten. Was Forscher in Befragungen herausgefunden haben, kennen Freundinnen und Freunde aus eigener Erfahrung: Der Freundin erzähle ich das, was mich innerlich bewegt, bedrückt oder hochstimmt, eher als engen Verwandten.

Freunde kann man sich eben aus-

suchen, Verwandte dagegen nicht. Auch das eine Erkenntnis, die längst Sprichwortcharakter angenommen hat. Diese Offenheit jedoch muss wachsen können. Und so entstehen wirklich enge Freundschaften – selbst wenn sich schon beim ersten Kennenlernen spontane Sympathie zeigt – erst über längere Zeit. Gemeinsam Erlebtes, schwere wie gute Zeiten, festigen die Freundschaft. Gelegentlich in Gedanken durchzuspielen, an wen man sich in einer echten Lebenskrise wenden würde, kann viel darüber aussagen, wer mein Freund / meine Freundin ist. Denn nur derjenige, der einem dann einfällt, ist in der Regel ein wirklicher Freund.

Das nämlich ist ein weiteres Kriterium für Freundschaft: Man kann sich aufeinander verlassen. Soziale Komponenten (Hilfe beim Umzug) und emotionale (Beistand und Trost in Krankheit) spielen dabei eine wichtige Rolle. Das gemeinsame In-

Freundschaft muss man pflegen

Drei Fragen an Dr. Wolfgang Krüger

Psychotherapeut (Berlin)

Kann man Freundschaft lernen?

Krüger: Man kann zumindest lernen, neue Menschen kennenzulernen, auf sie zuzugehen und mit ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen. Daraus können auch enge Freundschaften entstehen, die es zu pflegen gilt.

Wie pflege ich eine Freundschaft?

Im Grunde gelten für Freundschaften die gleichen Empfehlungen wie für eine Liebesbeziehung, wie sie in vielen Ratgebern beschrieben sind: Ich muss etwas investieren. Ich sollte mich fragen, was ich für meinen Freund tun kann und Projekte initi-

ieren, die gemeinsamen Interessen entsprechen. Ich kann aber auch – wie ich selbst es gern tue – einmal im Jahr einen Freundschaftsbrief schreiben. Darin artikuliere ich, was mir an der Freundschaft und an der Person wichtig ist, was besonders schön war im zurückliegenden Jahr und was ich vielleicht am Freund auch bewundere.

Was tue ich bei Konflikten?

Wie bei allen Konflikten gilt auch hier: Erst einmal sacken lassen. Was aber nach drei Tagen noch in uns nagt, sollte man offen ansprechen. Dabei ist es wichtig, die Beziehung

und den Wert der Freundschaft anzusprechen, die durch den Konflikt gestört oder sogar gefährdet werden. In einer echten Freundschaft stellt sich oft heraus, dass das Veränderungspotenzial bei einem Freund größer ist als man dachte. Herzensfreundschaften brechen übrigens selten auseinander. Studien haben ergeben, dass solche Beziehungen im Durchschnitt 26 Jahre dauern. Das heißt, wenn ich einen Freund erst im Erwachsenenalter kenne, ist er ein Freund fürs Leben.

Lieselotte Wendt