

„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

teresse an Fußball genügt da in der Regel nicht.

Apropos Fußball: Lange prägten Beziehungen zwischen Männern das Idealbild der Freundschaft. Ein Blick in die Antike zeigt, dass oft Kampfgefährten als idealtypische Freunde dargestellt wurden. Aber natürlich thematisieren die griechischen Phi-

losophen auch die Seelenverwandtschaft oder Freundesliebe. Das Hohelied in der deutschen Literatur auf die Freundschaft hat aber Friedrich Schiller in seiner „Bürgschaft“ gesungen, in der ein Freund für den anderen mit dem Leben einsteht.

Die Freundschaft taucht in der Literatur immer wieder als Motiv auf

(etwa bei Hermann Hesses sehr unterschiedlichen Freunden „Narziss und Goldmund“), aber auch in der Realität als Freundschaft zwischen Dichtern/Schriftstellern, so etwa Clemens von Brentano und Achim von Arnim oder Alfred Andersch und Max Frisch (eine Freundschaft, die allerdings tragisch in die Brüche ging). Ganz aktuell ist die Freundschaft zwischen den Autoren Daniel Kehlmann und Thomas Glavinic zu nennen, die der Zweitgenannte sogar in einem seiner Werke thematisiert mit dem bezeichnenden Titel „Das bin doch ich“.

Wenn der moderne Mensch nach den wünschenswerten und geschätzten Eigenschaften des besten Freundes oder der besten Freundin gefragt wird, so steht meist die Verlässlichkeit im Vordergrund. Dann fallen Sätze wie: „Er war einfach da, als ich ihn brauchte“ oder „Sie hört zu und bewertet mich nicht“. Auch zusammen schweigen können funktioniert am besten mit einer guten Freundin, einem guten Freund.

In Freundschaft muss man investieren

Das Miteinander-Reden schließt durchaus auch die Auseinandersetzung über mögliche Konflikte ein, sagt der Psychotherapeut Wolfgang Krüger. „Herzensfreundschaften“ sollte man daher nicht aufs Spiel setzen, indem man Ärger verschweigt. „Wir sind da oft zu konfliktscheu“, so Krügers Erfahrung. Er rät dazu, in Freundschaften auch immer wieder neu zu „investieren“ (siehe Box).

Im Alter verringert sich die Zahl der Freunde naturgemäß. Das muss aber nicht dazu führen, dass Menschen vereinsamen. Neue Freundschaften lassen sich auch noch im Alter schließen. Sich Interessengruppen anschließen, in einen Verein eintreten oder im Chor mitsingen, dabei offen und neugierig für andere sein, empfiehlt Krüger: „Scheuen Sie sich nicht, ein Gespräch zunächst mit Banalitäten zu beginnen.“ Daran könne sich mehr entwickeln, wenn zwei Menschen gemeinsame

Freunde haben oft gemeinsame Interessen.



Foto: Techniker Krankenkasse

Interessen entdecken und Sympathie füreinander empfinden. Auch das Ehrenamt könne dabei hilfreich sein, verbinde es doch Menschen mit gemeinsamen Zielen.

Freundschaft gründet sich auf „eingebauten Abstand“

Kann aber die Freundschaft gerade im Alter die Familie ersetzen? Da zeigt sich der Psychotherapeut Krüger skeptisch. Im Gegensatz zur Partnerschaft sei Freundschaft „auf eingebauten Abstand“ gegründet. Es blieben ganz andere Freiräume, wenn man selbst entscheiden könne, wann man Freunde sehen will und wann auch einmal nicht. Dem Partner oder den Kindern dagegen könne man nicht ausweichen.

In verschiedenen Interviews hatte Krüger Menschen gefragt, was sie für einen guten Freund tun würden. Einkaufen (98 Prozent) und Kochen (72 Prozent) waren kein Problem. Waschen dagegen würden sich nur 21 Prozent zutrauen – und zwar überwiegend Frauen, die Kinder großgezogen hatten.

In der Tat würde die direkte körperliche Pflege den Charakter der Freundschaft sehr stark verändern. Laut Krüger setzten sich heute zwar immer noch vor allem Frauen der Gefahr eines Burnouts aus, weil sie etwa ihre Ehemänner ohne Hilfe von außen pflegten. Doch ein Wandel sei im Gange. Die nun aufs Alter zugehende Generation habe gelernt, auch an sich zu denken. Damit die bisher durch die Familie geleistete Arbeit weiter garantiert werden könne, seien daher breite Netzwerke unverzichtbar, innerhalb derer dann auch die guten Freunde nicht überfordert würden.

Lieselotte Wendt

Über Freundschaften als „Glücksfaktor“, wie sie gepflegt, ja sogar verbessert werden können, schreibt Krüger in seinem Buch „Freundschaft: beginnen – verbessern – gestalten“ (Taschenbuch, 9,90 Euro)

wdl



Zeichnung Sempé aus dem Buch Freundschaften (Diogenes)

Freundschaften: Mensch-Mensch oder Mensch-Tier

Seine Zeichnungen sind nie grob. Nicht der Farbauftrag mit breitem Pinsel, sondern zarte Bleistiftstriche sind ein Kennzeichen von Sempés Bildern. Wohl niemand käme auf die Idee, diese fein beobachteten Beziehungen zwischen Menschen als „Comic“ zu bezeichnen, selbst wenn sie eine Bildsequenz zeigen. Sempé zeichnet, die Aquarellfarben sind natürliche Ergänzung und in ihrer Zartheit durchaus angemessen für die Inhalte, die dieses Buch in den Mittelpunkt stellt: Freundschaften. Es sind Beziehungen, die sich oft nur andeuten, etwa, wenn zwei Männer sich über die Straße hinweg mit höflichem Hutlülpen grüßen. Oder wenn sie sich an einer Tischtennisplatte ein geradezu atemberaubendes Duell liefern; wenn Frauen die gleichen Hüte oder Sonnenschirme tragen und so ihre Verbundenheit zeigen. Ebenso liebe-

voll widmet der Zeichner sich den Freundschaften zwischen Mensch und Tier – bevorzugt Katzen und auch Hunde. Oft ist es ein inniges Verständnis ohne Worte, manchmal nur ein gemeinsames Aus-dem-Fenster-Schauen, das die Beziehung erkennen lässt. Wer mehr über Sempés subtiles Verständnis von Freundschaft wissen will, sollte das Interview lesen, das der Journalist Marc Lecarpentier mit ihm für diesen Kunstband zum Thema geführt hat.

wdl



Sempé: Freundschaften, Diogenes, 125 Seiten, geb., 40 Euro.