



Freundschaft leben

Freunde machen das Leben reich

Ursula Kischkel

Freunde sind für mich etwas Kostbares. Mir fallen gemeinsame Abende ein, z.B. bei einem gemütlichen Essen, die nur so dahin fliegen, weil wir über alles miteinander reden können. Es heißt: „Bei einem Freund kann man laut denken.“ Und dieses gemeinsame „laute Denken“ ist manchmal so kreativ, dass neue Ideen und Erkenntnisse entstehen, auf die man alleine gar nicht gekommen wäre. Bei einer Freundin, einem Freund, kann ich so sein, wie ich bin, weil ich mich akzeptiert fühle. Ich kann offen meine Gefühle sagen, auch wenn es mir mal nicht so gut geht. Freundschaft heißt für mich auch, etwas zusammen zu unternehmen und Spaß zusammen zu haben, sich spontan anzurufen und zu sagen: „Ich wollte nur mal hören, wie es dir geht.“ Bei Freunden weiß man auch, dass man jederzeit um Hilfe bitten kann, wenn man sie braucht.

Wo man Freunde hat, ist man zu Hause. Das haben mein Mann und ich jedes Mal erlebt, wenn wir an einen anderen Ort gezogen sind.

Sobald Freundschaften entstanden waren, fühlten wir uns wieder zu Hause. Das ist für mich noch entscheidender als das Aussehen des Wohnortes und seiner landschaftlichen Umgebung, wichtiger auch als die Behaglichkeit der Wohnung.

Umfragen bestätigen, dass Freunde für die meisten Menschen einen hohen Stellenwert haben. Das ist kein Zufall, sondern hat mit unserer Lebensbestimmung zu tun: Gott hat uns auf das Du hin geschaffen. Er möchte, dass wir uns gegenseitig bereichern. Die Liebe ist unsere Lebensbestimmung. Das gilt nicht nur für Partnerschaft und Familie, sondern für einen viel weiteren Kreis von Menschen. Gott möchte, dass unser Leben mit dem Leben anderer Menschen verflochten ist. Es gibt Freundschaften in allen Abstufungen, ganz enge oder recht lockere, und auf allen Ebenen, im Beruf, in der Gemeinde, in der Familie etc.. Es gibt Freunde, die uns recht ähnlich sind und solche, die sich in ihrer Art, ihrer Herkunft, Kultur usw. von



uns unterscheiden. Gerade diese Vielfalt macht unser Leben reich und farbig.

Ein Lied beschreibt den Reichtum der Freundschaft:

*„Reich – du machst mein Leben
wirklich reich und gut.
Mit einem Gut, das zu erreichen
sich lohnt und dessen Wert sich
ständig vermehrt
mit jedem Menschen, der mich
prägt, der mich liebt und erträgt.
Ich bin reich.
Manche Begegnung macht mich
reich und froh,
wenn mich beeindruckt, wie ein
anderer lebt.
Dann lern’ ich viel und komme
dem Ziel ein gutes Stück näher.*

*Ich bin reich, weil du, mein Gott,
mir liebevolle Freunde gibst.
Wie sich das weiße Licht in bunte
Farben bricht,
so seh’ in vielen Menschen ich
auch dein Gesicht.“*
aus „Feiert Jesus!“ Nr. 177

Freunde sind ein Geschenk Gottes an uns! Es gilt deshalb, in unserem Leben Platz und Zeit einzuräumen für die Freundschaften, die Gott für uns bereit hält.

Wie bekomme ich Freunde?

Ein guter Freund, eine gute Freundin ist einerseits ein besonderes Geschenk. Wir spüren, dass sich eine tiefere Freundschaft nicht einfach machen oder erzwingen lässt. Andererseits sollten wir auch nicht passiv abwarten, bis sie uns auf dem

Tablett serviert wird. Wer Liebe und Freundschaft haben möchte, muss selbst Freundschaft erweisen. Es liegt an uns, den ersten Schritt zu wagen. Ich denke, es passiert oft, dass sich jeder insgeheim wünscht, dass der andere den ersten Schritt tut, z.B. in der Kirchengemeinde oder in der Nachbarschaft. Aber weil jeder abwartet, geschieht natürlich nichts.

Statt sich zu fragen, „wie bekomme ich Freunde?“, kann ich also andersherum fragen: „Wem kann ich ein Freund, eine Freundin werden?“ Ich denke, das ist der bessere Weg. Dabei kann ich mich auch von Gott leiten lassen. Vielleicht möchte er mir eine Person besonders nahe legen. Dafür ist es gut, mit offenen Augen und offenem Herzen die Menschen um mich herum wahrzunehmen.

Allerdings kann es einige Hindernisse geben, die uns von dem ersten Schritt auf jemand anderen zu abhalten:

- **Unsicherheit und Schüchternheit:**

Vielleicht trauen wir uns nicht, auf andere zuzugehen, weil wir von unserer Natur her Schwierigkeiten damit haben. Aber hier lässt sich einiges trainieren, so dass sich die eigenen Grenzen ausdehnen. Es kann schon helfen, sich ein paar Fragen zurechtzulegen, mit denen man gut in ein Gespräch einsteigen kann.

- **Minderwertigkeitsgefühle:**

Es kann auch sein, dass wir uns vorstellen, dem oder der anderen wäre an unserer Freundschaft nichts gelegen, weil wir für ihn oder sie nicht interessant sind. Das kann im Einzelfall natürlich so



sein, aber als Pauschalurteil zeigt es eher ein geringes Selbstwertgefühl.

Aus Gottes Liebe schöpfen

Wie kann mein Selbstwertgefühl eine stabile Basis bekommen? Indem ich es auf das Fundament von Gottes bedingungsloser Liebe stelle. Gott hat mich einzigartig geschaffen und in seinen Augen bin ich wertvoller und geliebter, als ich es mir vorstellen kann. Mein Wert besteht darin, dass ich zu ihm gehöre als sein Kind. Natürlich brauchen wir auch die Wertschätzung anderer Menschen, aber auf dem Fundament der Liebe Gottes stürzen wir nicht mehr ins Bodenlose, wenn sie mal ausbleibt.

Die Liebe Gottes für uns wirklich gelten zu lassen, ist oft ein längerer Prozess: Es müssen Hindernisse ausgeräumt werden, bis Gottes Liebe vom Kopf ins Herz fallen kann. Wenn ich durch Gottes Wertschätzung um meinen eigenen Wert weiß, dann kann ich auch glauben, dass meine Freundschaft für andere wertvoll ist. Wenn ich mich selbst angenommen habe, ist es viel leichter, mit anderen Menschen zurechtzukommen. Die Selbstannahme ist ein wichtiger Schlüssel für gute Beziehungen.

Die Liebe Gottes erfüllt mich nicht nur selbst, sondern sie ist dazu da, um zu anderen weiterzufließen, so dass ich zu einem Kanal für Gottes Liebe werde. Ich kann aus mir selbst nicht genügend Liebe für andere Menschen schöpfen, nicht einmal für

meine Freunde, für die ich ja besondere Sympathie empfinde. Die Liebe Gottes hat auch eine andere Qualität: Sie möchte das Beste für den anderen und nicht zuerst für sich selbst. Aus Gottes Liebe heraus kann ich z.B. wünschen, dass meine Freundin immer mehr ihren Weg mit Gott findet, selbst wenn das damit verbunden ist, dass sie an einen anderen Ort zieht und wir uns nur noch selten sehen können. Es ist eine Liebe, die auch loslassen kann.

Die Kunst der Freundschaft

Natürlich können wir ganz spontan und ohne groß nachzudenken Freunde haben. Freundschaft passiert einfach, ohne es zu planen und darüber zu reflektieren. Das schließt aber nicht aus, dass Freundschaft auch eine Kunst ist, die man lernen und pflegen kann. Einige Tipps helfen, eine Freundschaft lebendig zu halten und für beide Seiten bereichernd zu gestalten.

Gleichgewicht von Geben und Nehmen

Freundschaften im engeren Sinn haben ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen. Daneben gibt es andere, ebenfalls wichtige Beziehungen, die „asymmetrisch“ sind, wie z.B. Seelsorge-Beziehungen, Eltern-Kind-Beziehungen oder Lehrer-Schüler-Verhältnisse. Die Rollen sind nicht austauschbar, sondern Geben und Nehmen sind inhaltlich durch die spezielle Rolle geprägt. Eine Freundschaft im engeren Sinn (das ist Definitionssache) ist für mich sym-



metrisch und sie darf auf Dauer keine Einbahnstraße sein. Eine Freundschaft, in der nur einer gibt und der andere nimmt, leidet.

Zum Geben und Nehmen in einer Freundschaft gehört das ausgeglichene Verhältnis von Zuhören und Sich-persönlich-Öffnen. Ab und zu ist es mir schon passiert, dass ich jemandem begegnet bin, der pausenlos von sich und seinen Überzeugungen geredet hat, ohne mich zu Wort kommen zu lassen. Am Ende dieses „Gesprächs“ fühlte ich mich richtig erschöpft und legte keinen größeren Wert darauf, so eine Begegnung zu wiederholen. Leider steckt hinter diesem Verhalten oft eine Tragik. Denn Personen, die so viel von sich reden, sehnen sich eigentlich nach Zuwendung und Freundschaft, schrecken aber durch ihr Verhalten andere von einer Freundschaft ab.

Der umgekehrte Fall ist genauso wenig hilfreich. Wer zwar gerne etwas vom anderen erfährt, aber selbst nichts von sich preisgibt, schafft ebenfalls kein Vertrauen. Beides gehört also zu einer guten Beziehung: Anteil nehmend zuhören *und* selbst persönliche Erfahrungen berichten, interessiert nachfragen *und* selbst transparent sein. Die Rollen dürfen immer wieder wechseln: mal erzählt der eine, mal der andere. Auch wenn es Phasen in einer Freundschaft geben kann, in der die eine Person eine Zeit lang Rat braucht, gilt grundsätzlich das Wechselspiel von Geben und Nehmen.

Ich kann mich hier ab und zu selbst prüfen: Wie offen kann ich in einer Beziehung sein? Rede ich zu viel oder zu wenig? Bin ich an dem anderen interessiert, an dem, was der

andere denkt und erlebt hat? Wie kann ich mein Interesse an ihm zeigen?

Worüber reden wir?

Auch hier lohnt es sich, einen Check durchzuführen. Es gibt Themen, die zwar sehr unterhaltsam sein können, aber niemandem gut tun. Ein unerschöpfliches Thema sind z.B. dritte, nicht anwesende Personen. Bei negativem Klatsch spüren wir das noch relativ schnell, aber auch das sehr ausführliche, besorgte Reden über die Probleme anderer kann mehr der Unterhaltung dienen als der Liebe. Manchmal denke ich hinterher, wir hätten die Zeit besser genutzt, wenn wir für diese Probleme gebetet hätten statt über sie zu reden. Würde ich es denn selbst wollen, dass so über meine Probleme geredet wird?

In manchen Gesprächen ist es eine Kunst, von mehr sachlichen oder unverfänglichen Themen (was wir gerade beruflich machen, wohin wir im Urlaub fahren, ...) eine Etage tiefer zu persönlicheren Fragen zu kommen: was beschäftigt uns innerlich, wie geht es uns gefühlsmäßig, wie sieht es in unserer Beziehung zu Gott gerade aus...? Wenn die Atmosphäre und das Vertrauen für diese Ebene da sind, liegt es an einem Gesprächspartner, den Anfang zu machen und damit das Eis für die anderen zu brechen. Können wir also über Wesentliches in unserem Leben miteinander reden?

Nicht nur die Frage, *worüber* wir reden, ist wichtig, sondern auch die Art, *wie* wir uns darüber austauschen, mit welchem Ziel. Man kann ein und dieselbe Situation kritisch in



einem negativen Licht sehen oder aber etwas Positives und Interessantes daran entdecken. Unser Ziel sollte es sein, den Freund oder die Freundin zu ermutigen, zum Nachdenken anzuregen oder zum Lachen zu bringen, etwas Interessantes und Hilfreiches zu sagen und nicht ungeprüft jeden Gedanken, der uns durch den Kopf schießt, auszusprechen.

Besonders schön ist es schließlich, wenn man in einer Freundschaft nicht nur unkompliziert miteinander reden, sondern ebenso natürlich gemeinsam beten kann. Wenn Jesus die gemeinsame Mitte einer Beziehung ist, verbindet uns das in besonderer Weise. Ich habe es schon öfter bei einer Freundin erlebt, dass es sich beim Zusammensein wie von selbst ergeben hat, dass eine von uns fragt: Können wir noch miteinander beten?

Die Verschiedenheit suchen

Es gibt Freunde, mit denen wir spontan auf einer Wellenlänge liegen, wo sich immer mehr Ähnlichkeiten herausstellen in dem, wie wir denken und glauben, welche Ziele wir verfolgen, welche Erfahrungen wir gemacht haben. Damit wird es sehr leicht, sich gegenseitig zu verstehen und es bestärkt uns, wenn wir bei einer Freundin/ einem Freund entdecken: Genau diesen Gedanken habe ich auch schon gehabt, das ist mir genauso wichtig! Ich empfinde es als besonderes Geschenk, solche Freunde zu haben.

Spannend wird es aber auch, wenn wir Freunde haben, die ganz anders sind als wir: in Bezug auf die Lebenssituation, den Beruf, das Tem-

perament, die Kultur, das Alter u.a.. Durch ihre andere Lebenserfahrung und ihren Blickwinkel können sie uns sehr bereichern. Ich denke z.B. an eine ältere, russlanddeutsche Frau, die mir viel aus ihrer sehr bewegten Lebensgeschichte in Sibirien und Kasachstan erzählt hat. Ich war oft bei ihr zu Besuch, habe ihre Borretsch-Suppe gekostet, ihr beim Lesen der deutschen Buchstaben geholfen und mich einfach bei ihr wohl gefühlt.

Zur Zeit bin ich mit zwei kosovo-albanischen Familien (mit insgesamt 9 Kindern) befreundet, in deren temperamentvolles Leben ich bei Besuchen eintauche. Hier ist nie jemand allein und jeder wird gastfreundlich empfangen. Obwohl sie Moslems sind, sind sie offen für Geschichten von Jesus und die Kinder spielen und basteln begeistert. Ihr Leben ist ganz anders als meines, sie haben andere Werte und manche Verhaltensweisen kann ich schwer nachvollziehen. Aber wir haben uns trotzdem gegenseitig sehr gern.

Laut Umfragen haben viele Christen im Laufe der Jahre immer weniger Kontakte zu Nichtchristen: 10 Jahre nach ihrer Bekehrung haben sie durchschnittlich nur noch 1-2 enge, freundschaftliche Beziehungen zu Nichtchristen. Denn ihre Freizeit verbringen sie häufig in der Gemeinde und mit ihrem christlichen Freundeskreis. Außerdem ist es manchmal nicht so leicht, tiefer gehende, gemeinsame Interessen zu finden und sich über wesentliche Lebensfragen zu verständigen. Wenn man dann noch in einer christlichen Einrichtung arbeitet, ist die Gefahr besonders groß, sich nur noch in christlichen Kreisen zu bewegen. Das ist sehr



schade, denn erfahrungsgemäß interessieren sich die meisten Menschen für den christlichen Glauben erst durch Freunde und Bekannte, die Christen sind.

Allerdings dürfen diese Freundschaften nicht Mittel zum Zweck werden, um andere für Jesus zu gewinnen. Denn es entspricht der Liebe Gottes, den nicht-christlichen Freunden um ihretwillen, so wie sie sind, Interesse und Zuneigung entgegen zu bringen. Die Freundschaft an sich ist wertvoll. Das schließt nicht aus, dass ich ihnen wünsche, dass sie das Beste finden, das es im Leben gibt: in einer Liebesbeziehung mit dem lebendigen Gott zu leben, durch Jesus Christus. Welche Begegnungsmöglichkeiten (Beruf, Nachbarschaft, Sport usw.) kann ich also nutzen, um Beziehungen zu Nichtchristen aufzubauen?

Nicht nur unser Glaube kann verschieden sein, sondern auch die Lebenssituation: ob jemand ledig ist oder verheiratet, mit oder ohne Kinder oder Alleinerziehende(r). Erfahrungsgemäß schließen sich hier oft Leute mit ähnlichen Situationen zusammen und es gibt manchmal Hemmschwellen, die eigentlich nicht sein müssten.

Manche Singles denken z.B. gegenüber Paaren: Da will ich nicht stören, die haben ja einander. Oder Paare ohne Kinder überlegen sich, wie sie Familien mit Kindern einladen können: Abends geht es kaum (nur mit Babysitter) und am Wochenende sollte etwas Interessantes für die Kinder mit dabei sein, damit es ihnen nicht langweilig wird. Aber können wir beides unter einen Hut bringen:

ein spannendes Kinderprogramm und Zeit für die Erwachsenen, um miteinander zu reden? Vermutlich lassen sich viele solcher Bedenken leicht ausräumen, wenn man dabei offen und einfühlsam miteinander redet. Zum Einfühlungsvermögen gehören dabei nicht nur praktische Fragen, sondern auch das Interesse, wie es dem anderen als Mutter, Vater, als Ehepaar, als Single ... geht.

Die Verschiedenheit kann uns in all diesen Punkten sehr bereichern, auch in Bezug auf Beruf, Begabung und Persönlichkeit. Sie schafft zwar manchmal Reibungspunkte, aber sie lässt uns über den eigenen Teller- rand hinaussehen.

Hindernisse für eine Freundschaft

Konflikte

Auch unter Freunden kann es Verstimmungen und offene Konflikte geben, je nachdem, welche Persönlichkeitsstrukturen aufeinander treffen. Manchmal spürt man nur, dass den anderen irgendetwas verstimmt oder irritiert hat, ohne dass er oder sie es offen ausspricht. Bevor eine dauernde Spannung in der Beziehung entsteht, ist es gut, den Freund oder die Freundin zu fragen: Was ist mit dir? Habe ich etwas Falsches gesagt? Das Ausräumen von Missverständnissen und die gegenseitige Vergebung stellen die Freundschaft wieder auf eine gute Basis.



Neid und Eifersucht

Vielleicht vermisse ich etwas sehr, das Freunde von mir haben: einen Lebenspartner, Kinder, beruflichen Erfolg, Gesundheit u.a. Wenn ich den eigenen Mangel wahrnehme, muss ich mich vor Neid hüten. Denn der Neid kann sich an der Freude des anderen nicht mitfreuen, sondern missgönnt ihm das Glück. Deshalb ist Neid eine Verletzung der Liebe. Traurige Gefühle an sich muss ich nicht unterdrücken, aber wenn Neid wie ein bitterer Stachel in mir steckt, dann ist es zum eigenen Besten, ihn vor Gott zu bekennen und sich bewusst dagegen zu entscheiden.

Ebenfalls sind eifersüchtige Gefühle bei kameradschaftlichen Freunden unangebracht. In einer Partnerschaft hat zwar kein Dritter Platz, aber bei Freunden gilt es, ein weites Herz zu haben. Warum sollte ich mich nicht mitfreuen, wenn meine Freundin oder mein Freund noch weitere Freunde neben mir hat? Vielleicht geht es an der gemeinsamen Zeit ab, aber Zuneigung ist nicht quantitativ begrenzt wie eine Torte, die beim Zerteilen immer kleinere Stücke abwirft.

Zeitmangel

Es ist oft wirklich nicht leicht, sich genügend Zeit für Freunde zu reservieren. Auf die Dauer gesehen ist es aber eine Frage der Prioritäten: Wie wichtig sind mir Freundschaften und wie viel Zeit will ich dafür investieren? Auf welche Freunde will ich mich in nächster Zeit konzentrieren? Denn ich kann nur eine begrenzte

Zahl von Beziehungen intensiver pflegen. Wenn ich bewusst Zeit für ein Treffen einplane, dann ist es leichter, ganz „da“ zu sein, ohne an die vielen Aufgaben zu denken, die noch auf mich warten. Es gibt auch eine Kunst des Kontakthaltens, die gar nicht viel Zeit braucht, sondern nur ein Drandenken: spontan eine Karte schreiben, ein kurzer Anruf, ein kleines Geschenk mal zwischendurch ... Das ist besser als darauf zu warten, dass ich Zeit für einen langen Brief habe.

Nicht allein sein können

„Wer nicht allein sein kann, hüte sich vor der Gemeinschaft“ (Bonhoeffer). Brauche ich Freunde, weil ich es mit mir allein nicht aushalte? Ich werde wesentlich mehr in eine Freundschaft einbringen, wenn ich auch für mich sein kann, wenn ich mir Zeit nehme für meine persönliche Entwicklung, für die Stille, für meine Beziehung zu Gott, wenn ich Frieden mit mir selbst habe. Bonhoeffer stellte den umgekehrten Satz dicht daneben: „Wer nicht in der Gemeinschaft steht, hüte sich vor dem Alleinsein.“ Beides gehört zusammen und ist aufeinander bezogen: Gemeinschaft und Alleinsein.

Freundschaft ist also ein Geschenk, das gelebt und gestaltet werden will. Ein Zitat von Bill Hybels macht uns Mut dazu:

„Abgesehen von unseren nächsten Angehörigen sind unsere engen Freunde einer der wichtigsten Schlüssel unserer persönlichen Weiterentwicklung und Lebensfreude. Sie schenken uns unerschöpfliche



Vorräte an Einsichten, Weisheit und Hilfe, sie verstärken unsere Freuden und verringern unsere Schmerzen. Sie bereichern unsere Lebensqualität.“ (Bill Hybels, Aufbruch zum Leben, S. 107f)

3. Wie könnte ich sie neu beleben oder vertiefen?

4. Wem möchte ich zum Freund bzw. zur Freundin werden?

Fragen zum persönlichen Nachdenken:

1. Für welche Freunde in meinem Leben bin ich besonders dankbar?

2. Welche freundschaftlichen Beziehungen habe ich zur Zeit?

Literatur:

Sally McClung, Wo nur die Zeit hernehmen?, Kreuzlingen, 1990

Ursula Kischkel ist theologische Mitarbeiterin im Anker.



Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gegen einen Unkostenbeitrag und einen ausreichend frankierten Umschlag gerne bei uns anfordern:

WÖRNERBERGER ANKER, Christliches Lebenszentrum für junge Menschen e.V.

Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS), Tel: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15
eMail: info@ankernetz.de; Internet: www.ankernetz.de
Bankverbindung: Voba Altensteig Nr. 61 932 000, BLZ 641 912 10