

Anselm Grün
Ich wünsch dir einen Freund



Anselm Grün

*Ich wünsch dir
einen Freund*

Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2014

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2014

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Andrea Göppel, Bobingen

Umschlagfoto: Andrea Göppel, Bobingen

Bild im Innenteil: Olga Galushko / Fotolia.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-89680-903-2

www.vier-tuerme-verlag.de

INHALT

<i>Einleitung</i>	7
<i>Gespräche über die Freundschaft</i>	15
<i>Der Freund – die beste Medizin</i>	25
<i>Freunde sind Helfer in der Not</i>	31
<i>Briefe zum Herzen des Freundes</i>	37
<i>Wo Freunde sind, bin ich zu Hause</i>	43
<i>Sich öffnen – Wie man sich für Freundschaften bereit macht</i>	49
<i>Sich selbst Freund sein</i>	57
<i>Freund werden heißt: Mensch werden</i>	65
<i>Freundschaft bedeutet Freiheit</i>	71
<i>Freundschaft und Liebe unterscheiden sich voneinander ...</i>	77
<i>... doch ohne Freundschaft stirbt die Liebe</i>	85
<i>Vier Gefahren für die Freundschaft</i>	91

<i>Das Ende einer Freundschaft</i>	<i>97</i>
<i>Die Freundschaft zwischen Mensch und Tier</i>	<i>105</i>
<i>Was Freunde für Kinder und Jugendliche bedeuten</i>	<i>109</i>
<i>Männerfreundschaften</i>	<i>117</i>
<i>Frauenfreundschaften</i>	<i>125</i>
<i>Freundschaften zwischen Frauen und Männern</i>	<i>131</i>
<i>Spirituelle Freundschaften zwischen Frauen und Männern</i>	<i>139</i>
<i>Jesus als Freund</i>	<i>145</i>
<i>Schlussgedanken</i>	<i>153</i>
<i>Literatur</i>	<i>159</i>

Einleitung



Gute Freundschaften sind für uns heute wichtiger denn je. Paartherapeuten können ein Lied davon singen, wie schwierig die Beziehungen zwischen Mann und Frau in der Ehe geworden sind. Die Scheidungsrate nimmt erschreckend zu. Die Ehe ist nicht mehr der sichere Halt, der sie einmal war. Mit-ten in dieser Unsicherheit hinsichtlich fester, lebenslänglicher Beziehungen wächst bei den Menschen die Sehnsucht nach Freundschaft. Nach Freundschaft sehnen wir uns alle. Und gerade viele Singles, die davor zurückschrecken, sich auf eine lebenslange Bindung einzulassen, leben heute vor allem von Freundschaften. Die Freundschaft ist eines der am meisten ersehnten und am höchsten geschätzten Güter. Gibt es auch in der Soziologie kritische Stimmen zur Ehe, die Freundschaft stellt niemand in Frage. Sie ist für viele ein Halt in der Haltlosigkeit, ein Zuhause im Unbehaustsein, Heimat in der Heimatlosigkeit.

Die griechischen Philosophen haben mehr über die Freundschaft geschrieben als über Ehe und Familie. Im 18. Jahrhundert blühte in der Philosophie und in der Dichtkunst die Freundschaft auf. Das 19. Jahrhundert war dagegen geprägt durch die Fixierung auf die Familie. Die bürgerliche Gesellschaft lebte von der Hochschätzung der Familie. Heute deckt die Familie nicht mehr die Bedürfnisse und Sehnsüchte vieler Menschen ab. Und auch andere Beziehungen sind heute unsicher geworden, etwa die Gemeinschaft einer Firma, die heute aufgeweicht wird durch ständige Umstrukturierungen, sodass kaum mehr eine Abteilung über längere Zeit eine kontinuierliche Zusammensetzung aufweist.

In diesem Umfeld familiärer und beruflicher Unsicherheit halte ich es daher für an der Zeit, neu über die Freundschaft nachzudenken. Und ich hoffe, dass ich dir, lieber Leser, lie-

be Leserin, mit diesem Buch über die Freundschaft die Augen öffnen kann für die Halt gebenden und beglückenden Erfahrungen, die du mit Freunden und Freundinnen machen kannst und gerade erlebst.

Soziologen sprechen heute von einer Demokratisierung des privaten Zusammenlebens. Ihr entsprechen Freundschaftsbeziehungen, die auf Gleichberechtigung und Freiwilligkeit aufgebaut sind. Die Menschen sind heute skeptisch gegenüber Institutionen wie Kirche und Staat, wie Familie und Verein. Die Freundschaft ist keine Institution. Sie ist eine freiwillige Beziehung, die jeder selbst wählt, ganz nach seinem Geschmack und so, wie es ihm guttut.

Wenn ich manchmal auf meinen nächtlichen Autofahrten Radio höre, um nicht einzuschlafen, dann stoße ich immer wieder auch auf Schlager, die das Lied der Freundschaft be-

singen. Offensichtlich ist das Bedürfnis nach Freundschaft bei aller Unsicherheit und bei allem Wissen um das Zerschneiden von Beziehungen heute ungebrochen.

Jeder meint zu wissen, was Freundschaft ist. Doch Freundschaften gehen oft auch auseinander, weil man sie zu unbewusst lebt. Da gibt es die Erwartungen an den anderen, er sollte mein Freund sein. Da gibt es ganz bestimmte Vorstellungen von Freundschaft, in die man den anderen einzwängt.

Worin besteht Freundschaft wirklich? Was sind ihre Wesensmerkmale? Was ist das eigentlich Beglückende an der Freundschaft? Der griechische Philosoph Demokrit glaubte, dass Freundschaft notwendig sei für ein gutes Leben. Heute sehen das viele Menschen ähnlich. Freundschaft gehört für sie zu den höchsten Werten des Lebens. Aber häufig zerschneiden Freundschaften wieder, weil man unterschied-

liche Erwartungen und unklare Vorstellungen von ihr hat.

In diesem Buch möchte ich nicht systematisch über die Freundschaft schreiben. Ich möchte einige Stimmen aufgreifen, die in der Geschichte der Philosophie, der Theologie und der Dichtung über die Freundschaft ertönt sind. Und ich möchte mich auf ein Gespräch beziehen, das ein ausgewählter Freundeskreis hier in der Abtei geführt hat, um die eigenen Vorstellungen und Wünsche an die Freundschaft in Worte zu fassen. Neun Männer und Frauen, Verheiratete, Singles und Mönche, die bewusst die Ehelosigkeit gewählt haben, haben sich zusammengesetzt, um bei einem Glas Rotwein über ihre Erfahrungen von Freundschaft zu reden. Sie entwickelten keine Theorie der Freundschaft, sondern sie erzählten, was ihnen Freundschaft bedeutet, welche Bilder von Freundschaft ihnen wichtig sind. Da wurde deutlich, dass Freundschaft

etwas sehr Intimes ist. Freundschaft braucht Zeit, Stille, Empfindsamkeit. Nicht Handy und E-Mail sind Zeichen echter Freundschaft, sondern sich Zeit nehmen, um einen Brief an den Freund oder die Freundin zu schreiben.

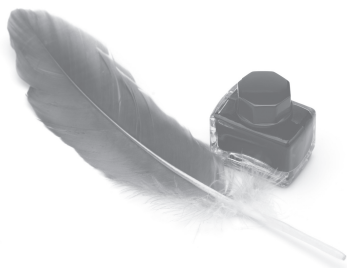
Die Zeit, die wir uns für das Gespräch über Freundschaft genommen haben, wurde zu einer erfüllten Zeit. Da war etwas spürbar vom Geist der Freundschaft. Etwas von der Atmosphäre dieses Gespräches und von den Erfahrungen, die diese neun Männer und Frauen mit der Freundschaft gemacht haben, soll in dieses Buch einfließen.

Ich wünsche dir, lieber Leser, liebe Leserin, dass dir die Gedanken über die Freundschaft helfen, deine Freundschaften in einem neuen Licht zu sehen. Es geht mir nicht um Ratschläge, wie eine Freundschaft gelingen kann, sondern vielmehr um Ermutigung, den eigenen Sehnsüchten und Erfahrungen zu trauen.

Viele Menschen klagen: »Ich habe ja keinen Freund.« Vielleicht rührt diese Klage von einem zu hohen Ideal von Freundschaft. Jeder von uns hat Freunde. Nicht jede Freundschaft entspricht dem Ideal absichtsloser und reiner Freundschaft. Aber dennoch ist in jeder Freundschaft etwas zu spüren von der Sehnsucht nach einem, der zu mir steht und bei mir ist, auf den ich mich verlassen kann, der mir das eigene Leben bereichert, auch wenn es nur für eine gewisse Zeit ist.

Ich wünsche dir, dass du einen Freund oder eine Freundin hast, der/die dein Leben bereichert und dir das Gefühl gibt, dass du wertvoll und einmalig bist, dass du durch deine Freundschaft deinen Freund und deine Freundin beschenkst und beglückst und dass du selbst in der Freundschaft Halt und Geborgenheit, Weite und Freiheit, Lebendigkeit und Liebe erfährst.

Der Freund –
die beste Medizin



Die Freundschaft ist wie die Sonne, die das Leben des Menschen erhellt. So hat es der römische Philosoph Marcus Tullius Cicero erfahren: »Die nehmen aus dem Weltenraum die Sonne weg, die aus dem Leben die Freundschaft wegnehmen.« Ohne Freundschaft wird das Leben dunkel und freudlos. Psychologen wissen davon zu berichten, dass Menschen, die keine Freunde haben, an Schicksalsschlägen und Krisen wesentlich mehr leiden. Sie kommen manchmal nicht über die Erfahrung eines tiefen Leides hinweg. Gerade im Leiden bewährt sich der Freund. Wer da treu zur Seite steht, erweist sich erst als Freund. Cicero hat das in dem berühmten Satz zum Ausdruck gebracht: »Amicus certus in re incerta cernitur.« – »Ob einer ein zuverlässiger Freund ist, das erkennt man in der Gefahr.«

Der Freund ist der beste Therapeut für Erfahrungen von Einsamkeit und Kränkung:

»Im Busen eines Freundes widerhallend verliert sich nach und nach des Schmerzes Ton«, schreibt Johann Wolfgang von Goethe. Der Freund ist nicht Ratgeber. Er steht einfach bei mir und zu mir. Er hört mir zu, ohne zu bewerten, was ich sage. Ich kann vor ihm sagen, was ich fühle, ohne es zensieren zu müssen. Ich weiß es beim Freund gut aufgehoben. Dem Freund darf ich alles sagen, ohne es auf die Goldwaage zu legen. Vor allem aber darf ich beim Freund auch schwach sein. Ich darf meine Rüstung ablegen und auch meine Wunden zeigen.

Henri Nouwen hat die Erfahrung gemacht, dass ihm die Seiten, die er dem Freund verbirgt, fehlen an der eigenen Lebendigkeit. Die Schwächen, die ich dem Freund zeige, hindern mich nicht am Leben, sondern sie machen mich im Gegenteil lebendiger. Sie gehören zu mir. Ich darf sie spüren, und in ihnen erahne ich etwas von meinem wahren Wert.

Vor allem aber öffnen mich meine Schwächen für die Freundschaft. Sie wird dadurch lebendiger und intensiver.

Wo gehe ich hin, wenn alle Stricke reißen, wenn alles über mir zusammenbricht? Wer mir da spontan einfällt, der ist mein bester Freund und meine beste Freundin. Das Wissen, dass ich in jeder Situation und auch zu jeder Zeit zum Freund, zur Freundin gehen kann, ist ein wichtiger Halt. Vielen hilft dieses Wissen, sich nicht in der Depression zu verlieren und sich nicht aufzugeben. Es gibt ihnen Kraft, sich immer wieder neu für das Leben zu entscheiden und den inneren und äußeren Gefährdungen zu trotzen.

Für Goethe wird die Welt erst durch die Freundschaft zu einem bewohnten Garten. Er schreibt: »Die Welt ist so leer, wenn man nur Berge, Flüsse und Städte darin denkt, – aber hie und da Jemand zu wissen, der mit uns

übereinstimmt, mit dem auch wir stillschweigend fortleben, das macht uns diesen Erdenrund erst zu einem bewohnten Garten.«

Der Freund muss nicht immer bei mir und um mich sein. Es genügt, wenn ich um seine Freundschaft weiß. Das hilft mir, manchen Schmerz, manche Enttäuschung, manche Krankheit zu tragen, ohne zu verzweifeln. Ich muss nicht ständig mit dem Freund telefonieren. Doch ich weiß: wenn ich ihn brauche, dann wird er mir zuhören, dann wird er alles daransetzen, mir zu helfen.

Der Dichter Friedrich Rückert hat in einem Gedicht ausgedrückt, dass mir der Freund das schenkt, was ich unbedingt zum Leben brauche:

Nicht auf die Schwalbe,
die des Frühlings Botschaft bringt
Und von der ewigen Erneuerung
Lieder singt,
Freu' ich so sehr mich
als auf einen Freundesgruß,
Der das mir bringt,
was ich zum Leben haben muss:
Dass Zeitenwechsel geht,
fest die Gesinnung steht,
Ist, was mein Herz mit mehr
als Frühlingshauch durchweht.

Freunde sind Helfer
in der Not



Die eigene Not ist für die Weisen der Bibel ein Testfall für den wahren Freund. So heißt es im Buch Jesus Sirach, in dem griechische Weisheit mit jüdischer Spiritualität verbunden wird: »Mancher ist Freund als Gast am Tisch, am Tag des Unheils ist er nicht zu finden. In deinem Glück ist er eins mit dir, in deinem Unglück trennt er sich von dir. Triffst dich ein Unglück, wendet er sich gegen dich und hält sich vor dir verborgen.« (Jesus Sirach 6,10–12)

Erst im Leiden wird die wahre Freundschaft erprobt. Der wirkliche Freund steht dem Leidenden treu zur Seite. Er geht mit ihm durch alle seine Schwierigkeiten und Nöte. Von so einem Freund gilt die Erfahrung, die Jesus Sirach mit den Worten ausdrückt: »Ein treuer Freund ist wie ein festes Zelt; wer einen solchen findet, hat einen Schatz gefunden. Für einen treuen Freund gibt es keinen

Preis, nichts wiegt seinen Wert auf.« (Jesus Sirach 6,14f) Der Freund ist wie ein schützendes Zelt, das sich über mir wölbt. In diesem Zelt kann ich daheim sein. Da bin ich geborgen, geschützt vor der stechenden Sonne und der nächtlichen Kälte.

Auf einen guten Freund kann man sich verlassen. »Ein guter Freund kämpft mit dem Feind, er hält den Schild gegen den Widersacher.« (Jesus Sirach 37,5) Ob einer mein Freund ist, das erfahre ich, wenn ich von anderen angegriffen oder fallengelassen werde. Mein Freund lässt mich nicht fallen. Er lässt sich durch Verleumdungen meiner Person nicht davon abhalten, zu mir zu stehen. Er wird sich wie ein schützender Schild vor mich hinstellen. Solche Freundschaft erfahren Politiker selten. Sie nennen sich häufig Freunde. Doch wenn es um die Macht geht, lässt einer den anderen fallen. Da wird der andere zur Last. Da hat man Angst, sich vor ihn zu stellen.

Die Weisheit der Bibel weiß, warum sie die Freundschaft an so hohe Bedingungen knüpft. Matthias Claudius hat diese Weisheit aufgegriffen. Er nennt es Zärtelei, wenn man vor dem Freund seinen Gram für sich behalten möchte, um ihn zu schonen. »Eben darum ist er dein Freund, dass er mit untertrete und es deinen Schultern leichter mache ... Du musst deinen Freund mit Allem, was an ihm ist, in deinen Arm und in deinen Schutz nehmen.«

Die Freundschaft verpflichtet mich, zum Freund, zur Freundin zu stehen, ihr beizustehen, wenn sie in Not ist, sie so anzunehmen, wie sie gerade ist, mit ihren Krisen und Schwierigkeiten, mit ihrer Unfähigkeit, sich selbst zu bejahren. Wer in der Freundschaft ungeduldig wird und darauf wartet, bis der Freund wieder »funktioniert«, bis es ihm wieder gut geht, der hat nicht verstanden, was Freundschaft ist. Zur Freundschaft gehört es

gerade, auch durch Durststrecken und Wüstenabschnitte gemeinsam zu gehen. Ich stütze den Freund, wenn es ihm nicht gut geht. So darf ich auch vertrauen, dass der Freund mit mir geht, wenn ich alleine kaum einen Schritt vorankomme. Das ist keine Verpflichtung, sondern es entspringt einer echten Freundschaft. Wer den anderen bedingungslos annimmt, der geht mit ihm durch alle Phasen seiner Entwicklung und durch alle Stimmungen seiner Seele.

Antoine de Saint-Exupéry hat in einem Brief an seinen besten Freund, Leon Werth, dem er auch den kleinen Prinzen gewidmet hat, wunderbar ausgedrückt, was ihm der Freund bedeutet: »Darum, mein Freund, brauche ich so sehr deine Freundschaft. Ich dürste nach einem Gefährten, der, jenseits der Streitfragen des Verstandes, in mir den Pilger dieses Feuers sieht ... Zu dir kann ich kommen, ohne eine Uniform anziehen oder einen Koran hersagen

zu müssen; kein Stück meiner inneren Heimat brauche ich preiszugeben. In deiner Nähe habe ich mich nicht zu entschuldigen, nicht zu verteidigen, brauche ich nichts zu beweisen ... Über meine ungeschickten Worte, über die Urteile hinweg, die mich irreführen können, siehst du in mir einfach den Menschen ... Ich, der ich wie jeder das Bedürfnis empfinde, erkannt zu werden, ich fühle mich in dir rein und gehe zu dir. Ich muss dorthin gehen, wo ich rein bin ... Mein Freund, ich brauche dich wie eine Höhe, in der man anders atmet.«

In der Nähe des Freundes komme ich in Berührung mit meinem wahren Selbst. Das meint Exupéry wohl, wenn er schreibt, beim Freund fühle er sich rein. Da erkennt er das Lautere, Authentische, Wahre in sich selbst. Die Nähe des Freundes verwandelt mich. Sie ist wie eine Höhenluft, in der ich anders atme als sonst, in der ich mit dem Hohen und Hehren in mir in Berührung komme.

Wo Freunde sind,
bin ich zu Hause



In den kirchlichen Streitigkeiten und in den politischen Konflikten seiner Zeit fühlte sich Augustinus oft einsam. Sein feingühliges Herz schmerzte, wenn er selbst angegriffen wurde. Er konnte und wollte nicht mit gleicher Härte zurückschlagen. Im Kreis der Freunde fühlte er mitten in der Fremde dieser Zeit Heimat. Es war die Zeit, in der die Grundfesten des Abendlandes wankten. Die antike Kultur zerfiel. Rom, die stolze Hauptstadt, wurde eingenommen. Da waren Freunde ein wichtiger Halt in der Haltlosigkeit der Zeit.

Der Kreis der Freunde war ein Ort, an dem Augustinus diese Welt ertragen konnte. Und er war zugleich für ihn Verheißung einer ewigen Heimat im Himmel: »Dort im Himmel wird unser Herz nicht nur bei Gott sein, sondern in der Gemeinschaft all derer, die wie wir Gott gesucht haben.«

Für Augustinus wird die Freundschaft zwischen Menschen vertieft, wenn sie über sich hinaussehen, wenn sie Gott als das eigentliche Ziel ihres Lebens erstreben: »Derjenige liebt wahrhaft seinen Freund, der Gott im Freunde liebt, entweder, weil er in ihm ist, oder damit er in ihm sei.« Der Heilige freut sich, seinen Freund als einen zu umarmen, der danach brennt, Christus zu erreichen. Er begegnet im Freund Christus selbst, ja sogar dem dreifaltigen Gott. Augustinus vergleicht die Freundschaft mit der göttlichen Trinität, wenn er fragt: »Was liebt die Seele am Freunde, wenn nicht seine Seele? Und so gibt es dabei dreierlei: Den Liebenden, das Geliebte und die Liebe selbst.«

In der Freundschaft lieben sich nicht nur zwei Menschen, sondern sie tauchen in ihrer Liebe ein in die göttliche Liebe, die wie eine eigene Kraft in ihnen ist. Sie berühren in ihrer

gegenseitigen Liebe das Geheimnis der dreifaltigen Liebe, die zwischen Vater, Sohn und Heiligem Geist strömt.

Wie Augustinus haben auch andere in der Freundschaft Heimat erfahren. Rainer Maria Rilke sagt: »Was ich an Heimat habe, liegt, da und dort verteilt, im Bewusstsein der Freunde.« Dort, wo die Freunde sind, dort ist Heimat. Und Heinrich Zschokke drückt die gleiche Erfahrung so aus: »Wer ohne Freund ist, geht wie ein Fremdling über die Erde, der zu niemandem gehört.«

In der Zeit des Rokoko, in der sich der Bürger in einem absolutistischen Staat oft genug ohnmächtig und überflüssig fühlte, wurde die Freundschaft zu einem Raum, in dem man sich mit Gleichgesinnten traf und darin die Erfüllung des eigenen Daseins erfuhr. Wie Chateaubriand es ausdrückt, zog man sich »mit einem vollen Herzen in einer lee-

ren Welt« in die Freundschaft zurück. Freundschaft wurde zum Ort, an dem man sich daheim fühlte.

Was die Menschen damals erlebten, trifft auch auf unsere Zeit zu. Gerade in der Anonymität unserer Zeit braucht es Orte der Heimat, Orte, an denen ich zu Hause sein kann. Dort, wo Freunde sind, entsteht Heimat. Wenn wir die Beziehung von Heimat und Freundschaft bedenken, müssen wir auch über die Gastfreundschaft sprechen. Die Gastfreundschaft war der Antike heilig. Juden wie Griechen schätzten die Gastfreundschaft. Das Christentum konnte sich so rasch ausbreiten, weil die christlichen Wanderprediger in der Fremde gastfreundlich aufgenommen worden sind.

Benedikt von Nursia hat seinen Mönchen die Gastfreundschaft als eine wichtige Form der Liebe empfohlen. Gastfreundschaft heißt, dass ich den Fremden bereitwillig aufneh-

me, dass ich ihm meine Zeit schenke, dass ich das Fremde, das er in mein Haus bringt, achte und schätze. Ich bewerte und beurteile den Gastfreund nicht, sondern nehme ihn an, wie er ist.

Gastfreundschaft heißt nicht immer, dass eine lebenslange Bindung entsteht. Gastfreundschaft ist Freundschaft auf Zeit. Aber sie schafft dem Fremden Heimat. Sie gibt ihm einen Raum, in dem er zu Hause sein kann, geschützt, geborgen, willkommen. Gastfreundschaft beschenkt aber auch den, der sie übt. Schon der Hebräerbrief weiß dies: »Vergesst die Gastfreundschaft nicht; denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt.« (Hebräer 13,2)

Sich öffnen –
Wie man sich für
Freundschaften bereit
macht



Besonders junge Menschen fragen oft: »Wie bekomme ich einen Freund? Was kann ich machen, dass eine Freundschaft wächst?«

Auf der einen Seite ist Freundschaft immer ein Geschenk. Ich habe keinen Anspruch, dass der andere mein Freund ist. In der Begleitung höre ich öfter die Bitte: »Sei mein Freund!« Doch so eine Bitte ruft in mir eher Widerstand hervor. Ich fühle mich vereinnahmt.

Manche versuchen mich dann, mit dem Hinweis auf meine eigenen Aussagen, dazu zu drängen, ihr Freund zu sein. Ich kann doch nicht über Freundschaft schreiben und dem Bittsteller oder der Bittstellerin die Freundschaft verweigern. Doch Freundschaft kann man nicht fordern. Sie wächst.

Nächstenliebe ist eine Verpflichtung jedem gegenüber. Aber Freundschaft ist ein Ge-

schenk. Und Freundschaft muss wachsen. Sie braucht die Gegenseitigkeit und Freiwilligkeit. Sonst ist es keine Freundschaft.

Dennoch ist die Frage berechtigt, was ich selbst tun kann, damit eine Freundschaft wächst. Antoine de Saint-Exupéry hat in seinem Buch »Der kleine Prinz« auf unübertroffene Weise beschrieben, wie Freundschaft wachsen kann. Der Fuchs klärt den kleinen Prinzen auf, wie er sein Freund werden kann: »Du musst mich zähmen!« Und er gibt den Grund dafür an, dass viele keine Freunde haben: »Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgend etwas kennenzulernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr. Wenn du einen Freund willst, so zähme mich!« Auf die Frage, wie denn das Zähmen gehe, beschreibt es der Fuchs dem kleinen Prinzen: »Du musst sehr geduldig sein. Du setzt dich zuerst ein wenig

abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können.«

Geduld, vorsichtiges Sichnähern, Behutsamkeit, Zeit haben für den Freund, Wartenkönnen, das alles können wir lernen, damit Freundschaft wachsen kann. Und noch etwas ist wichtig, sagt der Fuchs: Es braucht feste Bräuche, gute Rituale. Der kleine Prinz sollte zur gleichen Zeit kommen: »Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr die Zeit vergeht, umso glücklicher werde ich mich fühlen.«

Freundschaft braucht gute Rituale. Allerdings dürfen das keine Zwangsrituale werden. Von Zeit zu Zeit müssen diese Ritua-

le, etwa des regelmäßigen Telefonierens oder Briefeschreibens, überdacht und besprochen werden. Sonst werden es leere Rituale. Aber die Freundschaft braucht Ausdrucksformen. Sonst stirbt sie leicht ab.

Es gibt auch Freunde, die man jahrelang nicht trifft und mit denen man nicht telefoniert. Doch sobald man sie sieht, ist die Freundschaft wieder lebendig. Doch normalerweise braucht die Freundschaft feste Rituale. Rituale geben der Freundschaft Sicherheit. Und sie öffnen einen Raum, in dem die Gefühle ausgedrückt werden können.

Bestimmte Worte, die der Freund immer sagt, Ausdrücke, die er gebraucht, Gerüche, Speisen, die er gerne isst, erinnern mich an tiefe Erfahrungen von Freundschaft. Alle Gefühle, die mich mit dem Freund verbinden, kommen wieder hoch, wenn ich eine bestimmte Speise esse, wenn ich Heu rieche, wenn ein

Lied erklingt, das für unsere Freundschaft wichtig geworden ist. Freundschaft braucht Rituale.

Aber sie braucht auch die Freiheit und Leichtigkeit, das Vertrauen, dass das, was gewachsen ist, bleibt, auch wenn wir uns eine Zeitlang nicht sehen.

Wie gewinne ich Freunde? Dafür gibt es keine Methoden. Denn ein Freund lässt sich nicht kaufen. Trotzdem gibt es Verhaltensweisen, die für das Zustandekommen einer Freundschaft wichtig sind. Da ist neben der Geduld und dem Wartenkönnen vor allem das Vertrauen. Wer einmal durch einen Freund oder eine Freundin enttäuscht worden ist, der verschließt sich leicht. Er sagt: »Das wird mir nicht noch einmal passieren. Lieber habe ich keinen Freund mehr, als so zu leiden, wenn mein Vertrauen missbraucht wird.« Doch in so einer Haltung werde ich nie

mehr einen Freund bekommen. Denn ich gebe keinem Menschen die Chance, den Panzer meines Misstrauens zu durchbrechen. Ich kann mich einem anderen nur öffnen, wenn ich mir bewusst bin, dass das Vertrauen auch missbraucht werden kann. Es ist immer ein Vertrauensvorschuss nötig. Ich werde ja nicht alle Türen auf einmal öffnen. Aber ich muss den Spalt meiner Tür immer weiter öffnen, damit der andere bei mir eintreten kann. Ich kann solches Vertrauen nur aufbringen, wenn ich weiß, dass nicht mein ganzer Wert davon abhängt, dass der andere mein Freund ist. Ich muss in mir selbst ruhen können, um mich auf einen anderen einzulassen. Denn sonst gebrauche ich den Freund, damit ich leben kann. Doch Freundschaft darf nicht gebraucht werden, sonst wird sie auch leicht missbraucht.

Sich selbst
Freund sein



In Gesprächen höre ich oft die Klage: »Ich sehne mich so sehr nach Freundschaft. Aber ich habe keinen Freund. Immer wenn mir ein Mann, eine Frau, sympathisch ist und ich ihre/seine Freundschaft suche, sind sie entweder abweisend oder sie haben schon einen Freund oder eine Freundin.« Ich frage dann oft zurück: »Bist du dir denn selbst Freund? Du kannst die Freundschaft nicht erzwingen. Aber du kannst dir selbst Freund sein.« Viele fragen dann: »Wie geht das denn?«

Wenn wir von der deutschen Sprache ausgehen, dann heißt, sich selbst Freund sein: sich selbst lieben, sich schonen, schützen, sich selbst beistehen, gut mit sich selbst umgehen. Wenn ich darauf fixiert bin, einen Freund oder eine Freundin zu bekommen, werde ich ständig enttäuscht werden. Aber zu mir selbst freundlich sein, das kann ich lernen. Allerdings ist das gar nicht so leicht. Wir haben ein

ganz bestimmtes Bild von uns. Und oft genug lieben wir nur dieses Bild. Aber wir lieben uns nicht so, wie wir sind.

Was Matthias Claudius von der Freundschaft mit einem anderen schreibt, das gilt auch für die Freundschaft sich selbst gegenüber: Wolltest du am Freund »nur die liebenswürdigen Eigenschaften lieben und ehren, wofür wärest du denn sein Freund? Du musst deinen Freund mit Allem, was an ihm ist, in deinen Arm und in deinen Schutz nehmen«.

Das ist einmal eine Sache der Entscheidung. Ich muss mich für mich selbst entscheiden, für meinen Leib, für mein Gewordensein, für meine Empfindsamkeit, für meine Stärken und für meine Schwächen. Es braucht den Willen dazu, auch die weniger liebenswürdigen Eigenschaften in mir zu lieben und zu ehren. Das verlangt, dass ich die Illusionen aufgebe, die ich mir von mir und meinem Le-

ben gemacht habe. Erst dann werde ich fähig, auch das weniger Schöne und Gute in mir zu lieben und mich mit mir auszusöhnen. Ver-söhnen heißt von der Sprachwurzel her: küssen. Ich soll das küssen, was mir bei mir selbst am unangenehmsten ist. Dann werde ich das Liebenswürdige selbst in dem entdecken, was mir auf den ersten Blick am schwersten fällt, an mir anzunehmen.

Nach der Entscheidung für mich kommt die Freundlichkeit mir gegenüber. Ich muss mit einem milden Blick auf mich schauen, so wie ich geworden bin. Und ich muss versuchen, mich an mir selbst zu freuen, dankbar zu sein, dass ich bin und dass ich so bin. Wer gegen sich selbst wütet, wer hart ist gegen sich und seinen Leib, der wird auch nicht fähig sein, einem anderen Menschen freundlich zu begegnen. Selbst wenn er einen Freund oder eine Freundin möchte, wird der andere spüren, dass von ihm etwas Hartes und Abweisen-

des ausgeht. So wie wir mit uns umgehen, so wirken wir auch auf den anderen, selbst wenn wir das Gegenteil möchten. Die unbewusste Ausstrahlung ist stärker als das, was wir bewusst wollen.

Daher ist die wichtigste Bedingung, einen Freund geschenkt zu bekommen, sich selbst Freund zu sein. Das können wir immer. Da brauchen wir nicht auf andere zu warten. Die Griechen sprechen von der »Philautie«, von der Freundschaft sich selbst gegenüber. Sie besteht in der Sorge um das eigene Selbst und das eigene Wohlbefinden als Voraussetzung, ein guter Freund sein zu können.

Zur Freundschaft gehören die Treue und das Aushalten. Wer meint, er müsse sich jedem anpassen, um bei ihm beliebt zu sein, der wird keine wirkliche Freundschaft erfahren. Wir müssen uns selbst treu sein, anstatt uns immer wieder zu verbiegen. Einem verboge-

nen Menschen möchte niemand Freund sein. Nur wenn einer zu sich selbst steht, sich selbst aushält, auch wenn ihm manches schwerfällt, wird er fähig zur Freundschaft. Dann weiß ein Freund, worauf er sich einlässt.

Wenn der andere immer wieder zurückweicht, um sich anzupassen, weiß ich nicht, woran ich bin. Und ich verliere die Lust am anderen. Denn ich spüre ihn gar nicht. Ich treffe ihn nicht an, weil er keinen Stand hat, an dem ich ihn berühren kann.

Oben sagte ich schon, dass von der deutschen Sprachwurzel her zur Freundschaft das »Schonen« gehört. Nur wenn ich mich selbst schone, wird der Freund spüren, dass er in meiner Nähe sein kann, ohne ständig verletzt zu werden. Ich schone mich, wenn ich aufhöre, mich selbst zu verurteilen und mich zu entwerten. Ich schone mich, wenn ich mich selbst behutsam und rücksichtsvoll behand-

le. Nur in einem Schonraum kann die zarte Blume wachsen und aufblühen. Ich muss mir selbst einen Schonraum geben, damit ich zu der Blüte heranreifen kann, die Gott mir zugedacht hat. Und Freundschaft braucht einen Schonraum. Denn sie ist wie etwas Zartes und Verletzliches, das nur in einem Raum der Rücksichtnahme und Behutsamkeit gedeihen kann.