



Liebe und Freundschaft

Was ist Freundschaft?

Freundschaft ist wie Liebe. Freundschaften können genauso stark, leidenschaftlich, intensiv, dauerhaft, tief und intim sein wie Liebesbeziehungen. Der einzige Unterschied ist, dass es in einer Freundschaft nicht um Sex geht. Das schließt zeitweiliges Begehren nicht aus. Aber bei der Liebe in einer Freundschaft geht es um etwas anderes. Ein Freund ist weder ein Partner noch ein Kumpel, sondern ein Mensch, mit dem wir etwas teilen, und zwar etwas ganz Besonderes, Tiefes und Persönliches. Genau wie beim Verlieben kann sich eine Freundschaft auch „auf den ersten Blick“ ergeben. Und dasselbe gilt für das Ende der Freundschaft, die häufig mit großem Schmerz einhergeht. Freundschaften können aber auch sehr viel langsamer entstehen: Wenn wir regelmäßig mit jemandem Zeit verbringen und uns nach und nach bewusst wird, dass wir diesen Menschen wirklich mögen.

Vgl. bei Saverio Tomasella,
franz. Psychoanalytiker

Freundschaft braucht Zeit

Freundschaft ist ein menschliches Glück, das sehr viel Zeit braucht. Man muss miteinander verdammt viele Scheffel Salz gegessen haben, man muss Erfahrungen gemacht haben, man muss sich auch mal gestritten haben, man muss ein bisschen aneinander gelitten



haben, man muss voneinander gelernt haben. Das macht Freundschaft aus.

Joachim Kaiser, dt. Kulturkritiker,
in: Süddeutsche Zeitung Magazin,
12.12.2008

Wie Freundschaft sich äußert

Freundschaft äußert sich niemals überschwänglich. Demonstrative Zuneigung zeugt nur von Unstetigkeit der Gefühle, Unsicherheit und der Furcht, denjenigen zu verlieren, den man liebt.

Indianische Weisheit

Freund oder Kollege?

Gute Kollegen sind Menschen, mit denen wir uns in einer Arbeitsbeziehung gut fühlen und die wir als angenehm empfinden. Aber diese Beziehungen bleiben oberflächlich und hängen von äußeren Umständen ab: Man trifft sich bei der Arbeit oder im Sportverein. Bei diesen Menschen zeigen wir uns meist von unserer besten Seite. Bei Freunden hingegen können wir uns so geben, wie wir sind, und über unsere Zweifel und Bedenken sprechen.

Bei Freundschaften ist die Beziehung intimer. Ein Freund ist jemand, den wir mitten in der Nacht anrufen können, wenn wir ein Problem haben. Freundschaften haben etwas Familiäres. Unsere Freunde sind wie Brüder und Schwestern, mit denen wir zwar nicht genetisch,

aber über das Herz verbunden sind. In Schlüsselmomenten unseres Lebens leisten sie echte Unterstützung. Bei wichtigen Entscheidungen geben Freunde oft respektvollere Ratschläge als Verwandte, denn die könnten ein Interesse daran haben, Druck in die eine oder in die andere Richtung auszuüben.

Echte Freunde können weit voneinander entfernt wohnen. Auch wenn man sich nur selten trifft, scheint es jedes Mal so zu sein, als hätte man sich am Vorabend zuletzt gesehen. Mit echten Freunden kann man über alles reden.

Gleich und Gleich gesellt sich gern

Freunden wir uns mit ähnlichen Menschen an? Während des Studiums tendieren wir vielleicht dazu, uns Menschen anzunähern, die uns ähnlich sind, weil sie uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Aber unsere besten Freunde sind ganz anders als wir selbst. Sie ergänzen uns. Sie können eine andere Religion praktizieren. →

Sie könnten andere politische Vorstellungen haben und gar aus einem anderen sozialen Milieu stammen.

Der Feind als Freund?

Auch nach Konflikten, Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzungen, Streit und Debatten kann man sich anfreunden. Die Begegnung – ganz gleich, ob sie sich im Beruf, beim Sport oder in der Politik ereignet – ist dann zuerst eine Konfrontation.

Der Konflikt ist dabei häufig sehr stark. Doch eine Bewunderung kann dadurch entstehen, dass der andere auf ehrliche und wohlwollende Weise dagegegenthalten hat. So entsteht gegenseitiger Respekt vor dem Mut und der Fähigkeit des anderen, seine Ideen zu verteidigen und sich zu schützen.

Im Anschluss an Konflikte können sehr starke und zuverlässige Freundschaften entstehen, denn es gibt keine Heuchelei. Der andere hat sich bereits in seiner Verletzlichkeit gezeigt.

Freundschaft für Lebensphasen

Freundschaft ist in allen unseren Lebensphasen wichtig. Es kann aber sein, dass Freundschaft in schwierigen Zeiten einen besonders hohen Stellenwert hat. In Trauer-, oder Krankheitsphasen haben manche Menschen die Freundschaft nötig, sie müssen sich auf jemanden stützen können, um sich mit den Schwierigkeiten nicht allein zu fühlen.

Wenn wir verletzlicher sind, merken wir viel stärker, dass Freundschaft für uns etwas Essenzielles ist.

Freundschaften verändern uns

Echte Freundschaften helfen uns, zu dem Menschen zu werden, der wir sind, zu uns zu stehen, uns zu entdecken. Unsere Familie hat häufig eine unvollständige oder eingeschränkte Vorstellung von unserer Persönlichkeit.

Was unsere Freunde über uns sagen, kann uns überraschen. Oft ist das etwas ganz anderes als das, was zum Beispiel unsere Geschwister über uns sagen. Freundschaften verändern unser Selbstbild: Sie zeigen uns positive, wertvolle und sympathische Züge an uns, die vorher noch nicht hervorgehoben worden waren. Freundschaften geben uns aber auch Mut. Das kann der Mut sein, zu einer anderen Meinung zu stehen, einen von der Familie nicht unbedingt gut angesehenen Beruf zu erlernen oder eine Reise zu unternehmen, die wir alleine nie gewagt hätten. Die in der Freundschaft liegende Stärke macht es uns möglich, unser Selbstbild zu erweitern.

Die Freundschaft ist also an sich eine Ressource und bringt zudem die in uns vorhandenen Ressourcen zum Tragen.

Freundschaften gehen zu Ende

Freundschaften können behutsam enden: Sie laufen aus. Man spricht weniger miteinander, man sieht sich seltener. Das heißt nicht, dass man die Freundin oder den Freund nicht mehr mag, sondern dass das Leben einfach weitergegangen ist. Die Freundschaft bleibt in guter Erinnerung. Manche Freundschaften enden aber auch jäh, entweder weil sich der Freund verraten fühlt oder

weil die Freundin eine Art von sich zeigt, die nicht zu der eigenen passt.

Freundschaften im Alter

Wer im fortgeschrittenen Alter noch gute Freunde hat, verlängert seine Lebenserwartung um etwa 22 Prozent. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Flinders University, Adelaide/Australien. Demnach sind gute Freunde sogar förderlicher für die Gesundheit als die Familie. Die Forscher führen dies darauf zurück, dass man sich seine Freunde – im Gegensatz zur Familie – aussuchen kann.

Vgl. bei Saverio Tomasella

Freundschaft und Freundlichkeit

Das Wort „Freundschaft“ ist ein sehr großes – aber es kann auch leicht zerplatzen. Das Wort „Freundlichkeit“ ist größer, es reicht weiter, es kann überall leben, auch dort, wo keine Freundschaft ist. Es erhebt sich, reicht über die ganze Welt. Das Wort „Freundschaft“ wird vom Verstand definiert. Es beschränkt sich, Freundschaft kann man nur mit wenigen Leuten pflegen. Aber Freundlichkeit ist groß, ist frei. Freundlichkeit ist von niemandem abhängig. Freundschaft ist objektiv, und Freundlichkeit ist Liebe, die der Mensch bedingungslos mit der ganzen Welt teilen kann. *ap*



*Zusammenstellung:
Armin Poggendorf, Institut für
Teamdynamik, Künzell/ Fulda*