

**In Verbindung****bleiben mit Freunden****JUDITH FOCKNER**Religionspädagogin in Elternzeit,  
Alsbach-Hähnlein, D

# Dranbleiben zahlt sich aus

## **Klassentreffen!?**

«Soll ich? Soll ich nicht?» Die Einladung zum Klassentreffen lächelt mich freundlich an. Kann es wirklich sein, dass ich die Mädchen 20 Jahre lang nicht mehr gesehen habe? Nur drei Jahre haben wir miteinander verbracht, aber ich hatte nie eine so wundervolle Klassengemeinschaft – weder in den zwölf Jahren Schule davor, noch in den fünf Jahren Studium danach. Was trennt mich also von einem nostalgischen Nachmittag bei Schokokuchen und tausend Erinnerungen? Nun ja. 800

km, 250 Euro Flugkosten und ein fehlender Babysitter.

## **Wie entscheiden?**

Das Leben nötigt mich also zur unangenehmen Frage, wie viel mir diese Freunde wert sind. Und eine klare Stimme sagt mir: Vergiss das Treffen, du hast doch Facebook! Du weißt doch alles. Meli hat mittlerweile drei erwachsene Jungen und ein Pony, Susanne eine eigene Praxis und Mona läuft immer noch Marathon. Tine hat doch noch geheiratet und Carmens Töchter modeln beide – oder stre-

ben es sichtlich an. Du bist sowieso immer auf dem neuesten Stand. Dieses «soziale Medium» ist doch die Einrichtung, um im 21. Jahrhundert Freundschaften zu pflegen.

Die andere Stimme erinnert mich daran, dass ich vor kurzem einem jungen Politikwissenschaftler beim Philosophieren über Freundschaft zugehört habe. Was er zu sagen hatte, gefiel mir sehr – gleichzeitig fühlte ich mich wie in einem Nacktscanner. Denn seine Rede beleuchtete mein Freundschaftsverhalten auf durchdrin-

gende Weise – und was da an Substanz zum Vorschein kam, gefiel mir weniger.

### Alte Weisheiten

Schon Aristoteles, so wurde ich nämlich belehrt, unterschied 350 v. Chr. drei Qualitäten von Freundschaft. Die Zweckfreundschaft, die Lustfreundschaft und die Tugendfreundschaft. Von außen sehen diese Verbindungen mitunter ganz ähnlich aus: Menschen kommen zusammen, verbringen Zeit miteinander und scheinen das auch zu genießen. Freunde eben. Die innere Stabilität so einer Beziehung kann aber ziemlich unterschiedlich sein – je nach Beweggrund. Eine Zweckfreundschaft wird dadurch zusammengehalten, dass sie beiden Seiten nützt. Enge Geschäftspartner, zum Beispiel, oder Lerngruppen im Studium. Man pflegt Bekanntschaft und ist zukünftig zueinander, weil man die gegenseitige Unterstützung schätzt.

Lustfreundschaften dagegen bringen den Beteiligten keine gezielten Vorteile im Leben, entstehen aber durch eine gemeinsame Leidenschaft und verschaffen allen Beteiligten ein ähnliches Vergnügen. «Gleich und Gleich gesellt sich gern», sagt man. Spielen, Sport treiben, Shoppen, Ausgehen, sich über die Bildungsferne der sozialen Unterschicht entrüsten – vieles erlebt sich in Gemeinschaft einfach doppelt so schön.

Was nun ist der Unterschied zur Freundschaft der dritten Art? Sie beschreibt Freunde, die bedingungslos füreinander da sind. Ihre Vertrautheit ist über die Jahre durch Höhen und Tiefen gewachsen. Vielleicht brachte eine große Sympathie die beiden zueinander. Zusammengehalten wird ihre Beziehung aber laut Aristoteles durch ein festeres Band – ihre Charakterstärke.

### Stunde der Wahrheit

Welche Freundschaft ist nun welche? Um das herauszufinden, muss man nur kurz- oder längerfristig zum Problemfall werden. In ein Stimmungstief geraten oder in Schulden, an einem chronischen Leiden erkranken, was auch immer. In so einer Lebensphase nämlich – wo man selbst um die Existenz kämpft und wenig Positives zu bieten hat – wird man für viele Zeitgenossen schlichtweg unattraktiv. Den Nutzfreunden ist man zu wenig nützlich und den Lustfreunden zu wenig lustig.

Schmerzhaft deutlich musste das zum Beispiel Catalina, 17, erfahren. An einem typischen Mädchenabend – Musik hören, Geheimnisse austauschen, Nägel lackieren, träumen – schwor ihr ihre beste Freundin die ewige Treue – was das Leben auch so bringen würde. Ironischerweise vergingen nur Stunden, bevor Catalina einem Arzt gegenüber saß, der sie mit einer Blutkrebs-Diagnose konfrontierte. Mitten im Strudel aus Angst und Ungewissheit, in dem sie sich wiederfand, sah sie sich an der Chemotherapie-Infusion hängen und einen Menschen ihre Hand halten: Ihre Freundin. Bis heute fällt es ihr schwer, zu erzählen, dass schon wenige Wochen nach dieser «Stunde der Wahrheit» der Kontakt weniger wurde und das Mädchen aus ihrem Leben verschwunden war, bevor Catalina die volle Wucht der Krankheit und Behandlung zu spüren bekam.

Kopfschüttelnd hörte ich ihre Erzählung und musste mich wundern, wie das wirkliche Leben manchmal jedes Filmdrama übertrifft. Kopfschütteln konnte ich, weil ich mich zu diesem Zeitpunkt natürlich für eine gute Freundin hielt, fähig, mit meinen Vertrauten durch dick und dünn zu gehen. Zu meinen Freunden zählte ich Menschen, mit denen

mich eine große Ähnlichkeit im Denken oder Fühlen verband, deren Gesellschaft ich unheimlich schätzte, die mein Leben bereicherten. «Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern» (Aristoteles).

### Eine Menge Arbeit

Es ist nicht selbstverständlich, Menschen zu kennen, die einen mögen, wie man ist. Die treu sind und Tiefgang haben. Das wusste ich. Deshalb war ich auch bereit, um Freundschaften zu kämpfen. Manchmal wurde ich davon überrascht, dass mich Lebensumstände von lieben Menschen so entfremdet hatten, dass wir uns nicht mehr selbstverständlich beieinander wohlfühlten. Die beiden Rabauken zum Beispiel, die mich überallhin begleiten, weil sie meine Söhne sind, bedeuten für Jörg und Silvia immer großen Stress – obwohl sie sich redlich bemühen, sich nichts anmerken zu lassen. Auch bei Ingrid hatte ich von Zeit zu Zeit ein «ungutes» Gefühl, bis es einmal deutlich aus ihr herausbrach, dass sie meine Erziehungsmethoden unangemessen finde. Gerade Ingrid, bei der ich früher auf stundenlangen Spaziergängen mein ganzes Inneres ausbreiten konnte, um Verständnis zu finden.

Die ideale Freundschaft lebt also tatsächlich nicht nur von natürlicher Seelenverwandtschaft – so wie ich mir das naiv erträumt hatte. Ehrlich sein, Konflikte lösen, Rücksicht nehmen – daraus müssen wir Brücken bauen, wenn die Beziehung den Boden unter den Füßen verliert. Das alles hatten mir meine Freunde schon beigebracht.

### Neue Freunde?

Die meisten von ihnen sah ich seit unserem Umzug höchstens einmal im Jahr. Die Menschen, mit denen ich seither meine Zeit verbrachte, waren mir nicht durch Sympathie «zugeflogen». Uns verband nur ein gemeinsames Interesse: Die

### Schon Aristoteles unterschied drei Qualitäten von Freundschaft.

Versorgung unserer Kleinen mit gleichaltrigen Spielkameraden. Sandkastentreffen also. Sicherlich hatte ich mich instinktiv mit Müttern verabredet, die ähnliche Werte schätzten. In Alter, Temperament, Gewohnheiten und beruflicher Orientierung waren wir allerdings ziemlich verschieden. Simone, Kati und mich hätte man wahrscheinlich nie zusammen im Café angetroffen, wären wir kinderlos geblieben. Nun aber saßen wir mindestens einmal wöchentlich am Schwimmbadenrand oder auf dem Spielteppich.

Es ist nicht schwer zu erraten, wie der gute Aristoteles unsere Beziehung definiert hätte. Wir führten eine Zweckfreundschaft, und ich schämte mich nicht dafür. Ich war ihnen dankbar dafür, dass sie mir und meinen Jungs zweimal pro Woche Gesellschaft leisteten. Mehr erwartete ich nicht. Mehr investierte ich auch nicht. Bis ich Rory Varrato, diesem Politikwissenschaftler, zuhörte, wie er den Kern der echten Freundschaft hervorhob: Sich mit den anderen identifizieren. «Ihre Freude ist deine Freude. Ihre Traurigkeit ist deine Traurigkeit. Ihre Probleme sind deine Probleme. Ihr Wohl ist dein Wohl.» Offensichtlich fehlte mir diese Einstellung

zu meinen neuen Freundinnen. Ich fühlte mich nicht für sie verantwortlich und war ihretwegen nicht sonderlich zu Opfern bereit.

### **Echter Einsatz**

War es nicht so, dass Simone jeden Montag noch im Detail wusste, was ich über meine Wochenendpläne erzählt hatte? «Wie war euer Zoobesuch? Seid ihr vom Gewitter überrascht worden? Ich musste an euch denken.» Außerdem versorgte sie mich reichlich mit Schätzen aus ihrem Garten, weil sie wusste, dass ich frisches Gemüse liebe. Und Kati? Wenn sie merkte, dass es bei mir zeitliche Engpässe gab, bot sie mir jedes Mal an, meine Jungs zu beaufsichtigen.

Auch meinen Geburtstag hatte sie heimlich herausgefunden. Beschämt stellte ich fest, dass ich zwei echte Freundinnen gefunden hatte. Tugendfreundinnen. Und Charakterfreundinnen, die nicht aus Gefühl, sondern aus Prinzip für mich da waren.

Es gibt also Menschen, so erkannte ich, die für jeden, der sie näher kennenlernt, auf eine Art zum Freund werden. Einfach durch die Liebe, die sie verbreiten. Klar, dass es immer den Unterschied geben wird: Von manchen werde ich mich auf Anhieb angezogen und in der Tiefe ver-

standen fühlen, andere werden mich hingegen anfänglich fremd fühlen lassen oder anstrengen. Aber zu jedem Menschen einen Zugang finden, das Etwas, das ihn liebenswert macht – das könnte doch ein vielversprechendes Hobby werden!

### **Reicher Lohn**

Ach ja, die Einladung zum Klassentreffen. Langsam siegt in mir die Gewissheit, dass mir die Frauen, die aus den hoffnungsvollen Mädchen von damals geworden sind, am Herzen liegen. Was weiß ich schon wirklich über sie? Ob sie von den letzten 20 Jahren verwöhnt oder enttäuscht wurden? Ob sie in ihrer Berufung glücklich sind?

Die 800 km lassen sich schließlich überwinden, mit einem Sparticket der Bahn und einem großzügigen Ehemann, der den Babysitter macht. Mit feuchten Augen falle ich den fremd gewordenen Damen um den Hals, die mir nach zwei Stück Kuchen so vertraut sind, als hätten wir gestern Diplom gefeiert. Es wird ein langer Abend.

Ich erzähle aus meinem Leben. Wie sie mir zuhören, so mitfühlend und anerkennend! Das lässt mich wieder wissen, warum ich mich damals so wohlfühlte. Und genau dieses Geschenk habe ich auch als einzige Gabe mitgebracht. Ich bin weit gereist, um sie zu sehen, wie sie wirklich sind, und um sie wertzuschätzen.

Sechs Stunden später wandle ich glücklich zu meinem geliehenen Wagen, immer noch beeindruckt davon, wie Susanne ihr Burnout gemeistert hat. Sie erzählte von Angstzuständen und einer Fehldiagnose, ihrem holprigen Weg aus dem Job und wieder hinein, und ihrer neuen Taktik, Arbeit und Ausgleich auszubalancieren. Sie glaubt wieder an ihren Beruf, aber mit mehr Distanz. Sie ist ruhig und reif. Man konnte es in ihren Augen und ihrer Stimme lesen, nicht aber auf Facebook. ■

### **«Der Kern echter Freundschaft?**

**Sich mit anderen identifizieren.»**





# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

