

Monatlicher Themenabend November 2010 Freunde

Wikipedia: Freund [1] ein sehr nahe stehender Mensch, für den man freundschaftliche und kameradschaftliche Gefühle entwickelt hat. [2] *Synonyme*: Gefährte, Kamerad, Verbündeter, Bruder, Geliebter, Partner, Lebenspartner, Lebensabschnittspartner. [3] ein Anhänger von etwas.

Was sind Freunde?

Freunde sind verbündete Menschen, zu denen man ein enges Vertrauensverhältnis hat, das auf gegenseitigem Respekt, Wertschätzung, Zuneigung und eben Vertrauen beruht. Freunde sind wie Familienmitglieder, die man liebevoll umsorgt, deren Wohlergehen einem fast oder genauso viel bedeutet wie das eigene. Am Leben eines Freundes ist man aufrichtig interessiert. Man unterstützt ihn und ist für ihn da. Einem Freund hilft man jederzeit und überall im Rahmen seiner Möglichkeiten – materiell, finanziell oder emotional. Freundschaft im tiefsten und wahrsten Sinn bedeutet all das, was man hat oder ist mit seinem Freund zu teilen oder auszutauschen – Erlebtes (Herausforderungen und Freuden), sehr Persönliches, Gedanken, Gefühle, Dinge oder Besitztümer. Im Sinne von «Mein Haus ist dein Haus und mein Glück ist dein Glück!»

Zwei verbündete Menschen, zwei Gefährten sind wie eine Einheit. Sie wissen vieles, wenn nicht alles voneinander. Sie haben keine Geheimnisse voreinander. Sie fühlen sich eins. Diese Einheit drückt sich aus durch eine gegenseitige Bedingungslosigkeit – des Nichtwertens und Nichtvergleichens – sowie durch ein tiefes Gefühl der Verbundenheit zueinander. In der Gegenwart des Freundes fühlt man sich wohl, sicher und geborgen. Man darf sich selbst sein, authentisch und ungezwungen, denn man weiss, dass wahre Freundschaft nichts fordert oder bewertet. Wahre Freundschaft nimmt an, was ist – neutral, bedingungslos und urteilsfrei. Was immer ein Mensch getan, erlebt oder verursacht haben mag, ein wahrer Freund wertet es nicht als gut oder schlecht, als richtig oder falsch.

Aristoteles brachte es auf den Punkt, als er sagte: «Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern!» Zwei Seelen, die in wahrer Freundschaft miteinander verbunden sind, sind wie *eine* Seele. Sie haben eine Seelenverwandtschaft, ohne dass zwischen ihnen eine Liebesbeziehung besteht. Es sind zwei Seelen, die einfach sehr ähnlich schwingen. Sie spüren einander und verstehen sich «blind». Vielleicht haben sie ähnliche Interessen oder Lebensansichten, was aber nicht zwingend sein muss.

Eine Freundschaft hat viele Facetten. Daniel Defoe, englischer Schriftsteller und Verfasser von *Robinson Crusoe*, sagte: «Freundschaft fließt aus vielen Quellen, am reinsten aus Respekt.» Wo also *Respekt* existiert, kann Freundschaft entstehen. Respekt ist sicherlich eine Grundvoraussetzung, damit zwei Menschen sich freundschaftlich verbunden fühlen. Respekt im Sinne von Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Ehrerbietung. Wenn man also einen anderen Menschen wahrnimmt, ihm Aufmerksamkeit schenkt, Wertschätzung entgegenbringt und ihn als menschliches Wesen ehrt – durch dementsprechende Gedanken, Worte und Handlungen sowie den Ausdruck der Körpersprache – dann ist tiefer Respekt vorhanden, die Voraussetzung einer Freundschaft.

Welche Elemente braucht es sonst noch für eine Freundschaft?

Inneres *Verbundensein* ist ebenfalls Ausdruck einer Freundschaft (auf der Herzesebene). Dieses Gefühl des inneren Verbundenseins gründet auf Liebe. Man wünscht einem wahren Freund nur das Beste. Sein Wohlergehen, sein Glück und seine Erfüllung liegen einem am Herzen. Deshalb «sieht» man einen wahren Freund idealerweise als vollkommen – gesund, glücklich und erfüllt. Diese Visualisierung/Wahrnehmung ist vielleicht das Wertvollste, was man einem Freund schenken kann.

Wahre Freunde stehen zueinander, so wie man zu seinem Kind steht, egal was es getan oder gesagt haben mag. Genau wie bei seinem Kind, goutiert man bei einem Freund nicht

alles, was er tut. Trotzdem steht man zu ihm. Man ist für ihn da. Man fühlt mit seinem Freund ohne in Mitleid zu versinken.

Wahre Freundschaft gründet auch auf *Ehrlichkeit*. Wenn man sich verbunden fühlt mit einem wahren Freund – *eine* Seele in zwei Körpern – und wenn gegenseitig keine Werturteile vorhanden sind, fällt es leicht(er) ehrlich zu sein. Man kann und darf dann auch unangenehme Dinge respektvoll ansprechen, ohne dass die Freundschaft dadurch gefährdet wird.

Wahre Freundschaft drückt sich durch echtes *Interesse* aus. Man interessiert sich aufrichtig für einen Freund. Für sein Leben, sein Inneres, seine Gedanken und Gefühle, sein Glück, seine Erfüllung und sein Wohlergehen sowie auch für seine Herausforderungen, für die man vielleicht zusammen nach Lösungen sucht. Wahre Freunde teilen vieles oder gar alles miteinander. Ihr Interesse füreinander ist eine Herzensangelegenheit.

Vertrauen ist ein weiteres tragendes Element für eine Freundschaft. Matthias Claudius, ein deutscher Dichter, Journalist und Lyriker sagte: «Die grösste Ehre, die man einem Menschen erweisen kann, ist die, dass man zu ihm Vertrauen hat.» Einem Menschen Vertrauen zu schenken stärkt dessen Persönlichkeit, dessen Vertrauen ins eigene Selbst, dessen Eigenliebe. Einem Menschen zu vertrauen ist ein grosses Zeichen der Wertschätzung und Liebe. Dieses Vertrauen zeigt sich nicht nur in unseren Worten, sondern vor allem in unseren Handlungen, Einstellungen und Geisteshaltungen gegenüber einem Mitmenschen. In jenen Geisteshaltungen kann man die Tiefe seines Vertrauens in andere gut erkennen. Wer wirklich vertraut, dem wird – per Resonanzprinzip – ebenfalls Vertrauen entgegen gebracht. So wie innen, so aussen!

Auch *Gleichberechtigung* ist ein Zeichen von Freundschaft. In wahren Freundschaften gibt es keine Überlegenen oder Unterlegenen, keine Bedienten oder Dienenden. Wahre Freundschaft gründet auf Einheit und Gleichheit. Die österreichische Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach schrieb dazu passend: «Dauernde Freundschaft kann nur zwischen Menschen von gleichem Wert bestehen.»

Wie gewinnen wir wahre Freunde?

Ralph Waldo Emerson, ein amerikanischer Dichter und Philosoph, war der Meinung: «Der beste Weg einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein.» In der Tat, wenn wir selbst ein Freund sind, eine Person, welche die freundschaftlichen Eigenschaften – Vertrauen, Respekt, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Aufmerksamkeit, Nichtwerten, Nichtvergleichen, echtes Interesse, zu einem Menschen stehen, inneres Verbundensein, Gleichberechtigung – zum Ausdruck bringt, dann sind wir ein Magnet für Freundschaften. Viele Menschen werden unser Freund sein wollen, weil sie sich von uns angenommen, respektiert, wertgeschätzt und geliebt fühlen. Und wenn wir zusätzlich zu diesen zwischenmenschlichen Resonanzen noch eine wahrhaft glückliche, zufriedene und erfüllte Ausstrahlung haben, dann ist unsere Anziehungs- und Magnetkraft für Freunde perfekt. Der Schlüssel zu Freundschaften liegt also darin selbst ein Freund zu sein, der mit sich und der Welt glücklich und zufrieden ist.

Wie pflegen wir Freundschaften?

Freundschaften zu pflegen braucht Zeit, Hingabe und Zuneigung. Diese drei Dinge lassen Freundschaften gedeihen und erhalten sie lebendig. Ohne Zeit miteinander zu verbringen und sich auszutauschen – über Gespräche, Aktivitäten und gemeinsame Erlebnisse – würde einer Freundschaft die Essenz fehlen. Sich jedoch einem Freund während Momenten von kurzer oder längerer Dauer mit wirklicher Hingabe, echtem Interesse und wahrer Herzenszuneigung zu widmen, ist ein Freundschaftsbeweis und zugleich ein Türöffner für eine dauerhafte, wertvolle, enge und tiefe Freundschaft.

Liebe und/oder Freundschaft?

Gibt es wahre Freundschaft ohne Liebe? Gibt es Liebe ohne dass gleichzeitig auch eine Freundschaft zwischen zwei Liebenden existiert? Gibt es einen Unterschied zwischen Freundschaft und Liebe?