

BESTE FREUNDE



Wer gute Freunde hat, ist zufriedener, körperlich gesünder und lebt laut einer Studie sogar länger.

BUCHTIPP



MARTIN HECHT: WAHRE FREUNDE. VON DER HOHEN KUNST DER FREUNDSCHAFT. Herder Verlag, 240 Seiten, € 10,30
Eine scharfsinnige, kritische und doch liebevolle Betrachtung eines Ideals, das zu erstreben sich lohnt.

Wer echte Freunde hat, kann sich glücklich schätzen, denn sie bereichern das Leben und machen uns stark. Für viele sind Freunde sogar die bessere Familie.

Von Frederike Demattio

„JEMANDEN ZU SCHÄTZEN, AUCH WENN ER EINEM SELBST KEINERLEI ERKENNBAREN NUTZEN EINTRÄGT, IST ERST DAS MERKMAL WAHRER FREUNDSCHAFT.“

Wenn Monika die Decke auf den Kopf fällt, ruft sie Katja an, die sofort kommt und sich zum wiederholten Mal Monikas Leidensgeschichte anhört. Katja weiß wiederum, dass sie auf Monika zählen kann, wenn es ihr schlecht geht. Anders Erika: Sie trifft befreundete Ehepaare zusammen mit ihrem Mann. Gemeinsam gehen sie wandern, schwimmen oder ins Kino. Sie kennen sich schon sehr lange und haben viel Spaß miteinander. Ob sie auch in schlechten Zeiten für einander da sind, wird sich zeigen. Manche Freundschaften sind nicht mehr als Bekanntschaften, angenehm und zweckmäßig für die Freizeitgestaltung, andere begleiten uns auch dann, wenn es uns nicht so gut geht.

„Wahre Freundschaften sind heute so wichtig wie nie zuvor. Weil die Bindungen zu Le-

benspartnern oder Familien immer öfter zerbrechen, suchen wir vor allem in der Freundschaft Sicherheit und Beständigkeit“, stellt der Publizist und Buchautor Martin Hecht fest. Manchmal sind Freunde die Einzigen, die wissen, wer wir wirklich sind, gerade dann, wenn sie uns in wichtigen Lebensabschnitten begleiten. Sie machen uns stark und schützen vor Stress.

Der Freiburger Psychologieprofessor Markus Heinrichs ließ in einem Versuch Menschen Präsentationen vor einer Kamera halten. Anschließend mussten sie noch ohne Vorwarnung Kopfrechenaufgaben lösen – für viele ein Albtraum. Aber: Diejenigen, die ihren besten Freund oder ihre beste Freundin mitnehmen durften, kamen mit der Situation wesentlich besser zurecht als die Personen, die allein kommen mussten.

Andere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen der Zahl der Freundeskontakte in einem Land und der Stimmung der Bevölkerung. Ein Vergleich ergab: In den USA und Griechenland, wo die Menschen oft in Kontakt zu ihren Freunden stehen, ist das Selbstwertgefühl der Leute höher als in

Ländern wie Ungarn oder Japan, in denen die Menschen weniger Zeit mit ihren Freunden verbringen.

Die Kunst der Freundschaft

Doch worin besteht echte Freundschaft? Und wie erhält man sie auch in schwierigen Phasen? Martin Hecht unterscheidet kompromisslos zwischen wahren und falschen Freunden. Networking habe nichts mit Freundschaft zu tun. „Im Gegenteil: Jemanden zu schätzen, auch wenn er einem selbst keinerlei erkennbaren Nutzen einträgt, ist erst das Merkmal wahrer Freundschaft“, schreibt er.

Das Gleiche gelte für gesellschaftliche Kontakte. „Vor allem Geselligkeit wird oft mit Freundschaft verwechselt“, aber sie ist „allenfalls eine Vorform oder ein Ersatz dafür.“ Damit schließt Hecht nicht aus, dass sich gute Freunde auch amüsieren können, aber der reine Umstand, dass man viel Zeit miteinander verbringt, sei noch kein Freundschaftsbeweis.

Auch pragmatische Zweckgemeinschaften will Hecht nicht als Freundschaften bezeichnen. „Freundschaft ist ein großes Ge-

fühl, das Menschen miteinander verbindet“, resümiert er und vergleicht sie mit einem Ballspiel zweier Spieler, „bei dem es um die Freude am Spiel, nicht um Spiel, Satz und Sieg geht: Das Glücksegefühl setzt ein, wenn der Ball wie von selbst über das Netz fliegt ...“

Hecht führt drei Kriterien an, die für eine Freundschaft unabdingbar sind: die gegenseitige Teilnahme am Schicksal des anderen, Offenheit und Vertrautheit. „Ein Freund ist wahrhaft interessiert am Wohlergehen des anderen, sein Teilnehmen entspringt seiner Sorge oder auch Freude, sie ist ihm niemals nur Pflicht ...“ Diese sehr persönliche Beziehung kann nur durch Offenheit wachsen. Dazu muss man das Vertrauen haben, dass der Freund damit umgehen kann. „Es braucht also Herz, aber auch Mut, unsere Beziehungen verbindlicher zu gestalten, denn es besteht immer das Risiko, zurückgewiesen zu werden“, bringt es Hecht auf den Punkt.

Freiwillige Verpflichtung

Familie hat man, Freunde sucht man sich aus, heißt ein Spruch. Es stimmt: Freundschaft begründet sich auf Freiwilligkeit, es gibt kein Gesetz, das einen

„ES BRAUCHT MUT, BEZIEHUNGEN VERBINDLICHER ZU GESTALTEN, DENN ES BESTEHT IMMER DAS RISIKO, ZURÜCKGEWIESEN ZU WERDEN.“

zwingt, länger als man will in einer Freundschaft zu verweilen. Und darin besteht auch die Schwierigkeit: eine Freundschaft in einer Welt zu pflegen, in der die Menschen nicht nur mobiler als früher leben und effizienter denken, sondern auch hohe Erwartungen an Freunde haben, vor allem wenn sie diese als Familienersatz sehen. Verträgt eine solche Beziehung freiwillige Verpflichtungen wie die Pflege alternder Freunde?

Soziologen bezweifeln das. Obwohl immer mehr Menschen die Freunde ins Zentrum ihres Lebens rücken, sei der Sprung zu pflegenden Freunden noch zu groß. Vielen wäre schon geholfen, wenn sie überhaupt Freunde hätten als eine Oase im Leben, um ein tiefes Zusammengehörigkeitsgefühl zu spüren, ein gutes Gespräch zu führen und gemeinsam zu lachen. Wer gute Freunde hat, ist zufriedener, körperlich gesünder und lebt laut einer Studie sogar länger. ■

