

PSYCHOLOGIE
HEUTE

DOSSIER



Freundschaft

Über eine tiefe Verbindung mit
großem Glücksversprechen

Liebe Leserinnen und Leser,

„Freunde verdoppeln die Freude und halbieren das Leid“, schrieb der englische Philosoph Francis Bacon im 17. Jahrhundert, in einer Zeit, in der Freundschaften besonders romantisiert wurden. Aber auch heute, wo Familien fragil und Arbeitskollegen temporär sind, sind Freundinnen und Freunde im Leben der Menschen zentral.

Was unterscheidet eine Freundschaft von anderen Beziehungen? An Freundinnen und Freunde stellen wir hohe Erwartungen, wir wünschen uns vertrauensvolle Gespräche, ehrliche Worte und mitunter auch ganz konkrete Unterstützung. Und wir sind bereit, all das auch dem anderen zu geben.

Psychologinnen und Psychologen haben neben diesen positiven Aspekten auch untersucht, wann Freundschaften gefährdet sind, was wir in einer Freundschaft nicht tun sollten und warum manche nicht ewig halten – oder gar nach vielen Jahren wiederbelebt werden. Ein Dossier über eine tiefe Verbindung mit großem Glücksversprechen.

Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen
Ihre Redaktion Psychologie Heute

Inhalt

- | | |
|---|---|
| <u>2</u> Editorial | <u>24</u> „Kleine dichte Netzwerke sind Bollwerke gegen die Außenwelt“ |
| <u>3</u> Das Glücksversprechen unserer Epoche | <u>26</u> Wenn ein Paar sich selbst in einem anderen Paar findet |
| <u>9</u> Platz für andere | <u>30</u> Erschüttertes Selbstvertrauen |
| <u>13</u> „Wechselseitigkeit im Geben und Nehmen“ | <u>34</u> Ein wichtiger Pfeiler im Leben |
| <u>14</u> Beziehung braucht Pflege | <u>34</u> Freundschaften der Kinder |
| <u>15</u> Seite an Seite | <u>35</u> Wenn Freunde uns nicht guttun |
| <u>18</u> „Unbelastet drauflos erzählen“ | <u>39</u> Die bittere Süße gemeinsamer Erinnerungen |
| <u>19</u> Miteinander reden oder etwas unternehmen | <u>43</u> Was Freundinnen und Freunde uns bedeuten |
| <u>20</u> Vom Wagnis, anderen einen Rat zu geben | <u>44</u> Impressum |

Das Glücksversprechen unserer Epoche

Wer wagt, sich zu zeigen und auch von seinen Niederlagen zu erzählen, ist zu einer Freundschaft fähig. Wer nur Erfolge vermeldet und Unangenehmes verschweigt, ist es nicht

Von Martin Hecht

Mit dem einen schwitzen wir im Sportstudio, mit dem anderen treffen wir uns regelmäßig in der Kneipe zum Quatschen und Essen, mit wieder anderen gehen wir wandern. Wir haben Freunde. Glauben wir. In Wahrheit ist so manche Freundschaft nur eine Bekanntschaft, ein Zweckbündnis, ein Teil unseres Networks. Worin besteht eigentlich „wahre Freundschaft“? Warum idealisieren wir sie heute (wieder) so sehr? Und was lässt sich tun, um Freunde zu finden und vor allem: zu behalten?

Der Bruch von Bindungen ist die soziale Grunderfahrung unserer Zeit. Zuerst zerfielen die traditionellen Sozialbeziehungen: Ehe, Familie, Großfamilie, Gemeinde. Doch längst geht der Riss tiefer und hat auch die Wahlbeziehungen zu unseren Liebes- und Lebenspartnern erfasst. Mit den Brüchen haben wir zu leben gelernt, und die meisten haben irgendwann am eigenen Leib erfahren, dass uns nur jene riskante und einsame Autonomie bleibt, die das Schicksal des Menschen im 21. Jahrhundert zu sein scheint.

Die neue Einsamkeit hat in uns eine Sehnsucht geweckt: wenn nicht nach der alten unverbrüchlichen Gemeinschaft, so doch nach einer neuen Art Verbindlichkeit mit Menschen, die unsere Nöte lindern helfen und unsere Freuden teilen. Fast notgedrungen richtet sie sich heute auf die Bündnisse, die uns noch geblieben sind, vor allem auf das Ideal der guten Freundschaft. Dieses Ideal ist das Glücksversprechen der Epoche, der große Hoffnungsträger, das Wiederentdeckungserlebnis unserer Zeit.

Freundschaft, so könnte man meinen, löst das Freiheitsparadox des Individualismus: Sie scheint die Beziehungs-

form zu sein, in der sich endlich die Vorteile der neuen Autonomie mit den Geborgenheitsbedürfnissen der alten Lebensform vereinigen. Oder trägt die Vision? Geht am Ende die Freundschaft nicht genauso unter wie die traditionellen Sozialbeziehungen, weil sie dem Druck der Individualisierung nicht standhält? Anders gefragt: Taugen die autonomen Individuen unserer Zeit noch zu Freunden?

Vorab scheint für die Freundschaft zu sprechen: Der Drang nach Autonomie und Selbstverwirklichung entfesselt in ihr nicht die beziehungsprengenden Kräfte wie in traditionellen Sozialbeziehungen. Die Autonomie der Freunde ist vielmehr die Voraussetzung des Zustandekommens von Freundschaft. Denn das Wesen der Freundschaft liegt ja in einem autonomiebewahrenden, gänzlich unautoritären Sich-gegenüber-Treten auf gleicher Augenhöhe und keineswegs in der gegenseitigen Assimilation oder einseitigen Unterordnung. Das wird im Vergleich zur erotischen Liebe deutlich: Ein Freund oder eine Freundin kann uns Wahrheiten ins Gesicht sagen, die wir vielleicht unserem Lebens- und Liebespartner nicht so ohne weiteres verzeihen würden. Mein Gott, bist du dick geworden!, oder: Deine Designerbrille sieht aber scheiße aus! In der romantischen Liebe dagegen wollen wir nicht verletzen und verkneifen uns die letzte Ehrlichkeit. Unter Freunden ist sie aber genau die Tugend, die uns eine konstruktive Ich-Spiegelung durch den anderen ermöglicht.

Zu dieser wohlverstandenen gegenseitigen Schonungslosigkeit kommt noch ein weiterer Bonus: Freundschaft ist von höchster *Freiwilligkeit*, noch viel freiwilliger als etwa

Die Freundschaft ist ein Ideal geworden, das mehr aushalten muss als früher

eine Liebesbeziehung, denn ihre Loyalität kennt keine unbedingten Pflichten. Die Bündnisse der erotischen Liebe pflegen noch immer irgendwann auch zu Gesetzes- oder zumindest Pflichtbeziehungen zu werden, wie schon Montaigne beobachtete. Nur deren Eingehen sei wahrhaft frei, schreibt er in seinen Essais, während die Fortführung und Dauer oft von ganz anderem abhängig sei als von unserem Willen. Nichts hingegen sei so voll und ganz das Werk unseres freien Willens wie Zuneigung und Freundschaft.

Das Konzept der guten Freundschaft scheint wie maßgeschneidert für unsere nachtraditionelle Epoche zu sein, und doch gibt es, das lehrt die Erfahrung, nur wenige Beispiele für dauerhafte und glückliche Freundschaftsbeziehungen. Sie zu pflegen ist eine schwierige Aufgabe in einer Welt geworden, in der äußere Gefährdungen wie der Zwang zu Flexibilität und Mobilität ebenso zugenommen haben wie jene inneren, die den gestiegenen Empfindlichkeiten unserer modernen Charaktere entwachsen. Außerdem: Wo die Bedürftigkeit hoch ist, sind es bald auch die Erwartungen. Seit so viele meinen, gerade auf die gute Freundschaft komme es an, erweist sie sich als höchst anspruchsvolles Ideal, das plötzlich viel mehr aushalten muss als früher. Oft ist es zu viel, und die Erfahrung, die nur wenigen erspart bleibt, ist die Enttäuschung, dass auch Freundschaften nur begrenzt tragfähig und dauerhaft sind.

Wechselseitiges Verständnis

Was ist gute Freundschaft? Von der oberflächlichen Alltagsbekanntschaft zweier Kegelbrüder bis hin zur Blutsbrüderschaft oder immerhin der hohen, edlen Ehrenfreundschaft, wie sie Philosophen von Sokrates bis Schopenhauer beschrieben haben, hat man wohl noch jeder Beziehungsform das Etikett Freundschaft verpasst. Tatsächlich gibt es viel mehr freundschaftsähnliche Beziehungsgebilde als wahre Freundschaften. Das liegt wohl daran, dass eine gute Freundschaft keineswegs eine unkomplizierte Angelegenheit ist. Nach Montaigne ist eine gute Freundschaft eine auf wechselseitigem Verständnis beruhende innige Beziehung. Ihr erstes Merkmal, so ist hinzuzufügen, ist die gegenseitige Teilnahme. Das klingt banal und ist doch eine erste Hürde, an der viele Beziehungen scheitern, die eine Freundschaft

sein wollen. *Gegenseitig* bedeutet Ausgewogenheit im Hin und Her des beiderseitigen Sichbemühens um den anderen. Wer immer nur Hof hält, den Weg zum anderen aber nie findet, ist kein guter Freund. Andersrum: Bei guten Freunden ist die Ausgeglichenheit des Empfangens und Besuchens selbstverständlich. *Teilnahme* bedeutet mehr, als nur jemanden irgendwie sympathisch zu finden, mehr auch als jenes wohlwollende Desinteresse, mit dem wir gelegentlich anstandshalber uns zugeweihten Mitmenschen begegnen. *Teilnehmen* bedeutet aber auch, sich nicht nur an den *praktischen* Lebensproblemen des anderen zu beteiligen, nicht nur an seinen geistigen Äußerungen, sondern vor allem am Gemütsleben, am Schicksal seiner Person. Der Mensch, mit dem wir einen Abend lang Schlupflöcher bei der Einkommenssteuererklärung oder knöllchensichere Parkmöglichkeiten im Innenstadtbereich austauschen, mag ein freundlicher Zeitgenosse sein, ein Freund ist er nicht unbedingt.

Teilnahme bedeutet letztlich Verständnis im persönlichen Austausch. Damit ein solch persönlicher Austausch stattfinden kann, braucht Freundschaft Offenheit, eine nächste hohe Hürde. Die Offenheit ist ein Wagnis damit sich Freunde trauen und sie einander gewähren, braucht es *Vertraulichkeit* und die Gewissheit der Beteiligten über die *Vertraulichkeit* dessen, was nach dem *Anvertrauen* das geteilte Geheimnis zweier Freunde ist. Montaigne geht so weit, in dieser vertraulichen Innigkeit das Lebenselixier aller Freundschaft zu erkennen. Offen und vertraulich-innig, sicher nicht rund um die Uhr, aber doch immer wieder zu bestimmten Anlässen. Nur wer wagt, sich zu zeigen, so wie er ist, seine Persönlichkeit zu offenbaren, ist freundschaftsfähig. Wer bloß die letzten Erfolgsmeldungen nach draußen gibt, sich über Schwächen und Niederlagen aber ausschweigt, aus Angst, sein Prestige könne leiden, ist es nicht. Verschlossenheit verhindert Teilnahme. Das gilt auch für die Ironie, in die manche alles hüllen müssen. Auch sie hat oft die Funktion, zu verbergen. Wo immer nur gewitzelt wird, wo alles mit Ironie überzogen wird, dort begegnen sich Maskenträger. Wo Offenheit herrscht, die sich deutlich von der puren Distanzlosigkeit unterscheidet, entsteht die Möglichkeit zum freundschaftlichen Verständnis, ja zur Identifikation: Indem wir uns über persönliche Dinge austauschen, erleben wir den