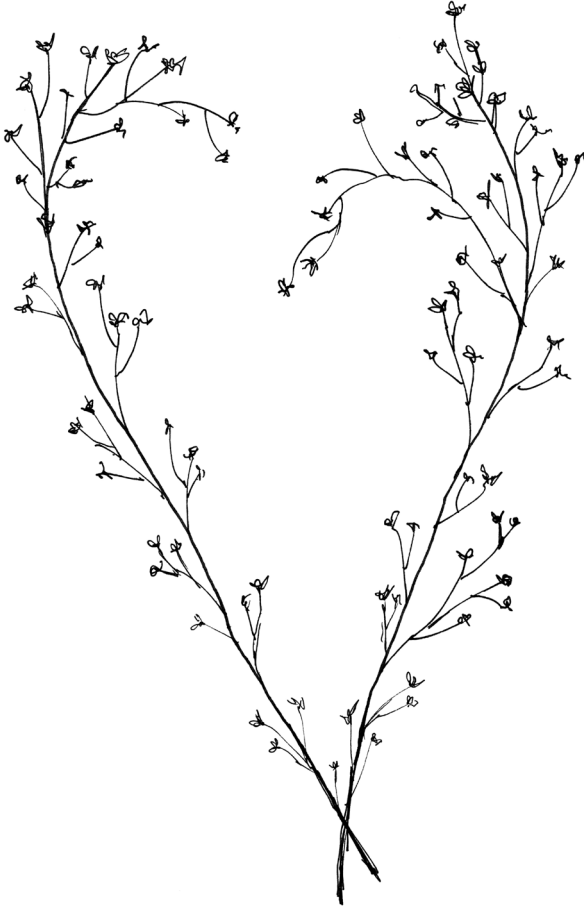


Margot Käßmann

*Freundschaft,*  
die uns im Leben trägt

Mit Illustrationen  
von Sarah Wiesner



## *Inhalt*

Zu Beginn ... das Beste! .....	7
Vertrauen muss wachsen, Freundschaft braucht Zeit .....	14
Eine starke Kraft im Leben .....	36
Freundschaft – in der Bibel .....	44
Im Wandel der Zeiten .....	62
Freundschaft und Paarbeziehung .....	74
Familien- und Freundschaftsbande .....	90
»Ich habe fünfhundert Freunde!« .....	98
Konfliktpotenzial .....	104
»Jede auf ihre Art« – verschiedene Formen von Freundschaft .....	112
Was macht Freundschaft aus? .....	136
Freundschaften mit Kolleginnen und Kollegen .....	158
»Wir haben uns aus den Augen verloren ...« .....	170
Freundschaft in Geschichte, Liedern, Literatur und Film .....	176
Alles kann neu beginnen .....	184
Quellennachweis .....	188
Vita .....	190





## *Zu Beginn ... das Beste!*

*Ein Freund, ein guter Freund  
Das ist das Beste, was es gibt auf der Welt*

*Ein Freund bleibt immer Freund  
Und wenn die ganze Welt zusammenfällt*

*Drum sei auch nie betrübt  
Wenn dein Schatz dich nicht mehr liebt*

*Ein Freund, ein guter Freund  
Das ist der größte Schatz, den's gibt<sup>1</sup>*

So singen die Comedian Harmonists in ihrem berühmten Lied. Wenn ich es höre, denke ich an den Film mit Heinz Rühmann: *Die Drei von der Tankstelle*. Da unser Vater in Stadtallendorf eine Tankstelle betrieb, wurden meine beiden Schwestern und ich als Kinder manchmal scherzhaft so genannt – »... ja, die drei ...«.

Der Film erschien 1930 und das von Werner Richard Heymann geschriebene Lied wurde schnell zu einem weithin bekannten Schlager, es ist fast so etwas wie ein Volkslied geworden. Und irgendwie ist der Text ja auch Jahrzehnte später und in einer stark veränderten Welt tröstlich. Wenn alles unterzugehen scheint, wenn die große Liebe zerbricht – Freund oder Freundin bleiben. Sie sind für dich da. Das entspricht meiner persönlichen Lebenserfahrung, aber auch ganz objektiv der Analyse von Therapeuten.

Eine Freundin oder einen Freund zu haben, das tut so gut, in Zeiten, die uns verunsichern. Vieles, was lange Zeit galt, scheint zunehmend aus den Fugen zu geraten. Wir machen uns Sorgen, weil so vieles bedroht ist, was uns wichtig ist: die Umwelt, das Klima, die soziale Gerechtigkeit oder der eigene Arbeitsplatz.

Meine Generation war sicher: Es werden nie wieder deutsche Soldaten in den Krieg ziehen. Heute haben wir Angst, wenn wir die Konflikte der Welt sehen, an denen unser Land beteiligt ist. Mitte der 80er-Jahre dachten wir: Armut kann überwunden werden! Heute geht die Schere zwischen Armen und Reichen selbst in unserem eigenen Land auseinander. Ich war überzeugt, Antisemitismus, Rassismus, nationalsozialistische Ideologie sind in Deutschland für immer überwunden. Heute erleben wir, dass Juden angegriffen werden, Menschen ohne Scham andere diskriminieren und Neonazis aufmarschieren. Und die »Fridays for Future Kids« machen uns sehr

deutlich, wie gefährdet unser Ökosystem ist, von dem und mit dem wir leben.

In solchen Zeiten sind tragende Beziehungen, Freundschaften besonders wichtig. Und mit Blick auf zunehmende Altersarmut in Zeiten, in denen Familien generell kleiner werden und Paarbeziehungen angesichts der Ansprüche auf ein gelingendes Leben oft überfordert sind – da überdauern Freundschaften manches Mal die Brüche der Lebensläufe.

### Damit die Seele gesund bleibt

Wenn laut einer aktuellen Studie des Instituts der Deutschen Wirtschaft fast zehn Prozent der Menschen in unserem Land so einsam sind, dass sie nur einmal im Monat oder noch seltener ein persönliches Gespräch führen, ist das doch ein Trauerspiel. Eine weitere Studie im Auftrag der Organisation Care-Ship<sup>2</sup> zeigt auf, dass 68 Prozent der Menschen, die einsam sind, sich dafür auch noch schämen. Jeder vierte von ihnen hat keinen Kontakt zu den eigenen Kindern. Das ist besonders schlimm, finde ich. 33 Prozent der allein lebenden Senioren schauen mehr als vier Stunden täglich Fernsehen, 37 Prozent erklären, es sich nicht leisten zu können, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Genau da können Menschen aber doch vorbauen, indem sie außerfamiliäre Beziehungen frühzeitig pflegen! Wir brauchen Freundschaften, damit unsere Seele gesund bleibt. Und es ist gut, wenn wir uns darum mühen, Freundschaften zu pflegen.

Freundschaften prägen uns oft ebenso stark wie die Eltern-, die Geschwister- oder die Paarbeziehung. Manche haben das Glück, ihr Leben lang einen guten Draht zu ihrer Familie und ihren Geschwistern zu haben. Dass es in meiner Familie so ist, dafür bin ich dankbar!

Aber viele berichten auch, dass der Kontakt zu den eigenen Geschwistern in der Lebensmitte leider ziemlich dünn geworden ist. Ihre Freundinnen sehen manche öfter als ihre eigene Schwester. Woher kommt das? Und was ist eigentlich Freundschaft dem Wesen nach?

Eine wissenschaftliche Definition hilft an dieser Stelle nicht wirklich weiter. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte mit dem Begriff Freundschaft. Wahrscheinlich lässt sich davon am besten erzählen. Würden Sie als Leserin oder Leser mir bei einer Tasse Kaffee oder Tee gegenüber sitzen, wir wären schnell im Gespräch, davon bin ich überzeugt. Und so erzähle ich in diesem Buch von Freundschaftserfahrungen, den guten und den weniger guten, den gelingenden und denen, die auch mal unterbrochen sind – oder sogar leider für immer abbrechen.

Ich bin sehr, sehr dankbar für Freundinnen und Freunde, die mich im Leben begleitet haben. Manche nur eine Etappe, andere seit Jahrzehnten. Das ist ein kostbarer Schatz. Je älter ich werde, desto mehr weiß ich das zu würdigen.

## Distanz und Nähe, beides kann gut funktionieren

Freundschaft kommt auf sehr verschiedene Weise daher. Manche Freundinnen und Freunde sind ganz regelmäßig im Kontakt, andere nur von Zeit zu Zeit. Aber irgendwie funktioniert es dann doch, auch über die Distanz.

Viele Freundschaften verlaufen zum Glück sehr harmonisch, andere sind auch von Auseinandersetzungen geprägt. Die Reibung im Gespräch, das Abwägen für und wider – es tut uns durchaus gut, weil wir das Gegenüber als Korrektiv brauchen. Was für ein Geschenk, wenn es eine Freundin gibt, die uns derart wertschätzt, dass sie auch bereit ist, uns mit den



unangenehmen Dingen, unseren Schattenseiten zu konfrontieren. Die uns auf den Zahn fühlt, den wunden Punkt anspricht, gerade weil wir ihr wichtig sind. Jemanden, der uns zutraut, dass wir uns hinterfragen lassen, sich wünscht, dass wir glücklich sind. Wenn andere uns nur stets applaudieren und uns damit bestätigen, ist Stillstand angesagt. Zu einer Freundschaft gehört, dass wir uns auch mal kritisch sehen, uns zumuten, Fragen zu stellen, weil wir die Freiheit haben, uns zu verändern.

Frauenfreundschaften sind sicher anders als Männerfreundschaften. Aber sie alle sind ein Gewebe, in dem wir uns neben der eigenen Familie geborgen und gehalten fühlen dürfen.

Meine Freundinnen (von denen gibt es zum Glück viele!) und Freunde (von denen gibt es deutlich weniger und darüber wird noch zu reden sein) kommen alle in diesem Buch vor.

Wenn ich das Miteinander über die Jahre in den Blick nehme, stelle ich fest, dass sich manches Mal Erstaunliches ergeben und entwickelt hat. Wir sind alle im Laufe der Jahre und Jahrzehnte nicht stehen geblieben. Wie gut!

Manche Fäden der Verbundenheit sind dabei leider dünner geworden. Und manchmal ahnen wir das. Ein Freund sagte mir, als ich in Ruhestand ging: »Ich hoffe, dass wir uns nicht ganz aus den Augen verlieren.« Das hoffe ich auch, aber es könnte sein, dass es dennoch so kommt. Das wissen wir beide. Unsere Lebenswelten sind einfach anders geworden, wir laufen uns nicht mehr regelmäßig über den Weg wie in früheren Jahren. Mit anderen Menschen fühle ich mich nach wie vor eng verbunden, selbst wenn uns inzwischen oft viele Hundert Kilometer voneinander trennen. Wir sehen uns nur einmal im Jahr und können doch wieder direkt an das anknüpfen, was uns schon immer verbunden hat. Wir kennen

einander so gut, dass es uns nicht schwerfällt, achtsam miteinander umzugehen. Ein Lächeln, ein gutes Wort, eine vertrauensvolle Geste – und schon sind wir wieder ganz beieinander, auch wenn seit dem letzten Treffen sehr viel Zeit verstrichen ist.

In anderen Fällen ist die räumliche Distanz leider auch mit einer inneren Entfremdung einhergegangen. Wir haben einander einfach nur noch wenig oder gar nichts zu sagen, verstehen einander nicht mehr.

Manchmal ist uns auch der Tod dazwischengekommen. Einige Freundinnen und Freunde sind allzu früh verstorben. Dabei hätten wir so gerne weiterhin Zeit miteinander verbracht. Es bleibt die Erinnerung an viele gute, gemeinsame Momente und ein Getragensein.

Ich denke sehr gern an alle meine Freundinnen und Freunde. Freundschaften geben Halt, weil sie von tiefem Vertrauen geprägt sind.

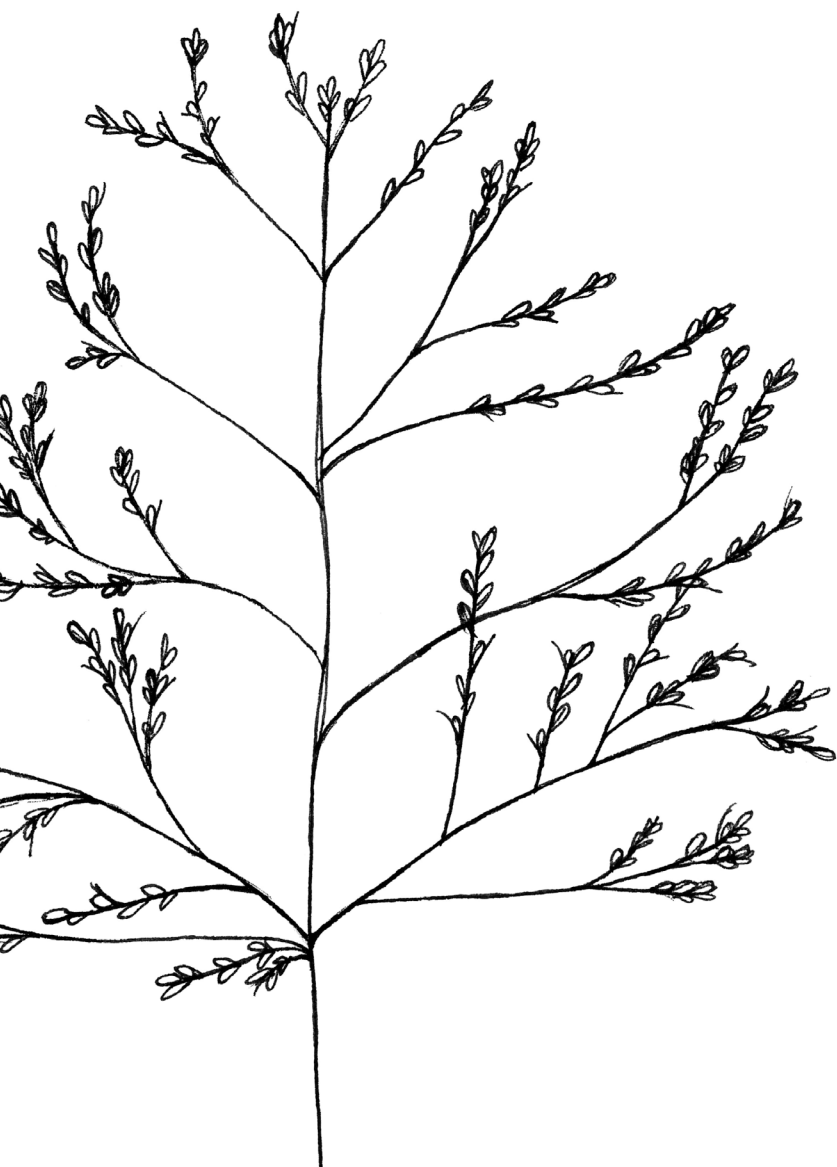
Immer wieder einmal habe ich darüber nachgedacht, dass es eigentlich auch eine Theologie der Freundschaft geben müsste. Denn Gott ist der Ursprung allen Miteinanders, tritt in Beziehung mit uns Menschen. Gott weiß, wie sehr wir eines Gegenübers bedürfen und stellt uns andere Menschen an die Seite, die uns guttun.

Einmal habe ich diesen Gedanken in einem Interview für das ZEIT-Magazin unter der Überschrift: *Das hat mich gerettet*<sup>3</sup> geteilt. Ja – in der Tat – Freundschaften waren in meinem Leben immer wieder entscheidend wichtig. So entstand die Idee, dieses Buch zu schreiben.

Einen Menschen wissen,  
der dich ganz versteht,  
der in Bitternissen  
immer zu dir steht,  
der auch deine Schwächen liebt  
weil du bist sein;  
dann mag alles brechen  
du bist nie allein.

*Marie von Ebner-Eschenbach*

*Vertrauen muss wachsen,  
Freundschaft braucht Zeit*



Wie lässt sich am besten über Freundschaft schreiben? Indem über Erfahrungen der Freundschaft erzählt wird. So will ich beginnen, in dem ich von meiner ältesten und längsten Freundschaft erzähle. Almut, meine Freundin, ist einverstanden und hat – wie alle anderen, die namentlich genannt werden – gegengelesen, was ich schreibe. Vertrauen ist eine Grundvoraussetzung von Freundschaft. Deshalb würde ich nie schreiben, was andere lieber nicht über sich lesen möchten.

Vertrauen sich zwei Menschen in einer Freundschaft Privates an, sprechen sie ja auch über Situationen, die ihnen selbst unangenehm oder peinlich sind und die sie vor der Öffentlichkeit verborgen wissen wollen. Dann müssen sie sich absolut darauf verlassen können, dass dies mit großem Respekt behandelt wird. Mehr noch: mit höchster Diskretion – selbst in dem Fall, dass eine Freundschaft irgendwann endet. Mich hat immer irritiert, wenn ehemalige Freundinnen oder auch Paare Privates öffentlich machen, nachdem die Beziehung beendet ist. Das bleibt auch dann ein eklatanter Vertrauensbruch. Und es sagt viel über die Person aus, die ihn begeht. Vertrauenswürdig ist sie jedenfalls nicht!

Almut und ich kennen uns seit der Geburt meiner Zwillingstochter 1986. Damals lebten wir beide in zwei kleinen hessischen Dörfern, die per Fußweg untereinander verbunden sind. Sie hatte mich als Pfarrerin im Gottesdienst erlebt, fand meine Predigt interessant und sprach mich darauf an. Spontan lud sie mich zu einer kleinen Gartenparty ein, obwohl sie sonst alles andere als spontan ist. Sie und ihr Mann und feierten im Sommer ein Fest, um ihre beiden Geburtstage vom Februar und April mit ihren Familien, Freunden und Bekannten zu begehen.

Wir waren damals als Familie neu nach Spieskappel, einen kleinen Ort im nordhessischen Schwalm-Eder-Kreis

gezogen, und ich fühlte mich auf dem Land ehrlich gesagt ziemlich unwohl. Dabei ging es nicht um die Möglichkeiten, die ich gegenüber der Stadt vermisste. Ich hatte damals ohnehin wenig freie Zeit, und an Kinobesuche, Theaterabende, Einkaufsbummel und anderes war vorerst kaum zu denken, denn meine drei Kinder forderten nahezu alle Kräfte. Es ging also nicht um Einschränkungen, die sich allein durch räumliche Gegebenheiten ergaben. Das Unwohlsein hatte andere Gründe.

Manches war mir vorher schlicht nicht bewusst gewesen, denn in einem so kleinen Dorf hatte ich zuvor noch nie gelebt. Vieles war anders als gewohnt und ich merkte vor allem schnell, dass wir als zugezogene Familie, noch dazu als Pfarrfamilie, nun wie auf dem Präsentierteller lebten. Eine Vielzahl von Menschen schien wahrzunehmen, wohin ich ging, wo ich länger blieb, was ich sagte und tat – und was nicht. Quasi unter ständiger Beobachtung zu stehen, das fand ich jedenfalls anstrengend. Und dass ich bei all dem selbst auch Pfarrerin war, passte scheinbar irgendwie gar nicht in die Tradition vor Ort. Es war bislang einfach nicht vorgekommen, und es schien für manche deswegen zunächst auch undenkbar zu sein. Das passte nicht zur Erfahrung mit dem klassischen Typ Pfarrfrau, die ihrem Mann den Rücken freihielt, sich vielleicht darum kümmerte, den Kindergottesdienst mit vorzubereiten, Essen zu richten, den Gemeindesaal zu schmücken, Blumen zu besorgen. Aber Theologie studieren, als Frau auf der Kanzel zu stehen, sich manchen Konventionen augenscheinlich nicht beugen zu wollen – an ein derartiges, neues Rollenverständnis mussten sich einige erst gewöhnen.

Zum tieferen Nachdenken über solche Fragen und zur aktiven Veränderung fehlte mir dann aber doch die Zeit. Schließlich gab es unsere drei kleinen Kinder, noch dazu neugeborene Zwillinge – wer so etwas selbst erlebt hat, weiß,

wovon ich spreche. Zeitweilig war ich jedenfalls völlig ausgelaut. Wenn der Tag vorbei war, fiel ich todmüde ins Bett, um dann öfters nachts doch noch einmal aufzustehen, um nach einem schreienden Kind zu schauen. Und manches Mal war die Nacht um halb fünf vorbei – alle jungen Eltern kennen die Erschöpfungszustände, die das mit sich bringt, denke ich.

Eigentlich war also keine Zeit für irgendwelche Ablenkungen. Aber über die Einladung von Almut habe ich mich natürlich sehr gefreut.

Ich sehe mich noch den großen Kinderwagen den kleinen Hügel hinauf nach Ebersdorf schieben, die älteste Tochter hüpfte nebenher. Der Nachmittag mit Almut und Thomas hatte etwas sehr Belebendes. Hier waren Menschen zusammen, die offensichtlich ähnlich dachten wie ich. Und die Vorstellungen vom Leben hatten, die ich teilen konnte. Spontan habe ich mich wohlgeföhlt, ganz entspannt, überhaupt nicht gefordert, eine Rolle wahrzunehmen. Ich war Teil eines schönen und völlig ungezwungenen Nachmittags im Garten und habe den Freiraum sehr genossen.

Almut hat eine Tochter, die ein Jahr jünger ist als meine älteste – und die beiden spielten gut zusammen.

Wir Frauen haben uns danach einander zunehmend angenähert, alles sehr behutsam. Es gab Einladungen hin und her, erst zu einer Tasse Kaffee, dann zum Spaziergang oder zum Abendessen. Die Gespräche vertieften sich.

Manchmal hatten wir beide nach einem Treffen das Gefühl: Das habe ich vorhin falsch ausgedrückt, vielleicht kam es merkwürdig an, was ich gesagt habe. Mal war die eine verunsichert, mal die andere. Dann haben wir telefoniert, um das zu klären. Es sollte nichts zwischen uns stehen.

Es hat Jahre gebraucht, bis das Vertrauensfundament vorhanden war, das unsere Freundschaft bis heute trägt. Denn du

fragst dich ja: Kann ich das jetzt wirklich meiner Freundin anvertrauen, ist es bei ihr sicher? Oder wird sie es dem Nächstbesten weitererzählen und mich damit bloßstellen?

Und wie kommt das, was ich zu sagen habe, überhaupt bei meinem Gegenüber an? Empfindet sie es vielleicht so, als ob ich mich in etwas verrannt habe? Stößt sie mein Handeln eventuell sogar vor den Kopf? Das wollte ich keinesfalls.

Gute Freundschaft braucht Zeit. Unsere dauert inzwischen 33 Jahre und ich kann sagen, dass ich Almut blind vertraue und ihr auch alles erzähle, was mich bewegt. Es gibt keinen anderen Menschen, der mich derart gut kennt und so viel über mich weiß. Aber es ist nicht so, dass wir keine Konflikte haben, Beziehungen ohne Spannungen gibt es wohl nicht. Doch wir haben gelernt, offen darüber zu reden, wenn sie auftauchen – ohne Angst, dadurch die Freundschaft aufs Spiel zu setzen.

In einer guten Freundschaft brauchst du dich auch nicht für die Fehler in deinem Leben zu schämen, weil klar ist, dass jeder Mensch welche macht. Und in einer guten Freundschaft kann jede über sich selbst lachen – ebenso wie über die andere –, ohne dass es wehtut.

Unsere jahrzehntelange, intensive Verbindung hat für mein Leben und für Almut's Leben eine große Bedeutung. Einerseits sind wir beide sehr verschieden. Almut ist überlegt, zurückhaltend, durchdenkt die Dinge intensiv, bevor sie handelt. Sie ist Therapeutin und geht den Fragen auf den Grund, sieht Zusammenhänge, die ich gar nicht erkenne. Ich bin eher impulsiv und spontan und muss dann manches Mal zurückrudern, weil ich zu schnell gehandelt habe. Darüber können wir auch meistens miteinander lachen. Das ergänzt sich gut!

Aber es kann auch zu Spannungen führen.



Zusammen haben wir schon vieles erlebt, woran wir uns gern mit einem Lachen erinnern. Und solche gemeinsamen Erinnerungen gehören ja zu einer Freundschaft dazu. Da erzählen sich zwei Menschen bestimmte Geschichten immer wieder. An einem 1. Mai waren wir beispielsweise fest entschlossen, mit unseren Kindern einen Ausflug zu unternehmen. Unsere Ehemänner haben abgewunken: Es schüttet in Strömen, was für ein Unsinn! Aber stur wie wir waren, haben wir damals fünf Mädels in einen Bollerwagen gesetzt, Saft, Kaffee und Kekse dazugepackt und los ging es. Im Nu waren wir klitschnass, aber es war uns irgendwie egal. Da begegnete uns im Wald ein Landwirt und sagte: »Ihr zwei Weiber habt sie ja wirklich nicht alle!« Das werde ich nie vergessen, weil es einfach nur komisch war.

Ein anderes Mal waren wir mit beiden Familien zusammen im Urlaub, in der Normandie. Almut's Mann Thomas und ich nahmen die Mädels mit an den Strand, um seiner Frau und meinem Mann einen kinderfreien Nachmittag zu gönnen. Als wir mit fünf Mädchen an den Strand kamen, ich zudem hochschwanger, begleiteten uns mitleidige, geradezu erschütternde Blicke – vermutlich dachten die meisten Beobachter: Sechs Kinder, wissen die denn nicht, wie man verhütet?

Jahre später sind Almut und ich für eine Woche in die Türkei geflogen. Wir haben gemeinsam Urlaub gemacht und jeden Tag Rafik Schami gelesen, *Die dunkle Seite der Liebe*. Nebeneinander lagen wir im Garten des Hotels auf Liegestühlen, jede das gleiche Buch in der Hand. Da kam ich auf einmal an eine Textpassage, die derart lustig war – es geht um Sexualität und einen Sesamkringel –, dass ich laut losgeprustet habe. Almut schaute mich schief von der Seite an. Fünf Minuten später kam sie an dieselbe Stelle und konnte sich dann auch kaum beherrschen. Vor allem, weil sie ja nun auch wusste,

weshalb ich kurz zuvor derart fröhlich war ... Wir haben zusammen Tränen gelacht. Heute braucht nur eine von uns »Sesamkringel« zu sagen, und schon ist die Sache klar. Zusammen lachen können, auch das macht Freundschaft aus.

Als ich Studienleiterin an der Akademie Hofgeismar war, gehörte auch die Kinderakademie zu meinen Aufgabenfeldern. Oft war Almut mit ihrer Familie bei den Wochenenden für Familien dabei. Einmal fuhren wir zur Sommerfreizeit nach Schweden. Für mich war es Arbeitszeit, gleichzeitig aber auch ein wenig wie Urlaub, schließlich konnte meine Familie mitkommen. Mein Mann war allerdings kurz zuvor für ein Friedensprojekt nach Bosnien gefahren und wollte später nachkommen. Ich fuhr, im Konvoi mit Almut und deren Familie, einen kleinen Transporter der Akademie. Darin saßen fünf Kinder, meine vier und Almut's Neffe. Außerdem hatte ich reichlich Gepäck, Verpflegung und vor allem Spielmaterial geladen.

Als wir in Schweden von der Fähre fuhren, wurde ein einziges Auto angehalten: meins. Und der Zöllner stellte kalt lächelnd fest: Die Kinderpässe meiner Zwillingstöchter waren abgelaufen. So musste ich rechts rausfahren, es gab eine Befragung und dann hieß es, ich dürfte so nicht einreisen. Ich hatte zuvor keinen Gedanken daran verschwendet, dass gültige Dokumente überhaupt notwendig wären, um nach Schweden zu kommen. Jetzt steckten wir im Schlamassel.

Die einzige Möglichkeit war, im deutschen Konsulat in Göteborg Ersatzpässe zu besorgen und diese zur Bestätigung vorzulegen. Gesagt, getan. Unser kleiner Konvoi setzte sich in Bewegung, und wir suchten – damals noch ohne Navi – in Göteborg das Generalkonsulat.

Alle, die schon einmal ohne Ortskenntnisse in einem fremden Land mit einem fremden Auto durch enge Straßen ge-

kurvt sind, wissen, was das bedeutet. Endlich fanden wir die richtige Straße, dann einen Parkplatz. In einem benachbarten Café ließen Thomas und ich Almut mit sieben (!) Kindern zurück. Wir ahnten noch nicht, was nun kam. Es wurde nochmals richtig spannend, denn im Konsulat richtete eine strenge Dame, nachdem ich mein Anliegen vorgebracht hatte, eine Frage an meinen Begleiter Thomas: »Sind Sie der Vater?«

Ich antwortete für ihn: »Nein, das ist ein Freund.« Die Dame: »Aha, ein Freund. Und wo ist Ihr Mann?« Ich konnte sehen, wie es hinter ihrer Stirn arbeitete, sagte aber jetzt schlicht die Wahrheit: »In Bosnien.«

»Aha, in Bosnien. Wir können die Pässe ihrer Kinder aber nur mit schriftlichem Einverständnis ihres Ehemannes verlängern!«

Wir steckten offensichtlich in einer Sackgasse. Und ich war kurz vor den Tränen. Thomas hingegen blieb äußerlich gelassen und bestand darauf, den Vorgesetzten zu sprechen.

Wir haben dann letztlich doch noch eine Lösung gefunden. Aber das steht auf einem anderen Blatt und ist eine längere Geschichte. Wichtiger ist die Quintessenz dieser Begebenheit, die Almut und ich nie vergessen werden: Freundschaft heißt auch immer wieder, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen. Und wohl auch: ein Geheimnis miteinander bewahren ...

Zusammen verreisen ist ein besonderes Thema. Es vertieft im besten Fall die freundschaftliche Beziehung, schafft gemeinsame Erinnerungen. Aber es kann auch zu Konflikten führen. Es heißt ja, Urlaub sei »Familienleben unter erschwerten Bedingungen«. Das kann auch für Freundschaften gelten. Du musst Schwierigkeiten durchstehen, dich gegenseitig auf engstem Raum mit den jeweiligen Macken aushalten. Es gilt Probleme

auszuhalten, die bei kurzen Treffen gar nicht so sichtbar waren. Und du bist oftmals im Urlaub, vor allem in fremden Ländern, aufeinander angewiesen. Aber genau solche Erfahrungen vertiefen Freundschaft auch!

Ich kenne zwei Männer, die noch heute mit 60 von der gemeinsamen Interrailtour ihrer Jugend erzählen. Interessant dabei ist, dass ihre Erinnerungen manchmal sehr unterschiedlich sind – aber auch das gehört wohl dazu. Wenn wir etwas gemeinsam erleben, heißt es nicht, dass wir es genau gleich wahrnehmen oder eben erinnern.

Almut und ich haben viele Reisen unternommen – mit unseren Familien, aber auch zu zweit. In einem Sommer hatten wir geplant, zusammen nach Frankreich zu fahren: sie mit ihrer jüngsten Tochter und ich mit meiner Jüngsten, die Almut's Patenkind ist. Aber dann wollten meine Zwillingstöchter plötzlich auch noch unbedingt mitfahren – und eine Freundin von ihnen sollte zusätzlich dabei sein, so ihr Wunsch. Ich habe natürlich, spontan wie ich bin, direkt zugesagt: »Das ist überhaupt kein Problem, das Auto ist groß genug.«

Almut hat schwer geschluckt, ich habe sie damit völlig überrumpelt.

Dann habe ich kurz überlegt und am Telefon gesagt, dass es von Hannover aus sicher besser wäre, über Köln statt über Frankfurt zu fahren. Wie so oft war ich auch in diesem Punkt zu schnell und spontan. Aber da hat es Almut echt gereicht. Sie war von meinen Planänderungen vollkommen genervt und kurz davor die gesamte Reise abzusagen. Es hat etwas gedauert, bis ich das begriffen habe. Dann bin ich doch mit meinen Mädels im Auto über Frankfurt gefahren und habe Almut und ihre Tochter wie verabredet an der A7 abgeholt. Als wir in Frankreich waren, rief meine älteste Tochter an. Sie und ihr Freund waren gerade in Italien unterwegs. Sie erzähl-

te, dass sie fast kein Geld mehr hätten und deshalb gerne zu uns kommen würden. Was sollte ich da sagen? Ich dachte nicht lange nach und sagte direkt zu.

Almuts konnte es kaum glauben, als ich ihr davon berichtete.

»Du hast was ...?«

Sie war mit ihrer Geduld langsam am Ende, aber nun war auch nichts mehr zu ändern. Die beiden Italienreisenden ohne Geld trafen bald darauf tatsächlich ein, das Ferienhaus war mehr als voll und aus dem ursprünglich geplanten, ruhigen Urlaub zu viert wurde eine turbulente Woche.

Almut kann diese Geschichte jedes Mal aufs Neue mit einer derartigen Ironie erzählen, dass ich laut lachen muss. Mit jedem Satz nimmt die Geschichte weiter Fahrt auf.

Damals war uns beiden überhaupt nicht zum Lachen, als wir versuchten trotz all dem Trubel doch noch etwas Erholung zu finden. Und ich muss gestehen: Es hat sich wiederholt. Als Almut und ich langfristig ein ruhiges Wochenende zu zweit auf Usedom geplant hatten, gesellten sich nach und nach meine Töchter mit ihren Familien dazu. Inzwischen meint sie: »Ist ja nicht neu für mich. Bei deiner Familie kannst du nicht Nein sagen!«

Ich bin dankbar, dass sie das mit Humor trägt.

## Voneinander lernen

Geschichten miteinander teilen, *eine gemeinsame Geschichte* zu haben, das macht Freundschaft in ihrem Wesen aus. Aber es geht auch darum, voneinander und miteinander zu lernen. Von Almut kann ich lernen, manches im Vorfeld besser in Ruhe zu bedenken und erst dann zu entscheiden. Und sie kann sich inzwischen eher auf eine ungeplante, vielleicht total

spontane Unternehmung einlassen, die sich unvorhergesehen ergibt.

Aber bis heute habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich an die gemeinsame Zeit in Frankreich denke. Am Ende war es für Almut alles andere als lustig, und ich hätte sie damals nicht derart überfahren dürfen.

Es braucht Respekt vor der unterschiedlichen Wahrnehmung oder Belastbarkeit des anderen. Eine getroffene Vereinbarung darf nicht einseitig aufgekündigt und die gemeinsame Planung massiv verändert werden, ohne dies vorher in Ruhe miteinander zu besprechen und ohne zu fragen, ob es der anderen recht ist.

Almut war zwar in der Situation ziemlich genervt, hat mir aber das Chaos, das ich verursacht hatte, zum Glück schon bald verziehen. Sie wusste ja, dass ich es nicht böse gemeint, sondern nur zu wenig über die Konsequenzen nachgedacht hatte. Und mir ist bewusst, dass ich mit meiner großen Familie so langfristig nicht planen kann. Da ändert sich immer wieder etwas und im Grunde finde ich es gut so. Wichtig ist mir, dass andere darunter nicht leiden.

In manchen Aspekten sind Almut und ich uns aber auch ziemlich ähnlich. Wir kommen beide aus Familien, die nicht akademisch geprägt sind: sie aus der Landwirtschaft, ich aus einem Geschäftshaushalt. Wir haben beide studiert und trotz aller Skepsis unseres Umfeldes promoviert. Das verbindet uns!

Wir haben uns auch gegenseitig gestärkt, wenn es im Dorf mal wieder hieß: »*Das* Margot und *das* Almut glauben wohl, sie sind was Besseres!« Im Hessischen werden Mädchen und Frauen zuweilen als *das* bezeichnet, in anderen Regionen auch als *es*. Seltsam, aber wahr.

Einfach war es nicht, sich in einem solchen Umfeld zu behaupten. Und es tat unwahrscheinlich gut, diese Erfahrung

mit Almut teilen zu können. Ich denke, sie hat als Einzige in meinem Umfeld begriffen, was mir die Promotion bedeutet hat. Zum Rigorosum bin ich allein nach Bochum gefahren, meine Mutter hat auf die drei Kinder aufgepasst, mein Mann war auf Konfirmandenfreizeit. Als ich am Nachmittag erleichtert zur Tür hereinkam, gab es vonseiten meiner Mutter einen kurzen, sehr herzlichen Glückwunsch, bevor sie wieder nach Hause musste. Am Abend beglückwünschte mich die Gruppe der jungen Erwachsenen, die in unserem Pfarrhaus regelmäßig zu Treffen zusammenkam. Bei mir gab es ein leichtes Gefühl von Enttäuschung, dass dieser für mich so besondere Tag bei anderen auf so wenig Resonanz stieß.

Als Almut etwa ein Jahr später ihr Rigorosum bestand, wartete ihr Mann mit Rosen und Champagner vor der Tür der Prüfungskommission. Ich habe mich riesig mitgefremt. Aber ich habe sie darum beneidet – auch das darf in einer Freundschaft ganz offen ausgesprochen werden.

Wir wissen einfach beide, was es heißt, als Mutter von kleinen Kindern eine Doktorarbeit zu schreiben. Und das in einem dörflichen Umfeld, das überhaupt nicht nachvollziehen kann, was du da den ganzen Tag am Schreibtisch machst. Es gäbe doch sonst so viel zu tun! Denken, lesen und schreiben erscheint unproduktiv in einem Umfeld, das sichtbare Arbeit leistet – auf dem Feld oder im Stall.

Almut hat in der kostbaren Zeit, die sie sich für ihre Doktorarbeit freigeschaufelt hatte, niemals eine Tante oder eine Nachbarin, die vorbeikam, um bei einem Kaffee ein Schwätzchen zu halten, abgewiesen. Sie brachte es aus Höflichkeit einfach nicht fertig, das abzulehnen. Das »tut man nicht« im dörflichen Miteinander. Das konnte ich nicht verstehen, und habe gesagt: »Stell die Klingel ab!« Auch das gehört zur Freundschaft: die andere nach den eigenen Regeln leben lassen.

Immer wieder haben Almut und ich uns gegenseitig den Rücken gestärkt, aber wir haben uns auch einiges an Kritik und Auseinandersetzung zugemutet. Das tat manchmal weh, aber ich habe immer etwas daraus gelernt. Nie war es dabei eine Frage, ob unsere Freundschaft durch die unterschiedliche Wahrnehmung gefährdet sein könnte.

In Gesprächen mit Almut, die ja eine therapeutische Ausbildung hat, habe ich mich selbst besser verstanden und auch mein Leben als Ganzes einordnen können, weil wir meine Kindheit und die Herkunftsfamilie in den Blick genommen haben. Sie ist geschult darin, Beziehungen und familiäre Konstellationen auf den Grund zu gehen, das bewundere ich.

## Schwere Zeiten

Einer der schwersten Momente in unserer Freundschaft, war ein Anruf, bei dem Almut mir schluchzend erzählte, dass ihr Mann Thomas an Krebs erkrankt war. Die Diagnose war absolut beunruhigend. Ich konnte meine Freundin nicht trösten, ich habe mit ihr geweint.

Zusammen weinen können, das Entsetzen auch sprachlos zu teilen – das macht Freundschaft aus. Die kommenden dreizehn Monate waren schwer für Almut. Wir waren viel in Kontakt, auch wenn ich inzwischen mit meiner Familie weiter weg wohnte. Wir haben miteinander telefoniert, ich bin, sooft es ging, zu ihr gefahren.

Thomas hat um sein Leben gekämpft, trotz aller niederschmetternden Diagnosen weiter Pläne gemacht und die Chemotherapien so gut es ging »weggesteckt«.

Almut war vor Angst wie gelähmt, so habe ich es in Erinnerung. Ihre Lebenserfahrung ist: Der Tod bricht immer wieder auf grausame Weise in die Familie ein. Ihre Mutter ist gestor-



ben, als sie elf Jahre alt war. Ihr Vater war kürzlich verstorben. Und nun war klar: Das Leben ihres Mannes steht auf Messers Schneide.

Ich denke rückblickend, dass ihr schon früh klar war, dass es nicht gut ausgeht. Als ich einmal zu Besuch kam, bat sie mich unter vier Augen mit Thomas alles zu besprechen, was es zu besprechen gebe. Sie hat uns dann mit einem Glas Wein auf dem Balkon zurückgelassen. Thomas hat mir an diesem Tag gesagt, dass er sich wünscht, dass ich ihn beerdige.

Das war für mich eine große Herausforderung, und ich wusste zunächst nicht zu sagen, ob ich das überhaupt emotional bewältigen kann. Aber es war sein Wunsch – und ich habe es Thomas schließlich versprochen. Wir haben über die letzten Dinge miteinander geredet. Das war gut, tiefgründig und schwer – und es war mein letztes Gespräch mit ihm.

Einige Tage später rief Almut mich an und sagte, sie habe keine Kraft mehr. Wir haben uns in Kassel getroffen und sind zusammen spazieren gegangen. Almut war sehr, sehr erschöpft.

Den Menschen, den du liebst, mit dem du das Leben weiterhin teilen möchtest, im Abschied zu begleiten – zu wissen, dass der Tod nahe ist –, das ist kaum auszuhalten, zu ertragen. Wir haben geweint, ich habe ihre Hand gehalten, sie in den Arm genommen, mit ihr gesprochen und mit ihr geschwiegen. Aber außer mit ihr zu weinen und die schlimme Situation gemeinsam zu bedenken, konnte ich ihr nicht helfen. Sie konnte auf diese Weise zum Glück kurz aufatmen, Kraft tanken für den letzten Weg.

Wenige Tage später starb Thomas zu Hause im Beisein seiner Frau und seiner Töchter. Er hatte Frieden mit allem geschlossen. Und sie hatten sich gesagt, was zu sagen war. Aber natürlich war der Schmerz riesengroß. Ich bin hingefahren, habe Thomas ausgesegnet und ein paar Tage später beerdigt.

Das waren schwere, schmerzvolle Tage. Mir tat es unendlich leid, so wenig tun zu können, ich habe ja gesehen, wie Almut litt. Und ich habe gleichzeitig bewundert, wie viel Kraft sie in diesen Tagen hatte. Uns beide und auch unsere Töchter verbindet diese gemeinsame Erfahrung des Abschieds von Thomas bis heute.

Für Almut begann danach eine auf andere Weise sehr schwere Zeit. Sie musste lernen, alleine zu leben, sich finanziell komplett auf eigene Füße stellen, zwei Töchter durchs Studium bringen. Sie hat das alles geschafft. Dafür bewundere ich sie.

Einmal schrieb mir Almut: »Ich mag das Maß, wie du mit meinen Gefühlen umgehst! Du hast eine feine Dosierung und übertreibst die Situation nicht.

Ich erinnere mich, als ich dich weinend, schluchzend, sehr verzweifelt angerufen habe – als Nora auszog. Dass du zugehört und mich gebeten hast; zu atmen! Das war gut!

Du bist ruhig geblieben, hast mich verstanden und auf eine gute Art und Weise abgeholt, als du mir sagtest: ›Almut: atme!‹ Das war genau das Richtige, ich hätte kein Mitleidsge säusel ertragen!

Mit Thomas war es genauso; dein Maß und deine Tiefe waren tragend; ich wusste, dass du das Grundlegende verstehst und ruhig bleibst. Dass du da bist und mir den Weg zutraust. Das ist für mich: Verstehen, Mitgehen und haltgebende Freundschaft! Da stehen die Bedürfnisse des anderen im Mittelpunkt und werden respektiert. Und es gibt Respekt und Zutrauen in die jeweils anderen Bewältigungsmechanismen. Damit hast du mir eine Identität gegeben: Ich traue dir zu, diese schwere Lebenssituation bewältigen zu können!«

Eine Weile habe ich gezögert, ob ich einen derart persönlichen Brief an dieser Stelle mit Ihnen teile. Aber ich habe mich dann

doch dazu entschlossen, weil Almut hier viele Aspekte benennt, die es wert sind, mit anderen geteilt zu werden, die auf der Suche nach richtigem Handeln in schweren Situationen und wahrhafter Freundschaft sind. Und meine Freundin sieht dies genauso. Ohne ihr *Okay* hätte ich den Auszug aus ihrem Brief auch nicht veröffentlicht.

## Einander verstehen

Dass der oder die andere weiß, du verstehst sie – das ist ein sehr wichtiger Aspekt von Freundschaft, finde ich. Dadurch wirst du ermutigt, so wie es uns auch der biblische Psalm zuspricht: »Sei getrost und unverzagt!« (Ps 27,14)

Einander Kraft zu geben in schweren Zeiten, selbstverständlich anwesend sein, wenn die andere dich braucht – das ist eine wichtige Dimension von Freundschaft!

So werde ich Almut nie vergessen, dass sie am Tag meines Rücktritts als EKD-Ratsvorsitzende mit ihrer Tochter Nora nach Hannover kam. Es herrschte damals extreme Anspannung, Journalisten belagerten rund um die Uhr das Wohnhaus meiner Familie. Jede Regung, jeder Satz wurde wahrgenommen und kommentiert. Die meisten Vertrauten und die Kirchenleitung hatten mich gedrängt, im Amt zu bleiben. Aber ich war mir ab einem bestimmten Punkt ganz sicher, was für mich dran war. Und ich zog die Konsequenzen aus meinem Fehler.

Es blieb kaum Zeit, alle notwendigen kirchlichen Stellen zu unterrichten. Auch meine Schwestern und die Freundinnen, die mir Mut gemacht hatten, die Sache durchzustehen, konnte ich nicht so schnell informieren, dass ich mich zum Rücktritt entschieden hatte.

Almut und ich allerdings haben morgens ganz kurz telefoniert. Sie hat die Situation sofort erfasst, alles stehen und

liegen lassen und sich auf den Weg nach Hannover gemacht. So war sie pünktlich vor Ort, um mich und meine vier Töchter samt ihrer Tochter Nora zur Pressekonferenz zu begleiten.

Im entscheidenden Moment da sein, ohne viele Fragen zu stellen, das macht Freundschaft aus. Sie war da. Und das tat gut.

### Voneinander wissen

Als wir gemeinsam ein Wochenende in meinem Ferienhäuschen auf Usedom verbrachten, erzählte ich Almut, dass ich gerade die Andacht zum 80. Geburtstag meiner Zwillingsonkel vorbereite. Sie fragte nach den verwandtschaftlichen Zusammenhängen und zeichnete dann ein Genogramm, eine bestimmte Art von Familienstammbaum, wie er in der psychologischen Beratungspraxis eingesetzt wird. Das war spannend! Bis zwei Uhr nachts haben wir zusammengesessen. Almut hat eine große Gabe und viel Erfahrung als Therapeutin. Ich bewundere, welche Verbindungen sie sieht. Auch berührt mich oft, wie sie mich in die Familiengeschichte einordnet.

Menschen haben bestimmt Bilder von mir im Kopf. Zum Beispiel ein Bild auf der Kanzel der Marktkirche, bei meiner Weihnachtspredigt als Ratsvorsitzende. Mit einer fröhlichen Kinderschar bei einer Fernsehsendung, bei der Bibelarbeit auf dem Evangelischen Kirchentag oder beim Joggen mit meinem Hund. Vielleicht auch das markante Motiv, auf dem ich die Augen geschlossen habe. Das Magazin DER SPIEGEL gestaltete damit in der Woche vor meinem Rücktritt die Titelseite.

Es sind immer nur Ausschnitte meines Lebens, die andere wahrnehmen, gesehen durch den Blickwinkel des Fotografen oder des Journalisten, der beobachtet und urteilt.

Auch meine Töchter, meine Enkelkinder, andere Verwandte und Freunde haben jeweils eigene Bilder, eine bestimmte Wahrnehmung von mir.

Almut sieht mich ebenfalls durch eine bestimmte »Brille«, sie weiß um meine Stärken und Schwächen, um die Höhen und Tiefen meines Lebens, aber eben auch um meine Herkunft. Sie kennt den Ort, an dem ich aufgewachsen bin, weiß um meine Eltern und deren Geschichte, ebenso um die meiner Geschwister. Um starke Momente, gute Einflüsse, positive Menschen, die mir den Rücken gestärkt haben. Aber auch um die Verletzlichkeiten, Ängste und Sorgen. Rollenbilder, die mich prägen.

Ich staune manches Mal über Almut's besondere Sicht der Ereignisse.

Sie sieht Zusammenhänge, die mir zuvor überhaupt nicht aufgefallen sind. Beispielsweise hat sie mir klargemacht, dass der Verlust der Heimat in Hinterpommern – die für meine Mutter und meine Großeltern und damit auch für mich in meiner Kindheit eine große Rolle spielte – zu einer Grundhaltung führt: Der Mensch muss manchmal aufbrechen, alles hinter sich lassen und neu anfangen – und das kann auch gelingen! Almut's Kindheitserzählung ist ganz anders: Das Haus und das Land müssen festgehalten werden, von Generation zu Generation. Ein Stück Land, das Elternhaus wird auf keinen Fall verkauft!

Mir leuchtet sehr ein, dass solche frühen Erfahrungen ein Leben lang prägend bleiben.

Auch wenn wir die Geschichten der Eltern und Großeltern in unserem heutigen Alltag nicht präsent haben – sie wirken nach. Von einer Generation zur nächsten.

Dank ihrer therapeutischen Erfahrung kann Almut herausfinden, worum es eigentlich geht, wenn wir dieses oder

jenes spüren. Warum uns vielleicht ein tiefes Unbehagen beschleicht, sobald die kleinsten Veränderungen anstehen. Oder weshalb wir es vergleichsweise leicht wegstecken können, wenn wir einmal in eine Krise geraten. All dies hat mit unserer frühkindlichen Prägung zu tun, mit den Geschichten hinter der eigenen Geschichte, mit dem Leben unserer Eltern- und Großelterngeneration.

Ein Beispiel: Da nervt mich jemand immer wieder mit seinen Ängsten. Was er vorbringt, finde ich komplett irrational. Ich sehe sein Problem gar nicht. Es geht doch nun wirklich nur um Kleinigkeiten, zumindest aus meiner Sicht. Almut kann sagen, dass dieser Mensch wahrscheinlich am Ende der eigenen Kraft ist, weil ihn permanent vorhandene Ängste an den Rand seiner Möglichkeiten treiben. Oder sie liest im Tagebuch meiner Mutter und sieht Zusammenhänge zu meinem heutigen Verhalten, die ich ohne Almuts Hilfe gar nicht erkannt hätte.

Almut, die selbst einige Ängste hat, ist manchmal erstaunt über meine weitgehende Angstfreiheit. Aber sie weiß auch, wo Angst dann doch nach mir greift. Auch darüber miteinander frei sprechen zu können, das macht Freundschaft aus.

Natürlich sind wir nicht zusammengekommen, um unser Leben zu analysieren und uns darüber auszutauschen. Wir haben immer wieder zusammen viel gelacht, unter anderem über uns selbst.

Bis heute telefonieren Almut und ich jedes Wochenende. Inzwischen fragen wir vorab per WhatsApp, wann dafür der beste Zeitpunkt ist. Wir müssen uns bei unseren Gesprächen nicht auf den Stand der Dinge bringen, wir sind auf Stand. Wir können kritisch und offen miteinander umgehen, für unser Miteinander bin ich ungeheuer dankbar.

Seit über 30 Jahren leben wir in einer wunderbaren, freundschaftlichen Beziehung. Ich habe gelernt: Freundschaft bewährt sich in schwerer Zeit. Und sie ist eine Bereicherung in schönen Zeiten. Freundschaftliche Gespräche vertiefen das Leben. Und ja, wir wachsen aneinander, werden miteinander alt und verändern uns dabei.

Ich bin im Laufe der Jahre sesshafter, ruhiger, gelassener geworden. Almut dagegen ist neuerdings ständig unterwegs. Jetzt ist es ihr Terminkalender, der derart voll ist, dass wir mühsam nach Lücken suchen müssen, um uns zu verabreden. Früher war es umgekehrt und ich hatte kaum freie Zeit. Heute genieße ich die neugewonnene Freiheit!

Und ach, die Töchter! Sechs sind es insgesamt. Ihre jüngere Tochter habe ich getauft, Almut ist Patin meiner Jüngsten. Das verbindet. Wir teilen weiterhin nicht nur das Glück, sondern auch unsere Ängste und Sorgen.

Wie nahe wir uns als Familien stehen, zeigt beispielsweise, dass meine Töchter ganz selbstverständlich Almut und ihre Töchter samt Partnern zu ihren Hochzeiten eingeladen haben. Alle sind auch zu meinem 60. Geburtstag nach Usedom gekommen, zusammen waren wir in der Ostsee schwimmen. Einige Monate später waren wir an Almut's 60. Geburtstag gemeinsam bei einem Konzert von Joan Baez.

Ich habe noch viele andere Freundinnen und Freunde, das ist auch gut so. Aber die Freundschaft zu Almut währt nun schon länger als unser halbes Leben. Wir sind wahrhaftig zusammen durch Dick und Dünn gegangen. Und das ist eine wunderbare Erfahrung.

Familie war und ist für mich ein starker Halt. Aber Freundschaft eben auch, dass sollten wir nicht unterschätzen!

Ich hoffe, mit meinen Freundinnen und Freunden noch viel gemeinsam zu erleben! Miteinander alt werden, und das

auch noch spannend zu finden, das macht Freundschaft aus. Und angesichts der Einsamkeit, die ich eingangs thematisiert habe, kann ich nur raten, frühzeitig Freundschaftsbande zu knüpfen.

Freundschaft muss reifen, sie braucht Zeit. Aber wenn wir in sie investieren, trägt sie uns auch im Alter.



### **Ein Herz laviert nicht**

Ich nenne keine Freundschaft heiß,  
Die niemals, wenn's ihr unbequem,  
Den Freund zu überraschen weiß  
Trotzdem.

Denn wenn sie Zeit und Mühe scheut,  
Ein Unverhofft zu bringen,  
Das einen Freund unendlich freut,  
Dann hat sie keine Schwingen.

Den Umfang einer Wolke mißt  
Kein Mensch. Weil sie nicht rastet,  
Noch ihre Freiheit je vergisst. –  
Ich glaube: Keine Wolke ist  
Mit Arbeit überlastet.

*Joachim Ringelnatz*

*Eine starke Kraft im Leben*



Wie entstehen überhaupt Freundschaften? Und ab wann bezeichnen wir eine Bekannte als Freundin? Eine gute Frage, die sich auch schon Wissenschaftler gestellt haben. Als der Nobelpreisträger und amerikanische Genetiker Jeffrey A. Hall das genauer untersuchte, fand er heraus: Es braucht mindestens 50 gemeinsame Stunden, um sich vom *Bekanntem* zum *Freund* zu entwickeln, weitere 90 Stunden, um vom *Freund* zum *guten Freund* zu wechseln und ganze 200 Stunden Beisammensein, damit daraus *beste Freunde* werden. Basis der Untersuchung waren 467 Interviews, darunter 255 Personen, die erst kürzlich umgezogen waren und sich daher einen neuen Freundeskreis aufbauen mussten. Alle Studienteilnehmenden wurden über einen Zeitraum von neun Wochen über ihre Beziehungen und Freundschaften befragt.<sup>4</sup> Das wichtigste Ergebnis der Studie war: Die real verbrachte Zeit war entscheidend! Online-Chats oder Mails hatten kaum bis keinerlei Einfluss. Freunde beziehungsweise beste Freunde müssen also real und physisch Zeit zusammen verbringen, bis daraus so etwas wie Seelenverwandtschaft entsteht.

Deshalb kann ich es schlicht nicht ernst nehmen, wenn eine Frau wie Paris Hilton mithilfe einer MTV-Serie eine neue beste Freundin sucht. Das ist einfach lächerlich und hat mit ernst gemeinter Freundschaft nichts zu tun. Zumal Paris Hilton bereits einen ziemlichen Verschleiß von angeblichen besten Freundinnen hatte, von Nicole Richie über Kim Kardashian bis zu Britney Spears, über die sie nach Bruch der Beziehung alles andere als freundlich gesprochen hat.

Genauso wenig ernst nehmen kann ich, wenn ein Politiker wie der chinesische Präsident Xi Jinping beim Staatsbesuch in Russland erklärt: »Präsident Putin ist mein bester Freund.«<sup>5</sup> Hier geht es vor allem um Macht- und Wirtschaftsinteressen,

vielleicht um eine Art eitles Politikgehabe, aber doch nicht um Freundschaft!

Auch durch Medien wie Facebook ist der Freundschaftsbegriff leider inflationär und irgendwie hohl geworden. Dazu später mehr.

Ich habe nichts gegen moderne Kommunikationsmedien einzuwenden, im Gegenteil. Aber auch hier gilt es, das Gute von den negativen Auswüchsen zu trennen.

Freundschaft kann sicher auch über Internet, Facebook oder Instagram entstehen. Aber sie braucht Zeit, um zu wachsen. Freundschaft lebt von echter Begegnung, Nähe, ja auch gemeinsamem Erleben, damit Vertrauen und Verlässlichkeit entstehen.

Sich zwischendurch Briefe und Postkarten zu schicken ist etwas ganz Wunderbares. Wenn ich die Post einer Freundin oder eines Freundes aus dem Postkasten hole, freue ich mich. Wie schön ist doch die gute alte Post!

Ich habe noch viele alte Briefe von früher, von meiner Großmutter, meinen Eltern und Schwestern und auch von Freundinnen und Freunden. Das ist ein großer Schatz, finde ich.

Leider werden es im Laufe der Jahre immer weniger Briefe, die bei mir ankommen – und, das gebe ich zu, auch die Briefe, die ich selbst schreibe.

Es ist so viel einfacher, mal eben eine Nachricht ins Mobiltelefon zu tippen oder eine Mail zu schicken, als sich an den Schreibtisch zu setzen und einen Brief zu formulieren. Allerdings haben ein handschriftlicher Brief oder eine schöne Karte auch eine ganz andere Qualität. Beides signalisiert, dass ich mir Zeit für die andere nehme, dass ich an sie in besonderer Weise denke, weil sie mir wichtig ist.

An Weihnachten schreibe ich bewusst viele Karten, packe liebevoll Päckchen und trage alles zur kleinen Poststelle um

die Ecke. Dabei ist die Vorfreude das Beste – der Gedanke daran, wie sich die Adressaten hoffentlich an meiner Post freuen werden. Und immer wieder nehme ich mir vor: Das sollte ich öfter tun, nicht nur zur Weihnachtszeit ...

Ja, ich vermisse die alte Briefkultur. Als ich einen Freund nach vielen Jahren wiedertraf, erzählte er mir, er hätte noch die Briefe, die ich ihm Mitte der 70er-Jahre geschrieben habe. Damals waren wir jung verliebt und ich für drei Wochen zum Schüleraustausch in England. Seine Erinnerung war mir fast unangenehm – meine Güte, was habe ich damals geschrieben? Er brachte sie zum nächsten Treffen mit, wir haben sie gelesen, gelacht, aber auch gestaunt über die Ernsthaftigkeit, die wir als Teenager hatten.

Danach habe ich gedacht: Ich hätte doch niemals Briefe von Freunden weggeworfen! So habe ich alte, bislang noch nicht ausgepackte Umzugskartons durchforstet und tatsächlich die Briefe gefunden, die er mir damals geschrieben hat. Er war dann genauso fasziniert davon, zu lesen, was er mir damals anvertraut hat.

Solche Briefe werden die Jüngeren nicht mehr finden. Wir archivieren doch WhatsApps und Mails nicht über Jahrzehnte! Das ist ein echter Verlust. Aber es hilft auch nicht, dem nachzutruern. Und ich muss ehrlich zugeben, dass auch bei mir die Kommunikation inzwischen hauptsächlich über das Smartphone läuft. Gleichzeitig ist mir bewusst, welche Tücken das hat. Andere könnten mitlesen, Fotos könnten nicht sicher sein. Da ist eine neue Vorsicht, die es bei Briefen früher höchstens gab, wenn befürchtet werden musste, dass sie jemand unbefugt öffnen und lesen könnte.

Gewiss kann eine Freundschaft auch durch Mails und Whats-App-Nachrichten gepflegt werden. Voraussetzung dafür ist

aber, dass Menschen sich gut kennen. Erst die vielen persönlichen Begegnungen sind eine solide Basis, um die neuen Medien dafür zu nutzen, trotz Entfernung weiterhin befreundet zu sein. Denn Freundschaft entsteht nicht im Vorübergehen, sondern braucht gemeinsame Gespräche, Unternehmungen, Raum für Miteinander.

Freundschaft bedeutet in der Tat vor allem Vertrauen. Wenn ich mich einem anderen Menschen gegenüber öffne, mache ich mich ja auch verletzbar. Insofern spüren viele am Beginn einer Freundschaft dieses Risiko: Was, wenn mein Vertrauen missbraucht wird? Wenn ich jemandem Gefühle oder Geheimnisse anvertraue und diese dann *die Runde machen*. Dann fühle ich mich lächerlich gemacht und auf gewisse Weise auch entblößt. Insofern sind die ersten Schritte, gerade wenn wir älter sind, oft von Vorsicht begleitet und von der Frage: Wie weit will ich mich öffnen?

Freundschaft lebt wie gesagt in jedem Fall vom Erzählen. So wie ich hier von Freundinnen und Freunden schreibe, sind wohl alle Freundschaften aufs Erzählen angewiesen. Zunächst geht es natürlich um unsere Herkunftsgeschichten. Wir erzählen der anderen, wer wir sind und woher wir kommen. Es ist ein spannender Prozess, wenn einem Gegenüber, das uns bislang überhaupt noch nicht (richtig) kennt, einen Einblick in unsere Herkunftsgeschichte geben. Dann stellen sich auf einmal Fragen, die wir selbst bislang gar nicht hatten. Ein neuer Blick auf das eigene Leben entsteht.

Dass mich der Verlust meines Vaters, während ich mit 16 im Auslandsjahr in den USA war, so heftig getroffen hat, habe ich erst in Gesprächen mit meiner Freundin Almut begriffen. Sie hat so lange nachgefragt, bis sich die innere Tür, die lange Zeit

verschlossen war, geöffnet hat. Was hatte dafür gesorgt, dass dieser Zugang all die Jahre zuvor verschlossen geblieben war? Ich weiß es nicht genau. Vielleicht war es der nicht überwundene Schmerz, für den es damals nach meiner Rückkehr nach Deutschland keinen richtigen Raum gab. An der Beerdigung meines Vaters hatte ich nicht teilnehmen können. Dann war ich zurück und er nicht mehr da. Die Lücke blieb, sie war schwer zu bewältigen, also habe ich sie erst einmal verdrängt.

Die innere Erzählung jeder Familie hat eigene Regeln. Sie manifestiert meist nur einen Teil des Bildes und nicht den kompletten Sachverhalt. Beim Nachfragen der Freundin oder des Freundes stelle ich Jahrzehnte später Lücken in unserer Familienerzählung fest, so etwas wie blinde Flecken. Dass die Geburt eines Bruders, der ein Jahr vor meiner Geburt als Säugling verstarb, meine Eltern und meine Schwestern beeinflusst hat, darauf bin ich erst gekommen, als ich das erzählt habe. Freundschaft bedeutet also auch, mich gespiegelt in der Wahrnehmung der anderen selbst besser kennenzulernen.

Elke ist eine weitere langjährige Freundin. Im Gespräch mit ihr drehte sich anfangs vieles um die Herkunft, um die Frage, was es bedeutet, nicht aus intellektuellen Kreisen zu stammen und trotzdem studiert und promoviert zu haben.

Durch das Erzählen erkennen wir Zusammenhänge. Ein Gedanke setzt den nächsten in Gang. Es braucht Zeit, um nachzudenken, Erinnerungen wieder an die Oberfläche zu holen, weil eine andere fragt.

Herbert Grönemeyer besingt in einem Lied mit dem Titel *Komm erzähl mir was, plauder' auf mich ein* über ein sich aneinander »Satthören«. Das ist ein schöner Gedanke, weil wir alle wohl eine Sehnsucht nach »echten« Geschichten haben, die das Leben schreibt. *Fake-news* und *scripted reality* machen diese

Sehnsucht vielleicht sogar noch größer. Und es gibt so wunderbare Lebensgeschichten, die wir uns erzählen können. Etwa, wie andere ihre Kindheit, ihre Vergangenheit, aber auch ihre Ehe, ihr Muttersein erlebt haben. Das kann mir helfen, meinen eigenen Weg zu finden. Es hat ja beides: Ich höre zu, und gleichzeitig reflektiere ich mein Leben. Manchmal entdeckst du Gemeinsamkeiten und dann wieder tiefe Unterschiede, die erstaunlich sind, weil ihr ganz ähnlich aufgewachsen seid.

Es fehlt oft solche Erzählkultur, in der wir uns Zeit nehmen, die anderen wahrzunehmen, sie zu verstehen. Stattdessen wissen alle offenbar immer schon, wer die anderen sind, wie sie »ticken«. Freundschaft heißt auch, aus dem Schubladendenken herauszukommen!

Es gibt heute wenige Räume für solche geschützte Erzählkultur. Ich will nicht die guten alten Zeiten beschwören, denn sie waren nicht immer gut. Aber ohne Fernsehen, Internet und »soziale« Medien gab es schlicht mehr Zeit zum Erzählen. In meiner Kindheit waren die Wochenenden von einem regelmäßig stattfindenden Kaffeeplausch am Sonntagnachmittag geprägt. Dort kamen alle Familienmitglieder zusammen und saßen um einen Tisch. Nicht, dass ich das immer nur großartig gefunden hätte. Oft war ich genervt, dabei sein zu müssen, gerade als Jugendliche, das gebe ich zu. Aber da wurde auch Spannendes und Lustiges erzählt: über die Zeit damals in Pommern, was Tante Mine gemacht hatte und wie das mit den Beversdorfs war. Auch ich selbst war nun als ZuhörerIn und Mitglied der Familie ein Teil der gesamten Erzählung. So etwas beheimatet. Und ich erzähle diese Geschichten jetzt meinen Enkelkindern weiter. Traduire heißt weitergeben, so entsteht Tradition.

Mich erinnert es auch ein wenig an die biblischen Erzählungen. Die meisten Geschichten wurden mündlich weitergege-



ben und so tradiert. Und so war klar: Der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs ist auch dein Gott. Die großen biblischen Gestalten von Sarah, Rebekka und Rahel sind dir im Glauben vorausgegangen. Du fügst dich mit deinem Leben ein in den großen Erzählfaden des Glaubens.

Vielleicht sind Freundschaften heute die letzten lebendigen Orte des Erzählens.

Freundinnen und Freunde haben mein Leben geprägt, mir geholfen, mich unterstützt – oder mich irritiert und verärgert. Freundschaft hat eine große Kraft!