

## Freundschaft braucht Augenhöhe

Mit diesem ersten Satz ist bereits alles gesagt. Jedes weitere Wort dient der Übersetzung, der Veranschaulichung, der Auseinandersetzung mit anderen Sichtweisen. Freundschaft als solches ist so oft beforscht, beschrieben, verphilosophiert worden wie die Liebe, die Treue, wie die Ehrlichkeit, die Eine Wahrheit, wie Religion und viele ähnlich wichtige Grundwerte unseres Lebens.

### Freundschaft ist wichtig

Sie ist uns wichtig. Sie nährt, sie stützt, sie schützt, sie gibt Heimat, Sicherheit, Zugehörigkeit. Sie spiegelt uns unser scheinbares Außen und vermittelt uns ein Gefühl von „Du bist richtig. Du bist wichtig. Du bist OK.“

Und wie in der Liebe wird auch hier über Verrat, über Enttäuschung, über Missbrauch, über Verlust geklagt. Wenn wir Zitate zu Freundschaft suchen, finden wir viele, die ihren Wert preisen, und viele, die ihren Verlust und ihre Verletzbarkeit beklagen.

### Freundschaften hüten Geschichten, Geheimnisse und Tabus

Social networks nähren sich von unserer Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Wenn ich in Facebook die Communities ehemaliger Branchencliquen sehe, ist eine nicht explizit formulierte Gemeinsamkeit dort auffällig: Freundschaften nähren sich durch eine gemeinsame Vergangenheit, durch gemeinsame Bezugspunkte, durch die Begleitung in vergangenen Tagen. Sie sind unsere Abgrenzung zur Beliebigkeit, unsere Identität gegenüber Dritten, eine geschlossene Einheit nach außen.

Die Zeitqualität verschönert Freundschaft, auch wenn sie auf uns und unseren Seelen Altersspuren hinterlassen mag.

Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir, wer du bist; weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann.

[Johann Wolfgang von Goethe](#)

(1749 - 1832), deutscher Dichter der Klassik, Naturwissenschaftler und Staatsmann

Quelle: »Wilhelm Meisters Wanderjahre«

Erstdruck: Stuttgart und Tübingen: Cotta, 1821; in erweiterter Form in: Werke, Ausgabe letzter Hand, Stuttgart, Cotta, 1829

Wie wir Freundschaft gestalten, sie pflegen, sie hegen, sie beginnen und entwickeln – alles das ist wichtig und spricht auch für und über uns.

Freundschaft braucht Momentum, sie braucht Evidenz und sie braucht ihre eigene Geschichte.

Vom seinem Umgang mit Freundschaft lerne ich über den Menschen, der sie gewährt und genießt.

## **Wir suchen nach Verbindlichkeit**

- nach Ewigkeit und nach Heimat. Diese finden wir in unseren Familien und bei unseren ganz besonders nahen Freunden. Oft sind sie noch aus lang vergangenen Tagen, Kindheit, Schule, Studium. Oft sind sie Menschen, die besondere Wegstrecken mit uns zurückgelegt haben, und uns das Gefühl ewiger Verbundenheit und Vertrautheit schenken.

Wir messen unsere Freunde an ihrer Unveränderlichkeit und ihre Freundschaft an ihrer Unverwüstlichkeit.

Von Freunden erwarten wir Ehrlichkeit und gleichzeitig größtmögliche Loyalität. In der Freundschaft wachen wir eifersüchtig darüber, wie unser Freund zu Dritten steht.

Wir messen uns heimlich an unseren Freunden und suchen nach ungefährlichen Terrains, in denen wir besser sein können, als unser Freund.

Andere wieder nutzen Freundschaft aus und wollen nach oben befreundet sein oder nach unten Freundschaft pflegen und sich dabei großmütig und gut fühlen.

Ich sage zu alledem: Freundschaft braucht Augenhöhe. Alles andere bringt sie in eine Schiefelage, die wir mühsam kompensieren und aufwendig ausgleichen müssen.

## **Wer gut rechnet, bleibt gut Freund**

Business und Privat gehören strikt getrennt – sagen manche Menschen. Wenn ich im Business private Freunde habe, gehören diese Lebensräume sensibel auseinandergehalten oder zueinander gestellt. Nur so kann die Freundschaft dauerhaft bestehen bleiben. Für einige von uns heißt das, sich lieber nur geschäftlich zu treffen, als den besten Freund durch vermischte Agenden zu verlieren.

Für andere heißt es, lieber auf die eigene Wichtigkeit verzichten und so manche Pointe überhören und auslassen, als sie auf Kosten des Freundes zu platzieren.

Ist mein bester, täglicher Telefonfreund, mit dem ich vielleicht schon erfolgreiche Projekte abgewickelt habe, wirklich ein Freund? Wie oft zögere ich, wenn ich ihm meinen wirklichen geschäftlichen Ärger anvertrauen will? Wie oft halte ich inne und befrage mich, was er davon wissen darf.

Wie erlebe ich seine herumgedruckste Absage, wenn er eines Tages zu einem privaten Anlass eingeladen wird, jedoch zu meiner Überraschung dann Privates vom Geschäftlichen trennt, weil die Familie nicht mitzieht, weil die Anreise zu weit und das Privatleben und die Familienzeit zu rar und zu heilig sind? Das sind Scheidemomente, die häufiger vorkommen als wir sie vermuten. Das sind verpasste „moments of truth“, die wenigstens einen von beiden sehr schmerzen und retrospektiv alles in Frage stellen lassen.

**Freundschaft und gute Freunde sind stabile Zonen – sie geben auch unserer Paarbeziehung einen Rahmen und Sicherheit**

Gut, wenn sich Ihre Freunde untereinander kennen. Das wirkt Identitätsstiftend und nährend. Gemeinsame Freunde, gar ein ganzer Freundeskreis, eine Clique stabilisieren die Freundschaft, weil mehrere Ankerpunkte vorhanden sind und sich gegenseitig stützen. Untersuchungen zeigen, dass Paare, die in einem festen Freundeskreis verankert sind, weniger Erschütterungen und Wechsel durchlaufen, als Paare, die einzelne, isolierte Freundschaften pflegen. Freundeskreise sichern die Partnerschaft ab. Dort sehe ich, wie gute oder mittelmäßige Partnerschaften funktionieren, was ich aushalten sollte, was man aushalten kann, wie aus Tiefs wieder Hochs werden und welche alternativen Konfliktmuster sich mir anbieten. Freundinnen trösten sich gegenseitig über die kleinen Nebel, Irritationen und Verstimmungen hinweg. Sie stacheln sich auf und sie beruhigen sich gemeinsam wieder. Freundschaft bietet die Wärme, die in der Beziehung mitunter verblasst oder ausgeglüht ist. Sie übt sich in Geduld und Toleranz, in Zuhören und freundlicher Bestätigung.

### **Vom Verlassen werden**

Räumliche Distanz darf sich nicht auf die Freundschaft auswirken. Freundschaft braucht Pflege und Gegenwart. Sie kann jedoch auch lange Abwesenheiten auffangen und aushalten. Beide sollten für sich aufzeigen, wie sie die Freundschaft über die Distanz leben wollen und wie sie zur räumlichen Trennung wirklich stehen. Auch diese Herausforderung braucht Augenhöhe, wenn die dynamische, weltgewandte Managerin ihrer familienorientierten Jugendfreundin nicht in die tiefsten Steppen Schleswig-Holsteins folgen will. Gegenseitige Attraktivität spielt auch beim Gehen eine Rolle. Der, der geht, verlässt die anderen, lässt sie zurück, distanziert sich von ihnen, um sich Neuem zu widmen und sich Abenteuern zuzuwenden. Dafür wird er in manchen Freundschaften als Verräter und Nestflüchter bestraft. Ähnlich wirken Stellenwechsel, wenn die anderen bleiben. Damit schließt sich der „Verräter“ aus dem intimen Alltagskreis, aus der Selbstverständlichkeit aus. In einem Freundeskreis bekommt ein örtlicher Wechsel noch einmal eine besondere Note. Der „fremde“ Freund, der Freund, der in der Fremde lebt, muss sehr viel aufwenden, um sich den Zurückgelassenen anzubieten und diesen Verlust und vermeintlichen Verrat zu kompensieren.

### **Eine Freundschaft, die endet, hat nie begonnen**

Neid, Überlegenheit, Missgunst, Hochmut, Gönnerum – alles das findet auch in Freundschaften statt. Wir können uns also entweder jemanden auf Augenhöhe suchen und bei der Auswahl mehr „vom Gleichen“ nämlich einen Partner nach ähnlicher Strickart suchen, wie wir sie selbst zeigen. Wir sollten die Wesenszüge des Freundes daraufhin überprüfen, ob er oder sie uns noch immer gefällt, hätte er oder sie oder hätten wir einen anderen sozialen oder wirtschaftlichen Status. Darüber lassen sich ganze Bücher schreiben. Diese Facette birgt viele Dramen, viele Chancen, viele Karrieren und vor allem auch viele Enttäuschungen. Wenn ich für mich herausfinde, was den dauerhaften, wettererprobten Charme meines Freundes für mich ausmacht und diesen mit ihm auch betrachten kann, gewinnen wir beide an Vertrauen, an Beziehungsqualität und an gemeinsamer Wahrheit.

### **Gleich und Gleich gesellt sich gern**

Gegenseitige Attraktivität ist eine Grundbedingung für Augenhöhe. Fühle ich mich meinem Freund über- oder unterlegen, ist diese Beziehung schnell eine Zweckgemeinschaft. Wirkliche Freundschaft besteht jedoch nur ohne Abhängigkeiten und ohne zweckdienliche Widmung. Sie dient uns um ihrer selbst willen.

Sie hilft bei der Identitätsstiftung und Ich-werdung. Wenn sie einen anderen Zweck nährt und das eigene Ego stärken soll, ist sie leiser, verhohlener, aber dennoch getätigter Missbrauch und Verrat. Mindestens ein Verrat an uns selbst. Oft auch am Freund.

### **Was ich in Freundschaft gern erleben möchte**

Ich darf Freundschaft definieren und mich dazu deklarieren. Ich darf aussprechen, was Freundschaft für mich bedeutet, woran meine Freundin sie bei mir erkennt und woran ich selbst sie bemesse. Daraus gewinnt unsere Freundschaft ihre Konturen. Sie wird für uns erkennbar. Mein Freund und meine Freundin können sich dazu positionieren, sie genießen, sie abrufen, sie gegen gelebte Realität abtesten. Sie bekommt so ihr Außen, ihre Koordinaten und ihre **Gestalt**.

Ich schätze den gemeinsam unternommenen Blick von außen aus unserer jeweiligen Position heraus auf das, was wir zwischen uns hoch halten als große Stärke und zunehmende Qualität.

[Die Bürgschaft von Friedrich Schiller](#)