

My inner self

Heute bin ich ernsthaft berührt. Am Morgen war ich noch locker drauf und hatte schon wieder die Idee für einen lustigen Text im Hinterkopf, aber dann hat es sich über den Tag gedreht und Schwermut hat plötzlich mein Herz ergriffen. Was ist das? Was ist da los? Gefühle kontrolliere ich gerne, ich hab so die Erfahrung über die Jahre gesammelt, dass es mir immer leichter gefallen ist, meine eigenen Gefühle, aber auch die von anderen zu erkennen. Mit einem Schmunzeln oder einem Lächeln bin ich dann anderen begegnet, immer in der Gewissheit, dass ich alles im Griff habe, dass ich meine Tränen unterdrücken kann, dass ich mich nur soviel freue, wie es sein muss und die Liebe, besteht hauptsächlich auf dem Papier.

Wenn man berufstätig ist und arbeiten muss, stören Gefühle nur. Kalte Technokratie bestimmt dann mein Leben. Entscheidungen müssen getroffen, Einkäufe getätigt, Termine wahrgenommen werden. Man verdient Geld, der Haufen wird immer größer, die materiellen Dinge vermehren sich, aber was ist eigentlich mit dem ganzen Rest? Was ist mit Gefühlen, was ist mit Verwandten, mit Freunden, mit den Dingen, die eigentlich wichtig sind und unser Dasein viel mehr bestimmen, als der reine Austausch von Waren und Geldscheinen?

An diesem Weihnachten wurde mir schmerzlich bewusst, dass es in diesem Jahr alles ganz anders ist. Ein großes Stoppschild ist aufgesprungen, eine Warnung, die ich nicht überhören möchte. Schon länger ist es so, dass meine Eltern älter werden und ich weiß, dass der Tag kommen wird, an dem ich ohne sie hier sitzen und mein eigenes Leben leben werde. Klar, hey sie ist jetzt schon 40 Jahre alt, wo ist das Problem, mögt ihr denken. Sie lebt ja schon lange alleine, genau gesagt seit 1999 hatte sie ihre erste eigene Wohnung. Und den ersten Partner, mit dem sie heute noch Brötchen backt, mit 24 Jahren, sie war doch noch nie WIRKLICH alleine. Aber es ist eben doch anders, wenn man keine eigenen Kinder hat. Der Kreis der

wirklich engen Vertrauten ist dann klein. Freunde und andere Beziehungen werden wichtiger. Wohin mit all der Liebe? Das frage ich mich oft. Ich habe soviel Liebe in mir, die irgendwo hin muss. Die vielleicht in Kinder geflossen wäre. In eine Familie. In den Aufbau eines Hauses, einer Firma, aber eben auch IN MENSCHEN.

Und ich sitze hier und verdrehe mir den Kopf. Wie kann ich Liebe schenken? Wie kann ich zeigen, dass mir andere wichtig sind? Dass ich sie nicht verlieren möchte, dass ich den Austausch und die Liebe und ihre Wärme wirklich dringend brauche? Mein Kopf raucht, ich fühle mich empfindlich, entblößt und schwach. Die Liebe meines Lebens tritt in mein Leben, ein Mensch der mir so wichtig ist. Ich hab das nicht geplant, es ist einfach passiert.

Ich schreibe irgendeinen Text... und wirklich plane ÜBERHAUPT NICHTS, schreibe einfach drauf los. Und dann hackst du dich in meine Gedanken, ich hab keinen Plan, wie du das machst und schon bist du wieder omnipräsent. All das Verdrängte schwappt wieder hoch, mein Herz wird gegrillt und fängt an zu tropfen. Klar, da ist viel Eis drauf, aber hey, das muss es!! Wenn du schnell fährst und immer alles gibst im Leben, dann fängt der Fahrtwind eben an, dich auszukühlen. Das ist ganz normal, kein Grund zur Sorge.

Die Liebe zu Dir ist echt und tief, ich spüre es sehr deutlich.

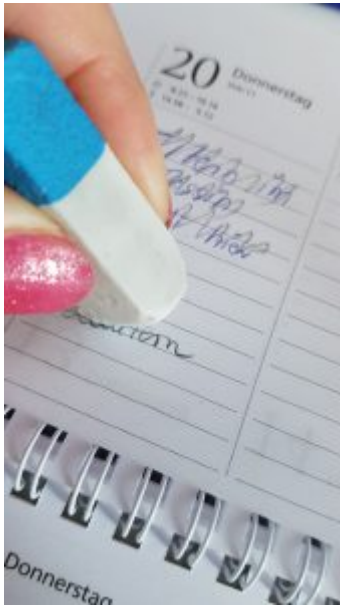
Und da sind auch so viele neue Menschen, die gerne anknüpfen wollen, die mir auch Liebe und Vertrauen schenken wollen. Und ich merke, dass ich schon wieder die gleichen Fehler mache, dass ich zu rau, zu egoistisch und zu selbstverliebt bin. Kurz vor Weihnachten gibt mir eine andere Freundin das größte Geschenk, dass sie mir vielleicht geben kann: Sie knallt die Tür mit Wucht zu und beendet die Freundschaft. Ich hab es verbockt. Klar. Aber sie zeigt durch ihr Verhalten auch, dass sie mich mag und dass sie wirklich denkt, dass ich etwas

falsch gemacht habe.

Nur wenn einem Menschen wichtig sind, kann man auch gut mit ihnen streiten. Der Streit ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Wenn du mit jemand nicht mehr streiten kannst, liebst du ihn auch nicht mehr. Und ich merke, wie ich sie vermisse. Ich träume von ihr. Ich stehe auf der Straße in Kaiserslautern, um mich herum sind lauter Autos. Ich stehe nur in Unterwäsche bekleidet da, meine Haare sind verwuschelt, ich habe einen Mordskater vom Alkohol und ich rufe ihren Namen. Ich rufe sie ganz laut, damit sie mich hören kann und dass ich meine Schuld eingestehen kann, aber sie hält sich noch die Ohren zu und WILL mich nicht mehr hören. Sie hasst mich. Und ich fühle mich geliebt.

Strange. Ich weiß. So wie alles, was ich in den letzten Tagen von mir gegeben habe. Meine Geschichten der letzten Tage zum Beispiel: Als ich sie geschrieben habe, ging es wirklich sehr tief und mein ganzes Herzblut und meine ganzen Emotionen sind rein geflossen. Ich hab gemerkt, wie schwer es mir gefallen ist, wie viel plötzlich in mir frei geworden ist, was dringend frei werden musste. Und ein paar Tage später lese ich die Texte noch mal durch, laut und ganz ordentlich, weil ich ein Video drehen wollte. Und plötzlich kommen sie mir langweilig und normal vor. Ich spüre die Emotionen nicht so richtig in den Worten. Sie sind da irgendwie zwischen die Zeilen rein gefallen, aber wenn ich mich nur auf die Hülle konzentriere, dann fühle ich sie nicht mehr. Du musst wirklich rein in die Seele gehen, wenn du etwas verändern möchtest. Du musst bereit sein, dein innerstes nach außen kehren zu können und es von anderen begutachten zu lassen. Dann wirst du frei. Dann kannst du andere wirklich berühren. Und wirst von anderen berührt.

Inventur des Herzens



Jahreswechsel. Zeit für eine Inventur, auch in Sachen Freundschaften und Beziehungen.

Wer hat mir besonders geholfen? Wo gab es Unterstützung? Wo bekam ich etwas, ohne zu betteln und ständig anklopfen zu müssen?

Wer hat bereitwillig geholfen? Und wer hat sich wie ein Arsch und extrem egoistisch verhalten?

Die Ergebnisse sind eindeutig. Alle Beteiligten können sich nicht verstecken. Ich hab alles gesehen und alles gespürt und die Sensoren waren dieses Jahr besonders empfindlich.

Eine Freundin schreibt sinngemäß „wenn du den Menschen zuviel wirst, erkennst du wer wirklich zu dir steht und wer nicht“.

Und eine andere Freundin schreibt mir PARALLEL dazu „dass es ihr gerade zuviel wird.“.

Das ist ein lustiger Zufall. Soviel Klarheit hatte ich selten. Dennoch fühlt es sich nicht gut an.

Alle möglichen Gefühle vermischen sich zu einem Brei. Die Traurigkeit überwiegt.

Ich nehme den Radiergummi und radriere ihren Namen aus meinem Terminkalender. Ich habe das Gefühl, dass er nicht ein weiteres Mal hinein geschrieben wird. Dass es ihren Namen nie wieder in meinem Leben geben wird. Ich muss das machen, nicht weil ich sie hasse, sondern um mich selbst vor weiteren Enttäuschungen zu schützen. Wenn ihr jemand nicht mögt oder ihm nicht helfen könnt, dann sagt das gleich. Verschleppt es nicht, das verschlimmert das Leiden nur. Es löst nichts. Wer helfen will, muss auch bereit sein, klare Linien zu ziehen. Und wer Hilfe annehmen möchte, muss wissen, woran er ist.

Ja, dieses Jahr hätten mein Partner und ich gute Freunde dringend nötig gebraucht. Es ist eine Ironie des Schicksals, dass ich gerade am Anfang des Jahres aufgebrochen bin, um neue Freundschaften zu schließen und dass sich in der Mitte des Jahres durch den Schicksalstag alles ins Dunkle gewendet hat. Aus der lauten und ausgelassenen Party-Stimmung, bei der alle mitgezogen sind, wurde das dunkle Feld der Einsamkeit und Schwermut, das keiner freiwillig betreten möchte.

Viel zu früh wurde ich vor eine erneute Probe gestellt, die schwerste seit meiner Geschlechtsangleichung. Ein Todesfall so eng in der Familie und dann noch mit so trauriger (sinnloser!) Ursache ist besonders schwer zu verarbeiten.

Wir haben dieses Jahr die Erfahrung gemacht, dass sogar ausgebildete Psychologinnen die Behandlung abgelehnt haben, mit der Begründung, dass ihnen das Thema zu schwer ist! „Zuviel“ in einer anderen Form. Klar, ist gut, wenn man es sagt. Traurig ist es trotzdem. Dann müssen erstmal neue Termine ausgemacht werden, weitere Wartezeit vergeht, usw. Das alles hat die Nerven sehr angespannt.

Aber es gab auch Highlights in meinen Beziehungen und Freundschaften.

Enge Verwandte haben sich meistens gut verhalten. Es gab ein paar neue Freundschaften über Instagram, mit denen ich nicht

gerechnet hatte. Da hat sich gezeigt, dass es gut ist, wenn man die gleichen Interessen hat und in eine ähnliche Richtung möchte. Darauf lassen sich Freundschaften gut aufbauen.

Auch sehr lange und alte Freundschaften waren gut. Es ist einfach gut zu wissen, dass es „da draußen“ noch Leute gibt, die einen nicht vergessen haben. Die sich in irgendeiner Weise mit dir beschäftigen und noch nicht völlig in den Mülleimer des Vergessens gesteckt haben.

Besonders die Freunde, die ich seit meinem Coming Out 1999 bis 2001 kennengelernt habe, erweisen sich als besonders stabil und verlässlich. Das sind sozusagen die Freunde aus meiner „Kindheit“, weil ich das Leben davor einfach nicht dazu zählen kann.

Ich merke, dass meine Kunst und meine Schaffenskraft aufblüht und das würde sie niemals in der Art, wenn ich nicht schlimme, nervenaufreibende Dinge erlebt hätte. Die Kunst ist mein eigentlicher Anker und er ist völlig frei von der Meinung und dem Einfluss anderer. Das macht ihn so stabil und wertvoll.

Ich bin auf die Welt gekommen mit einem großen Lächeln und viel Optimismus und ich habe mir vorgenommen, dass das bis zum Lebensende reichen muss, egal was kommt.

Die Inventur des Herzens ist ein wichtiger Baustein der Überlebensstrategie.

In Freundschaften investieren

Warum sollte man schon in Freundschaften und Menschen investieren? Wo man doch in so viele andere Dinge investieren kann: In Gold, in Wertpapiere, in steigende Unternehmenkurse,

in anziehende Lebensmittelpreise, auf den Absturz des Euro, auf teures Heizöl...

Freundschaften sind nichts greifbares- für die einen nur Gelaber, ohne Substanz. Alles ist schnell und hektisch geworden, die Investition auf der einen Seite, mit Zeit und Geld verbunden, was wird sie schon bringen? Die Unverbindlichkeit, Emanzipation und Freiheit, die in modernen Beziehungen so wichtig geworden ist, ist auf der anderen Seite auch der Fluch der konservativen Werte, des Erhalts von Beziehungen und der zwischenmenschlichen Verlässlichkeit. Und Freunde und Menschen bekommt man an jeder Straßenecke, in sozialen Netzwerken in rauen Mengen, beim Einkaufen im Supermarkt in so großer Anzahl, dass man manchmal lieber wieder einsam wäre... dennoch gibt es über fünf Milliarden Menschen auf der Erde und man das Kunststück fertigbringen, mit keinem einzigen wirklich „befreundet“ zu sein.

Freundschaften sind doch so unverbindlich! Man kann sehr viel Zeit und Mühe hineinstecken, aber den anderen doch verlieren. Es gibt noch nicht einmal ein geregelttes Anrecht, keinen Freundschafts-Besitzschein, keine Glücklichein-Erlaubniskarte, keine Läster-Lizenz... die beste Schulfreundin, nun nach Amerika gezogen. Jahre verbracht, Stunden verbracht und nichts ist übrig geblieben, außer einer guten Erinnerung. Mit dem besten Freund um die Straßen gezogen, geweint, gelacht, das Herz ausgeschüttet, getrunken, gefeiert, gefürchtet und gefallen... nun ist alles vorbei, die Investition verloren!

Freundschaften kann man nicht besitzen, aber lohnt es sich dennoch, in sie zu investieren?

Was ist eigentlich der Wert einer guten Freundschaft?

Jemanden haben, wenn es einem schlecht geht? Jemand schreiben können, jemand der zuhört? Jemand, der Anteil nimmt, sich die Sorgen anhört und das Leben teilt?

Sich mitteilen, heißt teilen. Teilen macht frei, alles für sich behalten, macht einsam und geizig... Wer einen einzigen guten Freund hat, hat alles, wer nur Geld und sich selbst hat, hat nichts.

Eine Freundschaft hat genau dann einen Wert, wenn sie gelebt wird. Man kann eine Freundschaft nicht „haben“, aber in ihr „sein“. Eine Freundschaft besteht solange, wie man miteinander redet und etwas miteinander macht. Wird das eingestellt, ist auch der „Besitz“ weg, der eigentlich nie einer war.

Gute Freundschaften

Freundschaften ist eins meiner Dauerthemen im Blog. Sie sind das ideale Mittelding zwischen zerstörerischer Liebe und komplettem Nicht-Interesse. Wenn man Freundschaften „beherrscht“ und richtig damit umgehen kann, können sie das eigene Leben bereichern. Es muss aber umgekehrt nicht bedeuten, dass man ohne Freunde nicht glücklich sein kann, wie gerne suggeriert wird!

Was bedeutet also eine gute Freundschaft?

Für mich ist eine gute Freundschaft nicht an einer Zahl von Worten, oder einem bestimmten- mir vorteilhaften- Verhalten zu messen. Eine gute Freundschaft kann man im Grunde gar nicht „berechnen“, sie muss entweder da sein oder sie es nicht (ähnlich wie die Liebe). Freundschaft hat viel mit moralischen Werten zu tun, mit einem bestimmten Gewissen und einer Grundeinstellung zum Leben. Im Grunde ist die gute Freundschaft eine praktische Verlängerung des theoretischen Prinzips „Mitgefühls“. (Und, wie der Buddhist sagen würde, frei von *Anhaftung*, was wiederum bedeutet: Ohne jegliches

Eigeninteresse! Wie wir sehen werden, ist gerade diese moralische Anforderung das schwierigste.)

Praktisch gesehen ist es meistens ist eine anfängliche Sympathie oder eine Gemeinsamkeit, die Menschen zusammenbringt. Wenn sie gezwungen sind, zusammen zu arbeiten, oder sie ähnliche Interessen haben, wird sich zwangsläufig mehr daraus entwickeln. Wer häufig und viel mit Menschen umgeben ist, wird vielleicht weniger darauf achten, wie genau die Freundschaft beschaffen ist. Ob diese aber nun gut oder einfach zu „zahlreich“ war, merkt man erst, wenn es einem wirklich schlecht geht. So ähnlich wie die TÜV-Prüfung am Auto sind es erst die Krisensituationen und die ernsthaften Bodenwellen im persönlichen Leben, die die Freundschaft auf einen Prüfstand stellt- und ich persönlich kenne mehr Geschichten, wo auch die beste Freundschaft an eher belanglosen Dingen zerbrochen ist. In den letzten Jahren habe ich viel mit dem Thema beschäftigt und ganz unterschiedliche Sichtweisen an mich herangelassen. War ich früher ein Mensch mit vielen, oberflächlichen Freunden, so habe ich heute nur sehr wenige bis gar keine und stelle immer mehr fest, wie wichtig es ist, sich auf sich selbst verlassen zu können. Ich habe versucht, eine gewisse innere Unabhängigkeit von anderen Menschen zu entwickeln, ohne sie zu ignorieren. Aber ich denke, es ist etwas sehr wichtiges und gehört zu einem bestimmten Reifeprozess dazu. Im Laufe des Lebens wird es immer dazu kommen, dass man sich von wichtigen Menschen trennen muss oder von ihnen enttäuscht wird. Selbst wenn alles gut läuft, es kann niemand geben, den man dauerhaft an sich binden oder besitzen kann. Im Leben wird man immer- auch bei den besten und innigsten Freundschaften- ein Stückchen alleine sein. Die wirklich wichtigen Entscheidungen wird man sowieso nur alleine treffen können. Wer zuviel auf andere hört, wird beeinflussbar und manipulierbar. In einer Gruppe gelten gerne Massenmeinungen, ein bestimmter Tenor, der ein richtiges Gift sein kann, wenn man hineingezogen wird. Es ist nicht so, dass sich immer die ethisch und qualitativ beste Meinung

durchsetzt, sondern oft die populärste, massentauglichste und einfachste. Egal ob das jetzt das Fernsehen ist, oder die Blogs, überall wo Menschen zusammenkommen, werden Gemeinsamkeiten gesucht und Dinge oder Menschen ausgeschlossen, die nicht dazu passen. Diese Eigenschaften des Gruppendrucks gilt es ganz deutlich zu identifizieren, es ist der beste Schutz davor, schlechte Freundschaften einzugehen.

Und hier sehe ich auch die größte Gefahr, die von Massenmeinungen ausgeht: Sie sind verführerisch und drängen das individuelle Denken zurück. (Etwas, womit gerade Deutschland sehr schlechte Erfahrungen gemacht hat...)

Wo der einzelne aber nichts zählt und übergangen wird, ist die Gefahr auch größer, dass die Menschlichkeit auf der Strecke bleibt. Das kann in einem Staat genauso passieren, wie in einem Vereinshaus oder der vier-köpfigen Clique, die sich zum Picknick trifft. In jeder Gruppe knallen früher oder später die Dickköpfe aneinander und bestimmte, stärkere Personen werden sich durchsetzen und legen fest, was die Gruppe zu denken hat. Das fängt im Kindergarten an, wird in der Schule fortgesetzt (Außenseiterproblem, Mobbing, Gruppendruck) und bildet irgendwann (und hoffentlich) den „reifen Erwachsenen“. Hier sieht man auch die Zusammenhänge, die eine gute Erziehung auf das gesamte gesellschaftliche Gewissen und ihre Struktur hat: Wenn man die Kinder richtig erzieht und ihnen ein gutes Vorbild ist, werden sie eher bereit sein, diese Ziele auch in ihrem Erwachsenen-Leben umzusetzen. Wenn in der Schule nur so Werte wie Leistungsdruck, Ausgrenzung und Konkurrenzdenken vorherrschen, werden dadurch auch die Kinder verdorben. Ich weiß nicht, wieviel Leute ich schon damals kannte, die mit 17 oder 18 Jahren so wie ihre eigenen Eltern gesprochen haben und von heute auf morgen ihr ganzes Kind-Sein -inklusive solcher Eigenschaften wie Beeinflussbarkeit, Kreativität, Offenheit- abgelegt haben.

Gruppen und Freunde sind gut, um zusammen an einem größeren Projekt zu arbeiten und sich gemeinsame Ziele zu setzen, die

auf gegenseitigem Wertschätzen und ähnlichem Denken basieren. Wenn sie aber nur dazu dienen, das eigene Ego aufzuwerten oder sich die Zeit zu vertreiben, halte ich Freundschaften dieser Art für überflüssig.

Im Grunde sind die positiven Aspekte an (gewöhnlichen) Freundschaften nur schwer zu finden. Soziologen betonen immer wieder die Bedeutung der „sozialen Kontakte“, aber ich frage mich oft, wozu diese dienen sollen, wenn niemand damit umgehen kann.

Menschen mit einem hohen ethischen Anspruch an sich selbst und andere werden es ungleich schwieriger haben, Freunde zu finden, die sie auf Augenhöhe begegnen können und wer sich selbst nicht verraten möchte- der kann nicht eine Stufe weiter unten ansetzen.

Es sei denn, dies geschieht aus dem Gefühl des Helfens und des altruistischen Aufgehens für andere heraus- womit wir wieder bei den Religionen und der Nächstenliebe wären...

(was in einem anderen Artikel fortgesetzt werden sollte!)

Freunde

Heute will meinem Blog dazu nutzen, etwas Privates zu schreiben. Es ist mein Blog und da kann ich zum Glück schreiben, was ich will. Konkreter Auslöser waren die Kommentare im letzten Artikel über die Traurigkeit. Es gibt tatsächlich ein paar Sachen, über die ich traurig bin und auch schon vor den Blogferien schreiben wollte. Ich muss immer aufpassen, dass ich nicht zu sehr abstrahiere und den persönlichen Bezug nicht ganz ausschalte, aber letztendlich

ist das eine Möglichkeit, eigene Probleme in einem anderen Licht zu sehen und Klarheit zu erlangen. Da ich zudem gerne über soziale und psychologische Themen schreibe, möchte ein Thema heraus greifen, was mich ganz besonders bewegt oder wo ich denke, dass sich in den letzten Jahren viel verändert hat.

Es ist das schöne Thema: *Freunde*.

Kaum ein Thema hat sich in meinem Leben derartig verändert und neu bewertet wie dieses Thema. Früher war ich z.B. ein Mensch, dem Freunde sehr wichtig waren. Als Kind und in der Schule war ich relativ beliebt und hatte einen großen Freundeskreis, dem ich sehr viel Halt und Geborgenheit abverlangen konnte. Allerdings hatte ich auch nie echte Probleme. Ich habe viele Jahre ausschließlich mit Freunden verbracht, war viel unterwegs und habe meiner Familie eher den Rücken gekehrt. Dann, vor ein paar Jahren, kam eine „ernste Krankheit“ in mein Leben, die mich völlig umgekrempelt hat. Infolgedessen wurde ich von anderen neu bewertet, habe aber auch selbst angefangen, andere Leute neu zu bewerten. Es ging immer um die Frage: Wer hält eigentlich zu dir, wer unterstützt dich... gibt es Leute, die mich außerhalb der Partygesellschaft überhaupt leiden? Wem vertraue ich wirklich Gefühle an, wer kennt mich?

Und mit all diesen schwierigen Fragen im Gepäck fiel es mir plötzlich schlagartig auf, dass ich keine „richtigen“ Freunde hatte, weil sie in Notzeiten nicht zu mir hielten und meine neuen Probleme überhaupt nicht verstanden. Die Familie wurde wieder wichtiger und ich zog es vor, eine feste Beziehung einzugehen.

Dazu kam die Phase der Berufswahl, wo Schulfreunde sowieso auseinander zogen und die Verhältnisse sich neu ordneten. Ich verlor auf einen Schlag all meine alten Freunde. Neue kamen hinzu, aber um es kurz zu machen: So wie früher wurde es nie wieder. Ich war kritischer geworden und legte irgendwann einen anderen Wert auf Freundschaften und in aller Kritiksucht fiel mir auf, dass es die ideale Freundschaft ebenso wenig gab wie

die ideale Liebe. Von großen Plauderbekanntschaften, die dann im Rücken über einen lästern halte ich also genauso wenig, wie die gespielten Freundschaften oder Zwangs-Freundschaften unter Nachbarn, Kollegen, etc.

Ich schaue mir Menschen sehr genau an und bin mit anderen wie mit mir selbst kritisch. Das reduziert natürlich die Zahl der Menschen, mit denen man gut kann. Die Folge ist, dass ich meistens nur mir selbst vertraue und das finde ich eigentlich schade.

Ich kollidiere hier oft mit meinen Vorstellungen der buddhistischen oder christlichen Ethik, wo es ja immer heißt, wie wichtig andere Menschen sind, dass man sich kümmern soll, nicht wegschauen, etc. Diese Ethik der Zuwendung funktioniert aber nur dann sinnvoll, wenn man bereit ist, mehr zu geben als zu nehmen und an die Freundschaften keinerlei Erwartungen oder gar „Weltliches“ wie mehr Einfluss, Macht, etc. knüpft.

Vor ein paar Jahren habe ich zudem Menschen kennen gelernt, die mein Weltbild und meine Sichtweise über Freunde radikal verändert haben. Von meiner alten Freundesromantik aus der Schulzeit ist wegen der Probleme- nicht viel übrig geblieben. Aber es wurde auch positiv, weil ich endlich mal Leute kannte, die mich mehr als ganzheitlichen Mensch akzeptieren konnten und ich endlich mehr Tiefgang erreicht hatte.

Ich erkenne so langsam, dass man eine gute Freundschaft nur erhält, wenn man auch bereit ist, sehr viel zu geben und dass auf der anderen Seite jede noch so gute Freundschaft von heute auf morgen zerbrechen kann, alleine auf Grund der hohen Mobilität, die wir haben.

Wirklich stabil ist nichts mehr, und am allerletzten sind es die sozialen Bindungen. Mir fällt auf, dass es anderen genauso geht und dass selbst junge Menschen schon sehr einsam sind oder andere im Beruf so eingebunden sind, dass sie überhaupt gar keine Zeit und Lust mehr auf Freunde haben. Die Familie und die Partnerschaft müssen oft für alle Belange herhalten,

die einem früher die Freunde gegeben haben, obwohl bebrillte und schlau daher redende Soziologen doch immer wieder die Wichtigkeit von „Freundschaften im Industriezeitalter“ betonen. Von allen Seiten wird man mit einem Idealbild von Freundschaft bombardiert, die Werbung z.B. ist voll davon, alles junge, dynamische Menschen, die keinerlei Konkurrenz kennen und eng zusammen stehen- ich halte es für unglaublich, genauso wie die Schönheitsideale.

Ich bin also dabei, meine eigene Meinung und Haltung gegenüber Freunden völlig zu verändern und ich komme langsam zu dem Schluss, dass der schlechteste Weg eine überzogene Erwartungshaltung und Ungeduld sind. Das bringt uns zu der Frage: Was macht eine gute Freundschaft eigentlich aus? Wie muss man sich verhalten, um gute Freunde zu haben? Was tötet eine Freundschaft? Wie schreckt man andere Menschen ab?

Also meine Ideen dazu:

Was eine Freundschaft besser macht

- gemeinsam erlittene Problemphasen im Leben
- wenn man sich persönliche Dinge anvertraut
- je länger man den anderen schon kennt
- gemeinsame Streits und Krisen können auch dazu beitragen, insofern man sich danach wieder verträgt
- offene Streit- und Kommunikationskultur; Probleme ansprechen, sich austauschen

Wodurch eine Freundschaft zerstört wird

- wenn im Rücken über einen gelästert wird
- Neid auf alle möglichen Themen
- wenn jemand plötzlich mehr Erfolg im Beruf/ Partnerschaft, etc hat
- generell: übermäßiges Vergleichen und Konkurrenzdenken!
- wenn der Freund nicht hilft, wenn man selbst Probleme hat
- wenn man selbst übermäßig kritisch ist und niemandem verzeihen kann

Wer einmal von jemanden anders richtig enttäuscht wurde, kennt dieses nagende Gefühl, dass sich irgendwo in einem tief drinnen festsetzt und fortan ein treuer Wegbegleiter wird. Selbst Psychologen oder andere Mittelchen können einen oft nur schwer davon abbringen, dieses nagende Gefühl wieder freizugeben und sich wirklich wieder- wie ein kleines Kind- offenherzig an andere Menschen zu wenden. Je älter Menschen werden, desto verbitterter werden sie oft, weil sie meinen, die „wahre Natur“ der Menschen zu durchschauen, eine schwarze und traurige Weltsicht macht sich in ihnen breit und das eigentliche, kindliche Urvertrauen ist verloren gegangen. Diese Gefahr ist meiner Meinung nach groß und man muss jeden Tag schauen, dass man nicht zu abgestumpft und kalt wird. Die Zeit macht ihr übriges. Ich habe letztens irgendwo gelesen, dass es normal sei, dass man ca. ab dreißig das Thema Freunde völlig anders bewertet und plötzlich unabhängiger und selbstständiger handeln möchte. Wenn es so ist, dann geht das jetzt gerade bei mir los. Traurige Vorstellung...

Die Kunst wird sein, die Enttäuschungen zu verarbeiten, als gegeben zu akzeptieren und sich die Lust an neuen Menschen trotz allem nicht verderben zu lassen. Auch hier kann wieder ein starker Glaube helfen, die eigene Lethargie und Depression zu durchbrechen. Und wenn es einfach nur der Glaube an gute Freundschaften ist, so wie eben in der Schulzeit!

Den dicken Schutzmantel den man sich fortan angelegt hat, ist die Reaktion auf frühere Verluste. Er hat auch sein Gutes, schützt und hält warm. Neue Verletzungen können nicht durch ihn hindurch. Wenn man ihn aber gar nicht mehr öffnet, wird er zu einem Gefängnis, zu einem warmen Wintermantel, den man selbst im Sommer noch trägt und gerade bei warmen, fröhlichen Temperaturen darunter leiden muss.

Es ist also immer eure Entscheidung, etwas ganz persönliches. Hake ich die Enttäuschung ab, bewahre meinen Lebensmut und schaue ich endlich nach vorne? Oder brauche ich noch ein wenig Zeit, muss ich meine Wunden lecken und in meinem Schneckenhaus

verharren?

Niemand drängt, man hat alle Zeit der Welt.

Mein Tipp zum Schluss: Rechnet nicht zuviel mit anderen auf, gebt anderen Menschen auch eine Chance! Jeder Mensch hat schon Verluste und Enttäuschungen erlebt, alle machen das gleiche durch. Die eigene, jammernde, egoistische Weltsicht hat keine Klarheit, ist subjektiv und emotional verzerrt.

Richtig glücklich kann der Mensch nur werden, wenn er anderen vertrauen kann und bereit ist, diese eigene Welt auch mit anderen zu teilen.