

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, das 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.