



Angelika Walser

# IN DEINER NÄHE GEHT ES MIR GUT

Warum **Freundschaften**  
lebensnotwendig sind



TYROLIA



Angelika Walser  
In deiner Nähe geht es mir gut





Angelika Walser

IN DEINER  
NÄHE GEHT  
ES MIR GUT

Warum **Freundschaften**  
lebensnotwendig sind

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Wir danken für die freundliche Abdruckgenehmigung von:  
Rose Ausländer, Gemeinsam I. Aus: dies., Gedichte. © S. Fischer  
Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2001



Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2017

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung, Layout und

digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien

ISBN 978-3-7022-3585-7 (*gedrucktes Buch*)

ISBN 978-3-7022-3609-9 (*E-Book*)

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

## Gemeinsam

*Vergesst nicht  
Freunde  
wir reisen gemeinsam*

*besteigen Berge  
pflücken Himbeeren  
lassen uns tragen  
von den vier Winden*

*Vergesst nicht  
es ist unsre  
gemeinsame Welt  
die ungeteilte  
ach die geteilte*

*die uns aufblühen lässt  
die uns vernichtet  
diese zerrissene  
ungeteilte Erde  
auf der wir  
gemeinsam reisen*

ROSE AUSLÄNDER

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	8
<b>Warum Freundschaft wichtig ist</b>	
Was die Glücksforschung dazu sagt . . . . .	17
<b>Warme Insel in einer kalten Welt</b>	
Soziologische Aspekte von Freundschaft . . . . .	23
<b>Wer ist mein/e Freund/in?</b>	
Was Freundschaft ausmacht . . . . .	29
Die Merkmale von Freundschaft – kleiner Streifzug durch die antike Philosophie . . . . .	34
Wie Freundschaften gelingen: Anforderungen . . . . .	43
<b>Von „Sonnenblumen-Augenblicken“ und der Kunst, Freundschaften zu pflegen . . . . .</b>	<b>69</b>
Der „Sonnenblumen-Augenblick“ oder Wenn jemand mein Herz berührt . . . . .	69
Von der Kunst, Freundschaften zu pflegen . . . . .	73

<b>Von Freundschaft und Liebe zwischen Männern und Frauen</b> . . . . .	83
Freundschaft – Liebe – Ehe: Einige Bemerkungen zur Problematik der Abgrenzung . . . . .	83
Freundschaft – ein heikles Thema zwischen den Geschlechtern . . . . .	88
Frauenfreundschaften . . . . .	92
Männerfreundschaften . . . . .	100
„Harry und Sally“ oder Gewagte Beziehung . . . . .	107
 Verwendete Literatur . . . . .	 121

## Vorwort

Vor einiger Zeit wartete ich in Wien auf die U-Bahn und las auf einem der angebrachten Bildschirme von der ältesten Wienerin, die ihren 106. Geburtstag feierte. Schön war sie, zurechtgemacht für den Wiener Bürgermeister, der ihr Blumen überreichte und zum Geburtstag gratulierte. Auch geistig war sie laut der U-Bahn-Meldung noch überaus fit. Jedoch auf die Frage, was sie mit ihren 106 Jahren am meisten vermisste, war ihre Antwort: „Ich vermisse so sehr meine Freundinnen. Sie sind alle längst tot!“

Angesichts dieser Worte fiel mir Frau B. ein: Frau B. war über 80 Jahre alt und eifrige Hörerin der Theologischen Kurse, einer bekannten Erwachsenenbildungseinrichtung der Erzdiözese Wien, bei der ich seit vielen Jahren als Referentin tätig bin. Sie fiel mir auf, weil sie praktisch zu jedem meiner Vorträge erschien und immer die Frage stellte, von der ich daheim bei der Vorbereitung immer gehofft hatte, dass sie mir niemand stellen würde. Es waren Fragen, auf die es eigentlich keine Antwort geben konnte, weil sie so schwierig waren: Fragen nach dem Sinn des Lebens, Fragen nach dem Woher, Wohin und Wozu unserer Existenz. Irgendwann nach einem Vortrag kamen wir ins Gespräch. Ich erfuhr, dass sie Jus studiert und dass ihr verstorbener Mann dem ungarischen Hochadel angehört hatte. Dass ihre Familie keinerlei Interesse für ihre Fragen aufbrachte, weil sie – wie sie missbilligend mit einer wegwerfenden Bewegung ihrer zarten alten Damenhände ausdrückte – „allein mit Geldverdienen beschäftigt war“.

Wir wurden Freundinnen. Sie schüttelte den Kopf, wenn ich meine Ideen allzu enthusiastisch vortrug, und warf mir regelmäßig „abgehobene Realitätsverweigerung“ vor. Gleichzeitig wartete sie sehnsüchtig auf meine Besuche, weil ich – wie sie sagte – der einzige Mensch in ihrem Leben sei, mit dem sie noch ernsthaft ein gutes Gespräch führen konnte. „Alle meine Freundinnen sind krank oder dement oder liegen auf dem Friedhof. Frau Doktor, Sie sind die Einzige, mit der ich mich ganz normal unterhalten kann. Kommen’s doch einmal wieder vorbei!“ Wenn ich dann vorbeikam, warteten dicke Torten und Sekt auf mich. Sie selbst aß und trank kaum mehr etwas – „wegen der schlanken Linie“, wie sie sagte. Tatsächlich hatte sie sich gut gehalten und legte auch noch mit knapp 90 Jahren stets höchsten Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Perfekt frisiert, aufrecht und immer Haltung während, entsprach sie meinen zugegebenermaßen klischeehaften Vorstellungen einer Deutschen über die Wiener Dame der bürgerlichen Gesellschaft des 19. Jahrhunderts. In meiner Phantasie hätte sie dort vermutlich jederzeit Gastgeberin in einem gepflegten Salon sein können.

Als ich ihr von den Adoptionsplänen erzählte, die mein Mann und ich angesichts unserer kinderlosen Ehe hegten, war sie wahrhaft schockiert: „Frau Doktor, Sie werden doch nicht so ein Bankert von irgendwo aufnehmen, um Himmels willen!“ Was sie nicht daran hinderte, entzückt in den Kinderwagen zu schauen, als wir ein kleines Mädchen adoptiert hatten. Ich besuchte sie und erlebte die Zärtlichkeit und das Wohlwollen einer alten Dame, die – bezaubert von meinem Mädchen – auf allen vieren mit der Kleinen durch die Wohnung robbte und sich gleichzeitig mit mir über die

theologischen Neuerscheinungen des vergangenen Monats austauschte.

Eines Tages rief ich sie vergeblich an. Und dann immer wieder. Viele Wochen lang. Bis eines Tages eine fremde Frau am Apparat war und mir barsch mitteilte, dass Frau B. schon längst verstorben sei. Sie habe dringend auf meinen Besuch im Spital gewartet, aber ich hätte mich ja nie gemeldet. Ich war traurig und aufgebracht, verwies auf meine absolute Ahnungslosigkeit und darauf, dass ich unzählige Male vergeblich angerufen hätte. Wieso hatte man mich nicht informiert? Natürlich wäre ich ins Spital gekommen und hätte Frau B. noch einmal besucht. Mit der Zeit kam doch ein halbwegs vernünftiges Gespräch zustande und die Frauenstimme am anderen Ende der Leitung entpuppte sich als die Stimme ihrer Tochter. „Wissen Sie, meine Mutter hat sehr oft von Ihnen gesprochen. Sie war ja im Umgang nicht ganz einfach!“ Als ich ihr von unseren Torten-Sekt-Orgien erzählte, vom Herumtollen am Fußboden und von den vielen Stunden, die wir diskutiert hatten, konnte sie es nicht fassen. „Meine Mutter war oft depressiv, in sehr düsterer Stimmung, sehr anspruchsvoll. Die Person, von der Sie mir da erzählen, war nicht meine Mutter!“, sagte sie.

Mich beschlich das seltsame Gefühl, dass Frau B.'s Familie möglicherweise nicht allzu begeistert von unserer Freundschaft gewesen wäre. Eine fast 90-jährige Dame der feinen Wiener Gesellschaft hatte mir „Zug'reisten“ Einblick in ihre teilweise vergangene Welt gewährt und ich ihr im Gegenzug meine „jugendliche Frische und die Theologie“, wie sie das vermutlich ausgedrückt hätte. Als ich nach einiger Zeit ihr Grab besuchte, war ich empört: Überall wucherte bereits

der Efeu, das Grab war offensichtlich ungepflegt und nicht eine einzige Blume lag dort. Ich entfernte einige Ranken, stellte meinen kleinen Blumengruß ab und bin nie wieder hingegangen. Aber ich habe Frau B. nicht vergessen. Sie war eine außergewöhnliche Frau und ungewöhnliche Freundin. Sie war einer der Menschen, die mir im Laufe meines Lebens beigebracht haben, dass Freundschaft absolut überall möglich ist, ungeachtet des Altersabstands, des Geschlechts, der Schicht und der Bildung. Gegenseitiges Wohlwollen, Interesse füreinander und Neugier aufeinander kennt keinerlei Grenzen.

Frau B. war einer der vielen Menschen, die mich in meinem Leben begleitet haben oder begleiten. Sie alle haben in irgendeiner Form an diesem Buch „mitgeschrieben“. Durch ihr Mitdenken, durch ihre Ideen und manchmal einfach durch ihre bloße Anwesenheit in meinem Leben. Mit ihnen teile ich die wesentlichen Erfahrungen, welche die menschliche Existenz zu bieten hat: Liebe und Leidenschaft, Geburt und Tod, Trauer und Verlust, Zusammenbruch und Neubeginn.

Nur sehr wenige Menschen, denen ich in „freundschaftlicher Beziehung“ verbunden bin, sind mit mir verwandt und einer meiner engsten Freunde ist sogar mit mir verheiratet. Die meisten meiner Freundinnen und Freunde sind mir in meinem Leben einfach „begegnet“, sozusagen „passiert“. Einer von ihnen hat in besonderem Maße zu diesem Buch beigetragen und sollte daher namentlich auch genannt werden: Bernhard Tinkl, der mir den Anstoß für dieses kleine Buch geliefert hat und mit dem ich oft und intensiv über Freundschaft diskutiert habe bzw. immer noch

diskutiere. Erwähnen möchte ich ferner meine Sekretärin Astrid Künstler sowie meine Studienassistenten/innen Lukas Zaminer, Rebecca Pillichshammer und Raimund Niklas, die unermüdlich Literatur recherchiert, kopiert und dieses Buch lektoriert haben.

Einige weitere Menschen könnte ich hier erwähnen, mit denen ich seit vielen Jahren eng verbunden bin und deren Türen mir immer offen gestanden sind. Ich kann sie namentlich nicht alle aufzählen und ich möchte niemanden weglassen, denn sie alle waren und sind wichtig. In gewissem Sinn sind sie mein Schutz, mein Schild und mein doppelter Boden. Sie bringen mich oft zum Lachen, wenn ich traurig bin, und nehmen mich so, wie ich bin. Als religiöser Mensch und als Theologin scheue ich mich nicht zu sagen, dass für mich in all diesen Freundschaften „Power in relationship“ spürbar ist. „Power in relationship“ ist die berühmte Definition der feministischen Theologin Carter Heyward für Gott. Die Erfahrung einer Freundschaft ist offen für die ganz persönliche Deutung als Gotteserfahrung. Aus Freundschaften kann man Energie beziehen und Kraft, das Leben anzupacken. Zumindest für *mich* ist in Freundschaften Gott in einer ganz besonderen Weise erfahrbar. So wie Frau B. hat mir jeder und jede von meinen Freunden und Freundinnen auf seine/ihre Art und Weise beigebracht, dass Freundschaft eines der wichtigsten und größten Dinge im Leben ist. Ihnen allen sei zum Dank für ihre oft jahrzehntelange Begleitung und Geduld mit mir dieses Buch gewidmet.

Ich schreibe es nicht nur als Freundin, die ihren ganz persönlichen Freundschaften viele wichtige Erfahrungen

und Einsichten verdankt und die sich deshalb auch erlaubt, die eine oder andere abstrakte Theorie mit einer Geschichte aus ihrem Leben zu verbinden. Ich schreibe es auch als Angehörige der Zunft der theologischen Ethik. Theologische Ethiker und Ethikerinnen denken darüber nach, wie gutes Leben für alle glücken kann. Freundschaft gehört unbedingt zum guten Leben und zum Glück. Sie ist in der theologischen Ethik jedoch meiner Ansicht nach zu wenig thematisiert worden. Das mag erstens daran liegen, dass Freundschaft – Gott sei Dank (!) – für viele Menschen ein so selbstverständlicher Bestandteil ihres Lebensglücks ist, dass sie gar nicht darüber nachdenken. Zweitens könnte es auch daran liegen, dass Freundschaft moralisch möglicherweise zunächst weniger anspruchsvoll erscheint als die christliche Idealvorstellung von der Agape/Caritas, der Nächstenliebe, die idealerweise bedingungslos ist und ausschließlich um des anderen willen zu erfolgen hat bzw. mit ihrem universalen Anspruch und um der Unparteilichkeit willen auch die Spitzenforderung der Feindesliebe umfasst.

Der Gedanke der Freundschaft dagegen ist viel stärker mit dem Partikularen verbunden. Befreundet ist man/frau eben *nicht* mit allen Menschen und muss es auch gar nicht sein. Freundschaft verbindet sich anders als die Agape/Caritas auch mit dem gegenseitigen Nutzen. Freunde und Freundinnen profitieren voneinander. Daher erscheint Freundschaft auf den ersten Blick als moralisch weniger anspruchsvoll. Die Abgrenzung zwischen karitativer und/oder erotischer Liebe auf der einen und Freundschaft auf der anderen Seite ist allerdings letztlich gar nicht so einfach und wird uns noch beschäftigen.

Das Dokument „Amoris Laetitia“ (2016) von Papst Franziskus beispielsweise nennt Liebe in einem sehr umfassenden Sinn – auch die erotische Liebe – *und* Freundschaft in einem Atemzug als Fundament eines christlichen Eheverständnisses. Gerade Papst Franziskus hat in jüngster Zeit durch zahlreiche Äußerungen zu innerkirchlichen Neuaufbrüchen in Sachen Sexualität und Ehe beigetragen, was dazu führt, dass in der theologischen Ethik laufend Publikationen zu einer erneuerten Ehe- und Sexualmoral erscheinen. Das ist begrüßenswert und sehr wichtig. Ich glaube aber, dass es auch in der katholischen Kirche an der Zeit ist, die ständige Fixierung auf Sexualität zu überwinden. Es gibt neben der Ehe viele weitere Beziehungsformen, über die es sich nachzudenken lohnt. Die bedeutendste unter ihnen ist in meinen Augen die Freundschaft. Anders als die Ehe steht sie jedem offen und wird in irgendeiner Weise von allen gelebt. Ich möchte daher vorschlagen, die Freundschaft – *nicht* die Ehe als *die* Keimzelle einer demokratischen Gesellschaft zu betrachten. Auf Freundschaft als Grundlage wohlwollender Beziehungen zueinander können sich eine säkulare und eine religiös fundierte Ethik einigen.

Ich kann diese These auf den folgenden Seiten nur ansatzweise entfalten. Wo es dem/der Leser/in in diesem kleinen Buch an Tiefgang mangelt, sei auf einen im Sommer 2017 erscheinenden Sammelband verwiesen, der das leisten kann, was in diesem Rahmen nicht möglich ist: Gründlichkeit und wissenschaftliche Differenziertheit.

In diesem kleinen Buch möchte ich für Freundschaft als eigene und sehr wertvolle Beziehungsform werben, die es zu hegen und zu pflegen gilt. Ich glaube nämlich, dass

Freundschaft in unserer heutigen Gesellschaft durchaus gefährdet ist. In einer konsumorientierten Welt, die auf aggressiven Individualismus setzt, ist Freundschaft ein klares Gegenprogramm. Allzu oft wird sie aber in unserer profitorientierten Arbeitswelt zur „gemeinsamen Interessensverfolgung“ degradiert und instrumentalisiert. Dieses Buch erhebt gegen diese Tendenz Einspruch, betont den Eigenwert von Freundschaft und wirbt bewusst für eine Kultur der Freundschaft (Frau B. hätte an dieser Stelle vermutlich spöttisch ihre Augenbrauen hochgezogen und eingewandt, dass nun wieder mein idealistisches Temperament mit mir durchgehe, und *ich* hätte gekontert, dass irgendwer auf dieser Welt noch idealistisch sein muss ...)

Im Laufe meiner Recherchen zum Thema und in Auseinandersetzung mit den Gender Studies wurde mir bewusst, wie sehr mein persönliches Konzept von Freundschaft von der Tatsache geprägt ist, dass ich eine akademisch gebildete Frau der bürgerlichen Mittelschicht bin. Rein historisch gesehen hätte man mich bis vor kurzem kraft meiner Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht als „nicht freundschaftsfähig“ bezeichnet. Freundschaft war bis zur Epoche der Romantik (1798–1835) nämlich Männersache. Damit will ich nicht sagen, dass Frauen bis dahin niemals miteinander befreundet gewesen wären. Sie waren es im Rahmen ihres kleinen Wirkungskreises, dem häuslichen Bereich, durchaus. In den Augen der Öffentlichkeit jedoch, wo Männer miteinander politische Verantwortung für die Gesellschaft trugen, galten solche Freundschaften als unwichtig, jedenfalls wissen wir zu wenig darüber. Noch gab es keine Angela Merkel, keine Hillary Clinton und keine Theresa May. In

der offiziellen Geschichtsschreibung entdeckten bürgerlich gebildete Frauen erst vor ca. 200 Jahren die Freundschaft für sich und entwickelten ganz eigene Vorstellungen davon, was es heißt, eine „Freundin“ zu sein. Aufgrund dieser historischen Tatsache kann ich auch nicht darauf verzichten, an manchen Stellen zu präzisieren, ob ich jeweils *nur* Frauen und *nur* Männer oder tatsächlich *beide* Geschlechter meine. Der Lesefluss und damit die gedankliche Auseinandersetzung soll jedoch nicht gestört werden, weshalb ich hier und da den einen oder anderen kleinen Kompromiss in der Formulierung eingegangen bin. Dem klaren Anliegen der Geschlechtersensibilität tut das keinen Abbruch.

# WARUM FREUNDSCHAFT WICHTIG IST

## Was die Glücksforschung dazu sagt

*Von allem, was die Weisheit zur Glückseligkeit  
des ganzen Lebens bereithält, ist weitaus das Größte  
die Erwerbung der Freundschaft.*

*(Epikur)*

Die Antwort auf die Frage, weshalb Freundschaft wichtig ist, ist relativ simpel: Freundschaften machen ganz einfach glücklich. Sie sind einer der wichtigsten Faktoren für die Zufriedenheit von Menschen. Und das nicht nur bei uns in Europa, sondern generell und weltweit. Unzählige Studien bestätigen immer wieder, was angeblich schon Epikur wusste: „Von allem, was die Weisheit zur Glückseligkeit des ganzen Lebens bereithält, ist weitaus das Größte die Erwerbung der Freundschaft.“ Ich sage „angeblich“, weil die genaue Herkunft solcher Zitate in vielen Fällen durchaus schwierig ist. Im Laufe der Menschheitsgeschichte hat sich eine Art großer Zitatenschatz angesammelt, aus dem man viele wertvolle Stücke entnehmen, aber oft nicht genau zuordnen kann. Das sagt aber bereits viel aus: Freundschaft scheint eine Grundkonstante in der Menschheitsgeschichte zu sein. Freunde und Freundinnen haben immer schon glücklich gemacht.

Viele Lieder besangen und besingen nach wie vor die Freundschaft, so dass hier nur eine kleine Auswahl der großen Songs aufgezählt werden kann, mit denen die meisten von uns aufwachsen oder zumindest irgendwann in Berührung gekommen sind: „With a little help from my friend“ von John Lennon ist eine der großen modernen Freundschaftsoden der Popmusik. Ich persönlich liebe einen anderen Song, nämlich „Keep smiling, keep shining“ von Dionne Warwick, der von vielen berühmten Sängern und Sängerinnen interpretiert wurde, u. a. von Elton John, Stevie Wonder und Whitney Houston. „Thank you for being a friend“ von Andrew Gold ist ein weiterer Evergreen, der mir beim Thema Freundschaft sofort einfällt. Und natürlich und für immer Freddy Mercury/Queen mit: „Friends will be friends“!

Wer über Freundschaft nachdenkt, der denkt an berühmte Szenen aus der Filmgeschichte oder auch aus der Literatur: Ich persönlich mag die Szene aus dem „Herrn der Ringe“, in der der Hobbit Sam seinen tief erschöpften Freund Frodo mit letzter Kraft den Berg hinaufschleppt in der Hoffnung, das Böse mit einer letzten verzweifelten Willensanstrengung doch noch gemeinsam und endgültig besiegen zu können. Was am Ende bekanntlich auch gelingt.

Eine ähnlich heroische Szene besingt Friedrich Schiller in seiner unsterblich gewordenen Ballade „Die Bürgschaft“, die irgendwann alle Schulkinder auswendig lernen mussten und vermutlich auch deswegen niemals vergessen haben: Ein Freund bürgt mit seinem Leben für das Leben des anderen – im Vertrauen darauf, dass der Freund ihn nicht im Stich lassen wird. Der Tyrann Dionysos, der beide

Freunde in der Hand hat, ist angesichts dieses Vertrauens so tief bewegt, dass er beiden das Leben schenkt und sich wünscht, in solch einen Freundschaftsbund aufgenommen zu werden: „Ich sei, gewährt mir die Bitte, in Eurem Bunde der Dritte!“

Nicht so bekannt und auch nicht so spektakulär-heroisch, aber um nichts weniger berührend sind große Frauenfreundschaften. Da ist Sappho, die antike Dichterin von der Insel Lesbos, welche die Schönheit ihrer Freundinnen und Schülerinnen und auch deren Sinnlichkeit und Erotik besang. Da sind die berühmten Salondamen Rahel Varnhagen und Pauline Wiesel, mit denen im gewissen Sinne die Geschichte der sogenannten „besten Freundin“ beginnt (siehe unten). Da ist die Philosophin Hannah Arendt und ihre lebenslange Freundschaft mit Mary McCarthy, die Arendts bewegtes Leben teilte und am Ende auch ihre literarische Nachlassverwalterin wurde. Zu nennen wären die „Frauen des Mailänder Buchladens“ sowie die sogenannten Diotima-Philosophinnen, zwei italienische Philosophinnen-Gruppen, die seit Jahrzehnten in treuer Verbundenheit die traditionell männerdominierte Philosophie aufmischen.

Auch wenn vor allem Männerfreundschaften in vielen der genannten Beispiele aus der Literatur oder aus der Geschichte stark idealisiert und romantisiert erscheinen, so muss man wohl doch feststellen: Ohne Freunde/innen geht es nicht im Leben. Sie helfen das Leben zu meistern – in glücklichen und in unglücklichen Situationen, im Augenblick der Gefahr und im Alltag.

Dass das nicht nur eine persönliche Erfahrung ist, sondern wissenschaftlich nachgewiesene und beglaubigte Tat-

sache, bescheinigt die Glücksforschung<sup>1</sup> in zahlreichen Studien seit den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts: Einen Freund zu haben, dem Persönlichstes anvertraut werden kann, hat den gleichen Glückseffekt wie die Verdoppelung des Einkommens. Gute Freunde oft zu sehen, macht zufriedener als das Treffen mit Familienangehörigen. Dies gilt für alle Menschen, in besonderem Maße aber auch gerade für Singles und Geschiedene.

Demir & Weitekamp befragten vor einigen Jahren 423 Studierende in den USA. Nur elf Prozent hatten keinen besten Freund, im Schnitt waren es 4,4. Stärker extrovertierte Personen hatten mehrere „sehr gute Freunde“. Wie immer im Leben kommt es aber auch in puncto Freundschaft nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität an: Menschen beschreiben einen Freund/eine Freundin als jemand, der sie zum Lachen bringt, der ihnen Selbstbestätigung und das Gefühl gibt, eine einzigartige Person zu sein. Das Empfinden, für Freunde/Freundinnen wichtig zu sein, erhöht das Glück, weil in Freundschaften wichtige psychische Bedürfnisse befriedigt werden können, speziell das nach Freiheit und Authentizität: „Wenn ich bei meinem Freund bin, fühle ich mich frei und so wie ich bin“, berichten Menschen übereinstimmend.

Freundschaften machen Menschen in *allen* Altersstufen glücklich. Wer Kinder hat, weiß, dass die Frage nach dem/der besten Freund/in eine ganz zentrale Frage ist, die be-

---

1 Ich danke Anton Bucher für viele Hinweise auf Fachliteratur aus der Glücksforschung. Ausführliche bibliographische Hinweise zu den Studien und detaillierte Schilderungen finden sich in seinem Buch „Psychologie des Glücks“.

reits im Kindergartenalter an Bedeutung gewinnt und in der Pubertät einen ersten Höhepunkt erreicht. Schließlich kann man kaum mit den Eltern über die erste große Liebe sprechen!

Ich konnte an meinen beiden Töchtern beobachten, dass schon ihre allererste große Freundschaft im Kindergarten oder in der Volksschule Ähnlichkeit mit einer Art ersten Verliebtheit hatte: Sie waren fasziniert von der Freundin, ahmten sie nach, wollten jede Sekunde bei ihr sein und waren tieftraurig, wenn es Streit gegeben hatte.

Die Psychologie geht heute davon aus, dass schon kleine Kinder mit drei Jahren erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen. Befragt man Kinder in Studien, was für sie Freundschaft ist, so antworten sie geradeaus: „gemeinsames Spielen“. Gemeinsame Abenteuer stehen im Mittelpunkt von Büchern und Filmen, die seit Generationen Klassiker sind. „Bibi und Tina“, „Hanni und Nanni“, „Fünf Freunde“, „Die Wilden Hühner“, „Die Wilden Kerle“ und viele andere. Gemeinsam Gefahren bestehen, aber auch Gedanken und Gefühle austauschen, später dann auch erste sexuelle Erfahrungen, ist nur im Freundeskreis möglich. Selbstverständlich gibt es immer auch Konflikte, Machtgerangel, Teilen-Lernen wider Willen, Streit. Aber dies gehört wesentlich zur Sozialisation und ist ohne Freunde kaum erlernbar. Ganz zu schweigen von der Versöhnung nach dem Streit und der Tafel Schokolade bzw. dem Baumhaus, dessen Bau man dann doch wieder gemeinsam in Angriff nimmt.

Auch im höheren Erwachsenenalter verbinden Menschen Freundschaft mit Glück. Sowohl Zwanzig- als auch Achtzig-

jährige bezeichnen sich laut Umfragen am wahrscheinlichsten als „sehr glücklich“, wenn sie mit ihren Freunden/Freundinnen etwas unternehmen. In schwierigen Lebenssituationen bieten freundschaftliche Beziehungen Halt. Freundschaft bedeutet gemeinsame Aktivität, Klettern oder Schachspielen, auch gemeinsames Feiern. Von einem/einer Freund/in wertgeschätzt, ja gelobt zu werden, erhöht das Selbstwertgefühl, einer der stärksten „Glücksanzeiger“, die es gibt. Wer tiefe Freundschaften pflegt, kommt mit seiner Umwelt besser zurecht und fühlt sich freier und hoffnungsvoller.

Balsam für Freundschaft ist Dankbarkeit. Wer solche regelmäßig praktiziert, wird als noch liebenswürdiger wahrgenommen. Freundschaften beglücken also. Umgekehrt haben Glückliche mehr Freunde/innen und beziehen aus gemeinsamen Aktivitäten mehr Befriedigung. Sogar handfeste gesundheitliche Vorteile sind durch Freundschaften zu erwarten. Folgt man US-amerikanischen und australischen Studien, so sind Menschen mit guten sozialen Beziehungen im Vorteil: Sie leben zufriedener, sind körperlich gesünder und haben eine höhere Lebenserwartung. Ein deutlich stärkeres Immunsystem, verbesserte Wundheilung, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen – all das sind die positiven medizinischen Auswirkungen, wenn Menschen Freundschaften pflegen. Freundschaft wirkt also wie ein Puffer gegen akuten Stress oder dauerhafte Belastungen, bringt Bindungshormone und Opioide zur Ausschüttung und ist damit eine Art kleine Wonnedroge. Oder in den ganz persönlichen Worten von einem meiner Freunde: „Freundschaft heißt, sich wohlfühlen in der Gegenwart des anderen“.

# WARME INSEL IN EINER KALTEN WELT

## Soziologische Aspekte von Freundschaft

*Man ist nicht dort zuhause, wo man seinen Wohnsitz hat,  
sondern wo man verstanden wird.*

*(Christian Morgenstern)*

Folgt man der Darstellung der Medien, dann wird Freundschaft als Lebensform neben der traditionellen Lebensform der Familie immer wichtiger. Immerhin leben nach Angaben des Statistischen Bundesamtes beispielsweise nur noch 49 Prozent aller Deutschen in einem Familienverband. Die Zahl der Einpersonenhaushalte ist nicht nur in Deutschland, sondern in der gesamten westlichen Welt deutlich angestiegen, Tendenz nach oben hin offen. Laut Statistik Austria beträgt die aktuelle Zahl der Einpersonenhaushalte im Jahr 2015 in Österreich 1.413.620 und auch hier gehen Prognosen von einem weiteren Anstieg aus.

Überall schießen die Wohngemeinschaften aus dem Boden, in denen nicht Verwandte, sondern Freunde/innen zusammenleben. Standen diese Wohngemeinschaften früher noch stark im Verdacht, ein „Haufen von linken Alternativen und Hippies“ zu sein, ist man heute mit solchen schnellen Urteilen vorsichtiger. Immerhin beenden weniger als 15 Prozent der Deutschen ihr Leben in vertrauter Umgebung.

Auch im Alter könnten Wohngemeinschaften unter Freunden/innen eines Tages zu einer vertrauten Lebensform werden, auch wenn die gegenseitige Pflege und Unterstützung im Alter vorläufig noch eher selten ist. Was jedoch bereits existiert, sind soziale Wohnprojekte oder auch Baugemeinschaften, in denen die Generationen miteinander ihr Leben auf freundschaftlicher Basis teilen. Anstelle der Großfamilie helfen Alt und Jung sich gegenseitig bei der Kinderbetreuung und beim Einkaufen. Individuelle Rückzugsmöglichkeiten sind von den Architekten dieser Baugemeinschaften genauso eingeplant wie Gemeinschaftsräume. Neuerdings gibt es sogar Versicherungen für Freundeskreise. Gemeinsam teilt man sich die Kosten der Versicherung insbesondere bei den Selbstbehalten.

Dass Freundschaft immer mehr zu einer eigenständigen Lebensform neben traditionellen Formen wie der Ehe wird, ohne sie freilich zu ersetzen, ist auch an Veränderungen in der Rechtsprechung spürbar: Im deutschen Sozialgesetzbuch existiert der Begriff der „Bedarfsgemeinschaft“, der über die von Ehegatten und Verwandten geforderte Solidarität hinausgeht und Mitbewohner im gemeinsamen Haushalt in die Pflicht nimmt. Angesichts der wachsenden Zahl von älteren und alten Menschen in unserer Gesellschaft stellt sich die Frage, wie weit das Recht nicht nur Verbindlichkeiten zwischen Ehepaaren, sondern auch für andere Formen von Partnerschaften regeln muss. So sieht eine Rechtsreform des Erbrechts in Österreich ab 1. Jänner 2017 ein außerordentliches Erbrecht für Lebensgefährten/innen vor, die in den letzten drei Jahren mit der verstorbenen Person in einem gemeinsamen Haushalt gelebt haben. „Lebens-

gefährten/innen“ sind dabei Personen, die nicht verheiratet sind oder in einer eingetragenen Partnerschaft leben – also auch Freunde/innen. Das Recht trägt hier also der zunehmenden Pluralisierung von Lebensformen Rechnung.

All diese Beobachtungen aus dem Alltag sprechen letztlich für die Tatsache, dass sich in westlichen Gesellschaften der Postmoderne neue familienähnliche Strukturen herausbilden, die nicht mehr auf dem Prinzip der Verwandtschaft beruhen, sondern auf dem Prinzip der freien Wahl. Man bindet und verpflichtet sich selbst, und das letztlich allein aufgrund von Sympathie und Zuneigung. Ich bin davon überzeugt, dass angesichts der zunehmenden Anzahl von Singles und Patchworkfamilien die Lebensform der Freundschaft in Zukunft noch an Bedeutung gewinnen wird. In meinem eigenen Freundeskreis habe ich beobachtet, dass durch familiäre Bindungen begründete Freundschaften manche Ehe überdauern. So manche Schwägerin und so mancher Schwiegervater erweist sich jedenfalls treuer als der Ex ...

Der Soziologe Friedrich Tenbruck hat schon im vergangenen Jahrhundert die These aufgestellt: Immer wenn Gemeinschaften und Staaten zerfallen oder Gesellschaften ihren sozialen Kitt verlieren, greifen Menschen verstärkt auf Freundschaft als individuelles Phänomen zurück. Im Mittelalter mit seiner festen Einbindung des Individuums in eine relativ starre Gesellschaftsordnung hat jeder Mensch seinen Platz. Als diese Ordnung in der Zeit der Aufklärung zerfällt, verlassen sich Menschen wieder mehr auf individuelle Bindungen: In der Romantik (1798–1835) entsteht ein Begriff von Freundschaft, der bis heute unsere Vorstel-

lungen prägt und insbesondere die Bedeutung der emotionalen Nähe zwischen Freunden/innen betont. Ich werde in Kapitel 5 darauf zurückkommen.

Dieses romantische Konzept von Freundschaft (und auch von Liebe), das allein und ausschließlich auf Gefühl, auf der Zuneigung zwischen zwei Menschen basiert, muss wohl als utopisch bezeichnet werden. In Wirklichkeit wurde und wird Freundschaft nirgendwo ausschließlich um ihrer selbst willen gesucht. Sie ist auch niemals nur ein individuelles Projekt zwischen zwei Menschen. Sie ist wie alle sozialen Beziehungen eingebettet in ein größeres soziales Umfeld. Analysiert man dieses Umfeld genauer, dann steht Freundschaft heute wieder neu und wesentlich für soziale Sicherheit und Wohlbefinden. Der Soziologe Heinz Bude von der Universität Kassel nennt Freundschaft sogar „den dritten Weg der Fürsorge“ neben Familie und staatlicher Hilfe. Wo beide Institutionen als Stütze versagen – und Stütze ist hier nicht nur emotional gemeint, sondern vor allem sozial und oft auch ökonomisch –, gewinnt Freundschaft an Bedeutung.

Sie soll dort ihr Netz ausbreiten, wo das Individuum allein bleibt und ratlos ist. Denn bei allen scheinbaren Vorteilen einer freien und persönlich selbstgewählten Lebensführung ist die Situation des postmodernen Selbst eine sehr prekäre: Man fühlt sich zwar durchaus als „Herr“ oder „Frau“ des eigenen Lebens. Man ist frei hinzugehen, wo man leben will. Man wechselt den Arbeitsplatz mehr oder weniger freiwillig und nennt sich „flexibel“ und „mobil“. Neue Jobs, neue Kollegen/innen, neue Möglichkeiten jeden Tag ... Man ist in vielen Welten daheim, ist viel unterwegs und bleibt damit frei, unabhängig und selbstbestimmt. Die postmoderne

Philosophie spricht vom „vagabundierenden“ oder „nomadisierenden Subjekt“ und tatsächlich ist diese Lebensform aufregend, spannend und herausfordernd. Auf der anderen Seite haben auch hartgesottene Vagabunden/innen hier und da das Bedürfnis nach Heimat und Geborgenheit. Nicht immer fühlt man sich gleich stark, nicht immer allen Anforderungen gewachsen. Man gibt ungerne zu, dass die große Selbstbestimmung häufig durchaus die Last der Entscheidung mit sich bringt: Wer bin ich heute, wer will ich morgen sein? Wer bin ich eigentlich insgesamt?

Solche Fragen sind – entwicklungspsychologisch und philosophisch gesehen – Fragen nach der eigenen Identität. Menschen suchen auch im 21. Jahrhundert den großen Zusammenhang, den Sinn in ihrem Leben. Wie bin ich geworden? Wie setzt sich das Puzzle meines Lebens zusammen? Setzt sich da überhaupt etwas sinnvoll zusammen oder fällt das Mosaik meines Lebens auseinander, weil kein Teil zum anderen passen will? Welche Geschichte habe ich anderen von mir zu erzählen?

Angesichts solcher Fragen sind auch die scheinbar autarken Menschen der Postmoderne auf sich zurückgeworfen. Der Preis der Selbstinszenierung als unabhängiges, starkes und freies Subjekt ist allzu oft das Gefühl der Heimatlosigkeit: nirgendwo dazugehören, immer unterwegs zu sein, auf dem Sprung irgendwohin in ein unbekanntes Morgen, von dem keiner weiß, wie sinnvoll es wirklich ist. Vagabundierende Subjekte suchen ein Zuhause. Einen Ort, wo sie hingehören, wo sie verstanden werden. Freundschaft wird zu einer warmen Insel in einer als kalt und einsam erfahrenen Welt.

Der Anspruch an Freundschaft teilt damit das Schicksal des Anspruches an die Liebe: Liebe wie Freundschaft sollen seit dem 19. Jahrhundert „reine Beziehung“ sein, wie es der englische Soziologe Anthony Giddens formuliert hat. D.h. dass Menschen Liebe und eben auch Freundschaft um ihrer selbst willen suchen – nicht etwa, um gemeinsam für ihr wirtschaftliches Überleben zu sorgen oder Kinder in die Welt zu setzen, wie es die Menschheit jahrhundertlang getan hat. Nicht zuletzt deshalb habe ich vorher bewusst den Begriff „Utopie“ benutzt. Ein Blick auf einschlägige Websites über das Wesen der Freundschaft mag als Bestätigung für diese Behauptung gelten: Da formieren sich rosa Wolken über Seen an Uferstegen, auf denen Menschen sitzen und Arm in Arm unter den Klängen entspannter Musik den Abendhimmel betrachten. Ein Betrachter würde kaum vermuten, dass es hier „nur“ um Freundschaft geht, im Gegenteil: Alles sieht nach Liebe oder gar Verliebtheit aus. Und doch sitzen hier vorwiegend Menschen desselben Geschlechts auf einer Bank, schauen in den Abendhimmel, genießen die Gemeinsamkeit. Von sexuellen Handlungen ist weit und breit nichts zu sehen, ja Banner mit Versen über die Bedeutung tiefer Freundschaft dokumentieren klar, dass es hier nicht um Liebe und gar erotische Leidenschaft, sondern ganz allein um Freundschaft geht.

Dass solch romantische Sonnenuntergangs-Freundschafts-Videos nichts mit der oben geschilderten Altersvorsorge zu tun haben, um sich möglicherweise das Pflegeheim oder die private Pflegerin zu ersparen, ist offensichtlich. Freundschaft – wie die Liebe auch – ist zum bevorzugten Ort von Projektionen und Wunschphantasien aller Art geworden. Ob sie das auf Dauer aushält?

# WER IST MEIN/E FREUND/IN?

## Was Freundschaft ausmacht

*Wenn du eine Freundin gewinnen willst,  
dann gewinne sie durch Prüfung,  
und vertraue ihr nicht zu schnell.*

*Denn manche ist nur in guten Zeiten eine Freundin,  
doch in großer Not steht sie nicht mehr zu dir.*

*(Jesus Sirach 6,7f)<sup>2</sup>*

Wer hat diese Erfahrung nicht schon einmal gemacht? Eine Prüfung misslingt, man hat Streit oder Stress, man erfährt von einer schweren Krankheit, der Ehepartner packt seine Sachen und reicht die Scheidung ein – und man steht allein da. Gerade nach Trennungen ist der Freundeskreis oft komplett weg. Man hatte ihn ja gemeinsam mit dem Partner. Und da stellt sich bei einer Trennung unweigerlich die Frage, auf wessen Seite die gemeinsamen Freunde/innen nun stehen. Nur wenige Freundschaften halten solche Krisen aus.

Auch Krankheit und Krisen aller Art sind Prüfungen für eine Freundschaft. „Hältst du noch zu mir, auch wenn ich meinen Arbeitsplatz verloren habe? Auch dann noch, wenn

---

2 Das Zitat entstammt der Bibel in *gerechter Sprache*.

ich krank bin oder alt werde? Wenn ich nicht mehr so erfolgreich und schön bin, wenn ich zu kämpfen habe?“ Diese und andere Fragen stehen dann meist stumm im Raum. Wenn sie nicht direkt oder indirekt mit „Ja“ beantwortet werden können, ist es mit der Freundschaft vorbei. Kaum etwas ist so enttäuschend, als von einem/r angeblichen Freund/in im Stich gelassen zu werden.

Die meisten alten Menschen sagen daher auch, dass sie nur wenige *echte* Freunde/innen im Leben gehabt haben. Aber was ist damit gemeint? Die spontane Antwort ist wohl die Antwort, die sich auch in der Bibel findet: *Echte* Freunde/innen bleiben da, wenn das Leben schwierig wird. Das Buch Hiob erzählt, wie der reiche und angesehene fromme Jude Hiob von einer schweren Krankheit befallen wird. Seine Freunde lassen ihn nicht im Stich. Zwar sind ihre Erklärungsversuche für Hiobs Krankheit nicht wirklich schlüssig und Ausdruck des Ringens um die Frage, wie denn einem so guten Menschen von Gott eine solch schwere Prüfung auferlegt werden kann. Doch in allererster Linie muss man mit Hochachtung zugestehen: Hiobs Freunde laufen nicht davon, sondern bleiben bei ihm. Sieben Tage und sieben Nächte harren sie bei ihm aus. Die Bibel erzählt, dass sie zunächst kein Wort sprachen: „Denn sie sahen, dass sein Schmerz sehr groß war“ (Hiob 2,13).

Offensichtlich gibt es bei Freundschaften Abstufungen, die mit unterschiedlichen Erwartungen verbunden sind. Von einem/er echten Freund/in werden wir erwarten, dass er/sie genau in solch schwierigen Situationen *nicht* davonläuft. Von einem „Frollegen“ – einer Wortneuschöpfung und Vermischung von Kollege und Freund – werden wir das

eher *nicht* erwarten. Zwar propagieren viele Firmen mittlerweile das „Frollegentum“ und zelebrieren damit nicht ohne ökonomische Hintergedanken die Firma als Familienersatz und Wohlfühlort, in der freundschaftlich zusammengearbeitet wird, doch sind Kollegen/innen nicht automatisch Freunde/innen.

Die Vorstellungen von dem, was Freundschaft ausmacht, sind individuell sehr verschieden. Das wurde mir bewusst, als ich meine Studierenden an der Universität Salzburg im Rahmen einer Lehrveranstaltung darum bat, mir in einer Kurzformel aufzuschreiben, wer für sie ein/e Freund/in sei. Die Auskünfte reichten von „Meine beste Freundin ist meine Ehefrau“ über „Einer Freundin kann ich wirklich alles sagen“ bis hin zu „Wenn ich mit jemandem regelmäßig ins Konzert gehe, ist das auch schon ein Freund“. Eine genaue definatorische Festlegung ist tatsächlich eine sehr individuelle Angelegenheit. Die Bandbreite an Definitionen spiegelt höchste Ansprüche an Freundschaft bis hin zu sehr pragmatisch-nüchternen Einstellungen wider. Kein Wunder, dass Freundschaften vor allem zwischen erwachsenen Menschen daher auch oft gar nicht so leicht zu begründen sind. Wer sich selbst von einer Freundschaft nicht mehr als „gelegentlichen gepflegten Austausch bei einem Glas Wein“ erwartet und dann vom anderen mit höchsten Erwartungen an eine „Seelenverwandtschaft“ konfrontiert wird, kann leicht in Stress geraten. Entsprechend sind der Frust und die Enttäuschung auf der anderen Seite bereits vorprogrammiert.

Individuell verschiedene Erwartungshaltungen sind stets kulturell und geschichtlich gefärbt. Die Soziologin Alexan-

dra Rapsch hat anhand von allgemeinen Konversationslexika die Definitionen von Freundschaft im Laufe der Jahrhunderte untersucht und festgestellt, dass auch sie Ausdruck der Erwartungen der jeweiligen Zeit sind: Die langatmigen und idealisierenden Definitionen von Freundschaft um 1850 bis 1900 werden in den 50er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts durch sehr nüchterne Kurzformeln ersetzt, um dann in jüngster Zeit wieder ausführlicher, aber betont sachlich zu werden. Wikipedia formuliert es 2016 unter Rückgriff auf den Duden folgendermaßen kurz und bündig: „Freundschaft ist ein auf gegenseitiger Zuneigung beruhendes Verhältnis von Menschen zueinander, das sich durch Sympathie und Vertrauen auszeichnet.“

Nun ist dies eine sehr offene Definition, die im Prinzip alle Menschen einschließt, denen wir Sympathie und Vertrauen entgegenbringen. Rein theoretisch könnte ich auf Basis dieser Definition auch den netten Supermarkthinhaber in meiner kleinen niederösterreichischen Gemeinde als „meinen Freund“ bezeichnen. Etymologisch gesehen wäre das sogar korrekt, denn im Germanischen ist das Wort „Freund“ eine Partizipialbildung des Verbs „umwerben, freundlich behandeln“<sup>3</sup> Tatsächlich kann ich mich nicht über mangelnde Umwerbung und freundliche Behandlung seitens meines Supermarkthinhabers beklagen. Dennoch würde ich ihn wohl kaum als meinen Freund bezeichnen.

Nicht jede nette Beziehung im Alltag ist eine Freundschaft. Im Deutschen differenzieren wir nicht umsonst

---

3 Friedrich Kluge: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin, New York 1989, 232.

sprachlich zwischen „Freund/innen“ und „Bekannten“. Allerdings beobachte ich, dass vermutlich unter dem Einfluss der englischsprachigen Welt der Begriff der Freundschaft immer weiter ausgedehnt wird und zunehmend inflationäre Ausmaße annimmt. Vor allem in den USA spricht man durchaus schnell vom „friend of mine“. Auch dort bedient man sich aber weiterer sprachlicher Differenzierungen, um eben doch Unterschiede in dem komplexen sozialen Beziehungsnetz um uns herum zu betonen. Unter „best friends“ fallen auch in den USA nicht alle Bekannten.

Ein Blick in die Geschichte des Begriffs zeigt, dass die ursprüngliche Bedeutung von Freundschaft sehr eng mit Verwandtschaft zu tun hat. Freunde/innen können ganz einfach als „nahestehende Menschen“ definiert werden, die sich ursprünglich im „Dunstkreis der Familie“ befanden. Als Zeichen der Zugehörigkeit zur erweiterten Sippe dienten Rituale wie die berühmte Blutsbrüderschaft oder der Waffentausch. Sie begründeten ein Nahverhältnis, das den Freund in den Rang eines Bruders hob und damit zu einem Familienmitglied werden ließ. Winnetou und Old Shatterhand lassen grüßen.

Allerdings sind dem Freundeskreis gewisse natürliche Grenzen gesetzt. Die sogenannte Dunbar-Zahl (nach dem Anthropologen Robin Dunbar) macht uns darauf aufmerksam, dass das menschliche Gehirn durchschnittlich 150 Menschen als „Nahestehende“ identifizieren kann. Diese 150 Menschen verändern sich im Laufe eines Lebens. Als ich neulich beim Geburtstag eines langjährigen Freundes eingeladen war, wurde mir diese Tatsache deutlich vor Augen geführt: Er hatte längere Zeit kein Fest mehr gefeiert, und