



Irmtraud Tarr

Vom Zauber der Freundschaft

Beziehungen besser
verstehen und leben



INHALT

VORWORT	9
----------------------	----------

KAPITEL 1 DER ZAUBER DES ANFANGS	15
---	-----------

Freundschaft schließen	16
Kleine Verschwörungen	18
Gezeigte Wertschätzung	23
»With a little help from my friends«	27
Gemeinsamkeiten	31

KAPITEL 2 DER ZAUBER DER MITTE	35
---	-----------

Was ist wichtig?	36
Blues der Vergänglichkeit	39
Herausforderungen annehmen	43
Not braucht Gefährten	49

KAPITEL 3 DER ZAUBER DER BEZIEHUNG	52
---	-----------

Hühnersuppe für die Seele	53
Gemeinsame Ziele	60
Gesichter der Freundschaft	64
Tanz der Gedanken und Gefühle	68
»Wie du mir, so ich dir«	72
Im Gespräch bleiben	77
Diese magischen Momente	82

KAPITEL 4
DER ZAUBER DER WERTE 86

Sich Zeit nehmen..... 87
Großzügig sein 92
Vertrauen wagen..... 96
Aufrichtig sein 102
Schönheit ist Liebe 109

KAPITEL 5
DER ZAUBER DER HALTUNGEN 115

Täuschung und Selbsttäuschung 116
Einsamkeit..... 121
Freundschaft zwischen Mann und Frau..... 127

KAPITEL 6
DER ZAUBER DER KREATIVITÄT 133

Gemeinsame Aktionen 134
Achtsamkeit 137
Etwas Neues wagen 142
Von Künstlern lernen 146
Die Kunst im Alltag..... 150
So ein Käse..... 154

KAPITEL 7
DER ZAUBER DES TUNS 158

Pack mal mit an! 159
Warum immer nur essen gehen?..... 163
Ich denke, also spinn ich!..... 168
Konflikte..... 172

KAPITEL 8	
DER ZAUBER DER BEGLEITER	177
Der innere Schatten	178
Gemeinsam schweigen	184
Trennungen schmerzen	188
Nähe und Verrat	194
Durch dick und doof gehen	199
KAPITEL 9	
DER ZAUBER DER ENDLICHKEIT	205
Musik und Freundschaft.....	206
Wenn Freunde sich verlieren.....	211
Freundschaft vom Ende her.....	214
DANK	219
LITERATURVERZEICHNIS.....	220

*»Alle glücklichen Freundschaften gleichen
einander, jede unglückliche Freundschaft ist
auf ihre eigene Weise unglücklich.«*

Leo Tolstoi

VORWORT

Diesen Gedanken habe ich für die Freundschaft umformuliert, weil er das schillernde Phänomen auf den Punkt bringt. Zweieinhalb Jahrtausende nach den alten Griechen fragt man sich letztlich bis heute, worin das Geheimnis der Freundschaft besteht und was sie am Leben hält. Da ist das Wort vom Zauber nicht fehl am Platz, denn irgendwie ist jeder Freundschaft etwas Zauber beigemischt, der sich nicht in Worte fassen lässt.

Es gibt wohl kaum einen Menschen, den Freundschaft nicht auf irgendeine Weise beschäftigt. Freundschaft ist eine uns alle verbindende Lebenspraxis, weil sie wohl fast jeder auf seine eigene Weise lebt. Immer wieder entscheiden wir uns für Freunde, weil wir intuitiv spüren: Wir brauchen einander. Immer wieder wagen wir freundschaftliche Nähe. Und immer wieder die Erkenntnis: Es ist gut, mit Freunden zu sein. Aber auch die Erfahrung: Freundschaften sind hochempfindlich und verletzbar. Es können Kleinigkeiten sein, die das Ende heraufbeschwören. Dennoch fällt auf, dass zwar viele über Freundschaft nachdenken und schreiben, aber Freunde selbst relativ wenig über ihre Freundschaft sprechen. Auf die Frage, wer und wie bin ich als Freund, erhielt ich eher zögerliche oder ausweichende Antworten. »Ich muss mal drüber nachdenken«, »Da müsste ich meinen Freund fragen«. Es scheint, als sprächen wir wohl

eher unausgesprochen über unsere Freundschaften, indem wir uns über aktuelle Themen, Reisen, Bücher, Filme und Menschliches, Allzumenschliches austauschen.

Über Freundschaft zu schreiben hieße, sie loben zu wollen. Aber je näher man sich mit ihr beschäftigt, desto mehr entpuppt sie sich als wandlungsfähiges, bewegliches, facettenreiches Gebilde, das sich nicht einfangen, fixieren oder bannen lässt unter einem Generallob. Freundschaft ist oft genug auch recht trivial. Sie kann zerbrechen oder in Entfremdung münden. Sie kann sogar schädigend sein, wenn Freunde einander in destruktive Bahnen verführen. Freundschaft ist die alltagstaugliche Form der Liebe, so mein Fazit.

Wer wir sind, verdanken wir nicht zuletzt den Freunden, die uns nahestehen. Sie färben auf uns ab und spiegeln uns – im Guten wie im Schlechten. Sie beeinflussen nicht selten die Richtung, die unser Leben einnimmt. Und unser Lebensweg beeinflusst, wen wir uns zum Freund wählen. Freunde haben einen starken Einfluss auf unser Handeln, weil wir uns den Personen immer einen Hauch angleichen, mit denen wir uns direkt umgeben. Daher der altbekannte griechische Satz: »Sage mir, wer dein Freund ist, und ich sage dir, wer du bist.« Jedenfalls zeigen wir durch unsere Freunde, wen wir in unser Leben hineinlassen. Und sie wiederum zeigen uns, dass wir es wert sind, Zeit und Gefühle von ihnen geschenkt zu bekommen. Durch sie fühlen wir uns besser und

selbstsicherer. Deshalb sind wirkliche Freundschaften eine der größten, lebensbejahenden und -bestätigenden menschlichen Errungenschaften.

Selbst die Sprache hat viele Begriffe dafür gefunden: In Holland teilen Freunde »binnenpretje« – sogenannte private Witze und »gezellig« Geselligkeit, im Walisischen knuddelt man gern »cwtch«, in Schweden mag man die gemütliche »hygge« bei Feuer und Wein, und wir Deutschen mögen wohl eher die Geborgenheit.

Jede Freundschaft hat ihre eigene Zeit, ihre eigene Geschichte, ihre eigenen Wandlungen, Bewegungen, ihre eigenen Illusionen, Ansprüche, Werte und Verhaltensmuster. Deshalb verträgt Freundschaft keine Festlegungen, Versicherungen, Einklagbarkeiten und schon gar keine Verordnungen oder Gebrauchsanweisungen. Niemand muss befreundet sein, keiner kann eine Freundschaft verbieten. Nur so kann die Freundschaft ihr hohes Ideal der Freiwilligkeit bewahren. Deswegen taucht auch in der Literatur immer wieder die treffende Metapher des Tanzes auf, die die bewegliche Leichtigkeit dieses permanenten Balanceaktes zwischen Nähe und Distanz, Vertrautheit und Fremdheit ausdrückt.

Was ist eigentlich so faszinierend an der Gestalt Freundschaft? Ihre bereichernde, beglückende, stabilisierende Kraft? Ihre Zerbrechlichkeit, ihre Verletzbarkeit? Jede Freundschaft schafft sich ihr eigenes kleines Universum. Freunde können vieles. Sie können beglücken, berühren, besetzen, faszinieren, hei-

len, kritisieren, schikanieren, schonen. Im Gegensatz zu den schwer lösbaren Familienbanden – zumindest braucht es viel Kampf und Verbohrtheit, um sie aufzulösen – sind Freundschaften wohl eher bunte Fäden, die leicht reißen können, wenn man sie nicht geschmeidig hält. Zumindest lebt die Freundschaft in einem nicht einfach festzulegenden Übergangs- oder Zwischenreich zwischen Familie, Verwandtschaft, Liebe und Bekanntschaft. Zwar wird gegenüber der Familie ihre Freiwilligkeit, gegenüber der Liebe die Dauerhaftigkeit, gegenüber der Bekanntschaft die Verbindlichkeit und Intensität gepriesen, aber was sie ausmacht, ist noch viel mehr.

Freundschaft hat ihre eigene Zeit. Von Aristoteles stammt der Ausspruch, dass man mehrere Scheffel Salz miteinander gegessen haben muss, um von Freundschaft zu sprechen. Das sind etwa fünfunddreißig Kilo! Freundschaft ist also eine lange Geschichte. Ein langes Gespräch. Sie kennt kein Ziel, kein Ablaufdatum und keinen olympischen Ehrgeiz. Ihre Zukunft ist offen und entwickelt sich im Prozess der Freundschaft. Eine unendliche Geschichte der Bewährungsproben, der Höhen und Tiefen, des Alltäglichen und Pragmatischen. Unter ihrem Schirm hat so vieles Platz: das Blödeln, das Lachen, das Trösten, die Weisheit, der Witz. Freundschaft kennt viele Sedimentschichten: sich beim Umzug helfen, sich Geld ausleihen, zusammen feiern, herumalbern, sich über andere lustig machen, lästern, sich streiten, einander aus der Patsche helfen, sich zum Flughafen

fahren, über Gott und die Welt philosophieren, sich wortlos begegnen, wenn andere Brücken eingestürzt sind. All das lagert sich ab und formt ihre Geschichte.

Freunde zeigen uns, dass wir dazugehören, dass die Welt ein freundlicher Ort sein kann. Sie geben uns Einblick in andere, fremde Welten, die wir ohne sie nie kennengelernt hätten. Sie zeigen uns neue Blickwinkel und Aussichten, leiten die Blitze ab, die uns fast zerreißen. Sie halten unsere Hände, wenn wir Trost brauchen.

Wenn wir älter werden, brauchen wir viele warme Hände und wohlwollende Blicke. Freunde können wir mehrere verschiedene gleichzeitig haben. Selbst die Forschung bestätigt es: Frauen, die alt genug sind, um als »älter« zu gelten, sind besser dran, sind gesünder und glücklicher, wenn sie Freunde haben, als wenn sie nur Enkelkinder hüten oder eine Katze versorgen.

Freunde suchen wir uns selbst aus. Keine Institution gängelt uns, kein Sachzwang nötigt uns, keine Versicherung schützt uns. Wir lieben sie, weil wir es so wollen. Wir folgen ihnen, solange wir wollen. Wir schenken ihnen unsere Zuneigung, weil wir uns so entschieden haben. Niemand kann uns reinreden. Niemandem müssen sie gefallen – außer uns selbst. Freunde sind kein ewig haltbares Konservengut, sondern brauchen Pflege. Auch wenn dies Assoziationen an Topfpflanzen oder grüne Daumen wecken mag, so trifft es dennoch zu, weil Freundschaft in der Zeit lebt und nicht einfach abgelegt werden darf.

Freundschaft ist ein großes, komplexes Thema, vergleichbar mit der Frage: Was ist die Liebe? Was ist Gott? Auch ich werde es nicht abschließend und umfassend beantworten können. Deshalb entschied ich mich für eine persönliche, eigensinnig kreisende Suchbewegung, die vieles mitnimmt, an manchen Stellen innehält und an anderen Stellen abschweift. Diese Verbindung von Konzentration und persönlichen Vorlieben ist mein Versuch, etwas von der Komplexität der Freundschaft einzufangen. Was mich motiviert hat, dieses große Thema aufzugreifen, ist meine studentische Haltung dem Leben gegenüber: Ich möchte nie aufhören zu lernen. In diesem Sinn unterstreiche ich im Zitat von Voltaire, dass wenig im Leben von Bedeutung sei mit Ausnahme der Freundschaft, weil ich von meinen Freundinnen und Freunden unendlich viel gelernt und verstanden habe: Wir brauchen einander mehr denn je. Wir sind bedürftige Wesen.

Anmerkung: Die Namen meiner Freunde habe ich anonymisiert zu ihrem und meinem Schutz. Sie wissen ohnehin, wann von ihnen die Rede ist.

Kapitel 1



Der Zauber des Anfangs

Freundschaft schließen

Es war auf einem Spaziergang in der Rhön, als ich hinter mir zwei Frauen sprechen hörte. Plötzlich erwähnte eine von ihnen den Namen »Johann Sebastian Bach«. Wie elektrisiert musste ich mich umdrehen, um zu sehen, wer diese Frau war, die meinen Lieblingskomponisten erwähnte, dessen Musik mich seit Jahrzehnten fast jeden Abend begleitet. Jeden Abend klingt vielleicht übertrieben, aber ich gebe zu, einen Abend ohne Bach empfinde ich so ähnlich wie ein Streichquartett ohne Violinen.

Wir kamen sofort ins Gespräch, fast als würden wir uns schon lange kennen. Von da an wanderten wir täglich zusammen, immer wieder streunend und mäandernd um unseren »Johann Sebastian Bach«, der uns zusammengeführt hatte. Irgendwie fanden wir so den richtigen Rhythmus zwischen Gehen, Sprechen, Lachen, Trällern und Innehalten. Offen für Zeit, die nicht den Uhren gehörte, für Gedanken, die nicht kontrolliert werden müssen, für Lust am neuen Zusammensein.

Im Älterwerden ist es schwieriger, neue Freundschaften zu schließen. So sagt man jedenfalls. Äußere Faktoren mögen dazu beitragen: feste Tagesabläufe, familiäre Belastungen, neue Prioritäten, Überempfindlichkeiten, Unverträglichkeiten oder auch vermeintliche Menschenkenntnis, die dafür herhalten muss, dass man gnadenlose Maßstäbe für andere ansetzt. Eine Politikerin, die es bedauert, offen für

neue Begegnungen zu sein, meinte: »Für mich war das Leben als junge Frau wie ein ›blind date‹ oder eine aufregende Riesenparty, weil ich total offen und neugierig war. Heute erschrecke ich, wie pingelig ich geworden bin. Ich ertappe mich, wie ich bei anderen sofort etwas auszusetzen finde, auf höchstem Niveau nörgle und ganz schnell kritisiere.«

Vielleicht ist es schlicht das Nachlassen der Kräfte, das die Offenheit für neue Freundschaftsbündnisse reduziert. Dennoch bleibt bei den meisten das Bedürfnis, anderen näherzukommen. Geht nicht letztlich alle auch noch so überlagerte Sehnsucht dahin, dass man im Herzen eines anderen Menschen wohnen darf?

Sie möchte »nicht allein im Regen stehen«, so drückte es meine Bach-Freundin aus. Wir beide realisierten: Älterwerden kann wie die Jugend auch eine Zeit der Entdeckungen sein. Gewiss nicht mit den gleichen Leidenschaften, Gefühlswallungen, Spannungen, himmelsstürmenden Freuden, Verantwortungen. Was aber bleibt, ist unser unabänderliches Recht auf Veränderung.

So spürte ich bei dieser Bach-Begegnung etwas von der Kraft des Frühlingsanfangs. Es tat mir gut zu merken, dass Älterwerden nicht vor neuen Freundschaften schützt. Sondern umgekehrt: Neue Freundschaften schützen vorm vorzeitigen Älterwerden. Früher gab es eine Zeit, da brauchte es eine neue Liebe oder ein neues Projekt, um mich in Hochstimmung zu versetzen. Heute geschehen andere Wunder, die ich

früher wahrscheinlich übersehen hätte, ein Baum mit einer Narbe, ein altes Gesicht, ein schlummerndes Kind oder eben jemand, der singt oder abends auch Musik hört.

Wir fanden uns leicht. Und die zurückgelegten Wanderungen, die Gerüche der Blätter und Blüten, die Erfahrung dieses vielsprachigen, atmenden Waldes trugen dazu bei, dass wir uns aufgehoben fühlten und irgendwie immer vertrauter wurden.

Ähnlich wie die Musik oder die Liebe ist solch ein Anfang unverfügbar. Er lässt sich nicht beschließen und begründen. Freundschaft lässt sich nicht verordnen oder analysieren. Allenfalls im Nachhinein, wenn die freundschaftlichen Bahnen Formen angenommen, sich gefestigt haben oder sich verlieren. Aber dieser Zauber, der am Anfang steht, lässt sich nicht in Erklärungen, Beschreibungen von Gemeinsamkeiten oder Ähnlichkeiten einfangen, die ohnehin nur nachgeschobene Begründungen oder Symptombeschreibungen bleiben. Am Anfang steht das Staunen, das Sprachlose, das Überraschende, eben weil es geschieht, weil es einen berührt und hineinnimmt und weil Freundschaft den Grund in sich selbst trägt und ein Geschenk ist, das sich nicht fordern, begründen oder ablehnen lässt.

Kleine Verschwörungen

18 Wenn Menschen von ihren Freunden sprechen, geraten sie leicht ins Schwärmen: von der Leichtigkeit,

der Offenheit, der Gemeinsamkeit, dem Humor, der Freiheit, der Unkompliziertheit und den kleinen Verschwörungen. Ich mag sie, diese kleinen Verschwörungen gegen das, was andere für vernünftig halten. Das Augenzwinkern unter Freunden gehört für mich zu einer der Königsdisziplinen des Freundschaftsalltags. Dieses »ich weiß Bescheid, du weißt Bescheid« bereitet in der Tat Vergnügen. In dieser vertrauten Übereinkunft steckt etwas Subversives, nämlich die Weigerung, eine Bestimmte sein zu müssen, die Erwartungen der anderen zu erfüllen oder ihren Wünschen zu entsprechen. Manchmal möchte man einfach keine Bestimmte sein, nicht beobachtet, taxiert oder bewertet werden, weil man durch den Blick der anderen automatisch seine Unbefangenheit verliert. Diese Erfahrung hat jeder schon gemacht. Wenn einem beispielsweise jemand beim Treppensteigen oder Tanzen zuschaut, verliert man plötzlich seine Unbefangenheit oder Grazie und wird so merkwürdig angespannt, verkrampft oder hölzern. Intuitiv spüren wir, dass der fremde Blick stets auch mit Erwartungen angefüllt ist, auf eine bestimmte Art sein zu sollen. Manchmal möchte man einfach nur »Ich selbst« sein.

Es gibt nicht viele Orte, wo das möglich ist. Wenn man Glück hat, vielleicht im engen Familienkreis. Oder eben mit guten Freunden in diesen vertrauten Momenten, wenn sich das Gefühl einstellt: Hier kann ich einfach sein, da sein und so sein, wie mir gerade zumute ist. Hier kann ich bestimmen, wer ich bin,

weil ich es bin, der das Bild von mir bestimmt. Man muss sich weder aufplustern noch unterwerfen. Statusansprüche oder Statusängste verflüchtigen sich, weil Freundschaft ein Band unter Gleichen ist, das sich nicht einfach zerreißen lässt, wenn etwas Besseres oder Attraktiveres auftaucht. Grafisch könnte man dieses Band als eine waagrechte Linie darstellen, weil Freunde einander als Gleiche in die Augen schauen.

Die meisten von uns haben ein intuitives Verständnis davon, was Freundschaft ist. Auch wenn die Theoretiker aller Jahrhunderte komplett verschieden über Freundschaft geschrieben haben, so ist das Band der Freundschaft im Kern doch im Wesentlichen gleich geblieben. Behält man eine Definition, so bliebe wohl die, auf die sich Aristoteles beruft: »In einer Freundschaft kann keiner besser sein als der andere.« Vergleichbar mit der Geschwisterbeziehung, in der wir voneinander einfach zu viel wissen, als dass wir einander noch von oben herab begegnen können.

Wie in allen engen Beziehungen geht es um unsere Liebesfähigkeit und die innere Bewohnung unseres Daseins, auch wenn sie in der Freundschaft eher im Schatten der Sinnlichkeit angesiedelt ist und mehr von seelischen Kräften gespeist ist. Es gibt auch verwandte Spielregeln und Rituale zur Ehe, aber keine einklagbaren Rechte oder Gesetze. Deswegen ist die Freundschaft freier, unbestimmter, unkomplizierter. Freundschaft – eine anwendungsfreundliche,

verschleißfreiere Variante der Liebe – könnte man salopp sagen.

Aber was nun Freundschaft ist, was man von ihr erwarten kann, wozu sie gut ist, was sie bedeutet, da verfällt man plötzlich in philosophisches Grübeln. Ähnlich muss es wohl Augustinus gegangen sein, als man ihn fragte, was Zeit sei. Und so geht es mir. Wenn man mich nicht fragt, was Freundschaft ist, weiß ich es; fragt man mich, weiß ich es nicht mehr. Freundschaft – diesen so unersetzlich einfachen wie vielschichtigen Begriff, in dem so vieles mitschwingt, was mit Leben, Zuneigung, Liebe, Vertrauen, Teilen, Mitteilen, Glücksgefühl, Melancholie, Verlust und Tod assoziiert wird. Freundschaft hat keine scharfen Grenzen und lässt sich nicht von einer Außenposition her definieren, dafür ist sie schlichtweg zu komplex und zu groß, um als Gegenstand der Selbstreflexion fungieren zu können. Freundschaft ist eine gelebte Praxis und kein durchdachtes, kalkuliertes Gefühl. Deswegen beschränke ich mich darauf, Freundschaft als Chiffre für die Einmaligkeit einer vertrauten, gewachsenen Beziehung zu verwenden und deren innerer, individueller Zusammengehörigkeit im Denken und Fühlen.

Wenn die abstrakten, philosophischen Freundschaftsgedanken Gesichter und Geschichten bekommen, dann spürt man, dass Freundschaft im Kern ganz schlicht ein Bejahen der Art und Weise ist, wie der andere sein Leben lebt. So sind beide dem Leben ohne viele Worte näher, weil sie einander bejahen.

Und das hat mit Gefühlen zu tun, die ständig im Fluss sind. Ein Tanz der Kommunikation, der sich ständig neu bewegt und formt. Ein Tanz, in dem sich mein Raum und dein Raum ständig neu aufeinander beziehen und gestalten. Ein Tanz, bei dem die Distanzen zueinander immer neu vermessen werden. Deswegen braucht Freundschaft einen geschützten Raum als Grundlage, auf dem sich die Sprache der seelischen Bewegungen ungestört ausdrücken und entfalten kann.

Ein eindrückliches Erlebnis hatte ich auf einem Geburtstagsfest, als ich irgendwann zur Musik einer Band zu tanzen begann. Meine Freundin Anna stand spontan auf und gesellte sich zu mir. Plötzlich entstand das, was Tänzer benennen: »Es tanzt uns!« Wir waren nicht mehr die Macher, sondern durchlässig für das, was der Moment uns schenkte. In einem Raum jenseits von Falsch und Richtig, in dem es nur noch uns und die Musik gab. Nur noch Hier und Jetzt. Die Gäste machten uns Platz und bildeten einen Kreis um uns herum, in dem wir uns umgeben und geschützt fühlten. Die Zeit wurde weiter, dehnte sich aus, weil wir in diesem Raum waren, in dem wir spürten: »Wir sind der Tanz.« Dieses Ineinander von Imagination und Bewegung eröffnete uns einen Spielraum, in dem wir gutes Gespür und Bewegungsausdruck füreinander entwickelten, den wir bisher nicht so leibhaftig wahrgenommen hatten. Wortlose, spielerisch leichte Körperlust und Intimität zwischen uns.