

 **NACHLESEN**

 **AKTION**

 **FRAGEN**

 **AUSTAUSCH**

Die Melodie des Herzens

Freundschaften finden und gestalten

**Auch online
verfügbar:**

www.KGT.lgv.org



Ein lauer Sommerabend im August. Frank hat zum Grillfest eingeladen. Er will seinen 50. Geburtstag nachfeiern. Auch Olaf, Franks Kollege, ist eingeladen. Natürlich freut er sich. Aber er hat auch gemischte Gefühle. Immerhin kennt er dort niemand. Wird ihn jemand bemerken? Mit klopfendem Herzen klingelt er bei Frank. Der öffnet mit einem fröhlichen Lachen die Tür, klopf ihm auf die Schulter und nimmt ihn mit zum Grill. Zwei Stunden später: Frank und Olaf sitzen in einer Ecke und sind in ein interessantes Gespräch vertieft. Was am Grill mit Smalltalk über Fußball und Corona-Erleichterungen begann, hat sich vertieft. Sie reden über die Musik, die sie mögen und landen bei philosophischen Fragen. Offensichtlich haben sie die gleiche Wellenlänge. Sie tauschen ihre Handynummern aus und genießen den Abend. Wird Frank sich demnächst bei Olaf melden? Und wann wird er ihm sagen, dass er Christ ist?





Welche Denkanstöße zum Thema Freundschaft löst der kurze Einleitungstext bei Ihnen aus?

SIGNALE DER OFFENHEIT AUSSENDEN

Kinder sind noch unbefangen, wenn sie jemand als ihren Freund oder ihre Freundin bezeichnen. Sandkasten, Kindergottesdienst, Nachbarschaft bieten die ersten Übungsfelder. Es kann schnell wechseln zwischen: „Du bist nicht mehr mein Freund!“ und: „Wir haben uns wieder vertragen.“ Für viele ist es ein aufregendes Glück, zum Kindergeburtstag eingeladen zu sein. „Ich gehöre also dazu!“ ist die Botschaft, die sie damit aufnehmen. Vielleicht haben Sie Ähnliches auch erlebt. Später im Leben sind wir oft vorsichtiger geworden. Erfahrungen und Enttäuschungen schwingen mit. Manche Menschen halten Freundschaften für nicht so wichtig. Andere leiden darunter, dass sie sich vergeblich Freunde wünschen.

Die Bibel zeigt den Menschen grundlegend als ein in Beziehungen eingewobenes Wesen. Als Gottes Ebenbild geschaffen, spiegelt sich darin eine Wesensart Gottes. Gott ist Beziehung in sich selbst: Vater, Sohn und Heiliger Geist. Diesem Gott genügte es nicht, allein zu sein, obwohl er in einem ständigen Gespräch in sich selbst ist. Er schuf uns Menschen als sein Gegenüber und legte die Bedürftigkeit nach Ergänzung in unser Wesen. „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (1Mo 2,18). Neben den Beziehungen in der eigenen Familie und der christlichen Gemeinde sind Freundschaftsbeziehungen ein weiteres Feld des sozialen Lernens.

Wikipedia definiert Freundschaft als ein auf „Zuneigung beruhendes Verhältnis von Menschen zueinander, das sich durch Sympathie und Vertrauen auszeichnet.“ Ein Artikel in Planet Wissen beschreibt die wesentliche Bedeutung von Freundschaften für Menschen. Einsamkeit macht die Seele krank. Echte Freundschaften über einen langen Zeitraum können dagegen das Wohlbefinden stärken. Gute soziale Beziehungen sind ein wichtiger Grundwert, wichtiger als Geld und Erfolg. Sie sind wesentlich für ein zufriedenes Leben. Menschen mit guten Beziehungen leben gesünder als isolierte Menschen. Nachweisbar haben sie ein reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen.

Das neue Zeitalter von Social Media brachte eine Veränderung und Verflachung des Wortes „Freund“ mit sich. Man kann lange Listen von Facebook-Freunden haben und doch vor Ort einsam sein. Gleichzeitig birgt dieses Netzwerk neue Chancen. Besonders nach einem Umzug tut es gut, dass nicht alle Fäden sofort abreißen. Man kann „auf kurzem Weg“ verbunden bleiben und jederzeit wieder in den Kontakt investieren. Gerade in Zeiten der Pandemie ist es für viele hilfreich, dass es Kontaktmöglichkeiten durch elektronische Medien gibt.



Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, auf andere Menschen zuzugehen? Haben Sie die Freundschaften gefunden, die gut zu Ihnen passen? Was hat Ihnen geholfen, Freunde zu finden?



Lesen Sie Pred 4,7-13. Was entnehmen Sie diesem Abschnitt zum Stichwort Freundschaft?

Im Text geht es darum, Ziele gemeinsam zu erreichen, sich zu stützen und aufzuhelfen, sich gegenseitig Wärme zu geben, sich Rückendeckung und Schutz zu gewähren. Neben der klassischen Freundschaft gibt es auch andere Beziehungsformen, die der Intention des Bibeltextes gerecht werden. Es sind Vertrauensbeziehungen. Sie können zu Glaubensgeschwistern bestehen und auch zu nahen oder entfernten Verwandten. Manche haben einen väterlichen Freund oder eine mütterliche Freundin. Manches davon wird mit dem modernen Begriff Mentoring abgedeckt.

Menschen, vor denen ich mich öffnen kann, sind mehr als nur Bekannte. Sie geben mir ehrliches Feedback und korrigieren mich auch, wenn es notwendig ist. Aus jeder nahen und vertrauten Beziehung kann eine Form der Freundschaft wachsen. Der sogenannte freundschaftliche Ton oder das freundschaftliche Verhältnis kann der Vorbote einer Beziehung sein, die Potenzial für mehr hat. Deshalb sollten wir den freundschaftlichen Ton kultivieren. Manche Menschen beten gezielt um einen Freund, eine Freundin. Gott kann die unterschiedlichsten Settings nutzen, um uns mit Menschen in Kontakt zu bringen. Dann auch zu reagieren, Signale der Offenheit auszusenden und in die Beziehung zu investieren, bleibt allerdings unser eigener Part.

SICH AUF AUGENHÖHE BEGEGNEN

Wer langjährige verbindliche Freundschaften hat, weiß auch, dass sie nicht von selbst lebendig bleiben. In der Regel sind Beziehungen nur so intensiv, aufrichtig, ausdauernd und herzlich, wie ich auch selbst bereit bin, mich in diese Freundschaft einzubringen. „Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein“ (Ralph Waldo Emerson). Wir können nicht mehr herausbekommen wollen, als wir bereit sind, auf das Konto der Freundschaft einzuzahlen.



Haben Sie langjährige Freunde? Was hat Ihre Freundschaft am Leben erhalten?

Eine gleichwertige Freundschaft gelingt nur auf Augenhöhe. Geben und Nehmen stehen in einem ausgewogenen Verhältnis. Das Interesse füreinander fördert die Freundschaft. Freundschaft hat nichts Zwanghaftes, sie beruht auf Freiwilligkeit und klammert nicht. Beide können auch

unabhängig voneinander leben. Hilfreich ist eine Schnittmenge der Interessen. Gut ist es auch, wenn Freunde sich gegenseitig fördern und so in die Wachstumszone bringen. Ein guter Freund ist jemand, dem ich vertrauen und an den ich mich jederzeit wenden kann. In der Begegnung unter Freunden hat spielerisch Leichtes und Wesentliches Platz. Im Gespräch erleben Freunde eine Resonanz, die sie beidseitig beglückt und bereichert. In gewissem Sinn finden Freunde ein Arrangement, das ihren Bedürfnissen entspricht. Das kann bei kameradschaftlichen Männerfreundschaften ganz anders sein als bei Frauen, die sich als Herzensfreundinnen bezeichnen.



.....
Woran sind bei Ihnen Freundschaften zerbrochen oder wodurch haben Sie sich entfremdet?
.....

Tiefe Enttäuschungen und schmerzliche Beendigungen von Freundschaften gehen an die Substanz. Sie sollten bewusst betrauert und verarbeitet werden. Vielleicht ist dafür auch seelsorgerliche Begleitung sinnvoll, damit diese Verletzung sich nicht auf andere freundschaftliche Beziehungen auswirkt. Freundschaften, die in den Hintergrund treten, sind jedoch nicht weniger bedeutungsvoll für unser Leben.

Für viele Christen ist es eine wichtige Frage, ob und wie sie Freundschaften zu Nichtchristen gestalten sollen. Sie sind mit der Warnung aufgewachsen: Sei vorsichtig! Bibelpstellen, wie 2Kor 6,14 wurden dafür herangezogen: „Zieht nicht am falschen Joch mit den Ungläubigen.“ Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass der Rückzug von Menschen, die keine Christen sind, die Kontaktfläche verkleinert. Wie soll dann der Funke des Glaubens überspringen können? Jesus hat seinen Nachfolgern den Auftrag gegeben, als Salz und Licht in der Welt zu wirken. Menschen mit dem christlichen Glauben bekannt zu machen, ist eine unserer ursprünglichen Aufgaben. Je authentischer und persönlicher, desto besser. Was auf dem Kinderspielplatz oder beim Ausführen des Hundes beginnt, kann sich zu einer Freundschaft entwickeln.



.....
Welche Erfahrungen haben Sie mit Freunden gemacht, die Ihren Glauben nicht teilen?
.....

Welche Chancen und Gefahren sehen Sie in solchen Freundschaften? Wie könnten wir als Christen die Gefahren verringern und die Chancen nutzen?

Wir sind dankbar dafür, dass zu unserer Lebensgeschichte auch Freunde gehören, die dem Glauben skeptisch

gegenüberstehen. Die andere Lebensform scheint sie zu interessieren, sonst würden sie nicht an der Freundschaft zu uns festhalten. Wir halten nicht „hinter dem Berg“ mit unserem christlichen Glauben. Über die Jahre durften wir schon die eine oder andere Überraschung erleben, wenn sich im Leben unserer Freunde oder ihrer Familienangehörigen etwas in ihrer Gottesbeziehung verändert.

GEMEINSAM IN DIE TIEFE WACHSEN

Wenn eine Freundschaft Struktur und Regelmäßigkeit hat, kann sie in die Tiefe wachsen. Je mehr Vertrauen da ist, desto persönlicher kann man sich öffnen. Dazu braucht es den Mut, sich auch mit Baustellen, heiklen Themen, Zweifeln und Krisen zu zeigen. Wie gut, wenn auch der gemeinsame Glaube in der Freundschaft zur Sprache kommt, wenn wir füreinander beten können. Die Glaubenserfahrungen können unterschiedlich sein. Und in jedem Glaubensleben gibt es Veränderungsprozesse. Als Freunde dürfen wir sie wohlwollend begleiten.

Freundschaften, die über viele Jahre andauern, sind besonders kostbar. Die gemeinsame Geschichte verbindet. Freunde dürfen sich nebeneinander entwickeln, von Gott verändern lassen, Verluste bewältigen, miteinander alt werden, vielleicht sogar schwach und krank. Zu einer Freundschaft gehört auch, dass einer den anderen in einer schwierigen Zeit stützt. Derjenige, der in dieser Zeit stabiler ist, kann den angeschlagenen tragen und für ihn beten. Schon bald können sich die Rollen ändern.

Wer seine Freundschaft stärken will, darf nicht auseinanderlaufen, wenn sich Irritationen, Missverständnisse und Konflikte wie eine dunkle Wolke über die Freundschaft schieben. Jede überwundene Hürde schweißt weiter zusammen. Mit einem ehrlichen, offenen Gespräch lässt sich fast jeder Konflikt klären. „Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzen kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast“ (Albert Einstein).



.....
Zeichnen Sie Ihre linke und Ihre rechte Hand jeweils auf ein DIN A4-Blatt. Beschriften Sie die Finger der linken Hand mit Menschen, die Ihnen zum Stichwort Freunde einfallen. Was könnten Sie in der nächsten Woche tun, um eine dieser Beziehungen aufzugreifen oder in sie zu intensivieren? Schreiben Sie in jeden Finger der rechten Hand dazu ein Stichwort. Entscheiden Sie sich für eine der möglichen Investitionen in eine Freundschaft, die Sie in der nächsten Woche umsetzen werden.
.....



JOHANNES UND CHRISTINA OTT

... ziehen im Sommer von Schmalkalden in Thüringen nach Nürnberg. Johannes war Inspektor beim Thüringischen Gemeinschaftsbund und wird Pastor in unserer Gemeinde in Nürnberg. Christina ist selbstständig als psychologische Beraterin, Autorin und Referentin.