

# DU GIBST MIR KRAFT

TEXT | [ROLAND RÖDERMUND](#) →

ILLUSTRATION | [CAREN PAULI](#) →

*Woran erkennt man wahre Freundschaft? Und wie pflegt man sie? Über das Geheimnis von lebenslangen Verbindungen.*

Dass sich das Wort „Freund“ aus dem indogermantischen Begriff „fri“ herleiten lässt, ist kein Zufall. Es klingt nicht nur nach Frieden, es hat tatsächlich so viele Bedeutungen, wie eine tiefe und innige Freundschaft Facetten hat: friedliches Zusammenleben, Schutz und Hilfe, aber auch Liebe und Fürsorge. Einen guten Freund zu treffen, ist ja auch wie nach Hause kommen. „Fri“ hat noch eine Bedeutung, die für enge Bindungen elementar ist: Freiheit.

**E**gal, ob man nur eine einzige enge Freundin hat oder gleich eine ganze Phalanx an engsten Vertrauten, ob es sich um den Sandkastenfreund handelt oder den Ehemann: Eine besondere, man sagt nicht umsonst seelenverwandte Beziehung gibt Sicherheit und ist nicht nachtragend. Bei Freunden herrscht Intimität, aber keine Anwesenheitspflicht. Kann man ihnen nicht viel leichter die eigene Meinung oder geheime Wünsche und Probleme erzählen als Familienmitgliedern oder manchmal sogar dem eigenen Partner?



»

## FREUNDSCHAFT IST AUCH WIE EINE LIEBESBEZIEHUNG – OHNE EROTISCHES INTERESSE.

«

Im Strudel des Alltags freuen wir uns auf die Abende mit Freunden: ein gutes Essen oder den Theaterbesuch und ein Gläschen danach. Und dass wir bei jedem Abschied denken, die Zeit ist wieder so schnell verflogen und „Mensch, wir müssten uns doch viel öfter treffen!“, auch das macht enge Bindungen aus – der Freundschafts-Flow.

### Freundschaften können auch wehtun

Nina, eine enge Freundin des Autors, hatte neulich „richtig dollen Liebeskummer.“ „Habt ihr euch getrennt?!“, war die erstaunte Gegenfrage. „Doch nicht wegen Nils“, sagte sie, „wegen Iris!“ Iris ist Ninas beste Freundin, vor Kurzem zog sie mit Hund und Kegel und ihrem kanadischen Mann auf unbestimmte Zeit in ein neues Leben nach Montreal, jetzt, wo die Kinder aus dem Haus sind.

Freundschaft ist auch wie eine Liebesbeziehung – ohne erotisches Interesse. Vorbei die gemeinsamen Spanischkurse und spontanen Prosecco-Nachmittage: Die beiden Frauen führen nun gezwungenermaßen eine Fern-Freundschaft. WhatsApp-Sprachnachrichten und Skype können zwar die echte Nähe zu einem Freund nicht komplett ersetzen, im modernen Zeitalter helfen sie aber sehr, Fernbeziehungen und -Freundschaften zu ölen.

Was enge Freunde uns bedeuten, können wir meist nicht auf Anhieb konkret benennen, außer dass es „alles“ ist, wie ein Freund uns komplett macht – mit ihm bilden wir eben „eine Seele in zwei Körpern“, wie Aristoteles glaubte. Sie machen uns sogar zu einem besseren Menschen: Bei ihnen muss uns keine Meinung peinlich sein, wir können uns korrigieren. Durch gute Freunde lernen wir milde zu sein, wenn sie mal unfair sind oder schon wieder zu spät, dann nehmen wir das nicht



## Zahlen der Freundschaft

- ▶ Im Schnitt hat jeder Deutsche **3,7 enge Freunde** und zählt **11 Personen** zum erweiterten Freundeskreis.
- ▶ Am häufigsten lernen Menschen ihre Freunde im **Job (45%)**, an der Uni/während der **Ausbildung (22%)** oder bei **Hobbys (21%)** kennen.
- ▶ **73%** glauben, dass man mit dem anderen Geschlecht befreundet sein kann, allerdings gaben **60%** an, dass in einer gemischten Freundschaft das Risiko unterschiedlicher Erwartungen besteht.
- ▶ **33%** finden sexuelle Beziehungen zwischen Freunden (friends with benefits) okay. Und **69%** meinen, dass sich aus einer Freundschaft eine gute Liebesbeziehung entwickeln kann.
- ▶ Für **71%** ist Ehrlichkeit am wichtigsten, **70%** wollen über alles reden können und **70%** wollen, dass absolute Verbindlichkeit herrscht.



## Bücher der Freundschaft



Das Buch „**Beste Freundinnen**“ leitet einen zunächst auf eine falsche Fährte – denn das Buch haben zwei Männer geschrieben. Max und Jakob sind Anfang 30 und unterhalten sich über Frauen, Liebe und Sex und sprechen dabei ehrlich aus, was Männer wirklich denken.

[Hier bestellen](#) ●→

„Sie könnten unterschiedlicher kaum sein und sind doch unzertrennlich.“ Die Freundschaft zwischen Lila und Elena aus dem Buch „**Meine geniale Freundin**“ wird ihr ganzes Leben lang halten, bis die eine spurlos verschwindet und die andere versucht, hinter das Rätsel des Verschwindens zu kommen.

[Hier bestellen](#) ●→



Ein Buch zum Lesen, zum Verschenken und Durchschmökern: „**Auf die Freundschaft**“ bündelt ein ganzes Potpourri von Texten aus aller Welt. Von Empathie über Anekdoten bis hin zum Freundschaftsverständnis verschiedenster Kulturen.

[Hier bestellen](#) ●→

»  
**EINE INNIGE  
 FREUNDSCHAFT  
 ZU PFLEGEN,  
 BEDEUTET AUCH,  
 BEI SICH SELBST  
 ANZUFANGEN.**

«

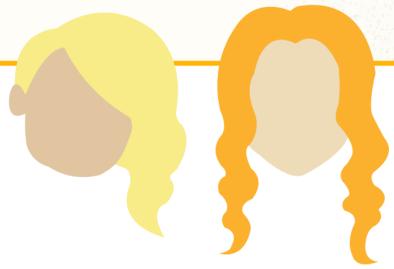
gleich persönlich und blicken, vielleicht, sanftmütiger auf die Fehler anderer. So selbstverständlich es klingt: Wahre Freunde sind immer für einen da. Selbst wenn sie in Kanada leben. Und selbst wenn man sie manchmal daran erinnern muss.

Wir ruhen uns gerne aus, gerade weil Freundschaften so einfach und konfliktarm verlaufen. Ohne große Streits oder Eifersuchtsszenen, wie sie in Liebesbeziehungen vorkommen. Und genau deshalb: Warum sagen wir ihnen nicht mal wieder, was sie uns alles bedeuten? Warum wir sie so lustig finden? Oder welches eine Erlebnis für die Freundschaft prägend war? Vielleicht war es, als man sich fallen lassen konnte in einer tiefen Krise. Oder der gemeinsame Abenteuerurlaub in Rio, als man sich verliebte, aber am Ende gemein-

sam den Weg zurück ins Hostel fand. Vielleicht ist es aber auch eine überaus peinliche Situation.

Wenn eine Freundschaft die Tiefe erreicht hat, dass zwei sich ihre Marotten gönnen können und für ihr Gegenüber nur das Beste wollen, wenn Kritik konstruktiv geübt wird und man seinen Rat mit besten Absichten zu geben versteht, kann Freundschaft fast alles aushalten. Weil sie sich dann in eine Form von Liebe gewandelt hat. „Ich wollte dir nur mal eben sagen, dass du das Größte für mich bist“, singen die Sportfreunde Stiller in ihrem Song „Ein Kompliment“. Sagen Sie das mal wieder Ihrem oder Ihrer Besten.

Ah, und eines noch: Vergessen Sie sich nicht selbst dabei, denn eine innige Freundschaft zu pflegen, bedeutet auch, bei sich selbst anzufangen, sich selbst zu mögen und auch zu verzeihen. Dazu meint die Freundschaftsphilosophin Ina Schmidt: „Wenn ich mich selbst nicht leiden kann, wie kann ich dann jemandes Freund sein?“ ●

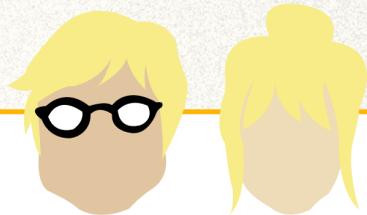


## NICOLE KIDMAN & NAOMIE WATTS

Als sie noch keine Weltstars waren, lernten sich „Nai“ und „Nic“ als Teenager bei einem Bikinimodel-Wettbewerb kennen. Während Nicole Kidmans Karriere bald abhob wie eine Rakete, lebte Naomi Watts viele Jahre an der Armutsgrenze, bis sie schließlich von David Lynch für „Mullholland Drive“ engagiert wurde. Obwohl Nicole Kidman nicht nur zur größten Schauspielerin ihrer Generation wurde und Naomi Watts oft den Kürzeren zieht, wenn sie mal wieder für dieselben Rollen im Gespräch sind, verbindet beide Australierinnen seit 36 Jahren eine innige Freundschaft – geprägt durch ihre Herkunft und das Überleben in einem gnadenlosen Beruf.

Auf **Instagram** → gratuliert Naomi Watts ihrer Freundin Nicole Kidman mit dieser lieben Nachricht zum Geburtstag: „Herzlichen Glückwunsch an diese unglaubliche Frau, die mich seit mehr als drei Jahrzehnten inspiriert, beeindruckt und unterstützt. Ich liebe dich.“

## Berühmte Freundes- paare



## JANE FONDA & ROBERT REDFORD

„Wir beide mögen Bäume, Berge und Pferde. Ich würde sagen, ich bin keinem Menschen näher als Bob“, beschreibt Jane Fonda (81) die wohl engste Freundschaft Hollywoods – nämlich die zu Robert Redford (82). „Ich kenne niemanden, der geradliniger und stärker ist als Jane“, sagt er. Den ersten Film drehten die beiden 1967 („Barfuß im Park“), den letzten, „**Unsere Seelen bei Nacht**“ → 2007 – über Liebe im Alter. Ihr Geheimnis: Sexuelle Anziehung herrschte auf beiden Seiten von Anfang an, nachgegeben haben ihr beide nie. Weil ihnen die Freundschaft heilig war.



## ERNIE & BERT

Sind die zwei schrulligen Typen aus der Sesamstraße nun ein Paar oder einfach nur Mitbewohner in einer seeeehr kleinen Wohnung, weshalb sie sich das Bett teilen müssen? Fakt ist, die zwei Puppen sind ein super Beispiel dafür, dass enge Freundschaften oder freundschaftliche Liebesbeziehungen auch funktionieren, wenn man sich nicht immer grün, geschweige denn sehr ähnlich ist: Der kleine Chaot und der Spießer kriegen immer wieder die Kurve und bleiben für den anderen immer **Kumpel Nr. 1.** →



## WINNETOU & OLD SHATTERHAND

Der Native American und das „Bleichgesicht“ – ihre Freundschaft ist heute noch für so viele Kinder Vorbild beim „Cowboy und Indianer“-Spielen. Die zwei Filmhelden hätten nicht unterschiedlicher sein können, denn

zwischen dem Ureinwohner Amerikas und dem Eindringling gab es eigentlich mehr als genug Konfliktpotenzial für eine Feindschaft. Doch ihre Abenteuer in der weltberühmten Filmreihe nach den Romanen von Karl May faszinieren noch heute die Massen – Old Shatterhand (Lex Barker) und Winnetou (Pierre Brice) gingen sogar eine **Blutsbrüderschaft** → ein. Und spätestens damit wurden sie zum Traum-Leinwandpaar des deutschen Kinos der Sechzigerjahre!



Über den Autor

## ROLAND RÖDERMUND

Roland Rödermund ist freier Journalist und Autor in Hamburg. Er bloggt auf [www.stadtlanflow.de](http://www.stadtlanflow.de) → über Natur und Reisen – und schreibt am liebsten über Themen, die ihn auch selbst berühren – so wie Freundschaft eben.

[stadtlanflow.de](http://stadtlanflow.de) →