

## Beste Freunde und beste Freundinnen

Wir haben im Einstieg von drei sehr unterschiedlichen Freundschaften gehört. Dabei spürten wir wie kostbar allen ihre Freundschaft ist. Da erstaunt es wenig, wenn eine Langzeitstudie aus Harvard zum Fazit kommt:

**Der mit Abstand wichtigste Faktor für ein erfülltes und zufriedenes Leben ist die Qualität in der Beziehung zu den Mitmenschen.** In der erwähnten «The Grantstudy» und «The Glueckstudy» haben Forscher über 75 Jahre 600 Menschen begleitet. Sie testeten ihre Blutbilder, scannten ihre Gehirne und verfolgten ihre Lebensgeschichte. Eine Unmasse an Daten kam zusammen und Robert Waldinger ein Leiter eines Studienteils erklärt: «Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Es geht nicht um die Anzahl Freunde, oder ob man in einer verpflichtenden Beziehung (das meint eine Partnerschaft oder Ehe) steckt. Es ist die Qualität der nahen Beziehung, die zählt.»

Woran kann man die Qualität der Beziehung erkennen?

- Daran, wie sicher ich mich in der Beziehung fühle, während ich mein Innerstes mit dem anderen Menschen teile.
- Daran, wie verwundbar wir in der Beziehung sind.
- Und daran, ob wir in der Beziehung entspannen können und so sein dürfen wie wir eben sind. Das bedeutet aber, auch den anderen Menschen so zu schätzen, wie er oder sie eben ist.

Der Studienleiter George Vaillant sagte im amerikanischen Wirtschaftsmagazin «Inc», welches die wichtigsten beiden Elemente sind: «Das eine ist die Liebe. Das andere ist es, einen Lebensweg zu finden, der die Liebe nicht vertreibt.»

Diese beiden Sätze von einem Harvardforscher könnten so ähnlich aus der Bibel zitiert werden. Sie erzählt von der ersten bis zur letzten Seite von der Liebe. Einerseits von der alles initiiierenden Liebe Gottes zum Menschen und zur Schöpfung, der Liebe zwischen Menschen und der Freundschaft des Einzelnen mit sich selbst. Wir lesen von erfüllenden Partnerschaften, tiefen Freundschaften und der Liebe Gottes, die den Tod überwindet. Die Bibel romantisiert das Thema Liebe nicht. Die Abgründe der Liebe werden in der Bibel nicht verschwiegen. Die Autoren der Bibel schildern Dramen, Verrat, vom Brudermord bis zu total toxischen Bindungen.

Die Bibel setzt den Menschen in einen Beziehungsdreiklang. Jesus beschreibt diesen Dreiklang als wichtigste Lebenshilfe: «Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen, mit deiner ganzen Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft. Und als Zweites kommt dieses dazu: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.» Mk 12,29

Diese Sätze hat er nicht selbst erfunden. Er zitiert hier einen alten Text aus der hebräischen Bibel. Jesus fordert uns zur Freundschaft mit uns selbst, mit den Menschen und mit Gott auf.

Zwei Geschichten illustrieren den Wert der Freundschaft, wie ich meine, auf so eindrückliche Weise. Beide Geschichten sind auf den ersten Blick Heilungsgeschichten. Doch aufgrund der Harvardstudie erstaunt es nicht, dass gesunde Freundschaft und heil werden Hand in Hand gehen können.

Der Evangelist Markus erzählt, wie vier Freunde einen Gelähmten auf einer Tragbahre zu Jesus bringen möchten. Doch weil sie nicht durch die Menschenmenge durchkommen, steigen sie kurzerhand aufs Dach des Hauses. Sie haben den Plan, den Gelähmten durchs Dach hindurch zu Jesus hinabzulassen. Oben angekommen, machen sich die vier Männer an die Abbrucharbeit. Sie nehmen in Kauf, dass sie sich unbeliebt machen, weil sie ein Dach zerstören. Es braucht ein grosses Loch, damit ein Mann auf einer Tragbahre durchpasst. Der Gelähmte ist in der Geschichte völlig passiv. Er lässt alles mit sich geschehen. Wir kennen die Ursache seiner Lähmung und Passivität nicht. Bei Jesus und seinen Zuhörer:innen bröckelte unterdessen der Mörtel von der Decke, es krachte und staubte. Sobald das Loch genügend gross war, schwebte das Menschenbündel Jesus vor die Füße. Dann heisst es: «Jesus sah, wie gross ihr Glaube war.» Er spricht vom Vertrauen der vier Freunde. Sie spürten: «Unser Freund muss jetzt nah zu Jesus. Da ist der Platz, wo der kranke Mann sein Leben wieder spüren und selbst in die Hand nehmen kann.» Sie vertrauen, dass Gott durch Jesus Hilfe und Rettung schenkt. Das passiert dann auch. Dass Jesus auch Heilung für die Seele des Mannes schenkt und ihm Vergebung zuspricht, damit haben sie nicht gerechnet. Der Mann wird an Seele und Körper gesund. Wer möchte nicht von solchen Freunden umgeben sein? Ihre Freundschaft wurde ganz handfest und praktisch.

Bemerkenswert finde ich, dass die Freunde zu viert sind. Einer allein hätte spätestens auf der Leiter zum Dach schlapp gemacht. Die Kraft eines Freundes reicht nicht für dieses Unternehmen und wenn er seinen gelähmten Freund noch so liebt. R. hat uns so ehrlich erzählt, wie bei aller Liebe Freundschaft auch überfordern kann. Freundschaften machen glücklich, hörten wir. Doch die Freundschaft mit sich selbst gehört auch in dieses Dreierfreundschaftskleeblatt. Mit einer Soloaktion eines Freundes hätte dieser die Gesundheit des Gelähmten und seine eigene Gesundheit gefährdet. Wenn aber Ideen und Kraft von vieren zusammenkommt, können spektakuläre Pläne umgesetzt werden. Solche motivierten Leute mögen etwas reißen. Zum Beispiel ein «Brocki plus.»

Ich erzähle die Gegengeschichte: «Beim Schaftor in Jerusalem liegt der Teich Betesda. Das Wasser des Weihers wallte von Zeit zu Zeit auf. Da gibt es Hallen, wo viele Kranke liegen und auf das Aufwallen des Wassers warteten, weil dem Wasser in diesem Moment eine heilende Wirkung zugeschrieben wurde. Unter den Kranken liegt ein kranker Mann, bereits seit 38 Jahren. Der Evangelist Johannes erzählt: <Jesus sah ihn dort liegen und erkannte, dass er schon lange krank war. Da fragte er ihn: <Willst du gesund werden?> Der Kranke antwortete: <Ich habe keinen, der mich in den Teich bringt, sobald das Wasser in Bewegung gerät. Wenn ich es aber allein versuche, steigt immer ein anderer vor mir hinein.> Da sagte Jesus zu ihm: <Steh auf, nimm deine Matte und geh!> Im selben Augenblick wurde der Mann gesund. Er nahm seine Matte und ging.>»

«Ich habe keinen, der mich in den Teich trägt.» Dieser Mann ist «mausbeinallein». Der hat niemanden, nicht einen einzigen Freund. Nach seinem Empfinden hatte er 38 Jahre nur Konkurrenten. «Immer war einer schneller als ich. Die anderen haben es besser.» Das ist ja schrecklich! Mit dem will niemand von uns tauschen. Wir schauen auf Jesus in dieser Situation. Jesus wurde diesem Mann zum Freund. Er sieht ihn. Der Mann wird wichtig. Er ist nicht mehr einfach ein Teil der Menge. Jesus sieht, die unendlich lange Leidensgeschichte. Jesus spricht ihn an und hört ihm gut zu. Jesus wird ihm zu einem echten Freund, nicht, weil er den Kranken bemitleidet in seinem Elend oder ihn herumträgt, sondern, weil er ihn herausfordert. Er konfrontiert ihn mit seinem Rest an Stärke, die trotz der Krankheit noch vorhanden ist. «Steh auf Freund! Ich verwöhne dich nicht, aber ich bin mit dir, wenn du mit deiner Schwachheit aufstehst.» Kann Freundschaft so stark machen, dass Ungesundes in uns heil wird? Die Freunde hier vorne würden das vielleicht bestätigen.

Wie fühlst du dich, wenn du an deine Freundschaften denkst? Lebst du erfüllende Freundschaften mit Qualität? Lebst du in einer Weise, die die Liebe nicht vertreibt? Zeitnot und eine hohe Belastung durch Arbeit, Familie und andere Engagements können Freundschaften gefährden und vertrieben. Freundschaften, die nicht gepflegt werden, verlieren an Qualität. Das gilt für alle Facetten der Freundschaft: Die Freundschaft mit anderen, die Freundschaft mit Gott und die Freundschaft mit sich selbst

Oder ist deine Situation ganz eine andere? Vielleicht führten Lebensumstände dazu, dass du sagst: «Ich fühle mich manchmal einsam. Und wünsche mir eine neue Freundschaft, in der ich mich entspannen kann und ich auch mal meine innere Haut zeigen darf.»

Ein guter Weg neue Freundschaften zu knüpfen oder bestehende Freundschaften zu vertiefen, ist selbst eine gute Freundin oder ein guter Freund zu werden. Freunde wecken Leben im Anderen und das wird beglückend empfunden.

Am Modell der Geschichten schauen wir uns an, wie wir ganz praktisch gute Freundschaften pflegen oder aufbauen können.

- Freundinnen und Freunde sind zuverlässig

Jesus kommt zum Teich und sieht den Kranken: Er nimmt ihn ernst, schenkt ihm geduldig Zeit und Aufmerksamkeit. Niemand schätzt es, wenn Verabredungen immer wieder in letzter Sekunde platzen, weil die andere Person ständig einen Rückzieher macht.

- Freundschaft braucht Vertrauen

Der kranke Mann am Teich vertraut Jesus und erzählt ihm seine Geschichte. Wenn wir uns mit jemandem anfreunden, dem wir nicht vertrauen können, so kann die Freundschaft nicht wachsen. Wir werden uns hüten, dieser Person gegenüber unser Innerstes zu zeigen.

- Freundinnen und Freunde hören zu und nehmen einander ernst

Jesus möchte den Mann verstehen. Jesus fragt nach. Er möchte wissen, was der Kranke will.

Jesus hört dem Mann zu. Er lässt ihn ausreden, er achtet, respektiert ihn.

- Freunde und Freundinnen sind ehrlich und möchten das Beste füreinander

Als echter Freund bestärkt Jesus seinen neuen Freund nicht in der Resignation und im Selbstmitleid. Er motiviert ihn zu leben. Auch die vier Freunde suchen das Beste für ihren gelähmten Freund. Die ehrliche Liebe einer Freund:in kann unbequem sein, aber auch gute heilsame Prozesse anstossen.

- Freundinnen und Freunde vergeben

Freund:innen sind nie perfekt. Wir werden in unseren Freundschaften verletzt und enttäuscht werden. Aber Freunde, die vergeben können, bleiben zusammen. Wenn die Verletzung nicht negiert oder verdrängt wird, sondern angesprochen wird, kann die Freundschaft an Kraft und Tiefe gewinnen. Ich brauche Mut, um zu einer Verletzung zu stehen. Damit mache ich mich ja wieder verletzlich. Mich kostet es auch Überwindung, meine eigene Schuld einer Freundin einzugestehen. Vergebung lässt das Vertrauen wachsen.

In der Geschichte haben wir Jesus Reden und Handeln als Freund beobachtet. Ihn als Freund immer tiefer kennenzulernen, kann für uns zu einem heilsamen Weg werden. Je tiefer wir uns der Freundschaft von Jesus öffnen, umso authentischer, freudiger und liebevoller leben wir die Freundschaft zu uns selbst und zu anderen Menschen.

Esther Brüllmann

Romanshorn, 11. September 2022