



Donnerstag, 02. Juli 2026, 15:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Die unterschätzte Lebensform

Freundschaftliche Beziehungen sind die Basis für ein freiheitliches und gleichberechtigtes Miteinander und damit für jede echte Demokratie.

von Kerstin Chavent

Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (ako photography, New Africa)

*Freundschaft gilt als eines unserer höchsten Güter –
und doch haben immer mehr Menschen das Gefühl,*

keine wirklichen Freunde zu haben, niemanden, dem sie sich wirklich anvertrauen. Dem gegenüber wird der Begriff in den sozialen Medien inflationär benutzt. Was ist das also, Freundschaft? Eine überholte Verbindung oder die Basis für eine neue Form von Gemeinschaft: ehrlich, authentisch und fundamental für eine wirkliche Demokratie?

Etwa zehn Prozent der Erwachsenen geben heute an, keine engen Freunde zu haben. Dreizehn Prozent der Deutschen vertrauen keinem ihre tiefen Gefühle und Gedanken an (1). Viele sagen von sich, überhaupt keine Freunde zu haben – Freunde, Menschen, mit denen wir freiwillige Verbindungen eingehen und die uns nicht wie Geschwister vor die Nase gesetzt, sondern von uns ausgewählt werden.

Bis ins 17. und 18. Jahrhundert hinein unterschied die deutsche Sprache nicht zwischen Freundschaft und Verwandtschaft. In vielen Dialekten sind Freunde und Verwandte sprachlich dasselbe. Etymologisch stammt der Begriff vom Althochdeutschen *friunt* und gehört zur selben Wortfamilie wie Liebe und Freiheit. Wie die Liebe kann auch Freundschaft nicht erzwungen werden. Damit haben Freundschaften etwas Unkontrollierbares, das über jede Grenze hinaus existieren kann.

Freundschaft bezieht sich nicht nur auf Menschen. Auch Tiere können unsere Freunde sein. Freunde, das sind Wesen, die wir mögen, mit denen wir gerne bestimmte Dinge unternehmen und die uns fehlen, wenn sie nicht da sind. Freunde wachsen mit- und aneinander. Mit ihnen können wir lernen, Gemeinsamkeiten und Differenzen zu leben. Freundschaften beruhen nicht wie Ehen auf

einem Versprechen. Sie verändern sich und können enden.

Zwischen Tausenden und keinen Freunden

Für manche Menschen fangen Freundschaften gar nicht erst an. Internet und Social Media haben dazu geführt, dass der Begriff inflationär benutzt wird und teilweise kaum noch etwas bedeutet. Wir können Tausende „Freunde“ haben, die wir noch nie persönlich kennengelernt haben und die wir für einen Hamburger verkaufen.

In Serien wie „Friends“ oder „Sex and the City“ bestehen Freundschaften daraus, dass alle Charaktere statisch sind und sich praktisch nichts entwickelt. Sie haben zwar einen hohen Unterhaltungswert, jedoch tragen sie nicht dazu bei, Freundschaften als etwas Lebendiges und organisch Wachsendes zu begreifen. „Du hast dich sehr verändert“ ist in einem solchen Verständnis von Freundschaft nichts Natürliches, sondern wird als negative Kritik begriffen.

Viele Menschen führen heute keine Freundschaften. „Warum ich keine Freunde habe – und glücklicher bin als je zuvor“ ist der Titel einer Podcastfolge, deren über tausend Kommentare ebenso aussagekräftig sind wie der Inhalt (2). Viele fühlen sich enttäuscht, ausgenutzt, verraten, alleingelassen, wenn es darauf ankommt, und ziehen es vor, niemandem mehr ihr Vertrauen zu geben.

So nicht

Wenn Freundschaft bedeutet, dieselbe Meinung zu haben, das Ego des anderen zu bedienen, sich jeden Tag anzurufen, in derselben Clique zu sein, stets zur Verfügung zu stehen, über dieselben Leute

zu lästern oder jedes Jahr zusammen in den Urlaub zu fahren, dann habe ich auch keine Freunde. Wenn ich „die Alte“ bleiben soll, mich verbiegen muss, mich nicht ehrlich äußern kann, wenn Konkurrenz, Eifersucht und Neid ins Spiel kommen, wenn Vertrauen durch Misstrauen ersetzt wird, dann bleibe ich lieber allein.

Ich möchte keine beste Freundin mehr haben, nichts Exklusives, niemanden, an den keiner heranreicht. Ich möchte zu niemandem aufschauen, mich vergleichen und auf- oder abgewertet fühlen.

Ich möchte keine Freunde, die viel hermachen, Leute, mit denen ich mich schmücken kann, um interessanter zu wirken. Ich brauche niemanden, der mir Komplimente macht und mich bewundert, bevor der Sockel zwangsläufig bröckelt, weil er eben der Realität auf Dauer nicht standhalten kann.

Ich brauche niemanden, hinter dem ich mich verstecken kann, keine Kaffeekränzchen, bei denen Artigkeiten ausgetauscht werden. Kein Tuscheln hinter vorgehaltener Hand, niemanden, der mir sagt: „Wir machen uns Sorgen um dich“, weil ich nicht mehr seiner Meinung bin. Keine Scheinheiligkeit, kein Klammern, keine Spielchen. Was ich brauche, sind Ehrlichkeit, Authentizität und Wahrhaftigkeit.

Risiko

Menschen, die das teilen mögen, gibt es nicht wie Sand am Meer. Menschen, die nicht ihre Angst vor Verlust oder ihr mangelndes Selbstwertgefühl in angeblicher Freundschaft verstecken, sondern sich damit zeigen. Es gibt nicht viele, die wirklich ehrlich sind, mich eingeschlossen. Um andere nicht zu verletzen, halte ich hinterm Berg. Doch ist es wirklich die Angst davor, andere zu verletzen? Ist es nicht vielmehr die Angst, selbst zurückgewiesen zu werden, wenn man sich zeigt, wie man wirklich ist?

Freundschaften, die ehrliche Auseinandersetzungen und kritische Situationen aushalten, sind selten. Wir können über viele Jahre zusammen shoppen oder einen trinken gehen, doch wenn es darauf ankommt, ist keiner mehr da. „Ich wollte nicht stören.“ Dann wird sichtbar, was wirklich ist.

Nach einer Enttäuschung ziehen sich viele in sich zurück oder pflegen nur noch zu ihrem jeweiligen Haustier eine freundschaftliche Beziehung. Damit nehmen sie sich auch die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Etwas stirbt ab. Wer keine Verbindungen mehr einght, wer den Kontakt zu anderen Menschen meidet, der schneidet sich ein Stück weit vom Leben ab. Denn Leben bedeutet Begegnung, Verbindung, Beziehung.

In Resonanz

Was in Beziehungen verletzt wurde, kann nur in Beziehungen heilen (3). Wir brauchen den Kontakt zu anderen wie die Luft zum Atmen. Es ist verständlich, nach einer Enttäuschung misstrauisch zu sein. Doch erlauben wir uns, uns weiterzuentwickeln.

Es kann damit beginnen, ein wenig freundlicher zu werden und der Welt insgesamt freundschaftlicher zu begegnen. Wir ziehen Freundschaften wie magnetisch an, wenn wir uns selbst öffnen und es wagen, wahrhaftig zu sein, wenn wir es ehrlich meinen und anderen gegenüber aufmerksam und empathisch sind, wenn wir zuhören können und Hilfestellung dort geben, wo sie gefragt und gebraucht wird, wenn wir auch über uns selbst lachen können und teilen mögen, einfach weil es Freude macht.

Die Frage ist nicht, ob und wie viele Freunde man hat. Die Frage ist, ob man Menschen mag, und schließlich, ob man sich selbst mag. Wer sich selbst nicht gut Freund

ist, der kann auch keine wirklichen Freunde haben.

So sagt der Satz „Ich habe keine Freunde“ vor allem etwas über den, der ihn ausspricht. Wenn heute so viele Menschen allein sind, dann zeigt das vor allem, wie wenig wir uns selbst mögen. Das ist gleichzeitig eine schlechte und eine gute Nachricht. Die schlechte: Das ist traurig. Die gute: Daran kann man etwas ändern, wenn man es erkennt.

Auf Reisen gehen

Ich habe in meinem Leben viele Menschen getroffen und wieder aus den Augen verloren. Nicht, weil ich sie nicht mehr mochte, sondern weil die Reise weiterging. Auch wenn in meinem Herzen grenzenlos Platz ist, in dem Waggon, in dem ich reise, ist nur begrenzt Platz. Mein Tag hat nur 24 Stunden.

Mein Zug ist kein Pendelzug, der zwischen A und B hin- und herfährt und in den immer dieselben Leute steigen. Ich mag gerne Neues entdecken. Ich weiß nicht, wohin meine Reise geht. Wenn ich es wüsste, wäre es nichts Neues. Ich habe keine Ahnung, welchen Namen der Endbahnhof trägt, und ich will es auch nicht wissen. Denn ich mag nicht als Tourist unterwegs sein, der sich die Welt wie einen Zoo anschaut und dabei nicht merkt, dass er selbst im Käfig sitzt.

Reisende sind Abenteurer, die auch das Unbequeme nicht scheuen. Sie sitzen nicht in artigen Kaffeerunden zusammen, sondern lassen sich von den Ereignissen und Begegnungen berühren. Touristen wollen vor allem danach etwas zu erzählen haben und schauen sich die Welt durch die Kamera ihres Smartphones an. Reisende sind vor Ort präsent.

Zuhören, bitte

Wer auf Reisen geht, der erfährt, dass in vielen Kulturen Fremde als Freunde angesprochen werden: in der arabischen, türkischen und persischen Kultur, in Lateinamerika oder in Teilen Afrikas. An vielen Orten der Welt sind Menschen mit dem Begriff „Freund“ großzügiger als wir. Wir sprechen von „Kumpel“, „Kollege“, „Chef“, „Homie“ oder „Buddy“. Es ist, als würden wir uns die Finger verbrennen, wenn wir Menschen als Freunde bezeichnen, die uns enttäuschen können.

Und das werden sie tun. Wir sind Menschen. Menschen sind fehlbar. Wir verletzen einander, ohne es zu wollen. Wir haben per se verschiedene Standpunkte und sehen die Welt jeweils mit unseren Augen. Erstrebenswert ist nicht, Leute zu finden, die genau so denken wie wir, sondern die Reife zu entwickeln, auch andere Sichtweisen annehmen zu können.

Sich gut verstehen heißt nicht, gleich zu denken, sondern sich gegenseitig zuzuhören. Das wird oft unterschätzt. Wir unterbrechen, beziehen auf uns, interpretieren, projizieren, grätschen mit unserer Meinung in den Ausdruck des anderen oder geben Ratschläge, wo sie nicht gefragt sind.

Dabei sollten wir uns einfach nur einen Moment wirklich für den anderen interessieren, um gute Beziehungen zu führen.

Ebenbürtig

„Toleranz und Freundschaft“, schrieb Novalis, „ist bei Weitem das Wichtigste, was wir einander geben können.“ Auch Voltaire sah die Toleranz als die höchste Gabe der Menschlichkeit. Für Aristoteles

war die höchste Form der Freundschaft die Verbindung zwischen Menschen, die einander um ihrer selbst willen schätzen und einander Gutes wünschen.

Freunde sind einander ebenbürtig. Niemand dominiert. Damit ist Freundschaft die Basis für ein friedliches Gesellschaftsmodell. Freiwillige, auf gegenseitigem Vertrauen beruhende Beziehungen zwischen Menschen, die ein echtes Interesse am Wohlergehen des anderen haben, begründen eine Demokratie, in der wirkliche Gleichberechtigung herrscht.

Gegenseitigkeit, Wohlwollen, Authentizität, Verlässlichkeit und Freiwilligkeit sind keine Attribute für ein paar Auserwählte, sondern Eigenschaften, die es für friedliche Gemeinschaften braucht. Das Entscheidende ist das eigene Verhalten. Nicht die Frage „Was bekomme ich?“ ist die wichtigste, sondern „Was kann ich geben?“.

Darf ich bitten?

Das Vertrauen, das es hierzu braucht, beruht auf Gegenseitigkeit. Doch wenn keiner anfängt, wird es kein Vertrauen geben. Die Menschheit hätte es so nicht gegeben, wenn, nach der Definition der amerikanischen Anthropologin Margaret Mead, nicht jemand damit begonnen hätte, die Gruppe weiterziehen zu lassen und bei einem Verletzten zu bleiben, ohne davon einen eigenen Vorteil zu haben. Damit wurde das geboren, was den Menschen ausmacht: seine Fähigkeit zur Empathie.

Es ist unsere Stärke, etwas tun zu können, was nicht alle tun. Anders als Tiere haben wir die Möglichkeit, es anders zu machen als die meisten. In eine von Trennung und Misstrauen geprägte Welt können wir Wohlwollen und Vertrauen in das Menschsein bringen. Wir kämpfen nicht gegen das, was ist, und schwächen uns dadurch

letztlich selbst, sondern ziehen das in unser Feld, was wir leben wollen.

Diese Haltung braucht den Mut, sich vielleicht zu irren. Ja, wir können enttäuscht werden. Ja, es kann weh tun. Ja, wir können fallen. Doch kein Mensch hätte sich jemals aufgerichtet, wenn diese Angst sein Motor gewesen wäre. Kinder fallen unzählige Male, bevor sie auf festen Beinen stehen. Die schlechte Erfahrung gehört dazu. Ohne sie gäbe es keine guten Erfahrungen.

Versuchen wir also nicht, unsere Beziehungen in Beton zu gießen. Menschen kommen zusammen und gehen auseinander. Es ist wie ein Tanz. Allein tanzen ist gut. Mit anderen zusammen zu tanzen, auch.

Auch wenn wir uns dabei gegenseitig auf die Füße treten. Das macht nicht nur Blasen, sondern uns auch zu besseren Tänzern.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).

