

Das Geistliche Wort | 09.03.2025 08:40 Uhr | Titus Reinmuth

## Freundschaft

Autor:

Was verbindet Winnetou und Old Shatterhand, Rosa Luxemburg und Clara Zetkin, Helmut Schmidt und Siegfried Lenz und sogar Jennifer Aniston und Courtney Cox? Genau. Sie gelten jeweils als gute Freunde.

Was macht Freundschaften aus und warum brauchen wir Freunde?

Ist man besonders glücklich, wenn man Freunde hat?

Was ist das Besondere an Freundschaften – im Unterschied zu Partnerschaft oder Familie?

O-Ton 01 Ronald Zehrfeld: ... das ist ja das Gefährliche im Leben, wenn man zu wenig Freunde hat, dass man nur in seiner Welt lebt und gar keinen Input mehr hat von außen, keine Bereicherung, keine Weiterentwicklung.

Autor:

...sagt der Schauspieler Roland Zehrfeld. In dem Film "Feste und Freunde", der im Januar in die Kinos gekommen ist, spielt er Sebastian.

O-Ton 02 Ronald Zehrfeld: Freunde können sich ein Jahr lang nicht gesehen haben und sie sehen sich wieder, als hätten sie sich gestern gesehen und verstehen sich gleich sofort.

Weil sie eine Sprache haben und kommen dann viel, viel schneller in den direkten Kontakt einer wahrhaften Kommunikation.

Autor:

Der Film erzählt die Geschichte eines bunten Freundeskreises anhand der Feste, die sie im Lauf der Jahre feiern. Ellen hat eine Affäre mit Sebastian, der ist aber mit Eva verheiratet und will das auch nicht ändern. Die Ehe zwischen Mareike und Adam feiert so etwas wie Stillstand, dafür knistert es zwischen Rolf und Dina. Das lesbische Paar im Freundeskreis, Maya und Natalie, ringen darum, ob sie ein Kind haben möchten. Am Ende bekommen sie Zwillinge.

Als Zuschauer erlebt man all die Irrungen und Wirrungen in diesem wunderbaren

Freundeskreis, und taucht dabei ein in all die Feste, die sie im Laufe der Zeit miteinander feiern. Silvester auf der Dachterrasse, ein Sommerfest am Stand, die Taufe der Zwillinge, die Hochzeit von Rolf und Dina, ein Hoffest mitten in Köln. Es wird geliebt und gestritten, getanzt und geweint, Mareike und Adam trennen sich, eine Zeit lang droht Ellen den Freundeskreis komplett zu verlieren. Das pralle Leben mit seinen Krisen und seinen unfassbar schönen Momenten. Irgendwie finden sie doch alle wieder zueinander. Für Schauspielerin Jasmin Shakeri kommt es am Ende darauf an

O-Ton 03 Jasmin Shakeri ... sich wichtig zu sein und das einander zu sagen und zu zeigen und sich zu verzeihen und das macht der Film irgendwie so schön, ...dass er nicht die Dramen, die im Leben passieren als einen Endpunkt oder sowas betrachtet sondern als Teil einer Reise, die nur mit Freunden wirklich erträglich ist.

Autor: Sich wichtig sein und es zeigen. Die Dramen zusammen durchstehen. Ich finde auch: Das macht Freundschaft aus.

O-Ton 05 Ronald Zehrfeld: Freundschaften können gewonnen werden, Freundschaften können auseinandergehen, Beziehungen können sich verlieren, Beziehungen können neu gefunden werden. Das ist, glaube ich, das Salz in der Suppe. Freundschaften. Und das machen wir heute zu wenig. Wir haben zu wenig Zeit für unsere Freundschaften.

Autor:

Sagt Ronald Zehrfeld. Hat er Recht? Wie ist das bei mir? Pflege ich meine Freundschaften? Wahrscheinlich nicht genug. Können Freundschaften auseinandergehen? Ja, leider. Brauche ich selbst Freunde? Unbedingt.

Neue Studien zeigen, dass für viele Menschen Freundschaften in den letzten Jahren wichtiger geworden sind, während die Bedeutung der Familie sinkt. Menschen kommen heutzutage viel besser ohne Paarbeziehungen zurecht als noch vor zwanzig Jahren. Enge Freundinnen und Freunde geben heute mehr emotionale Unterstützung als früher, aber auch finanzielle oder praktische Hilfen. Vorreiter dieser Entwicklung sind übrigens vor allem Menschen aus dem queeren Spektrum, also Homosexuelle oder Trans-Personen. (1)

Im Film bringt am Ende ein Schicksalsschlag alles ins Wanken. Die Liebe zwischen Rolf und Dina ist noch so jung und so stark, als Dina schwer an Krebs erkrankt. Das Hoffest ist das letzte, das sie miterlebt.

Dina wird in dieser Geschichte von Pegah Ferydoni gespielt. Ihr hat gut gefallen...

O-Ton 06 Ferydoni: ...dass auch ihre Erkrankung also diese Schicksalsschläge, die wir irgendwie alle früher oder später im Leben haben, auch nicht mit so einer tiefenden Schwere erzählt wird, sondern dass das beiläufig erzählt wird, dass sie die große Liebe findet und ja dann durchs weitere Leben getragen wird.

Autor:

Schauspiel-Kollegin Annette Frier ergänzt:

O-Ton 07 Frier: Wenn es einem an den Kragen geht und wenn man irgendwie eine Lebenskrise oder so gerät, dann weiß man ja, irgendwann geht es darum, bin ich jetzt alleine? Und dann gibt es vielleicht im besten Fall so ein paar Leute, wo man denkt: Nein, bin ich gar nicht. Die können mir jetzt vielleicht helfen. Oder mit denen will ich einfach nur rumhängen. Ich habe das, wenn ich viel gearbeitet habe. Dann habe ich wirklich Sehnsucht nach guten Freunden. Dass man einfach dann miteinander rumsitzt. Und es muss jetzt auch gar nicht alles groß besprochen werden, sondern einfach zusammen Zeit zu verbringen.

Musik 1: Lazy Life (Jazzed)

Interpreten: Blank & Jones; Album: Relax – Jazzed; Label: Soundcolours; LC: 15651

4:48-5:33 = 0:45

Autor:

Wie sehr es auf Freundinnen und Freunde ankommt, wenn im Leben etwas dazwischenkommt, das habe ich in den letzten Monaten immer wieder erfahren. Ich habe Menschen kennengelernt, die bereit waren, für einen Podcast von einer eigenen Lebenskrise zu erzählen. Plötzlich eine Krankheit, ein Verlust, ein Leben mit Behinderung. Eine Krise, für die man Kraft braucht. Und: gute Freunde. Das hat sich in all den Gesprächen herauskristallisiert: Gute Freundschaften oder liebevolle Beziehungen können es leichter machen, können aufrichten und durch die Krise hindurchtragen.

Da sind zum Beispiel Julian, Louis und Joschka, sie haben sich in einer Suchtklinik kennengelernt. Mit Alkohol und anderen Drogen hatte sich jeder von ihnen in eine ganz persönliche Sackgasse manövriert. Doch sie haben da herausgefunden. Nach der Therapie haben sie zusammen eine Wohngemeinschaft gegründet, eine sogenannte Clean-WG. Sie sind wirklich Freunde.

O-Ton 08 Joschka: Ganz oft, wenn ich mal ein tiefergehendes Gespräch mit einem meiner Mitbewohner oder Freunden habe, dann geht es mir danach richtig gut.

Autor:

Sagt Joschka. Die Freundschaft mit den anderen ist ihm bis heute wichtig. Louis kann das nur bestätigen.

O-Ton 09 Louis: Bei mir ist auf jeden Fall auch die Person um mich rum. Sei es Familie oder WG oder einfach nur das Rumlernen in kleineren Freundeskreisen wie zum Beispiel in der Berufsschule oder ähnliches. Aber auf jeden Fall das soziale Umfeld. Das gibt mir Kraft und das ist auch was, was ich nicht missen möchte.

Autor:

Julian betont, dass nach der Therapie für ihn nicht einfach alles gut ist. Freunde zu haben, ist auch für ihn entscheidend.

O-Ton 10 Julian: Was ich weiterhin brauche, ist einfach viel Bezug. Ich erlebe immer noch viele Krisen, kleine Krisen. Und ich glaube, im Optimalfall schaut man dann drauf mit Menschen, bei denen man sich fallen lassen kann, wenn man selber dazu in der Lage ist. Aber das würde ich auf jeden Fall sehr ratsam finden, dass man sich anvertrauen lernt.

Autor:

Freunden kann man sich anvertrauen. In einer Untersuchung von dem Meinungsforschungsinstitut YouGov geben die Befragten an, was für sie eigentlich eine gute Freundschaft ausmacht. Vier Dinge stehen ganz oben, ziemlich gleichwertig mit gut 70% Zustimmung: Wir sind ehrlich zueinander, ich bin für den anderen da, wenn er oder sie mich braucht, wir können über alles reden und dieser Mensch ist für mich da, wenn ich jemanden brauche. (2) So ähnlich sagt das im Rückblick auch Joschka:

O-Ton 11 Joschka: Wenn ich diese Leute nicht hätte. Die, die mich schon so lange begleiten, dann ... Dann würde ich hier nicht sitzen. ... Doch das ist schon der wichtigste Punkt: Einfach Leute zu haben, die sich um einen sorgen und um die man sich sorgt. Beides.

Musik 2: Consequences (Jazzed)

Interpreten: Blank & Jones & Julian & Roman Wasserfuhr; Album: Relax – Jazzed; Label: Soundcolours; LC: 15651

7:52-9:24 = 1:32

Autor:

Auch für den Schauspieler und Autor Samuel Koch sind in den schweren Zeiten des Lebens die Menschen das Wichtigste gewesen. Freunde und Familie. Zur Produktion des Podcasts kommt er meist gut gelaunt mit seinem Elektro-Rolli ins Studio gefahren. Seit seinem Unfall 2010 bei der Fernsehshow "Wetten, dass" ist er querschnittsgelähmt. Der Moderator ist also selbst krisenerprobt.

Einmal ist Kim Fleitmann zu Gast. Sie ist Sozialpädagogin und leitet heute Gruppen für trauernde Kinder und Jugendliche. Als sie selbst 14 Jahre alt ist, stirbt ihr Vater an einem Hirntumor.

O-Ton 12 Samuel und Kim: ...was hat dich so dann am meisten durchgetragen? Durch die Ängste? Durch die Panik, die Herausforderungen?

Kim: Auf jeden Fall die Menschen auch um mich herum. Also ich bin da auch sehr bei dir, dass mich auch viel irgendwie diese Sicherheit, Leute um mich zu haben, die mich auch so annehmen wie ich bin und aber auch unterstützen und irgendwo da mitziehen oder auch mal herausfordern, halt auch die Leute sind, die mir gut tun. Und es war eine liebe Freundin noch aus der Schulzeit, die damals auch wirklich also in dem Alter von 14, wo ich jetzt auch

rückblickend sage, ist das eine tolle Freundin, die auch immer noch da ist und hoffentlich auch weiß, dass sie so toll ist.

Samuel: Vielleicht hört sie es mal

Kim: Vielleicht hört sie es mal, sie wirds bestimmt hören.

Samuel: Wie heißt sie?

Kim: Kathi.

Samuel: Kathi, du bist toll, jetzt weißt du's.

Kim: Genau, Jetzt weißt du's. Die da echt mit 14 schon alles gegeben hat und irgendwie organisiert hat, dass wir mal so eine Übernachtungsparty machen mit Freundinnen, wo wir einfach mal Quatsch machen. So auch wenn ich gerade vor vier Wochen meinen Papa verloren habe. So und die das einfach die einfach gemacht hat so und mit der ich gleichzeitig aber auch das Gefühl hatte, irgendwie tiefe Gespräche führen zu können und das auch auf jeden Fall gemacht habe. Genau.

Autor:

Zusammensein, Quatsch machen und dann wieder tiefe Gespräche führen. Das gibt's schon unter Teenagern. Wie gut! Kim und Kathi sind übrigens bis heute gut befreundet.

Als Anna Root die Diagnose Brustkrebs bekommt, ist sie gerade mal 30 Jahre alt. Sie ist frisch verliebt, eigentlich noch in der Flirt-Phase. Als das Leben sich so plötzlich verändert, werden ihre Freundinnen wichtig.

O-Ton 13 Anna: Ich habe mir am Ende gedacht, es kann nicht sein, dass dieser Krebs mich jetzt aus meinem Leben zieht. Das darf nicht passieren. Es waren aber auch so viele, tolle Leute um mich rum. Ich hatte meine Frauentruppe, die ich als Single kennen gelernt habe und die haben sich so organisiert, dass sie jeden Mittwoch auf mich aufgepasst haben nach der Chemo, weil mein Freund hat einfach viel zu weit weg gewohnt. Er konnte nicht immer für mich da sein. Und die Mädels waren auch einfach so toll und haben mir oft auch einfach dieses Gefühl vermittelt, am Leben teilzunehmen, weil die dann immer erzählt haben, wie es bei denen so läuft. Die Menschen, die einen auch so mittragen und nicht irgendwie mit Mitleid angucken, sondern sagen: Hey, du bist ein toller Mensch und du packst das.

Samuel: Ich kenne das auch von mir. Man sagt ja immer so im Leid vereint. Ich kann von großem Glück reden, dass ich eine ganz wunderbare Familie um mich herum hatte und Ähnliches berichten kann, dass sich meine Beziehungen eher intensiviert haben, dass wir auf einer ganz anderen existenziellen Ebene miteinander in Verbindung geraten sind und auch der Kern meiner Freunde. Und das ist total schön und heilsam gewesen und ist es auch noch jetzt.

Autor:

Es gibt da diesen Weisheitslehrer in der Bibel, den Prediger Salomos. Er denkt viel darüber nach, was eigentlich trägt im Leben. Er schreibt:

"So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft. Auch, wenn zwei beieinanderliegen, wärmen sie sich; wie kann ein Einzelner warm werden? Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen,

und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei.  
(Prediger 4,9-12)

Musik: You've Got a Friend (instrumental)

Interpret: New York Jazz Lounge; Komposition: New York Jazz Lounge; Album: Sexy Chill  
Smooth Sax: Romantic Chillout Instrumental Lounge Music; Label: SaxLove Productions,  
LC: unbekannt.

12:30-14:03 = 1:33

Autor:

Jetzt muss ich Ihnen von Leo erzählen. Er ist einer der ersten Teilnehmer der sogenannten Harvard-Adult-Development-Studie. Seit 1938 begleitet diese Studie Menschen in ihrer Entwicklung, um herauszufinden, was wohl zu einem glücklichen und zufriedenen Leben führt.

Als Robert Waldinger 2005 die Leitung der Studie übernimmt, fühlt er sich zuerst wie ein Voyeur. Er blättert durch die Unterlagen und kann lesen, wie Teilnehmer über ihre Träume reden oder über ihre Ängste, er kann erfahren, was sie verdienen, ob sie gerne in ihrem Job arbeiten oder eher nicht. Er lernt ihre Kinder, Freunde und Nachbarn kennen und darf sogar ihre Arztberichte lesen. So begleitet die Studie rund 2.000 Menschen aus drei Generationen bei ihrer Suche nach dem Glück.

Leo ist einer der ersten Teilnehmer. Er hat in Harvard Geschichte studiert und will Journalist und Autor werden. Während des zweiten Weltkriegs schreibt er Tagebuch. Seine Erlebnisse sollen die Basis sein für sein erstes Buch. Dann stirbt sein Vater, und seine Mutter erkrankt an Parkinson. Leo ist der Älteste zuhause und versorgt erst mal die Familie. Er pflegt seine Mutter und verdient das Geld als Lehrer. Klar: Er hatte andere Wünsche und große Pläne, die sich nie erfüllt haben. Dennoch hat er ein sehr glückliches Leben geführt. Leo beschreibt sein Leben immer in der Beziehung zu anderen Menschen. Seine Frau und seine Kinder, die Schülerinnen und Schüler und seine Freunde, sie stehen immer wieder im Zentrum seiner Berichte. Dieser eher unauffällige Mann gilt in all den Jahren als der vielleicht zufriedenste Studienteilnehmer.

Das ist die Kernaussage der ganzen Studie: Nicht materielle Dinge, Geld oder Erfolg im Beruf machen zufrieden, sondern Freundschaften, gute soziale Beziehungen. Sie machen uns glücklicher und gesünder. (3)

Musik: Lazy Life (Jazzed)

Interpreten: Blank & Jones; Album: Relax – Jazzed; Label: Soundcolours; LC: 15651

15:44-16:36 = 0:52

Autor:

Noch einmal zurück zum Film "Feste und Freunde". Ganz am Schluss sehen wir den ganzen Freundeskreis noch einmal am Strand, wie beim Sommerfest. Aber jetzt sind alle schwarz gekleidet, und weiße Luftballons steigen in den Himmel. Auch die Trauerfeier für Dina gehört zu den Festen unter den Freunden. Sie ist ihrer Krebserkrankung erlegen. Ihrem Mann Rolf hat sie einen Abschiedsbrief hinterlassen. Ich sitze im Kino und höre diese Abschiedsworte. Das ist der Moment, als mir Tränen kommen.

Freunde sind das, was bleibt, wenn alles andere zusammenbricht, schreibt Dina. Und sie erwähnt tatsächlich die Harvard-Studie, von der ich gerade erst gelesen habe. Menschen sind am Ende ihres Lebens glücklicher, je mehr Zeit sie mit ihren Freunden verbracht haben. Und sie leben sogar länger, normalerweise. Für jeden im Freundeskreis hat Dina ein paar besondere Worte, was sie an ihm oder ihr geliebt und geschätzt hat. Sie rät ihren Freunden, Momente zu sammeln, Erinnerungen. Wie gut, wenn das Leben randvoll davon ist. Dann fällt es leichter, zu gehen. Sie sagt nicht nur "Passt aufeinander auf!", wie man das so sagt, wenn man sich verabschiedet, sie sagt es genauer: Seid euch wichtig und zeigt es euch, kämpft um eure Freundschaft, wenn sie gefährdet ist oder verletzt wird oder zu zerbrechen droht. Denn Freunde sind das Wichtigste.

Oder wie der Prediger Salomos in der Bibel sagt: Einer mag überwältigt werden, zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei. (Prediger 4,12)

Einen guten Sonntag wünscht Ihnen Titus Reinmuth, Rundfunkpfarrer aus Wassenberg.

Musik: You Might Need Somebody

Komposition: N. O'Byrne; Interpretin: Shola Ama; Album: You Might Need Somebody; Label: Warner Music Group - X5 Music Group; LC: 14666

18:01-20:00 = 1:59

Quellen:

(1)

<https://www.zeit.de/2024/41/einsamkeit-neue-freundschaften-alter-psychologie-oliver-uxhold/komplettansicht>, zuletzt aufgerufen am 10.02.2025

(2)

<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/tag-der-freundschaft-psychologie-darauf-kommt-es-an-bei-freunden-100.html>, zuletzt aufgerufen am 10.02.2025

(3)

<https://www.nzz.ch/report-und-debatte/was-macht-gluecklich-interview-mit-robert-waldinger-leiter-der-harvard-studie-id.1824042>, zuletzt aufgerufen am 10.02.2025

Film:

Feste&Freunde. Ein Hoch auf uns. Regie: David Dietl; Drehbuch: Elena Senft; Produzenten: Quirin Berg, Max Wiedemann, Laura Mihajlovic; Eine Wiedemann & Berg Film Produktion; Kinostart: 02.01.2025. O-Töne zur Verfügung gestellt von: LEONINE Studios/ LEONINE Distribution GmbH, München.