



INSTITUT
FÜR WERTSCHÄTZENDE
UNTERNEHMENSFÜHRUNG

Lösungsskizze Freundschaft Ausgabe 012 / 7.9.2009

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Grenze zwischen guter Bekanntschaft und Freundschaft, aber noch viel eher den Unterschied zwischen einem Freund und einem „guten“ Freund hat jeder von uns im Gefühl. Dennoch kann es sinnvoll sein, sich einmal Gedanken darüber zu machen, was genau diesen Unterschied ausmacht. Das ermöglicht einem beispielsweise, die Wirklichkeit einer Beziehung und die eigenen Erwartungen bewusst gegenüber zu stellen - und vielleicht zu erkennen, wie schwer man es dem anderen macht, die an ihn gestellten Ansprüche zu erfüllen. Das erlaubt aber umgekehrt auch, die Ursache für eine ständige leise Enttäuschung zu betrachten und zu entscheiden, ob man an einer Freundschaft noch weiter festhalten möchte. Und nicht zuletzt führt es einem vielleicht vor Augen, wo man anderen in der Vergangenheit Enttäuschungen bereitet oder ein Freundschaftsangebot nicht erwidert hat.

Der Grundgedanke in einer freundschaftlichen Beziehung ist stets der Folgende:

1. Es besteht ein gegenseitiges Bedürfnis - zum Beispiel ein Wunsch nach Kontakt, gemeinsamen Unternehmungen, Gesprächen und so weiter.
2. Beide Freunde werden aktiv, jeweils als sichtbarer Ausdruck ihres eigenen Bedürfnisses nach Nähe.
3. Beide Freunde achten darauf, was der jeweils andere möchte oder braucht. Das betrifft dann vielleicht die Intensität des Kontakts, die Art und Häufigkeit von Unternehmungen oder die Tiefe und die persönliche Inhalte von Gesprächen.

In der Übung für diesen Monat hatten wir Ihnen vorgeschlagen, sich einmal zu überlegen, was für Sie einen „guten“ Freund ausmacht. Im Folgenden haben wir dazu einige Gedanken gesammelt. Dabei werden Sie eventuell einiges vermissen, das für Sie selbstverständlich gewesen ist. Viele nennen zum Beispiel den Punkt, dass man sich an einen Freund auch in

Notsituationen wenden kann und von ihm Hilfe erhält. Das aber ist bereits die *Wirkung* einer guten Freundschaft, nicht ihre *Ursache*.

Worauf gründet nun Freundschaft? Dazu sind uns die folgenden Punkte eingefallen:

- Freundschaft bedarf selbstverständlich gegenseitiger **Sympathie**, Zuneigung und gefühlsmäßiger Übereinstimmung. Diese Übereinstimmung fußt auch auf gemeinsamen Werten und Ansichten. Vielleicht ist das auch das besonders beglückende Moment von Freundschaft zu spüren, dass die eigenen Werte und Ansichten spontan geteilt werden und es keiner besonderen argumentativen Leistung bedarf, vom Anderen doch bitte schön verstanden zu werden.
- Gleichzeitig erfordert die Andersartigkeit des Anderen ein hohes Maß an **Akzeptanz** und **Toleranz**, um der Versuchung zu entgehen, den Freund nach den eigenen Vorstellungen zu formen. Gerade das Anderssein des Anderen kann der Freundschaft einen besonderen Reiz geben. Dabei löst es immer wieder Staunen aus zu erleben, wie die Beziehung erweitert und intensiviert wird, sobald man in absichtsfreier **Neugier** der manchmal befremdenden Sichtweise des Freundes begegnet und einfach versucht nachzuvollziehen, wie dieser denkt.
- Natürlich lebt Freundschaft vom wechselseitigen **Geben und Nehmen**. Dabei sind gute Freundschaften von einem sicheren Vertrauen auf die Ausgewogenheit getragen und überstehen Phasen, in denen die gegenseitigen Bedürfnisse nicht unter einen Hut zu bringen sind. Es stellt in der Tat eine Übung dar, sich im Geben zu erleben und dabei frei zu bleiben von Erwartungen auf eine Gegengabe, eben die Rendite. Eine Übung, die vielen bereits schwer fällt, weil ihr Leben zunehmend durchdrungen ist von der Frage: „Lohnt sich das?“
- Neben dem Sich-Geben, also dem offen Sich-Einbringen in die Beziehung, bedarf es ebenso des **Raum-Gebens**, um dem Freund die Gelegenheit des Gebens gleichfalls zu ermöglichen. Dabei rechnet Freundschaft nicht auf oder kalkuliert den eigenen Einsatz in Relation zum Einsatz des anderen. Frei zu sein von dem üblichen Druck, Einsatz und Resultat zu vergleichen, gibt Freundschaft etwas Besonderes. Es ist durchaus ein Balanceakt, dem Wunsch nach Geben, beispielsweise über eigene Probleme zu sprechen, mit dem verständlichen Wunsch des Gegenübers in Einklang zu bringen, dass auch dieser über seine Sorgen und Nöte sprechen möchte. Hier ist eine Zuhör-Fähigkeit gefordert, die beileibe keine Selbstverständlichkeit darstellt und sich durchaus üben und vervollkommen lässt.
- Geben meint darüber hinaus auch eine besondere Form der **Achtsamkeit und Aufmerksamkeit**, bei der der Freund erlebt, dass man weiß und sich erinnert, was ihn beschäftigt, ohne stets nachfragen zu müssen. Wenn man Freunde und gute Freunde auf einer „Freundschaftsskala“ anordnet, dann spiegelt sich das persönliche Wohlbefinden in Gegenwart des Freundes darin wieder, wie achtsam und aufmerksam dieser einem begegnet. Diese Form der Anteilnahme verlangt die Fähigkeit der Einfühlung. Wobei Einfühlung eine anspruchsvolle kognitive Leistung darstellt, sich nämlich vorzustellen, wie dem anderen zumute sein mag. Dabei zeigen gute Freunde ein spontanes Interesse am Leben, am Wissen und an der Meinung des anderen.

Neben diesen grundsätzlichen Erwägungen kommen natürlich noch ganz praktische Aspekte hinzu, um selbst ein guter Freund zu sein, wie sich regelmäßig zu melden und sich aktiv um den Kontakt zu bemühen, zum Beispiel Treffen vorzuschlagen. Gute Freundschaft unterscheidet sich von der Zweck-Freundschaft, weil echte Freunde Zeit miteinander verbringen, ohne dass es um ein Resultat oder andere Formen des Nutzens geht. Dabei halten sich

gute Freunde offen für das, was kommt, und genießen bei passender Gelegenheit auch das Schweigen und die Stille miteinander.

Mit den besten Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2009 - Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.