

Kerstin Hack

Freunde

schlicht + ergreifend

Ein Freund kennt das Lied deines
Herzens und kann es dir vorsingen,
wenn du die Melodie vergessen hast.

—Joan Chittister

DTE

Kerstin Hack

Freunde

schlicht + ergreifend

Dieses Buch gehört:

Kerstin Hack: Freunde – schlicht + ergreifend
© 2011 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

ISBN 978-3-86270-546-7
Bestell-Nr. 304219

Gestaltung und Satz: www.michaelzimmermann.com
Druck: Tien Wah Press (Pte) Ltd, Singapur

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Auch als E-Book bei den üblichen Anbietern und bei www.textunes.de als App für Smartphones erhältlich: ISBN 978-3-86270-548-1

Mehr Inspiration und weitere schlicht + ergreifend-Titel:
www.down-to-earth.de

Inhalt

Einleitung	5
Freundschaft	7
Das Wesen der Freundschaft	9
Wie Freundschaft wächst.....	11
Berühmte Freunde.....	13
Freundschaft ist	15
Antworten aus der heutigen Zeit.....	18
Wie man Freundschaften ruiniert.....	20
Freunde von A bis Z	25
Anbahnen	27
Briefe	31
Charisma	35
Dankbarkeit.....	39
Ermutigung.....	43
Finanzen	47
Genießen.....	51
Helfen.....	55
Interesse.....	59
Ja sagen	63
Kennenlernen.....	67
Loslassen	71
Männer und Frauen.....	75
Nein sagen	79
Ohren	83
Projekte	87

Inhalt

Qualität und Quatsch.....	91
Rückblick	95
Streiten.....	99
Teilen.....	103
Unternehmungen	107
Vertrauen.....	111
Weinen und Trösten.....	115
X-mal neu anfangen.....	119
Yentl	123
Zukunft	127
Anhang	131
Bücher über Freundschaft.....	133
Erzählungen über die Freundschaft	135
Die schönsten Filme über Freunde	137
Was unsere Freundschaft stärkt.....	139
Die Autorin	143
Das Team	144
Notizen	145

Einleitung

Freunde finden und behalten

Wo befreundete Wege zusammenlaufen, sieht die Welt für eine Stunde wie Heimat aus. —Hermann Hesse

■ Gerade habe ich eine sehr ausgedehnte, angenehme Mittagspause mit jemandem verbracht, der ein Freund werden könnte. Was ist eigentlich ein Freund?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Freundschaft zu definieren. Einige davon findest du in diesem Buch. Ich selbst formuliere es so: Ein Freund ist ein Mensch, mit dem ich freiwillig gerne Zeit verbringe und der mir im Lauf der Zeit vertraut geworden ist.

Verwandte, Vereinsmitglieder und Kollegen können nett sein und man verbringt vielleicht auch gerne Zeit mit ihnen – doch so ganz freiwillig ist das nicht. Man ist nicht immer sicher, ob man genau diese Menschen gewählt hätte. Der nette Zeitgenosse hingegen, mit dem ich die Mittagspause im Sonnenschein verbracht habe, ist ein angenehmer und interessanter Mensch. Unser Gespräch war vielseitig und bewegend. Es war eine sehr schöne Zeit – nicht nur weil die Sonne schien.

Dennoch: Als Freund würde ich ihn noch nicht bezeichnen. Dazu fehlt für mich noch ein großes Stück Vertrautheit. Wir sind uns erst wenige Male begegnet und mit dem Leben des jeweils anderen noch kaum vertraut. Ich bin gespannt auf weitere Begegnungen und das, was daraus wächst – oder auch nicht.

Einleitung

Freundschaft ist immer Risiko. Man weiß bei den ersten Begegnungen nicht, ob der andere tatsächlich so ist, wie er wirkt, und ob er die Sympathie erwidert. Damit Freundschaft wachsen kann, ist es nötig, sich immer wieder auf Begegnung einzulassen – mit vielen Menschen, aus denen man dann Freunde wählt. Und auf immer neue Begegnungen mit den Menschen, zu denen sich Freundschaft entwickelt hat.

Jede Freundschaft ist so unterschiedlich wie die Menschen, die sie führen. Manchmal sind geteilte Interessen die Grundlage für die Beziehung, ein anderes Mal spüren zwei Menschen innere Nähe, obwohl sie äußerlich wenig verbindet. Gelegentlich entdecken sogar frühere Feinde ihre Sympathie füreinander und werden zu Freunden. Freundschaft entsteht und entwickelt sich auf vielfältige Weise.

Dennoch gibt es Handlungsweisen, die Freundschaften zerstören, und andere, die sie stärken und haltbar machen können. In diesem Buch beschreibe ich einige davon. Ich habe es geschrieben in der Hoffnung, dass es dir hilft, mögliche Freunde zu entdecken und stabile, lebensspendende Freundschaften zu entwickeln.

Das wünsche ich dir von Herzen,

A handwritten signature in black ink that reads "Kerstin Hack". The signature is written in a cursive, flowing style.

—Kerstin Hack

The background is a solid grey color. It features several thin, white, curved lines that sweep across the page. One large, prominent line forms a wide, shallow curve that encircles the text. Other lines are positioned above and below, creating a sense of movement and depth.

Freundschaft

Inspiration und Motivation

Das Wesen der Freundschaft

Der Versuch, Einmaliges zu beschreiben

Freunde zu haben bedeutet, reich zu sein.

—Spanisches Sprichwort

■ Wie kann man etwas beschreiben, was so einzigartig und einmalig ist, wie die zwei Menschen, die es betrifft? Ich habe hier viel auf Definitionen anderer Menschen zurückgegriffen und sie mit eigenen Gedanken ergänzt.

Freundschaft bezeichnet eine positive Beziehung und Empfindung zwischen Menschen. Sie beruht auf Zuneigung und gegenseitiger Wertschätzung. In einer Freundschaft schätzen und mögen die befreundeten Menschen einander und verbringen ohne äußeren Zwang gerne Zeit zusammen.

Bis ins 16./17. Jahrhundert wurde im Deutschen nicht zwischen erworbener und angeborener Freundschaft unterschieden. »Freundschaft« und »Verwandschaft« wurden synonym gebraucht. Heute hingegen bezieht sich Freundschaft auf den freiwilligen Zusammenschluss zweier Menschen ohne verwandschaftliche Basis. Oder in Ergänzung dazu, wenn zum Beispiel die Schwester auch die beste Freundin ist.

Eine Freundschaft ist kein Selbstläufer, sondern beinhaltet aktive Prozesse. Sie wird zu Beginn »geschlossen«, kann aber bei mangelnder Pflege, Enttäuschungen oder Disharmonien auch »erkalten«.

Das Wesen der Freundschaft

Freundschaftliche Beziehungen werden oft nach dem Grad ihrer Stärke abgestuft: Die schwächste Form ist die »Bekanntschaft«. Im Gegensatz dazu ist »der Freund fürs Leben« die Beschreibung einer intensiven und bedingungslosen Bindung, der auch lange Trennungen nichts anhaben können. Der stärkste Ausdruck von Freundschaft ist die Selbstaufopferung zugunsten des anderen, wie sie Schiller in der Ballade »Die Bürgschaft« beschrieben hat (siehe Seite 16). Freundschaft unterscheidet sich von der Liebe insofern, als in ihr erotische Anziehung keine oder nur eine sehr geringe Rolle spielt. Sie ist in der Regel auch nicht mit Kameradschaft gleichzusetzen, wie sie etwa beim Militär, der Feuerwehr oder in Sportvereinen gepflegt wird – auch wenn das Füreinander-Einstehen sowohl Kameradschaft als auch Freundschaft charakterisiert. Freundschaft unterscheidet sich auch von der Solidarität, wie man sie von politischen Parteien oder religiösen Vereinigungen kennt, wo die gleiche Gesinnung das tragende Element darstellt. Häufig wird das Wort »Freundschaft« erweitert, um andere Beziehungen positiv einzufärben. Zum Beispiel bezeichnet man jemanden als »Geschäftsfreund«, zu dem eine geschäftliche Beziehung besteht, die auf positiven Erfahrungen beruht und die über eine bloße Geschäftspartnerschaft hinausgeht (etwa weil man sich sympathisch ist und angenehmen Kontakt hat). Freundschaft kann auch über Distanz gepflegt werden, beispielsweise als Brieffreundschaft. ■



Freunde von A bis Z
Inspirierendes und Praktisches

Anbahnen

Wie Freundschaften beginnen können

Wenn du das Unerwartete nicht erwartest, wirst du es auch nicht finden; denn es ist schwer zu entdecken.

—Heraklit

■ Freundschaften beginnen auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Doch eines ist allen gemein: Für eine Freundschaft ist Anziehung nötig. Es ist sinnlos, zu versuchen, mit jemandem eine Freundschaft aufzubauen, den man nicht sympathisch findet – egal welche sonstigen Qualitäten er hat. Zur Freundschaft gehört, dass man sich gerne in der Gegenwart des anderen aufhält. Und ohne gegenseitige Sympathie ist das sehr unwahrscheinlich.

Eine Ausnahme bilden die Antipathien, die nicht in den eigenen Vorlieben, sondern in der persönlichen Vorgeschichte gründen. So war mir eine bestimmte ethnische Gruppe immer eher »unsympathisch«, weil mir in meinen Kindertagen einmal ein Exhibitionist aus genau dieser Ethnie gegenüberstand – eine beängstigende Erfahrung für ein kleines Mädchen. Erst als ich das innerlich verarbeitet hatte, konnte ich Menschen aus diesem Kulturkreis offen begegnen.

Während bei der Anbahnung von Liebesbeziehungen die erotische Ausstrahlung wichtig ist, zählt bei der Anbahnung von Freundschaften eher die Verbundenheit durch gemeinsame Interessen oder die innere Nähe.

Anbahnen

Einige der Menschen, die heute meine Freunde sind, und ich wissen nicht mehr, wo wir uns zum ersten Mal begegnet sind. Der Anfang war so unscheinbar, dass er uns nicht in Erinnerung geblieben ist. Vielleicht war es ein Gespräch während einer Kaffeepause. Oder ein Austausch an einem Info-Tisch. Fest steht nur: Bei weiteren Begegnungen hat sich die Beziehung vertieft. Und ist zur Freundschaft geworden.

Bei anderen Freunden erinnere ich mich noch genau an die erste Begegnung. Etwa bei meiner Freundin Birgit. Wir waren beide Referenten auf der gleichen Tagung. Ich wusste von ihr, dass sie ein Problem, an dem ich kaute, schon erfolgreich bewältigte. Also sprach ich sie nach dem Mittagessen an: »Du, kann ich dich mal was fragen?« Zwei Stunden später war klar: Wir mögen uns und finden uns sympathisch.

Eine Freundschaft wäre wohl dennoch nicht daraus entstanden, hätte Birgit nicht die Initiative ergriffen und mich einige Monate später zu sich eingeladen. Wann genau aus der gegenseitigen Sympathie echte Freundschaft wurde, weiß ich nicht. Vermutlich irgendwann zwischen den E-Mails Nr. 250 und 340, in denen wir einander am Leben Anteil gaben, da persönliche Begegnung aufgrund der Entfernung zwischen unseren Wohnorten nur selten möglich war und ist.

Freundschaft beginnt mit dem ersten Funken der Sympathie. Manchmal wird daraus von selbst ein warmes Feuer. In anderen Fällen kann man aktiv nachhelfen, damit es zu lodern beginnt. ■



Praxistipps

- **Überlege:** Welche Menschen, denen du in letzter Zeit begegnet bist, waren dir sympathisch? Wo bahnt sich etwas an?
- **Erweitern:** Es gibt Orte und Aktivitäten, bei denen du dich bei ersten Begegnungen sicher fühlst. Erweitere das, indem du neue Orte und Ansprachen ausprobierst.
- **Wahrnehmen:** Übe dich darin, körpersprachliche Signale von Sympathie und Antipathie, die andere aussenden, bewusst wahrzunehmen.

Buchtipps

- Wolfgang Krüger: *Wie man Freunde fürs Leben gewinnt: Vom Glück einer besonderen Beziehung*. Herder, 2010.
- Rosemarie Stresemann: *Mich zeigen. Leben ohne falsche Scham*. Down to Earth, 2010

Anbahnen

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.

Text: Rainer Maria Rilke

Briefe

Gedanken schriftlich teilen

Einander schreiben ist der Versuch, einen Sonnenstrahl aus Worten in das Herz eines anderen Menschen zu schicken. —Jochen Mariss

■ In meinem Briefkasten finden sich meist nur Rechnungen, Werbeschreiben und Veranstaltungseinladungen. Früher – in der Zeit vor Email und Internet, als auch das Telefonieren noch unerträglich teuer war – war das anders. Da erhielt ich mehrmals in der Woche Briefe von Freundinnen. Wir erzählten uns von dem, was wir erlebten und was uns bewegte. Außerdem schrieben wir aktuelle Lese- und Schönheitstipps füreinander auf. Ich besitze noch eine Kiste voller Briefe aus diesen Jahren. Die werde ich vielleicht als Oma im Schaukelstuhl lesen und mich freudig an diese Jahre meines Lebens zurückerinnern.

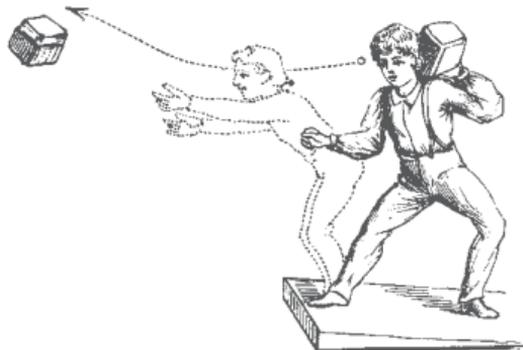
In Briefsammlungen kann man ein ganzes Leben lesen, wie etwa in den Briefen, die Mark Twain seiner Frau Olivia schrieb, die nicht nur die Liebe seines Lebens, sondern auch seine beste Freundin war. In Briefen kann man die Entwicklung eines ganzen Lebens nachvollziehen. Oder auch die Überzeugungen, die einen Menschen prägten – wie etwa in den Briefen, die Graf Moltke, einer der Hitlerattentäter des 20. Juni 1944, an seine Frau schrieb und die Einblick in das geben, was ihn und seine Freunde bewegte.

Briefe bereichern. Was man aufgeschrieben hat, ist festgehalten. Man kann es immer und immer wieder lesen. Manche Briefe habe ich so oft gelesen, dass ich sie jetzt fast auswendig zitieren kann. So wie einen Trostbrief, den ich nach dem plötzlichen Tod einer Freundin, der mich sehr erschüttert und mitgenommen hatte, erhielt. Tröstende, wertschätzende Worte immer wieder zur Hand nehmen zu können, ist ein unermessliches Geschenk.

Auf meiner Wohnzimmerkommode liegt ein »Liebesbrief«, den ein siebenjähriger Junge mir mal geschrieben hat: »Du bist lieb, stark und mutig.« Wann immer meine Augen auf diese Zeilen fallen, huscht ein Lächeln über mein Gesicht.

Manchmal fällt es uns nicht so leicht, Wertschätzung in der direkten Begegnung auszudrücken. Deshalb kann es Freundschaften bereichern, wenn man sich ab und zu die Zeit zum Schreiben nimmt. Es ist wunderbar, wenn man dem Freund oder der Freundin schreiben kann, was man an ihnen schätzt. Man kann, wenn einem das leichter fällt, einen besonderen Feiertag wie Geburtstag oder Neujahr als Anlass nehmen. Fast noch bewegender ist es für den anderen, wenn er – völlig überraschend – einen Brief oder eine Karte erhält, in der man ihm für gemeinsame Erlebnisse dankt und ihm erzählt, was er einem bedeutet.

Wer seine Handschrift tatsächlich keinem anderen zumuten möchte, kann den Brief ja auch auf dem Computer schreiben – und ihn dann ausdrucken. ■



Praxistipps

- **Überlege:** Welche Briefe, die du erhalten hast, haben dich besonders bewegt? Was hat sie speziell gemacht?
- **Schreiben:** Schreibe einem Menschen einen handschriftlichen Brief oder eine Karte. Zu einem Anlass wie einem Geburtstag oder einfach so.
- **Lesen:** Nimm dir Zeit, einige Briefe, die du aufbewahrt hast, wieder zu lesen und dich davon inspirieren und beschenken zu lassen.

Buchtipps

- Mark Twain: *Sommerwogen. Eine Liebe in Briefen.* Aufbau, 2010.
- Helmut James von Moltke: *Briefe an Freya 1939-1945.* Beck, 2007.
- Jörg Achim Zoll: *Schreiben. Impulse für treffende Texte.* Down to Earth, 2010.

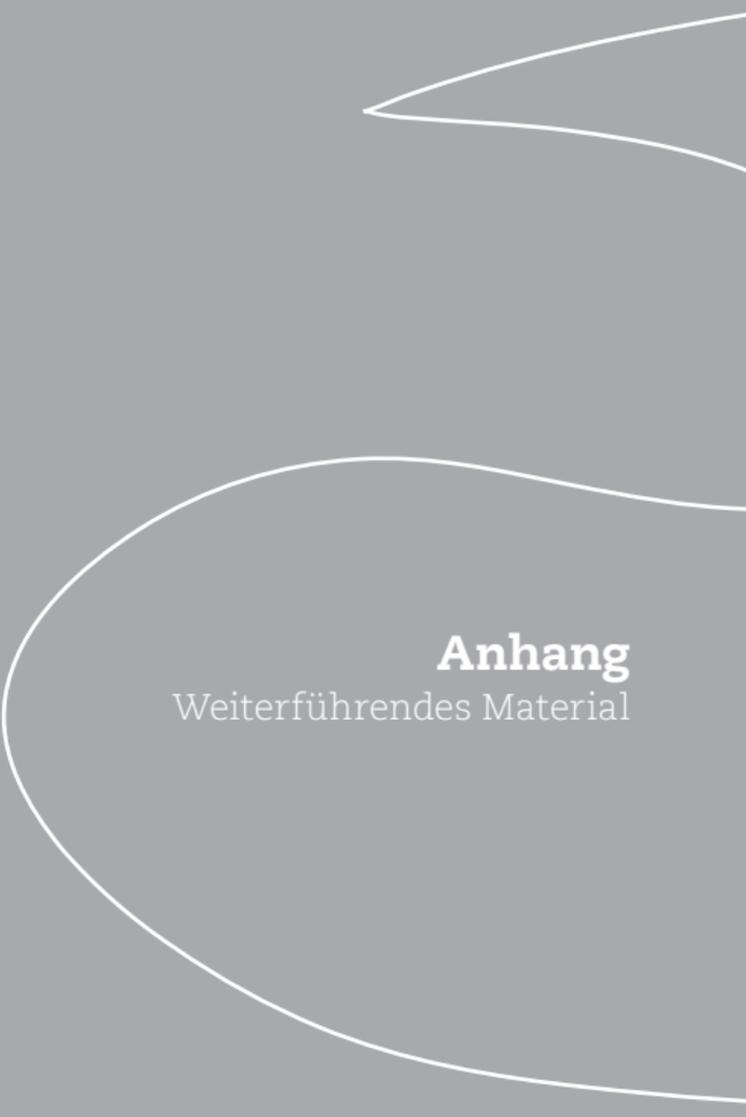
Der Brief

Ein Fetzen Weh, vom Wind daher gefegt,
Das war er nun.
Ich hab ihn still ins heil'ge Buch gelegt,
Zu ruhn – zu ruhn - - - - -

Und die vergilbten Blätter schlossen ihn
So linde ein,
Die Totenhülle, weißer denn Jasmin,
Der braune Schrein.

So fern der Unrast, die da draußen tost,
Hat er geruht.
Und war der Klage voll und gab mir Trost –
Er war so gut - - - - -

Text: Gertrud Kolmar, aus: Gedichte. Lizenzausgabe Suhrkamp
Verlag, 1996. © Kösel-Verlag, 1980.



Anhang

Weiterführendes Material



Was unsere Freundschaft stärkt

Anregungen zum Weiterdenken

Freundschaft ist, wenn dich einer für gutes Schwimmen lobt, nachdem du beim Segeln gekentert bist. —Werner Schneyder

■ Allgemein

Das ist mir für Freundschaften wichtig:

.....

.....

.....

.....

■ Erinnerungen

Das hat meine Freundschaften gestärkt:

.....

.....

.....

.....

■ Unsere wichtigsten Aktivitäten

Diese Tätigkeiten beleben unsere Freundschaft:

.....

.....

.....

.....

■ Das soll so bleiben, wie es ist, weil es gut ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Das möchte ich verändern, weil es besser werden könnte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tipp: Gegebenenfalls Zieldatum dazu schreiben.

Was unsere Freundschaft stärkt

■ Wachstum

Meine Wünsche für die Entwicklung unserer Beziehung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Unsere Verbündeten

Wer uns helfen könnte, unsere Freundschaft zu stärken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Autorin

Kerstin Hack

Alles, was man teilen kann, vermehrt sich. Es gehört zu meinen Lebensgrundsätzen, dass ich das, was ich als hilfreich erfahren habe, gerne mit anderen teile. Kurze Gedanken und Inspirationen auf Facebook und via Twitter.

Ausführlicheres auf meinem Blog und in meinen Büchern. Und natürlich in Vorträgen und Seminaren.

www.kerstinhack.de

www.kerstinpur.de – Blog

www.facebook.com/KerstinAHack

www.twitter.com/berlintutgut

Weil Kommunikation keine Einbahnstraße ist, freue ich mich über Anregungen, Feedback und Kommentare: info@kerstinhack.de.



Das Team

Wer hinter diesem Buch steht

Die Mitwirkenden

Auch wenn der Name Kerstin Hack auf dem Buch steht, so ist es doch ein Gemeinschaftswerk. Stefanie Liebig, Esther Sommerfeld und Andrea Specht haben bei der Auswahl und Zusammenstellung der Texte mitgewirkt, Quellen recherchiert sowie Sprache und Rechtschreibung in Form gebracht.

Die Grafik und Gestaltung stammt aus der Hand und dem Computer von Michael Zimmermann.

Viele Buch- und Filmtipps stammen von Freunden und Lesern. Herzlichen Dank.



Down to Earth Verlag

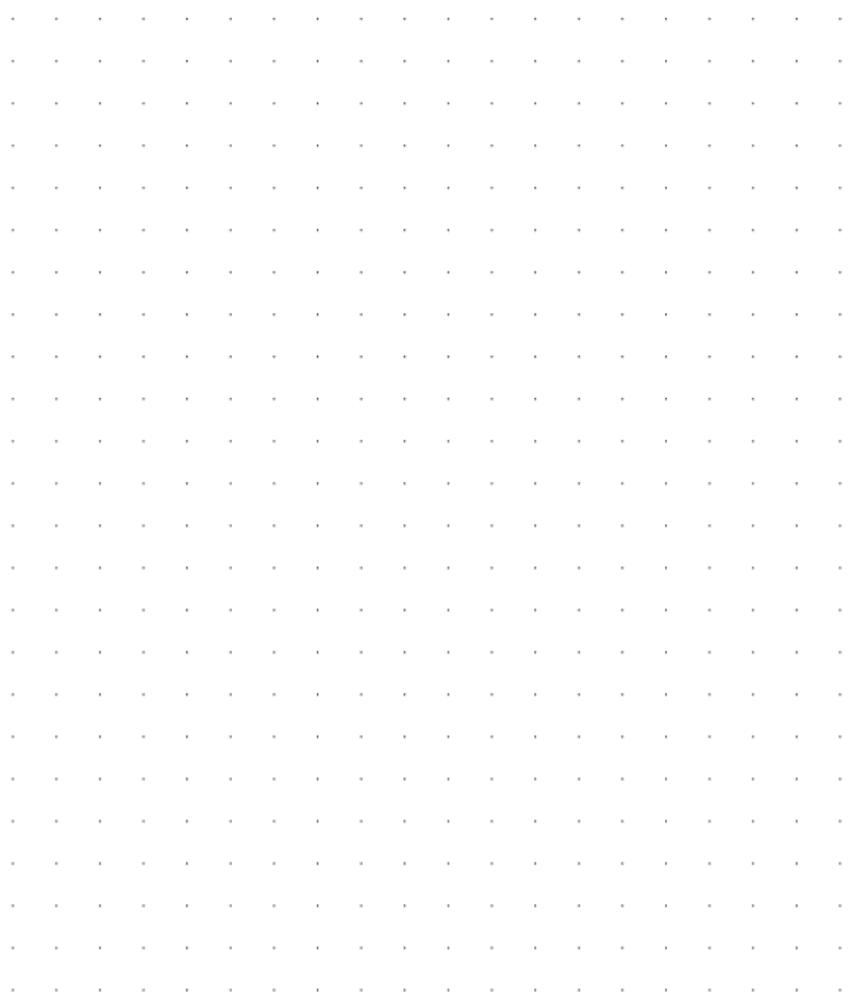
Der Name des im Jahr 2000 gegründeten Verlags ist Programm. Er bedeutet »vom Himmel auf die Erde«. Der Verlag will inspirieren und Menschen ganz praktisch beim Leben helfen.

Besonders beliebt sind die Impulshefte und Quadros. Sie fassen Wichtiges zu zentralen Lebensthemen kurz und prägnant zusammen und helfen beim Einüben. Der Verlag bietet zu vielen Themen, die er publiziert, auch E-Books, Seminare und Workshops an. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, sondern das Gelernte auch umgesetzt wird. www.down-to-earth.de

The background is a solid light gray. It features several decorative white curved lines. At the top, there are two overlapping, downward-curving arcs. In the lower half, there are two larger, overlapping, horizontally-oriented curved lines that create a sense of depth and movement.

Notizen

Meine Gedanken und Erfahrungen



*Ehe man anfängt, seine Feinde zu lieben, sollte man seine
Freunde besser behandeln. —Mark Twain*



Du bist traurig, dass dies die letzte Seite ist?
Kein Grund zur Verzweiflung:
Es gibt Licht am Ende des Buches.

schlicht + ergreifend

**Auch als
E-Book**



Erfolg

Lernen, Multiplikation, Prioritäten: ein paar Schlüssel, um die Türen zum Erfolg zu öffnen. Für alle, die weiterkommen wollen. ISBN 978-3-86270-538-2



Liebe

Mehr als ein Gefühl. Ein Weg zu leben. Inspiration für Partnerschaft und Menschlichkeit. Für alle, die in der Liebe wachsen wollen. ISBN 978-3-86270-542-9



Leben

Lebensfreude. Energie. Ruhe. Inspiration, das Leben gut zu gestalten. Für alle, die das Leben voll ausschöpfen möchten. ISBN 978-3-86270-534-4

Gleich bestellen unter www.down-to-earth.de



Freunde finden und behalten.
Inspiration und Anregungen findest du hier.

Von A wie Anbahnen
bis Z wie Zukunft.

DTE Down to Earth

ISBN 978-3-86270-546-7



www.down-to-earth.de