

## **„Freunde fürs Leben – Beziehungen im Alter“**

Was zeichnet einen Freund/eine Freundin aus? Wann kann ich von jemandem sagen, dass es nicht nur eine Bekannte/ Kamerad/Kumpel oder Kollege/Nachbar oder Jahrgänger ist, sondern ein Freund, eine Freundin?

Warum lohnt es sich, in Freundschaften Zeit und Kraft zu investieren und warum sind sie gerade im Alter wichtig?

### **Eine Einstimmung**

Kürzlich erzählte mir die Mitarbeiterin eines Altenheims, dass ihre Bewohner besonders gerne das Lied singen "Wahre Freundschaft soll nicht wanken".

*Wahre Freundschaft soll nicht wanken, wenn sie gleich entfernt ist.*

*Lebet fort noch in Gedanken, und der Treue nicht vergisst.*

*Keine Ader soll mir schlagen, wo ich nicht an dich gedacht.*

*Ich will für dich Sorge tragen, bis zur späten Mitternacht.*

*Wenn der Mühlstein trägt Reben und daraus fließt kühler Wein,  
wenn der Tod mir nimmt das Leben, hör ich auf getreu zu sein.*

1. Frage: Was denken Sie von wann dieses Lied ist? Von 1855!

2. Frage: Haben Sie eine Idee, warum ausgerechnet dieses Lied bei alten Menschen so beliebt ist?

Vermutlich, weil sie merken, wie lang der Tag ist, wenn kein Freund, keine Freundin nach einem fragt oder vorbeischaut.

Muss man aber erst alt sein, um den Wert der Freundschaft zu entdecken? Ganz bestimmt nicht, denn zu allen Zeiten haben sich alte und junge Menschen intensiv mit der Freundschaft befasst. Schon die bedeutendsten Philosophen der Antike wie Platon und Aristoteles, die etliche Jahrhunderte vor Christus lebten, verfassten lange philosophische Abhandlungen über Wesen und Bedeutung der Freundschaft, was zeigt, wie ernst sie dieses Thema nahmen.

Auch im Alten Testament wird an etlichen Stellen über die Freundschaft nachgedacht und berichtet, und ein besonders prägnantes Beispiel möchte ich herausgreifen. Im Buch Hiob wird erzählt, wie aufgrund einer Wette des Satans mit Gott den Hiob ein schweres Unglück nach dem anderen trifft. Erst kommen all seine Kinder ums Leben, dann wird er auch noch von einer schrecklichen Krankheit heimgesucht. Hiob fügt sich in sein schweres Schicksal mit dem beeindruckenden Wort „Wenn wir Gutes von Gott empfangen haben, sollten wir da das Böse nicht auch annehmen?“ Und dann bekommt er Besuch von drei Freunden, die von seinem Unglück gehört hatten und von weit her zu ihm eilten.

Das ist schon einmal ein wichtiges Merkmal von Freunden: Wenn wir in Not sind, lassen sie uns nicht allein.

Damit bin ich bei meinem ersten Punkt, nämlich der Frage:

### **Was zeichnet einen Freund/eine Freundin aus? Wann kann ich von jemandem**

## **sagen, dass es nicht nur eine Bekannte/ Kamerad/Kumpel oder Kollege/Nachbar oder Jahrgänger ist, sondern ein Freund, eine Freundin?**

Die Meinungen hierzu gehen sicher teilweise auseinander, aber ich möchte Ihnen wenigstens **sieben Bedingungen** nennen, die aus meiner Sicht für eine Freundschaft unbedingt notwendig sind.

*(In der Folge benutze ich nur männliche Form)*

### **1. Freundschaft braucht Zeit, und für Freunde muss man sich Zeit nehmen.**

Man kann eine Freundschaft mit einem Garten vergleichen – da blüht im Lauf der Jahreszeiten mal dies, mal das. Da stehen eine Zeitlang die Blumen im Vordergrund, ein andermal befasst man sich vor allem mit dem, was zu ernten ist. Es gibt Tage, da macht man gar nichts im Garten, es gibt Zeiten, da genießt man ihn nur, und es gibt Tage, da arbeitet man intensiv. Denn eines ist klar: ein schöner Garten braucht a) Zeit und b) Pflege. Wer keine Zeit und Arbeit investiert, hat bald eine Dürre - oder eine Wildnis, in der vor allem das Unkraut wächst. So ist es auch mit Freundschaften, sie brauchen Zeit und Pflege. Siehe Hiob: seine Freunde haben sich Zeit genommen, um ihn zu besuchen.

### **2. Einen Freund kann man jederzeit um Hilfe bitten, wenn man in eine Notlage kommt.**

Und wenn ich mitten in der Nacht ein Problem habe – einen Freund kann ich anrufen und er wird nicht zu mir sagen: „Ich schlafe gerade so gut, ruf morgen wieder an!“ Allerdings habe ich bewusst gesagt: „um Hilfe bitten“. Was ich nämlich von einem Freund nicht erwarten kann, ist dass er es quasi riechen kann, wann ich ihn brauche. Aus Beobachtung und Erfahrung weiß ich, dass es vielen Menschen sehr schwer fällt, andere um Beistand zu bitten, wenn sie in einer Notlage sind. Sie hoffen entweder, dass der andere es von selbst merkt, was oft einfach zu viel verlangt ist. Oder sie haben Angst, den anderen zu belästigen, ihm zu viel zuzumuten – aber genau diese Angst würde ich bei einem Freund, einer Freundin nicht haben, weil ich denke: ich bin dem anderen wichtig, und wenn es ihm wirklich zu viel wird, dann sagt er mir`s auch. Doch, liebe Zuhörer, gehört zu dieser Notlage auch das Thema „Geld“?

Als ich einmal auf der Ulmer Alb über Freundschaft sprach und sagte, dass man einen Freund auch bei einer finanziellen Notlage nicht im Stich lassen sollte, sagte eine ältere Frau: „Wer Geld braucht, soll auf d` Bank ganga!“ Da widersprach ihr eine andere Frau und erzählte: „Du, so einfach ist das nicht, denn nicht jeder kriegt so leicht Geld auf der Bank. Wir waren viele Kinder und eines Tages musste mein Vater bauen. Als ein Nachbar in unserer Straße das mitbekam, ging er zu meinem Vater und sagte, dass er ihm Geld leihen könne, wenn er eins brauche. Mein Vater hat uns oft erzählt, wie dankbar er für dieses Angebot war und wie hoch er es diesem Nachbarn angerechnet hat, dass er ihm aus freien Stücken seine Hilfe angeboten hat.“ Ich habe nicht gefragt, wie der Vater und sein Nachbar das Darlehen geregelt haben, aber ich würde in so einem Fall, egal ob es sich um Familie oder Freunde handelt, immer sagen: Machs mit Brief und Siegel, also schriftlich mit beiderseitiger Unterschrift. Denn wie oft kommt es vor, dass der eine plötzlich nicht mehr weiß, was man vereinbart hat, oder dass er es ganz anders in Erinnerung hat – und schon ist der Krach da. In diesem Fall gilt wirklich, wie es bei Goethes Faust heißt: „...denn was man schwarz auf weiß besitzt, kann man getrost nach hause tragen.“

Doch ich glaube, grundsätzlich kann man sagen: Wenn beim Geld die Freundschaft aufhört, dann war es keine, zumindest keine echte.

### **3. Ich kann mit einem Freund über persönliche Anliegen und Probleme sprechen.**

Was sind persönliche Anliegen – z.B. meine Sorgen, meine Ängste, meine Schuldgefühle, meine Probleme, die ich mit jemandem habe und wo ich nicht recht weiß, wie ich mich verhalten soll. Einem Freund muss ich im Bild gesprochen keine heile Welt und keine blütenweiße Weste präsentieren, sondern kann mich als jemand zeigen, der auch mit den Schattenseiten des Lebens und der eigenen Person zu kämpfen hat. Ich muss nämlich bei einem wahren Freund weder befürchten, dass er mich deswegen verachtet, noch dass er mich mit Antworten abspeist, die alles andere als eine Hilfe sind. - Und genau an dieser Stelle versagen viele Freunde, denn sie haben nicht gelernt, vom anderen her zu denken und sich zu überlegen, was dem anderen wirklich helfen könnte. Auch Hiobs Freunde versagen an diesem Punkt. Nachdem sie bei Hiob eingetroffen sind, machen sie zunächst einmal das Klügste, was sie tun können, ich zitiere Kap. 2,13: „Sie saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.“ Einfach da sein, dem anderen zeigen, du bist nicht allein, ich begleite dich durch dieses dunkle Tal deines Lebens – das ist schon sehr viel, denn das kostet Zeit und Kraft, und beides bringen, abgesehen von Familienangehörigen, nur wahre Freunde auf. Doch dann, nach einer Woche, beginnen sie das Gespräch, und zunächst darf Hiob ihnen sein Leid klagen. Hiob macht deutlich, dass er es absolut nicht versteht, warum Gott ihm das alles zumutet, und dass er wünschte, nie geboren worden zu sein... - Nachdem er geendet hat, beginnen die Freunde zu sprechen, doch was sie sagen, ist alles andere als hilfreich und tröstlich für Hiob. Denn anstatt Verständnis für ihn zu haben und ihre eigene Ratlosigkeit ehrlich einzugestehen, kritisieren sie Hiob, ja sie machen ihm Vorwürfe, weil er Gott angeklagt hatte.

Liebe Zuhörer, hier sieht man, wie wichtig es in einer Freundschaft ist, sich mit voreiligen Beschuldigungen und Vorwürfen zurückzuhalten und erst einmal zu versuchen, den anderen zu verstehen. Man sieht aber auch, wie schwer es ist, und deshalb machen auch heute noch viele Menschen ähnliche Erfahrungen, wie sie Hiob gemacht hat, dass nämlich selbst die Nächsten, selbst die Freunde wenig Einfühlung und Verständnis zeigen.

### **4. Eine Bedingung, die in einer Freundschaft ebenfalls erfüllt sein muss, wenn sie langfristig halten soll, ist Ehrlichkeit.**

Ich muss mich darauf verlassen können, dass der andere mir die Wahrheit sagt und mich nicht anlügt. Auch nicht, dass er das, was ich sage, irgendwie ausnutzt zu seinem Vorteil und meinem Nachteil. Wenn Sie nämlich den anderen bei so einem Eigennutz oder gar einer Lüge ertappen, dann verlieren Sie Ihr Vertrauen in den anderen, und zerstörtes Vertrauen ist nur schwer wieder aufzubauen. „Der abgerissene Strick kann wieder geknotet werden, er hält wieder – aber er ist zerrissen“ heißt es in einem Gedicht von Bertolt Brecht.

### **5. Zur Ehrlichkeit gehören auch Zuverlässigkeit und Verschwiegenheit.**

Nicht alles, was ich einem Freund erzähle, ist höchst persönlich oder streng geheim, aber wenn ich zu ihm sage „Behalte das bitte für dich!“ dann muss ich mich darauf verlassen können, dass der andere seine Zusage einhält. Und wer zur Nachbarin sagt: „Sag`s niemand weiter, aber ich muss dir was erzählen....“ der bricht eigentlich schon sein Schweigegelöbnis.

**6. In einer Freundschaft achtet und schätzt man sich gegenseitig, aber man darf auch mal eine kritische Frage stellen oder etwas Kritisches sagen, ohne dass der andere gleich tief beleidigt ist.**

**Denn: ohne eine gewisse Offenheit im Positiven und im Negativen kann eine Beziehung sich nicht vertiefen, sondern bleibt an der Oberfläche.**

Fangen wir mit dem Positiven an, nämlich der Achtung und Wertschätzung. Da sieht es in den allermeisten Beziehungen, sei´s Ehe, sei´s Freundschaft, ganz mau aus. Sie alle kennen das Sprichwort „Net gschempft isch genug globt“, aber was den wenigsten bewusst ist: mit der Einstellung können sie den gutmütigsten und geduldigsten Menschen zermürben, es sei bei der Arbeit oder in der Familie. Wenn Sie immer nur etwas gesagt bekommen, wenn´s etwas zu beanstanden gibt, dann verlieren Sie irgendwann jede Freude an der Arbeit - und jede Freude am anderen, es sei Ehepartner, Kinder, Freund oder Chef.

(Als ich vor einiger Zeit einen Vortrag auf der Alb hielt, kam hinterher eine Frau zu mir und klagte ihr Leid: „Frau W., mein Mann lässt sich nichts sagen, der ist so empfindlich...“)

Und es gibt natürlich Freunde, die sagen, „gell zu mir kannst du ganz offen sein“, und dann ist man´s einmal und sofort geht der Rolladen herunter.

Das kann drei Gründe haben: erstens: man hat den Betreffenden zu wenig gelobt, zweitens, man hat den falschen Ton erwischt, und drittens, der andere verträgt keine Kritik und keinen Widerspruch. Und gerade hier müssen auch ältere Menschen aufpassen, denn, wie die Dichterin Marie von Ebner-Eschenbach einmal sagte: „Man bleibt jung, solange man sich noch auf Neues einlassen, Neues lernen und Widerspruch ertragen kann.“ Doch es ist gar nicht leicht, auch mit zunehmendem Alter noch Widerspruch oder eine andere Meinung geschweige denn Kritik anzunehmen!

Aber hier muss man die ältere Generation auch in Schutz nehmen, denn die meisten von ihnen haben es im Elternhaus nicht gelernt, zu diskutieren. Da hat der Vater gesagt, so wird´s gemacht, und das wars. Gespräch und Diskussion gabs nicht.

Doch heute braucht man sowohl gegenüber den Kindern, als auch gegenüber dem Ehepartner und den Freunden die Fähigkeit, Meinungen auszutauschen, ohne dass es gleich in Zeter und Mordio endet. Und leider sind auch schon sehr gute Freundschaften an an und für sich belanglosen Meinungsverschiedenheiten gescheitert, weil nämlich auch die

**7. Bedingung: die Fähigkeit zu verzeihen,**

nicht genügend gelernt wurde. Wenn man sich auseinandergesetzt hat und vielleicht im Unfrieden auseinander ging, was ja in jeder Familie und jeder Freundschaft von Zeit zu Zeit vorkommen kann, dann stellt sich die Frage: und wie kommen wir wieder zusammen? Und auch hier erwarte ich von jemandem, den ich als meinen Freund

bezeichne, dass er auch mal den ersten Schritt tut und nicht immer von mir erwartet, dass ich wieder auf ihn zugehe. Es muss bei beiden die Bereitschaft da sein, wieder neu miteinander anzufangen und den anderen anzunehmen, wie er ist, oder, wie es bei Shakespeare heißt: „Es sollt ein Freund des Freundes Schwächen tragen.“

Man kann es auch einfacher ausdrücken: Familienmitglieder und Freunde muss man brutto lieben, nicht netto. Und das schließt auch Vergebungsbereitschaft mit ein.

Und wenn Sie diese Aufzählung anschauen, dann ist eigentlich klar, dass da aus unserem Bekanntenkreis und sonstigen Umfeld, in dem wir leben gar nicht so viele übrig bleiben. Es müssen allerdings auch nicht viele sein - einige reichen schon.

Doch noch kurz zurück zu Hiob – wie ging es mit ihm und seinen Freunden weiter? Nachdem alle drei Hiob hart kritisiert hatten, wehrte er sich empört gegen ihre Behauptung, dass nämlich sein Unglück sicher die Strafe für irgendetwas ist, was er selbst verschuldet hat. Daraufhin griffen sie ihn noch mehr an, bis Hiob schließlich sagte: „Wie lange plagt ihr noch meine Seele und peinigst mich mit euren Worten? *Eure* Antworten helfen mir nicht, darum will ich von Gott selbst eine Antwort, denn ich weiß, dass mein Erlöser lebt, und ich selbst werde ihn erfahren. Ja, ich werde ihn erfahren - und danach habe ich Sehnsucht.“ Und tatsächlich antwortet Gott ihm – aber nicht, indem er ihm erklärt, *warum* er so schweres durchmachen musste – sondern indem er ihn ernst nimmt in seinem Leid und ihm versichert: „Ich bin bei dir und stehe dir auch bei. Aber deine Freunde“, sagt Gott, „haben falsch über mich geredet, ganz und gar falsch“ - mit anderen Worten: so einfach ist es nicht, dass alles Unglück im Leben die Strafe für irgendetwas ist. So einfach ist es wahrlich nicht.

Man kann an diesem Buch Hiob unter anderem lernen, dass eine Krise im Leben auch für unsere Freundschaften eine ernste Nagelprobe ist. Und dass wir gerade auch als Christen zum Beistand aufgerufen sind, aber nicht zu schlaun Erklärungen, die dem anderen oft mehr Kummer bereiten als Kraft geben. Wer an Gott glaubt, muss auch lernen, dass es auf vieles in diesem Leben keine Antwort gibt, weder auf die Wunder und gnädigen Fügungen in unserem Leben, für die wir nur danken können, noch auf die Katastrophen und Lasten, die wir mit Gottes Hilfe tragen müssen.

### **Warum lohnt es sich, in Freundschaften Zeit und Kraft zu investieren und warum sind sie gerade im Alter wichtig?**

Es lohnt sich, weil es bestimmte Grundbedürfnisse gibt, die der Mensch vom ersten bis zum letzten Lebensjahr hat, und dazu gehören:

1. er will Rückhalt und Beistand erfahren
2. er will nicht einsam sein, sondern sich mit anderen austauschen
3. er will Wertschätzung und Liebe erfahren
4. er braucht so etwas wie einen Sinn im Leben.

Und gerade Freundschaften können all diese Bedürfnisse zu einem guten Teil stillen, denn:

1. Freunde sind so etwas wie Oasen in der Wüste. Sie geben uns Geborgenheit, Trost und Unterstützung, bei ihnen tanken wir auf und können sagen: „Hier bin ich Mensch,

hier darf ich sein.“

2. Freunde unterstützen uns in praktischen Problemen (Umzug, Auto rep. etc.) und sie helfen uns, auch seelische Probleme zu bewältigen, indem sie uns zuhören, nachfragen, mitdenken, ihre Meinung sagen. Indem sie uns darüber hinaus ehrlich sagen, was sie denken oder fühlen, tragen sie zu unserer Selbsterkenntnis bei
3. Freunde stärken das Selbstbewußtsein - wir alle leben davon, daß es Menschen gibt, denen wir etwas bedeuten und denen wir Liebe schenken können
4. Freunde helfen uns durch ihre Andersartigkeit und Verschiedenheit, unseren Horizont zu erweitern und zu erkennen, dass man alles so und so sehen kann. - Menschen, die einsam sind, bauen auch in ihren Gehirnleistungen schneller ab, weil ihr Gehirn zu wenig gefordert wird!
5. Freunde können ein wirksamer Schutz vor Krankheit sein. - Ich weiß nicht, ob Sie die kleine Notiz in der Südwestpresse am vergangenen Samstag gelesen haben, die auch deutlich macht, wie aktuell und wichtig unser heutiges Thema ist:  
„Einsamkeit macht krank“ lautete die Überschrift. Es wurde darin von einigen Untersuchungen berichtet, die nachgewiesen haben, dass Menschen, die sich einsam fühlen, mehr Stresshormone im Blut haben. Wie ist das zu verstehen? Wenn Menschen seelisch nicht im Lot sind, wenn sie unter Problemen leiden, seien es Sorgen, Nöte oder Ängste, dann reagiert ihr Körper auf diese Anspannung mit der so genannten Stressreaktion. Sie ist ein Programm, das sich seit der Steinzeit nicht verändert hat. Dieses Programm bereitet uns auf Kampf oder Flucht, also auf körperliche Aktivität vor, damit wir die Belastung oder Bedrohung irgendwie aus der Welt schaffen. Folgendes passiert bei dieser Streßreaktion im Körper: Der Blutdruck geht hoch, das Herz pumpt schneller und muss mehr leisten. Die Verdauung kommt aus dem Takt, die Muskulatur spannt sich an. Außerdem werden Streßhormone ausgeschüttet, die den Körper auf Höchstleistungen vorbereiten. Leider haben diese Streßhormone eine gefährliche Nebenwirkung: sie schwächen unsere Abwehrkräfte. Die Folge: wenn wir für längere Zeit unter Druck stehen, seelisch nicht im Gleichgewicht sind und unter etwas leiden, sind wir nicht nur anfälliger für Herz-Kreislauf-Probleme, Verdauungsprobleme, Muskelverspannungen, sondern auch für Infektionskrankheiten aller Art - und wir brauchen länger, bis wir wieder genesen. Das sind keine Spekulationen, sondern nachgewiesene Tatsachen, und da Einsamkeit zu den Zuständen im Leben gehört, die uns seelisch sehr belasten, ist die logische Folge, dass dadurch auch unsere Gesundheit belastet werden kann. - Als ich vor etlichen Jahren eine Zeitlang die Stuttgarter Zeitung abonniert hatte, fiel mir bei den Todesanzeigen von Diakonissen auf, dass diese alle trotz schwerer körperlicher Arbeit im Beruf sehr alt –mindestens 85 – wurden. Drei Gründe scheinen mir dafür in Frage zu kommen: Sinnvolle Arbeit – geregelter Tageslauf – eine feste Gemeinschaft.
6. zuletzt: Freunde fördern unsere eigene Entwicklung und Reifung, z.B. indem wir ihnen in schweren Notlagen beistehen: **„Wenn man seinem Freund einen steilen Berg hinauf hilft, kommt man selbst dem Gipfel näher.“**

**Und warum ist es auch, ja gerade im Alter sehr wichtig, Freundschaften zu pflegen?**

- 1. Weil wir im Ruhestand sind und mehr Zeit haben**

Wer noch im Berufsleben steht, hat es in der Regel tagtäglich mit Menschen zu tun. Da redet man da mal kurz, da ergibt sich dort mal kurz ein Gespräch, und so ist das eigene Kontaktbedürfnis befriedigt. Die Freizeit braucht man oft, um privates zu erledigen und sich zu erholen, d.h. da kann man oft ganz gut auf Menschen verzichten oder ist sogar froh, wenn man seine Ruhe hat. Das ändert sich, wenn man aus dem aktiven Berufsleben ausscheidet. Plötzlich haben wir keine Kollegen, Geschäftspartner oder Kunden mehr, sondern müssen uns selbst aktiv darum bemühen, andere Menschen zu treffen.

Früher war das einfacher, da ist man sich beispielsweise im Dorf öfters über den Weg gelaufen, denn erstens war man in Sachen Landwirtschaft unterwegs, zweitens gab es diverse Begegnungsorte wie Molke, Backhaus, Wirtschaft, Kirche und Kaufladen, nicht zu vergessen Acker und Feld - Begegnungsorte, die heute größtenteils wegfallen. Geblieben ist am ehesten noch der sonntägliche Gottesdienst als Treffpunkt, aber wer geht hin und was macht man von Montag bis Samstag? Auch wenn man krank oder gehbehindert ist, fallen die Ausflüge in die Umgebung schwer und man ist mehr und mehr drauf angewiesen, dass die Leute zu einem kommen.

Und da habe ich im Altenheim beobachtet: Wer kommt, abgesehen von der Verwandtschaft, sind die Freunde. Die nehmen sich Zeit und halten einem die Treue.

Wer allerdings erst im Ruhestand oder noch später anfängt, sich um Freundschaften zu bemühen, der wird sich schwer tun, weil gute Freundschaften nicht wie Wiesenchampignons sind, die von einem Tag auf den anderen aus dem Boden schießen, sondern Freundschaften brauchen ein langes Wachstum. Und hier beobachte ich, dass es Frauen leichter haben, weil sie oft schon in jungen Jahren sich mehr um Freundschaften kümmern, teils aus Zeitgründen, teils, weil es ihnen wichtig ist.

Allerdings verfügen Frauen auch über eine Gabe, die ihnen das Schließen von Freundschaften leichter macht: sie können leichter über sich selbst reden.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Männer sich zwar auch unterhalten, aber dass es dabei meist um Themen geht, die nichts mit ihnen persönlich zu tun haben. Da herrscht meistens eine große Scheu und tiefe Stille.

Doch der Austausch übers Wetter oder über die neuesten Skandale in der Politik oder Wirtschaft ist eben nicht das selbe wie das Mitteilen von eigenen Erlebnissen und Gefühlen, genauso wie eine Fachsimpelei über Autos und Computer nicht zur gleichen persönlichen Nähe führt wie ein Gespräch über ein persönliches Problem, bei dem man gern den Rat und die Meinung des anderen hören würde.

Nichts gegen Schweigsamkeit, aber man kommt sich einfach nicht näher, wenn man von allem redet, bloß nicht von dem, was einen beschäftigt und belastet, erfreut oder bekümmert. Und wie gesagt, hier tun sich – abgesehen von manchen Dichtern – Frauen in der Regel leichter.

## **2. Freundschaften im Alter sind wichtig, weil die Familie nicht mehr im Mittelpunkt steht.**

In jungen Jahren waren viele von uns vollauf beschäftigt mit der Sorge für die nächsten Angehörigen, sei´s Kinder, Eltern und Ehepartner. Doch wenn diese familiären Pflichten wegfallen, weil die Kinder aus dem Haus sind, die Eltern gestorben, ebenso vielleicht der Ehepartner und die Geschwister, dann merken viele Menschen plötzlich, dass sie darüber hinaus recht wenig Kontakte mit anderen gepflegt haben. Sich dann an die Kinder zu klammern und zu hoffen, dass sie oder die Enkel einen möglichst oft besuchen, ist sicher keine gute Lösung. Auch hier habe ich im Altenheim abschreckende, aber auch positive Beispiele erlebt. („Ruth, mir brauchat niemand, mir hen ja ons...“).

### **3. Wir wollen unsre Gedanken, aber auch unsere Erinnerungen mit anderen teilen.**

Wer alt ist, schaut auf eine lange Zeit zurück, in der er vieles erlebte und erlitt. Und gerade das Alter bietet reichlich Zeit, noch einmal über die eigenen Erfahrungen, aber auch das eigene Tun und Lassen nachzudenken. Man will Schönes noch einmal revue passieren lassen, was am besten gelingt, wenn man mit anderen, die vielleicht sogar dabei waren, darüber redet. Auch kann man in Gemeinschaft viel herzhafter über etwas lachen, als wenn man allein daran denkt. Die Schriftstellerin Gudrun Mangold aus Laichingen, die kürzlich in Blaubeuren aus ihrem Buch „Hunger ist der beste Koch“ vorlas, schrieb mir, dass einige ältere Damen munter von ihren eigenen Jugenderinnerungen erzählt hätten, und dass es ein vergnüglicher Abend gewesen sei.

Doch nicht nur das Schöne wollen wir noch einmal einander erzählen, sondern auch das Schwere. Vieles können wir ja niemals vergessen, und im Erzählen steckt wenigstens ein Stück Entlastung, ja vielleicht sogar Verarbeitung. Es ist mir in meinen Gesprächen mit alten Menschen immer wieder aufgefallen, wie sehr sie vieles noch belastet, was sie, und sei es in Kindheit und Jugend, erlebt haben, und wie gut es ihnen tut, darüber zu sprechen, man sagt ja nicht umsonst, dass man sich etwas von der Seele redet.

Michelangelo sagte einmal: „Gott hat der Hoffnung eine Schwester gegeben, sie heißt Erinnerung.“ Und ich denke, da ist etwas wahres dran. Vieles wird einem erst wieder bewusst, vieles fällt einem erst wieder ein, wenn ein anderer davon spricht oder danach fragt. Und der Rückblick muss ja nicht unbedingt nur traurig machen, sondern er kann genauso gut auch dankbar machen, wie es in dem schönen Psalmanfang heißt: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was ER dir Gutes getan hat.“ Und aus dieser Art des Erinnerns kann auch Zuversicht erwachsen, so dass wir wie der Beter des 23. Psalms sagen können: „Und wenn ich auch wandere im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir...“

### **4. Freundschaften bewahren uns davor, nur noch um uns selbst zu kreisen.**

Wenn ich einem anderen Menschen konzentriert zuhöre, kann ich nicht auch im gleichen Moment an meine eigenen Probleme denken. Wenn ich versuche, einen anderen zu verstehen und ihm beizustehen, kann ich nicht gleichzeitig nur um mich kreisen. Und wenn man das nicht übt, diese Aufgeschlossenheit für andere, dann verlernt man sie schließlich. Das sind dann die Menschen, wenn man denen was



erzählen will, z.B. dass man kürzlich Kreuzweh hatte, unterbrechen sie einen nach zwei Sätzen: „Hör mir auf mit Kreuzweh. Desch no gar nix, wenn i an mein Hexaschuss denk...!“

**Doch wäre es unfair, wenn ich nicht auch kurz auf die Schwierigkeiten zu sprechen käme, die im Alter auch in puncto Freundschaften auf uns zukommen.**

Zum einen ist man oft aufgrund gesundheitlicher Schwierigkeiten nicht mehr so flexibel. Da kann man nicht mehr teilnehmen, dort nicht mehr mitgehen –und schon wird es auch schwieriger, Freundschaften zu pflegen, zumal wenn man vielleicht nicht oder nicht mehr Autofahren kann.

Zum anderen sagte schon Goethe: „Lange leben heißt viele(s) überleben!“ – mit anderen Worten: je älter man wird, desto mehr sterben Freunde und Freundinnen weg.

Ich habe schon Hochbetagte beerdigt, da war ich quasi allein mit dem Bestattungspersonal, weil die ganze Verwandtschaft schon nicht mehr lebte.

- Natürlich kann und sollte man versuchen, auch mit jüngeren Leuten Freundschaften zu schließen, und ich selbst war und bin mit etlichen älteren Männern und Frauen befreundet. Aber solche Freundschaften sind im Alter nicht mehr leicht zu schließen, und sie setzen auf beiden Seiten Toleranz, Respekt und viel Verständnis voraus – dann allerdings können sie auch für beide Seiten ein großer Gewinn sein.

Nicht zuletzt neigen viele älter werdenden Menschen dazu, anderen nicht mehr so leicht zu vertrauen – vielleicht aufgrund enttäuschender Erfahrungen. Doch dadurch ist das Schließen von Freundschaften sehr erschwert, denn: „Wer durch des Argwohns Brille schaut, sieht Raupen selbst im Sauerkraut“, d.h. wer immer misstrauisch ist, wird nie mit einem anderen Menschen warm.

**Ich möchte schließen mit einigen Gedanken aus dem Buch Jesus Sirach 6, 14-17:**

*„Ein treuer Freund ist ein starker Hort,  
wer ihn findet, findet einen Schatz.  
Für einen treuen Freund gibt es keinen Kaufpreis,  
und unbezahlbar ist sein Wert.  
Ein treuer Freund ist Lebensbalsam;  
Wer Gott ehrt, der bekommt ihn.  
Wer Gott ehrt, der weist seiner Zuneigung den rechten Weg,  
und so wie er selbst wird auch sein Freund sein.“*

Dr. Beate M. Weingardt  
Am Keltengrab 20, 72072 Tübingen  
Homepage: [www.beate-weingardt.de](http://www.beate-weingardt.de)  
E-Mail: [beate.weingardt@t-online.de](mailto:beate.weingardt@t-online.de)