

Kapitel VIII

Freundschaft & soziale Kontakte

Manche Menschen haben das Glück mit dem Besten ihrer Freunde verheiratet zu sein. Oder sie haben in ihren Geschwistern jemanden, mit dem sie über alles reden können. Doch auch glücklich verheiratete Menschen brauchen einen Freundeskreis, mit dem sie sich austauschen und auf Vertrauen und Anteilnahme stoßen können.

Andere Menschen wiederum sind von vorne herein nur mit Maschinen befreundet oder suchen sich virtuelle Kontakte im Internet. Sie wollen oder können keine echte Verbindung zu gleichgesinnten Menschen aufbauen.

Es gibt viele Dimensionen des Miteinanders und viele Fehlerquellen die Freundschaften verhindern. Viel zu oft verwechseln Außenstehende, aber auch Beteiligte, eine gute Freundschaft mit einer Partnerschaft. Ich sprach bereits davon, daß Körperkontakt fast immer sexuell gewertet wird. Diese Einschätzung ist insofern schade, weil fehlender Körperkontakt aufrichtige Anteilnahme, Verständnis und Mitgefühl erschwert. Eine Umarmung spendet mehr Trost als viele gutgemeinte Worte.

Das und viele weitere Ursachen führen dazu, daß viele Menschen ihre Freunde eines Tages aus den Augen verlieren und sich anderen Beschäftigungen widmen. Dabei ist es gerade die Sozialisation, die aus einem Individuum das macht, was es ist. Nur im Zusammenhalt der Gruppe, der Gesellschaft und des Kollektivs ist es überhaupt möglich seinen Charakter auszubilden und zu prägen.

I. Freundschaft

Eric Berne unterschied sechs Grundtypen des menschlichen Miteinanders, die praktisch unser ganzes Leben ausfüllen. Ich möchte dieser Einteilung noch eine siebte, asymmetrische Ebene der zwischenmenschlichen Beziehungen hinzufügen:

1. Wenn von Sozialverhalten die Rede ist, dann bedeutet das nicht zwangsläufig, daß ich mit anderen Menschen in Beziehung treten muß. Sich mit sich selbst zu beschäftigen ist ein Merkmal der Isolierung. Gemeint sind hierbei sowohl die freiwillige, als auch die ungewollte Form des Alleinseins. Letztere kann, je nach Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen, sehr unangenehme psychische und gesundheitliche Folgen nach sich ziehen, denn über seine emotionale Lage mit anderen Menschen sprechen zu können, ist ebenso wichtig wie essen, trinken und schlafen.
2. Das Zeremoniell beschreibt all unsere Rituale, die wir anwenden, um oberflächlich Kontakte zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Kranzniederlegungen, Einweihungsfeiern und Staatsbesuche sind Beispiele für solche Prozesse, die bis ins Detail geplant und ausgeführt werden.
3. Die Unterhaltung ist jede Form von nichtemotionalem Spiel, sowie der belanglose Klatsch, der etwas individueller und spontaner gestaltet wird als das Zeremoniell. Ein bestimmtes „Wir-Gefühl“ kann dadurch entstehen, ohne daß eine tiefere Bindung eingegangen werden muß. Dies ist die alltägliche Form der Kommunikation, bei der es darum geht, Sachverhalte, Selbstaussagen, Aussagen zur Beziehung und Appelle zu verbreiten.

4. Unsere Arbeit trägt etwas zu der Gestaltung unserer Welt bei. Durch sie hinterlassen wir gezielt eine persönliche Spur. Historische und zeitgenössische Prominente sind uns meist durch ihr Werk bekannt, und auch wir suchen die Anerkennung der Gesellschaft durch unser Tun. Durch die rationale Wahrung unserer Vorteile mittels Taktik und Strategie sichern wir unseren Anteil am gesellschaftlichen Leben. Schon beim klassischen Teilen eines Kuchens, bei dem einer teilt, und der andere aussucht, zeigt sich der Wunsch nach einem gerechten Miteinander.
5. Besonders interessant sind die Psychospiele. Sie erlauben uns, unsere Mitmenschen direkt zu beeinflussen. Es gibt viele verschiedene Arten von Spielen. Bei einer Variante wird versucht, einen anderen Menschen „in flagranti“ zu ertappen („Hab' Dich erwischt!“), eine andere besteht aus schulmeisterlicher Belehrung („Ich bin klüger als Du!“). Eine dritte ist, in Konkurrenz zu treten („Meines ist besser als Deines“). Alle aufzuzählen wäre schwierig, aber auch unsinnig, denn fast die Hälfte aller Gespräche basiert auf diesen Spielchen. Sie sind auch ein Bestandteil unserer Unterhaltungen, bei der es nicht selten um Dritte geht, über die wir urteilen und lästern. Ob wir nun konkurrieren oder intrigieren, das Ziel ist immer zu verfolgen, zu retten, zu glänzen oder sich zu opfern.
6. Ferner ist der Einklang zu erwähnen, das intensivste Gefühl, das uns mit einem anderen Menschen verbindet. Oft dauert es nur einen Moment, aber dennoch sehnen wir uns alle danach, für einen Augenblick auf exakt derselben Wellenlänge mit einem uns nahestehenden Menschen zu liegen. Während intensiven Gesprächen finden wir diese Form der Verbundenheit ebenso vor, wie bei sexuellem Körperkontakt. Doch es gibt auch viele Menschen, die dieses Gefühl zeitlebens nicht erfahren.
7. In der Prüfung treffen zwei oder mehr Personen aufeinander, die nicht auf derselben Ebene stehen. Anders als in der Unterhaltung kann hier kaum eine entspannte Atmosphäre herrschen, denn es wird unsere Leistung gemessen. Kolloquien, Konferenzen, Vorträge und Vorstellungsgespräche gehören in diese Kategorie, in der es nicht selten zu Machtspielen und Schikanen kommt, weil der Prüfer seine momentane Überlegenheit auskosten möchte.

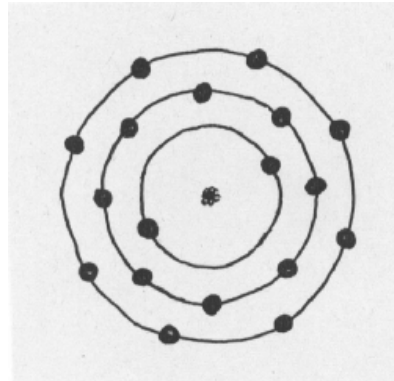
Unser soziales Leben ist immer ein Geben und Nehmen, und es muß kontinuierlich stattfinden, um uns wirklich zu erfüllen. Das ganze Jahr über hart zu arbeiten, und dann im Urlaub Kontakte knüpfen zu wollen, kann nicht funktionieren. Es verhält sich wie beim Schlafen oder Essen; die richtige Dosis, in den richtigen Anteilen, zur richtigen Zeit; das ist das ganze Geheimnis.

Anders als bei Partnerschaften, gestaltet sich die Suche nach Freunden meist weniger verbissen, und ist daher auch erfolgreicher. Zumindest kann die Mehrzahl der Menschen eine Person vorweisen, die sie als „Freund“ bezeichnen würde. Aber ist Freund gleich Freund oder gibt es Unterschiede? Natürlich gibt es die, das weiß jeder, der mehrere Freunde hat. Aber wie läßt sich ein wenig zwischen ihnen vergleichen?

1) Das soziale Orbitalmodell

Freunde sind, genauso wie Partner, bevorzugt gleichgesinnt oder gegensätzlich. Das gewährleistet nicht nur die momentane Kongruenz, sondern verhindert auch, daß man sich schnell auseinanderlebt.

Interessant ist für uns aber vor allem die Güte von Freundschaften, also wie viele Freunde welcher Kategorie wir in unser soziales Leben integrieren können. Ich möchte dies als „soziales Orbitalmodell“ bezeichnen, anhand dessen wir in etwa einschätzen können, wie unsere soziale Situation derzeit ist oder zu einer vergangenen Zeit war. Bei dem Begriff „Orbitalmodell“ erinnern sich sicherlich manche von Ihnen an Ihre Schulzeit, genauer gesagt an das Fach Chemie. Niels Bohr beschrieb das Modell eines Atoms, mit seinem Kern in der Mitte, und den Elektronen, die ihn auf gewissen, relativ festen Bahnen umkreisen.



Natürlich wissen die wissenschaftlich versierten Leser unter Ihnen, daß das klassische Atommodell nach Bohr längst als veraltet angesehen wird und einem präziseren Modell Platz gemacht hat, das Aufenthaltswahrscheinlichkeiten zugrunde liegt.

Auch das „soziale Orbitalmodell“, das ich nun erläutern möchte, ist nur als erste Näherung zu verstehen. Denn wir können keine strikten Bereiche ziehen oder allgemeingültig definieren, was ein „bester Freund“ ist. Eine solche Bezeichnung ist immer subjektiv und kann von Person zu Person stark variieren. Eine absolute Bewertung und Korrelation ist also unmöglich.

Sehr wohl können wir aber feststellen, warum wir jemanden zu einer bestimmten Zeit als besten Freund bezeichnen. Wenn schon nicht ihm gegenüber, dann zumindest in unseren Gefühlen und Gedanken. Und wir können ihn in ein Bezugssystem einordnen, das ihn relativ zu unserer bisherigen Erfahrung betrachtet. Das soziale Orbitalmodell ist als Momentaufnahme zu verstehen, weil es uns klarmacht, wie unsere konkrete, soziale Lage zu einem bestimmten Zeitpunkt aussieht oder aussah.

Da ich keinen Anspruch auf Akkuratess anmelde, verzeihen Sie mir hoffentlich, daß solche Gedankenmodelle auch manchmal kleinere Fehler aufweisen, oder nicht universell sind. Das Prinzip dahinter funktioniert, und darauf kommt es schließlich an! Ich persönlich finde auch vereinfachte Modelle gut, solange sie das Prinzip, das dahintersteckt, veranschaulichen können. Und ein Bild sagt bekanntlich mehr, als tausend Worte.

Wie läßt sich nun das Atommodell auf unsere soziale Konstellation übertragen? Nehmen wir an, Sie sind der „Atomkern“, also der Mittelpunkt des Geschehens, und wir betrachten Ihr Umfeld. Was sehen wir? Viele „Elektronen“, die Sie mehr oder weniger entfernt umkreisen, also Personen, die Ihnen mehr oder weniger nahestehen.

Anders als bei einer Partnerschaft, besteht bei Freundschaften und Bekanntschaften die Möglichkeit, daß mehrere Menschen zur selben Zeit dazugehören. Doch nicht jeder

Mensch, den wir kennen, ist gleich ein Freund. Die Güteklasse der einzelnen sozialen Kontakte ist sehr variabel. Unter der Voraussetzung, daß wir harmonisch und stabil leben möchten, läßt sich sagen, wie viele Bekanntschaften, welcher Art, wir zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens maximal haben können:

n Einen Partner.

n Einen besten Freund, ob vom selben oder anderen Geschlecht.

Beide sind uns in der Hierarchie am nächsten, und von ihrer Bedeutung nahezu gleichwertig. Zumindest, wenn wir sie vergleichbar lange kennen, und sie ihre Bezeichnungen auch verdienen. Wir dürfen nicht vergessen, daß *der* beste Freund, den wir haben, nicht zwangsläufig *ein* bester Freund ist! Darauf komme ich noch genauer zu sprechen. Was aber sofort einleuchtet ist, daß es per definitionem nur einen besten Freund und einen Partner geben kann.

Wo sind dann aber die diversen Geliebten und Liebhaber? Affären bringen das System aus dem Gleichgewicht! Wer nicht völlig gewissenlos ist, der wird spüren, daß bei solchen Experimenten sein ganzes soziales Gefüge ins Wanken gerät.

Es gibt für ihn dann nur zwei stabilisierende Möglichkeiten: Entweder der bisherige Partner oder das Verhältnis nimmt die Position des „Partners“ ein. Der andere rückt dann unweigerlich weiter von seinem Herzen weg. Zugegeben, es gibt in der Realität viele „hängende Zustände“, in denen sich ein Mensch langfristig nicht zwischen zwei Kandidaten entscheiden kann. Aber wir können getrost davon ausgehen, daß diese Menschen alles andere als stabil und glücklich sind.

Die wenigen Personen, die stabile polygame Partnerschaften führen, empfinden für ihre Partner nicht viel. Bei ihnen ist der Platz eines Partners überhaupt nicht vergeben, selbst wenn sie sexuelle Kontakte zu einem Dutzend Personen pflegen würden. Deswegen fühlen sich solche Menschen auch trotz allem sehr einsam.

Auch in monogamen Beziehungen kann es zu Problemen kommen. Denn wenn unser bester Freund dem anderen Geschlecht angehört, sollten wir einen kleinen Unterschied in der Rangordnung machen, sozusagen einen „Korrekturfaktor“ einführen. Dieser ist nötig, damit unser Partner nicht eifersüchtig auf ihn wird.

Zwar besteht im Gegensatz zum besten Freund, beim Partner auch eine sexuelle Komponente, aber es ist dennoch sinnvoll, offensichtlichere Symbole einzuführen. Auch wenn beide theoretisch gleichwertig sind, und der beste Freund niemals schlechter behandelt werden sollte als unser Partner, ist es in der Praxis von Vorteil, den Partner ein Quentchen häufiger, mehr und intensiver zu erfreuen.

Bewegen wir uns im Modell weiter nach außen. Mit unseren engsten Vertrauten fängt es ja schließlich erst an. Wir können zusätzlich noch weitere Bindungen eingehen, wobei die von mir angegebene Werte noch immer als Schätzung der maximalen Anzahl zu verstehen sind.

n Es gelingt uns, fünf sehr gute oder gute Freunde in unser Leben zu integrieren, wobei nicht alle davon gleichwertig sein müssen.

n Ferner können zehn uns vertraute Menschen, also einfache Freunde, ehemalige Partner oder einstmals gute oder beste Freunde darin Platz finden. Letztere kennen wir gut, und hegen noch immer Sympathie für sie, nur eben weniger als früher.

Hier verläuft eine Grenze, denn alles unterhalb dieser Vertrauensbasis sollten wir nicht mehr als Freundschaften bezeichnen. Der Begriff des „Freundes“ wird genauso oft mißbraucht, wie das Wort „Liebe“ oder „Freiheit“. Das ist aber sehr schade, da wirkliche Freunde schwer zu finden sind, und es Bekannte hingegen allerorts und zahlreich gibt.

n So können wir rund 25 gute Bekanntschaften pflegen, also Menschen, von denen wir zumindest einige Details kennen, zum Teil auch über andere Quellen. Ein guter Bekannter kann zum Beispiel unser Schwager sein, bestimmte Berufskollegen oder unsere Nachbarn.

Ich habe übrigens bewußt vermieden, Familienangehörige als Beispiele anzuführen. Denn es gibt Menschen, die lieben ihre Geschwister, und andere, die können sie nicht ausstehen. Wie wir unsere Verwandtschaft einzuordnen haben, muß jeder für sich selbst entscheiden. Auch wie die eigenen Kinder zu bewerten sind, muß individuell entschieden werden.

n Zuletzt gibt es noch rund 100 bis 250 Menschen, deren Namen wir von irgendwoher kennen, die wir unserem Verein zuordnen oder sagen können, in welcher Branche sie arbeiten. Aber richtig etwas über diese Bekannten zu wissen können wir wiederum auch nicht behaupten.

n Der Rest sind fremde Menschen, denen wir relativ gleichgültig gegenüberstehen. Auch das muß erwähnt werden, denn es erklärt unsere Gleichgültigkeit gegenüber vielen Schicksalen.

Wer Kontrahenten hat, muß entscheiden, wie gut er sie kennt, und sie dahingehend einordnen. Ein Intimfeind kann uns so nahestehen wie ein bester Freund, was bedeutet, daß dieser Platz zur selben Zeit nicht auch noch vergeben werden kann.

2) Die Realität

Es gibt Bücher, in denen die Autoren an solchen Stellen schreiben: „Nehmen Sie sich Stift und Papier zur Hand, und beschreiben Sie jede Person die sie kennen!“ Ich denke, solche Faxen lassen wir lieber. Aber ein wenig nachdenken sollten wir schon, wie es in unserem sozialen Gefüge aussieht.

Unsere tatsächliche Situation ist nämlich häufig deutlich magerer, als die potentiell Erreichbare. Wer hat schon zugleich einen Partner, einen besten Freund und fünf gute bis sehr gute Freunde? Sie etwa? Also wenn das so ist, dann legen Sie dieses Buch beiseite, denn Sie brauchen es nicht!

In den wenigsten Fällen mangelt es jemandem an Bekanntschaften. Auch ein oder zwei vertraute Menschen können wir vielleicht verbuchen. Wir wissen einiges über sie, was sie gerne essen, wie sie wohnen und sich kleiden, ob sie momentan eine Beziehung haben und welchen Beruf sie ausüben. Ferner ist uns bekannt, welchen Partnertyp sie bevorzugen, und daß sie diese oder jene Krankheit hatten.

Sie aber wirklich zu kennen können wir nicht behaupten. Was sind ihre Schwächen und Ängste? Sind sie ausschließlich so, wie wir sie kennen? Wir haben unsere Vermutungen,

aber darüber geredet haben wir mit ihnen noch nicht; und falls doch, dann mit einem distanzierten Gefühl.

Viele Bekanntschaften zu haben vermittelt uns eine Illusion von Zugehörigkeit und Beliebtheit. Wir fühlen uns sicher in ihrer Gesellschaft, und glauben jemanden zu kennen, der zur Not für uns da ist. In Anspruch genommen haben wir diese Option zwar bislang nicht, aber wir sind fest davon überzeugt, daß uns diese Menschen beistehen würden, wenn es darauf ankommt. Das heißt, wir wollen es auch lieber gar nicht so genau wissen. Allein die Illusion, jemand würde uns zu jeder Zeit helfen, ist schon etwas wert. Vor allem die besten, sehr guten und guten Freunde sind schwer zu finden. Häufig sogar schwerer als ein Partner, sofern wir an diesen keine beste Freundschaft als Voraussetzung knüpfen. Ein Partner ist nicht in allen Beziehungsformen soviel wert wie ein bester Freund; weshalb die Kriterien dann auch weniger streng für die Partnersuche sind.

Der Vollständigkeit und Klarheit halber muß für den Fall, daß unser Partner gleichzeitig unser bester Freund ist, erwähnt werden, daß es dann trotzdem noch möglich ist einen weiteren „besten Freund“ zu haben. Es ist schon richtig, daß es definitionsgemäß nur einen besten Freund geben kann, aber es gibt zwei gleichwertige Positionen, direkt in unserer Seelennähe, sozusagen links und rechts von unserem Herzen. Es ist nur nicht möglich, zwei beste Freunde zu haben, von denen keiner unser Partner ist.

Auf jeden Fall ist die Art der Freundschaften den verschiedenen Leitgedanken für eine Partnerschaft ähnlich. Man kann unterscheiden zwischen sechs verschiedenen Typen:

1. Die asymmetrische Freundschaft. Ein Freund dominiert den anderen und nützt ihn schamlos aus. Dieser wird für gemeinsame Aktionen eingespannt, hat aber seinerseits wenig Rechte. Er ist immer nur dann gut, wenn sein Freund etwas von ihm will. Diese Variante kennen wir spätestens seit Don Quichotte und seinem Kompagnon Sancho Pansa. Manche besten Freundinnen kleiden sich absichtlich sehr ähnlich, um zu vermeiden, daß es eine solche Ungleichheit im „Kampf“ ums andere Geschlecht gibt. Eine Freundschaft, bei der eine der beiden alle Blicke erntet, während die andere ignoriert wird, gibt es zwar, wird aber ungern eingegangen, da sie instabil ist.
2. Die simulierte Freundschaft ist ein Prototyp, den wir vor allem in unserer Kindheit schätzen. Unsere sozialen Fähigkeiten werden getestet, und der angebliche Freund ist in Wirklichkeit nur ein Versuchskaninchen. Dieses Beziehungsverhältnis kann maximal das Niveau einer einfachen Freundschaft erreichen. Es kommt auch im späteren Leben durchaus vor, daß ein Mensch sein Selbstwertgefühl dadurch verbessern möchte, indem er in Kontakt zu anderen Personen tritt. Manche überbrücken mit dieser Art von Freundschaft auch die Zeit zwischen zwei Partnerschaften, und lassen den anderen sofort fallen, sobald ein neuer Partner gefunden ist.
3. Die selbstlose Freundschaft. „Ohne mich wäre der andere doch ganz allein!“ Das ist der Grund, weshalb manche aus „Mitleid“ ihre Zeit mit jemand anderem verbringen, ihm aber eine Freundschaft lediglich vorgaukeln. Vor allem Außenseiter und sozial benachteiligte Menschen haben oft Freunde dieser Art, die glauben, ihnen einen Gefallen damit zu tun. Doch diese falschverstandene Hilfe wertet die Getäuschten noch zusätzlich ab, und verhindert, daß sie nach echten Freunden Ausschau halten.

4. Die Vernunftfreundschaft ist vor allem unter Männern oft zu finden. Nicht Zuneigung, sondern die Kongruenz der Interessen bilden die Grundlage für eine solche Bindung. Wir mögen den anderen, weil er so ist, wie wir selbst. Oder direkter gesagt: Der andere nervt uns nicht! Manche Menschen hassen zuviel Intimität. Ein Vernunftfreund kommt uns nicht zu nahe; allerdings ist es dann auch meist schwieriger, die Freundschaft zu vertiefen.
5. Die kameradschaftliche Freundschaft ist der „freundschaftlichen Partnerschaft“ ähnlich. Der Sinn des Ganzen ist, Freunde zu sein, um des anderen, und um der Freundschaft willen. Sich also gegenseitig zu schätzen und zu mögen, und sich an der Anteilnahme des anderen zu erfreuen. Nicht „Gründe“ oder „Vorteile“ sind die Basis, sondern Kameradschaft, Brüderlichkeit und emotionale Eintracht.
6. Selbst eine verträumte Freundschaft existiert gelegentlich. Vor allem Kinder äußern ihre Schwüre, daß sie „immer Freunde bleiben“ wollen. Der Traum von „Musketier“, der für seine Kameraden da ist verleitet sie dazu. Auch der Übergangszustand von einer Freundschaft zu einem sexuellen Verhältnis, ist manchmal dieser Natur. Stabil sind solche Freundschaften selten, da Emotionen und Fakten nicht getrennt werden.

Normalerweise kann ein und dieselbe Person gleichzeitig mehrere Freundschaften auf verschiedene Arten pflegen. Also zur selben Zeit einen Freund ausnutzen, einen sehr gerne haben, und einen dritten aus Vernunft in Reserve behalten.

Zudem kann sich der Umgang mit den Freunden, von dem mit dem Partner gewaltig unterscheiden. Wer bei seinen Freunden ein rücksichtsvoller und humorvoller Charmeur ist, kann daheim einen kleinlichen und eifersüchtigen Tyrannen abgeben. Das liegt an der in einer Freundschaft vorherrschenden größeren emotionalen Distanz, die selbst noch bei besten Freunden auftreten kann. Je weniger Reibungsfläche es gibt, desto weniger Aggression kann auch entstehen.

3) Soziale Armut

Was aber, wenn wir gar keine richtigen Freunde haben? Einsamkeit zu verspüren ist ein erdrückender Zustand. Soziale Armut äußert sich nicht zuletzt auch darin, daß durch den Mangel an Kontakten und intensiven Gesprächen, eine innere Isolation und in Folge Deprivation entsteht.

Die Gefühle bleiben in unserer Seele stecken, denn sie finden keinen Weg hinaus. Im Alltag kann man sie nur schwer zeigen, da der Kontakt zu den meisten Mitmenschen oberflächlich ist. Das notwendige Vertrauen für persönliche Gefühlsäußerungen ist nicht vorhanden und eine innere Leere macht sich breit. Sie wechselt sich ab mit einer Fülle von Gefühlen, wie Angst und Hoffnungslosigkeit, die aber niedergeschlagen und unterdrückt werden müssen.

Das schlimmste Gefühl kommt am Abend zu uns; wenn wir nach einem langen Arbeitstag zurück nach Hause kommen, und alles unverändert vorfinden, so wie es von uns am Morgen zurückgelassen wurde. Ohne gute Freundschaften verläuft das Leben zu regelmäßig, denn es fehlen die Überraschungen, die die nötige Abwechslung und Spannung hineinbringen. Einer Maschine gleich, verrichten wir dann unsere Arbeit, doch weder das Lob noch die Kritik wichtiger Menschen bereichert unseren Tagesablauf.

„Wer nicht geliebt wird, ist überall und mitten unter allen einsam.“ (George Sand)

Besonders in einer großen Stadt oder einem größeren Gebäude fühlen wir uns hilflos, schwach und verloren. Die ungeschriebenen Gesetze des „Sich-Annäherns“ verbieten uns eine impulsive Kontaktaufnahme. Wir warten immer, bis sich eine „günstige Gelegenheit“ dazu bietet, beispielsweise, wenn in der Straßenbahn jemand ein Buch liest, das wir kennen, und wir ihn darauf ansprechen können. Aber das kommt sehr selten vor.

Ich denke, wir sollten Freunde in unser Leben lassen, genauer gesagt, ihnen bessere Chancen einräumen, zu uns zu finden. Meist sind es nämlich wir selbst, die neue Kontakte meiden, aus Angst vor Zurückweisung und Enttäuschung.

Doch ganz gleich, welche schlechten Erfahrungen wir schon mit ehemaligen Freunden gemacht haben: Jeder Mensch ist anders und verdient eine Chance. Natürlich sollten wir aus alten Fehlern lernen, aber neue Freundschaften bereits im Vorfeld zu verunmöglichen ist keine kluge Strategie. Zuviel Vorsicht ist bereits Mißtrauen, und als solches ein „Burggraben“, der zwischen uns und anderen Menschen verläuft. Wieder gilt es, die Gratwanderung zwischen Verschlossenheit und Naivität zu meistern.

Freundschaft ist keine marktwirtschaftliche Angelegenheit, bei der es um Angebot und Nachfrage geht. Selbst wenn die Nachfrage nach unserer Person momentan gering ist, und wir nur sehr wenige Freunde haben, sollten wir uns nicht unter Wert verkaufen. Es hätte auf längere Sicht keinen Sinn, Freundschaften mit Personen einzugehen, die nicht zu uns passen oder gar Gift für uns sind. Je mehr wir uns verleugnen, unsere Art verfremden oder uns verstecken müssen, desto größer wird unsere Unzufriedenheit mit der Zeit.

Letztendlich verlieren wir dann irgendwann unsere Zuversicht, denn inmitten vieler (vermeintlicher) Freunde einsam zu sein, ist ein wirklich hartes Los. Selbstzweifel, ob man zu anspruchsvoll oder undankbar ist, lösen sich mit dem Selbstmitleid, daß man immer Pech hat, ab. Geduld ist eine Prüfung, die uns das Leben immer wieder stellt; auch auf der Suche nach echten Freunden.

4) Freundessuche

Das Wort „Freundessuche“ ist nicht so gebräuchlich, wie das der „Partnersuche“. Ich habe auch noch nie von einer „Freundesagentur“ gehört, die uns Freundschaften vermittelt. Auch in den Annoncen der Zeitungen, finden sich fast ausschließlich Gesuche nach Partnerschaften. Einige Ausnahmen gibt es, bei denen beispielsweise Brieffreunde und Reisebegleitungen gesucht werden, aber das Gros sucht ausschließlich nach einer Liebesbeziehung.

Haben wir denn alle genügend Freunde? Dann brauche ich ja gar nicht mehr weiterzuschreiben. Doch halt, ich habe auf der anderen Seite auch noch nie gehört, daß jemand sagte, er habe zu viele Freunde!

Vermutlich sucht nur niemand so dringend nach Freunden wie nach einem Partner. Ob das an der sexuellen Komponente liegt, oder an der sozialen, weiß ich nicht. Jedenfalls fragt uns niemand, ob wir denn einen besten Freund hätten, sondern immer nur nach unserem Partner. Freunde scheinen irgendwie „selbstverständlicher“ zu sein, zumindest theoretisch, denn wo können wir sie denn finden?

Sie in der Disco ausfindig zu machen, oder von einer Party zur anderen zu ziehen, um Kontakt zu bekommen, erscheint auch hier recht aussichtslos. Zwar lernt man viele

Menschen kennen, aber durch das Zufallsprinzip, sowie „Versuch und Irrtum“ kann man kaum an richtige Freunde geraten.

Eigentlich verhält es sich ähnlich wie bei der Partnersuche. Finden können wir Freunde nur, wenn wir sie *nicht* suchen. Auch hier gelten die gleichen Voraussetzungen; auf einen Satz reduziert könnte man sagen: Um einen guten Freund zu bekommen, muß man selbst einer sein!

II. Das Konzept für eine echte Freundschaft

Was heißt denn überhaupt „echter“ oder „guter“ Freund? Es gibt Menschen, die bezeichnen all ihre Bekannten als „Freunde“, und befördern irgendwelche x-beliebigen Personen zu „guten“ Freunden, nur um vor sich selbst besser dazustehen.

Das dürfen sie auch gerne weiterhin tun, aber mit so einem billigen Trick kommen wir nicht weiter. Wir wissen sehr genau, für wen wir wieviel empfinden. Sich diesbezüglich etwas einzureden oder vorzumachen, wäre einfach nur lächerlich. Es empfiehlt sich, daß wir ehrlich zu uns sind, und den Begriff der Freundschaft nicht inflationär gebrauchen. Welche Voraussetzungen gibt es denn nun dafür, damit wir wirklich einen echten Freund gewinnen können?

- n Er muß zunächst einmal existieren. Das klingt trivial, ist aber gemäß der Wahrscheinlichkeit, um so fraglicher, je größer unsere Ansprüche an diesen hypothetischen Freund sind. Zum Glück ist aber, wie bei der Partnerschaft auch, nicht die Stochastik für einen Erfolg entscheidend. Analog dazu müssen wir unsere Ansprüche überdenken und Prioritäten setzen. Welche Eigenschaften sind unverzichtbar, welche absolut nicht zu tolerieren. Wer hohe Ansprüche hat, muß akzeptieren, daß die Ausbeute an echten Freunden auch gering ausfällt. Dafür fischt er nur nach den dicksten Brocken, und wirft die Winzlinge wieder ins Wasser. Letztendlich muß jeder selbst entscheiden, welche Vorgehensweise er bevorzugt und auch die Resultate ertragen können. Interessanterweise gehen uns aber wieder genau diejenigen Fische ins Netz, für die wir Köder ausgeworfen haben. Wer sich mit wenig zufrieden geben würde, bekommt auch nur wenig!
- n Damit wir den potentiellen Freund überhaupt kennenlernen können, muß er sich in unserer Nähe aufhalten, sich also in unserem beruflichen Umfeld, unserem Hobbybereich oder innerhalb des Bekanntenkreises befinden. So gesehen ist eine gewisse Geselligkeit unsererseits durchaus von Vorteil; allerdings kommt es mehr auf die Qualität unserer Fischgründe an, als um die bloße Anzahl unserer Aktivitäten.
- n Unser potentieller Freund muß uns interessant finden, sich öffnen können, es wollen und auch tun. Darauf können wir nur indirekt Einfluß nehmen, indem wir selbst interessant sind, und auf verschiedenen Ebenen kommunizieren können.
- n Auch wir müssen es schrittweise riskieren, ihm zu vertrauen. Das fällt uns um so leichter, je besser unsere bisherigen Erfahrungen waren. Wer einmal auf dem richtigen Weg war, der muß sich schon dumm anstellen, um wieder davon abzukommen.

In allen sozialen Kontakten, aber vor allem bei Freundschaften sollte uns die Qualität wichtiger als die Quantität sein. Viele Bekannte zu haben, scheint auf den ersten Blick sehr zufriedenstellend zu wirken. Bekannt zu sein wie ein „bunter Hund“ und überall

gern gesehen zu werden, erleichtert das Leben ungemein. Doch näher betrachtet stellt sich die Frage, welcher dieser Bekannten uns nur aufgrund irgendeiner Eigenschaft oder eines Besitzes mag.

Viele Freunde zu haben schließt natürlich nicht aus, daß sich unter ihnen auch einige gute befinden. Aber kaum einer hat die Zeit, um mehr als fünf Menschen die volle Aufmerksamkeit zu widmen, ohne daß die anderen darunter zu leiden hätten. Also vergeudet man seine Zeit besser nicht mit der Pflege wertloser Kontakte.

1) Beste und gute Freunde

Anders als bei Kinderfreundschaften, genügt es uns im Erwachsenenalter meist nicht mehr, daß der andere lediglich unsere Interessen teilt. Jemand der unser Hobby ebenfalls zur Leidenschaft hat, ist zwar prädestiniert für unsere Sympathie, aber immer noch weit davon entfernt, ein Freund zu sein.

Vor allem der Begriff „bester Freund“ sollte nicht leichtfertig vergeben werden. Es muß schon ein hohes Maß an Übereinstimmung und Seelenverwandtschaft vorliegen, damit der beste „gute Freund“, das Prädikat „bester Freund“ verdient. Sehr gute und beste Freunde müssen allen folgenden Kriterien entsprechen, in denen es keine Kompromisse geben kann:

n Loyalität, das bedeutet auch, Autonomie in Bezug auf unseren Partner. Ein bester Freund darf sich nicht direkt in unsere Beziehung einmischen. Das hat den Sinn, daß wir uns mit Beziehungsproblemen an den besten Freund wenden können und vice versa. Würden wir beide Beziehungen nicht trennen, wäre die Objektivität unserer Gesprächspartner verloren. Außerdem wären dadurch zwei der vier Standbeine unseres sozialen Lebens auf gefährliche Weise miteinander verknüpft. Das ist sehr leichtsinnig, nicht zuletzt deshalb, weil das Ganze eine unvorhersehbare Eigendynamik entwickeln kann. Wenn uns beispielsweise der beste Freund den Partner ausspannt sind wir selbst daran schuld. Man gießt ja auch nicht Wein und Kaffee in dieselbe Kanne, und wundert sich dann, daß die Mischung zweier Köstlichkeiten, eklig schmeckt. Das klingt zunächst besitzergreifend, denn natürlich gibt es „Freunde der Familie“, und unser Partner darf reden, mit wem er möchte. Aber es läßt sich viel Unglück vermeiden, wenn man von Anfang an weiß, welche Lebensbereiche man zu trennen hat. Schließlich können sich die beiden auch andere Freunde suchen, und müssen ja nicht gerade miteinander korrespondieren. Wohlgemerkt gilt diese Regel nur für sehr gute oder beste Freunde, und nicht für einfache! Seinen gesamten Freundeskreis sollte niemand vom Partner trennen, denn dann ergäben sich wiederum andere Schwierigkeiten.

n Gegenseitiges Vertrauen setzt völlige Transparenz und Ehrlichkeit voraus, die sich im Laufe der Zeit entwickeln muß. Gute Freunde fallen nicht vom Himmel. Auch sie treten zu Beginn als Fremde in unser Leben und gewinnen erst mit der Zeit unser Vertrauen. Das heißt, sie müssen es sich verdienen, und wir genauso. Wie wir am ersten Punkt sehen können, gibt es aber einen Unterschied zwischen Vertrauen und Naivität. Ein kluger Mensch weiß auch, über welche Themen er besser nicht spricht und welche Handlungen er unterlassen sollte.

- n Bedingungslose Hilfsbereitschaft. Wenn uns etwas fehlt, dann müssen gute Freunde helfen. Wenn sie erst lange herumdebattieren, dann sind sie keine echten Freunde. Ausreden findet jeder, wenn er will.
- n Aufrichtiges Interesse an unserer Person und Zuneigung sollten selbstverständlich sein, auch wenn man sie nicht einfordern kann.
- n Sachkenntnis unserer sozialen, familiären, beruflichen und emotionalen Lage. Ein guter, sehr guter oder bester Freund kennt uns und unseren Lebenslauf. Damit das so ist, heißt das aber auch, daß wir ihm offen und ungefragt alles Notwendige erzählen müssen. Wer kein Vertrauen schenkt, bekommt auch keinen besten Freund.
- n Kompetenz in der Beurteilung von Situationen. Ein sehr guter oder bester Freund muß in unserem Sinne entscheiden können, wenn wir die Übersicht verlieren oder unsicher sind. Diese Eigenschaft läßt sich jedoch erst nach einiger Zeit sicher beurteilen.
- n Zeit für gemeinsame Aktivitäten und Korrespondenz. Es wäre schade, einen besten Freund auf der anderen Seite der Welt zu haben. Doch wenn dem so ist, darf der Kontakt trotzdem nicht einschlafen. Wenn ein Freund wegzieht, sollte unser Herz in seinem Gepäck liegen!
- n Einfühlungsvermögen und Verständnis für unsere Ansichten und Probleme. Ein guter Freund muß nicht alles gutheißen, was wir tun. Er ist auch unser „Advocatus diaboli“, ein „Anwalt des Teufels“, der uns kritisieren darf. Aber er wäre kein echter Freund, wenn er unsere Motive und Interpretationen nicht auch mit unseren Augen sehen könnte.
- n Respekt gegenüber unseren Einstellungen und Direktiven. Er muß unsere Ansichten nicht teilen, sollte sie aber respektieren können.
- n Initiative, wenn diese vonnöten ist. Ein Freund darf uns auch manchmal zu unserem Glück zwingen, sofern der nötige Respekt gewahrt bleibt. Dieser Punkt ist heikel und sollte ruhig schon mal vorab geklärt werden, denn man weiß ja nie, wie der andere reagieren würde, wenn wir am Boden liegen.

Klare Sache, es ist kein leichter „Job“ ein guter oder gar bester Freund zu sein. Aber anders als Partnerschaften, sind Freundschaften aus zweierlei Gründen stabiler. Erstens ist die Loyalität auch dann noch gewährleistet, wenn wir mehrere Freunde haben. Und zweitens kann eine Freundschaft auch leichter eine „Trockenperiode“ überstehen. Es ist möglich, eine Freundschaft vorübergehend zu reduzieren, und in eine entferntere Position (im Orbitalmodell) zu stecken.

Da eine Partnerschaft nur auf einer Ebene existieren kann, wäre eine Reduzierung hier nicht schadenfrei machbar. Strapazieren wir sie gar so, daß das Gefühl der Verbundenheit und Liebe reißt, dann ist sie unwiderruflich gescheitert. Eine Freundschaft läßt sich jedoch, im gegenseitigen Einverständnis, für einige Zeit „auf Eis“ legen, und bei Bedarf wieder auftauen. Das muß nur vorher vereinbart werden.

Ansonsten überwiegen die Gemeinsamkeiten von einer besten Freundschaft und einer Partnerschaft. Die körperliche Seite der Freundschaften fällt in der Regel zwar gering aus, aber man kann bei einigen guten Freundinnen durchaus eine gewisse Intimität beobachten.

2) Mitleidskontakte und echtes Mitgefühl

Ich sprach bereits davon, daß manche Menschen eine Freundschaft eingehen, weil ihnen eine Person leid tut. Doch auch in anderen Formen der Freundschaft kommt es manchmal dazu, daß uns unsere Freunde leid tun, beispielsweise weil ihnen etwas Schlimmes widerfahren ist.

„Freundschaft ist Gefühl und Verständnis füreinander, und Hilfsbereitschaft in allen Lebenslagen.“ (Marcus Tullius Cicero)

Es ist richtig und wichtig, daß wir für Menschen, die uns viel bedeuten, Mitgefühl entwickeln. Dennoch sollten wir dabei beachten, daß wir eine gewisse Distanz zu ihnen beibehalten. Denn dies verhindert ein eigenes Abrutschen, und eine Hilflosigkeit von uns in der Position als Helfer.

Es ist zwar edel, aber auch töricht „mitzusterben“, denn dann verliert man selbst den Überblick, und ist für den anderen keine echte Hilfe mehr. Sich völlig seinem Kameraden zuzuwenden, und sich dessen Problem zu widmen, kennzeichnet einen guten Freund; eine gewisse Distanz zu bewahren, macht den guten Freund zudem noch weise.

Wenn unser Freund auf einem See ins Eis einbricht, hilft es ihm wenig, wenn wir kopflos zu ihm eilen, und ebenfalls den Halt verlieren. Emotionalen Abstand zu einer Person zu halten, und sich dennoch intensiv einfühlen zu können, ist eine Gratwanderung. Aber ohne diese Maßnahmen hätte unsere Freundschaft nur ideellen, nicht aber auch praktischen Wert. Wenn wir unserem Freund nicht aus seiner Not heraushelfen können, dann müssen wir ihm zumindest in seiner Not helfen.

Es ist, wie gesagt, unsere Pflicht als Freund zu helfen, wenn wir es für angebracht halten, also nicht unbedingt erst dann, wenn wir darum gebeten werden. Bei aller Einmischung gibt es natürlich wieder ein zuviel des Guten; dann nämlich, wenn daraus Entmündigung entsteht. Wer versucht, seine Freunde an sich anzupassen, wird sie dabei verlieren. Denn er veranlaßt sie dazu, auf ihrem Lebensweg stehenzubleiben, was sie eines Tages unattraktiv für andere Menschen, also auch für ihn, werden läßt.

Es ist immer besser, selbst dazuzulernen, anstatt andere verbessern zu wollen. Bei eventuellen Problemen oder Unsicherheiten sollten wir, wie immer, die direkte Aussprache einleiten. Es gelingt einem Einzelnen vielleicht nicht, die Welt zu verbessern, aber es hilft oft schon, die Welt seiner Freunde zu verschönern.

Und das erreicht man, indem man ihnen ein Vorbild ist, und ihnen bei ihren Schwächen und Fehlern hilft. Unsere Freunde verdienen Aufmerksamkeit und Loyalität. Verschiedene Ansichten zu haben, hat Vorteile und Nachteile; am besten, man diskutiert sie aus, und gewährt dem anderen ansonsten Autonomie.

3) Transformation von Freundschaften

Die Voraussetzungen für eine echte Freundschaft sind sehr hoch; doch grundsätzlich läßt sie sich Freundschaft auf eine einfachere Formel bringen. Freundschaftliche Gefühle entstehen niemals aus dem Nichts; es gibt prinzipiell zwei verbindende Elemente zwischen zwei Individuen, von dem Gefühl der Liebe einmal abgesehen:

1. Äußere Gemeinsamkeiten. Wenn ich zum Beispiel gerne in Kino gehe oder in den Urlaub fahre, dann stellt sich eine Gemeinsamkeit durch diese Betätigung ein. Kommt

aber kein guter Film, und ist der nächste Urlaub noch weit entfernt, dann ist auch die Unterhaltung über diese Themen schnell langweilig.

2. Innere Gemeinsamkeiten sind den Äußeren ähnlich, beschreiben aber Einstellungen und keine Aktivitäten. Geteilte Vorlieben und Abneigungen, wie gerne italienisch zu essen oder ungern frühmorgens aufzustehen, verbinden uns mit anderen Menschen. Wenn wir eine Person kennenlernen, die mit uns in unseren Ansichten übereinstimmt, ist sie uns augenblicklich sympathisch. Ihr Verhalten löst ein verbindendes und bestätigendes Gefühl in uns aus.

Eine Freundschaft, die überwiegend auf äußeren Gemeinsamkeiten basiert, ist instabil. Innerhalb kürzester Zeit können sich beide Beteiligten voneinander entfremden oder lösen. Doch auch gemeinsame Ansichten können mit der Zeit divergieren. Wer von uns hat jahrzehntelang dieselben Freunde?

Aus einem Fremden wird ein Bekannter. Nach einiger Zeit ist er „schleichend“ zu einem unentbehrlichen Freund geworden. Dies bleibt er für einige Jahre, dann zieht er sich vielleicht wieder zurück. Er ist uns noch genauso wichtig, aber die Kluft zwischen uns wird zunehmend größer. Es ist nicht nötig ihn völlig zu verlieren, wenn wir verstehen, daß wir fortan wieder nur Bekannte oder einfache Freunde sein können.

Manchmal ist es leider nötig, eine Freundschaft zu degradieren, und sie in eine, ihr angemessene Position zurückzustufen. Der einst beste Freund von damals hat an Glanz verloren; der Kontakt ist seltener und weniger erfüllend geworden.

Weder die Korrespondenz, noch die freundschaftlichen Gefühle sind völlig im Sand verlaufen, aber sie haben auf einem spürbar geringeren Niveau haltgemacht. Wir sollten dann dringend eine Anpassung vornehmen, damit der Soll-Wert nicht permanent zu hoch ist. Es gibt bekanntlich zwei Arten, um den Ist-Wert und den Soll-Wert in Einklang zu bringen:

1. Wir senken den Soll-Wert, also unsere Erwartungen und Wertmaßstäbe gegenüber unserem Freund. Dann wäre aber der Status eines echten Freundes, mit all seinen Vorteilen und Rechten, nicht mehr aufrechtzuerhalten. Beispielsweise müßten wir dann ihm zuliebe nicht mehr alles stehen und liegen lassen, wenn er Hilfe benötigt, und ihm nicht mehr so viel über uns erzählen.
2. Wir erhöhen den Ist-Wert, was in diesem Falle bedeuten würde, die Qualität der Freundschaft zu erhöhen. Das ist natürlich immer der bessere Weg; doch das ist unmöglich, wenn der andere nicht mitspielt.

Ergreifen wir keine der beiden Maßnahmen, dann können zwei negative Folgen auftreten:

- a) Der ehemals beste Freund erscheint uns nicht mehr als bester Freund, und wir setzen das dann mit „gar kein Freund mehr“ gleich. Dann sind wir natürlich laufend von ihm enttäuscht, und fühlen uns von ihm im Stich gelassen. Eine endgültige Trennung wird somit auf lange Sicht unausweichlich.
- b) Wir geben ihm weiterhin soviel wie vorher, erhalten aber dafür im Gegenzug weniger, als es von einem besten Freund zu erwarten wäre. Folglich fühlen wir uns dann permanent ausgenutzt, da das Gleichgewicht aus dem Lot geraten ist.

Deswegen ist es sinnvoll, seine sozialen Kontakte als dynamisch zu betrachten und regelmäßig neu zu beurteilen. Damit jemand ein „bester Freund“ genannt werden darf, bedarf es unseres Gefühls und seiner Handlungen. Stimmt beides, und paßt es zu unserer Definition einer solchen Beziehung, dann bleibt alles unverändert. Falls nicht, müssen wir regulieren, und ihn davon in Kenntnis setzen, damit er die Chance erhält, seinen alten Status wiederzuerlangen.

Hieran wird sichtbar, daß auch eine Freundschaft ein mitunter arbeitsaufwendiger Prozeß ist. Wenn es irgendwie geht, sollten wir keinen Menschen, den wir einst in unserem Herzen trugen, wieder in den Topf der Fremden und uns gleichgültigen Menschen werfen. Das wäre einer solchen Art der Verbundenheit nicht würdig. Viele Paare und Freunde, die sich trennen, versprechen einander vollmundig, daß sie „Freunde bleiben“ würden, aber nur die allerwenigsten halten sich dann auch daran.

4) Das Ende einer Freundschaft

Der Verlust von Freunden zeigt uns häufig erst, wie wichtig sie uns waren. Wenn man sich auseinandergeliebt hat, dann tut es immer weh. Mit dem Verlust eines geliebten Menschen, verlieren wir auch immer einen Teil von unserer Persönlichkeit. Eine Partnerschaft stirbt, wenn die Liebe eines der Beteiligten erlischt; doch was bringt wahre Freunde auseinander? Meist ist es einer, der vier häufigsten Gründe:

1. Vertrauensmißbrauch, also der Verrat von Informationen an Dritte, oder die Ausnutzung von intimen Kenntnissen zu eigenen Zwecken.
2. Loyalitätsdefizite und Kompetenzengerangel. Ein Beispiel hierfür wäre eine Frau, die zur selben Zeit einen männlichen besten Freund und einen Partner hat. Wenn der Partner eifersüchtig ist, gerät die Frau zwischen die Fronten. Sie muß entscheiden, wessen Interessen sie höher einstuft, und muß zwischen den beiden lavieren. Meist wird eine Partnerschaft wertvoller eingestuft, und der männliche Freund in puncto Loyalität enttäuscht.
3. Ein Auseinanderleben ist beim besten Willen nicht zu verhindern, muß aber nicht zwangsläufig sofort zu einem Ende führen, wenn rechtzeitig eine Transformation stattfindet.
4. Ein simpler Streit, also eine ungeklärte Meinungsverschiedenheit, ist der überflüssigste Trennungsgrund, denn gute Kommunikation, die unter Freunden eigentlich selbstverständlich sein sollte, hätte das Problem verhindert.

Zwischenmenschliche Kontakte müssen wir pflegen und ständig auffrischen. Werden zu viele Differenzen zugelassen, dann entspricht das dem Effekt, den elektromagnetische Strahlung auf unser „Atommodell“ ausüben würde.

Das Elektron wird in eine höhere Schale geworfen, also weiter von uns entfernt, oder gar völlig herausgeschleudert. Erst wenn die Reibung zwischen uns und diesen Personen nachläßt, können wir in einen entspannten und energieärmeren Zustand zurückkehren. Manchmal ist eine Trennung der Wege unumgänglich, doch auch hierfür gibt es einen harmonischen, da würdigen Weg.

Geht eine Partnerschaft oder Freundschaft in Konkurs, so sollten wir sie gemeinsam und für beide fair abwickeln, und sehen, ob nicht noch ausreichend Fundament für eine losere Form der Beziehung vorhanden wäre. Daß diese dann völlig neuen Regeln und

Erwartungen unterworfen wäre, versteht sich von selbst. Aber wenn das Interesse in beiden Beteiligten vorhanden ist, dann wird genügend Engagement in die neue Art des Miteinanders gesteckt.

Ich möchte an dieser Stelle auch noch einmal deutlich darauf hinweisen, wie uns das harmonische System behandelt. Wer ehemalige Partner oder Freunde regelrecht „wegwirft“, und sich nicht gütlich und anständig von ihnen trennt, der wird abgestraft, indem er keine neuen Partner, beziehungsweise Freunde finden wird.

Jeder Mensch bekommt im Leben das, was er verdient! Das Leben bestraft oder belohnt uns, je nachdem, wie wir die Prüfungen, die sich uns stellen, bestehen. So gesehen hat es jeder selbst in der Hand, ob er Freunde auf seinem Lebensweg vorfinden wird, oder nicht!

Es sollte also selbstverständlich für uns sein, daß eine gute Freundschaft ein würdiges Ende verdient, an dem sich die Beteiligten noch einmal aussprechen, und für den gemeinsam begangenen Abschnitt des Weges beieinander bedanken sollten.

5) Das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler

Eine besondere Zweierbeziehung, die weder eine freundschaftliche noch eine partnerschaftliche Basis besitzen muß, ist die zwischen einem Lehrer und seinem Schüler. Diese Form läßt sich nicht so recht einordnen, da sie quasi modellunabhängig funktioniert. Ein Lehrer kann ein Partner, Freund oder Familienmitglied sein, aber auch nichts dergleichen. Nicht nur in hierarchischen Strukturen zeigt sich das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler als nonverbales Bündnis; auch in der oben erwähnten Prüfungssituation spalten sich die Rollen automatisch auf.

Es ist wieder ein Wechselspiel, der Dualismus, der uns auch in allen anderen Lebensbereichen begegnet. Besonders wenn der Kenntnisstand zweier Personen sehr unterschiedlich ist, ist dieses Verhältnis automatisch gegeben. Das eröffnet dem Schüler zwei Möglichkeiten:

1. Er leugnet die Tatsache, dem anderen unterlegen zu sein, und zeigt einen übertriebenen Stolz. Dann kann er nur das Wissen erwerben, das der Lehrer von sich aus zutage fördert.
2. Er gesteht sich die Realität ein und stellt seinen Stolz hinter seine Bestrebungen nach Wissenszuwachs. Dann kann eine fruchtbare, wechselwirkende Basis entstehen. Eine Freundschaft könnte nicht allein auf Bewunderung und Dankbarkeit beruhen, aber für das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler genügt aufrichtiger Respekt.

Wenn wir das Wort „Schüler“ hören, denken wir zuallererst an die Schule. Doch gerade dort ist das Band zwischen Lehrer und Schüler in den seltensten Fällen intensiv. Das hat vielerlei Gründe, unter anderem die schlechte Verteilung von bis zu 35 Schülern pro Lehrer.

Wichtig für uns ist die Tatsache, daß wir alle zeitlebens sowohl Lehrer, als auch Schüler sind. Ein solches Verhältnis kann sich ad hoc bilden und wieder zerstreuen. In dem Moment, indem wir einen Verkäufer um Rat fragen, sind wir sein Schüler. Und wenn wir von einem älteren Mitmenschen gebeten werden, ihm zu erklären, wie der Münzkopierer oder Fahrscheinautomat funktioniert, werden wir im selbem Augenblick zu seinem Lehrer.

Betrachten wir aber nun „echte“ Lehrer, also solche, die uns über Monate und Jahre hinweg wertvolle Erfahrungen ermöglichen. Wer so etwas nicht kennt, der kann auch an seine Eltern denken, die lange Zeit seine Lehrer waren.

Es ist wichtig, sich der Wechselwirkung bewußt zu werden, um als Schüler gute Fragen zu stellen und zuzuhören, und als Lehrer seinen Schülern einfühlsam und zuvorkommend zu helfen. Wir sollten zu jeder Zeit darauf achten, zugleich geduldiger Lehrer und gelehriger Schüler zu sein!

Ein guter Lehrer wendet sich all seinen Schülern unabhängig von ihrem Grad oder Leistungsvermögen mit der gleichen Intensität zu, und lenkt sie behutsam. Der schwächste Schüler sollte stets den besten Lehrer bekommen, was im Alltag leider selten der Fall ist.

Hingabebereitschaft, persönliche Ausstrahlung, fachliches Können und ein vorbildliches Verhalten sollten für uns selbstverständlich sein, damit wir unsere Schüler allein durch unsere Präsenz zur Nachahmung anregen, und sie durch unsere bloße Anwesenheit motivieren. Stabilität und Ausgeglichenheit, sowie die friedliche Bewältigung von Konflikten, sind die Grundvoraussetzungen für einen guten Lehrer. Wissen und Kompetenz sind ebenso wichtig, aber in aller Regel leichter zu erwerben.

Ein Meister unter den Lehrern ist nicht der, der sich selbst dazu ernennt, sondern derjenige, der von anderen Meistern und Schülern gleichermaßen als solcher erkannt und geachtet wird. Er behandelt die Schwächeren rücksichtsvoll und behauptet sich gegenüber den Stärkeren.

Keine Idee sollte von uns, in der Rolle als Schüler, autoritätsgläubig und blind angenommen werden, denn auch ein Lehrer ist nur ein Mensch und Begleiter auf unserem Weg. Er betrachtet mit uns gemeinsam Situationen, die uns noch fremd sind, die er aber bereits kennt, und für sich einen Weg durch das Labyrinth gefunden hat.

In der Rolle des Schülers statten wir unseren Lehrern auf zweierlei Art den schuldigen Dank ab. Zunächst einmal in Form von Vertrauen und Respekt, wobei auch Lerneifer und die Bereitschaft zu weiteren Schritten in neue Gebiete ein Teil dieser Bezahlung ist.

Die zweite Art zu danken besteht darin, das wertvolle Geschenk, das man erhalten hat zu pflegen und umzusetzen. Wenn wir durch einen Freund in schweren Zeiten Rat und Unterstützung erhalten haben, so sind wir es ihm nicht nur schuldig, ihm zu helfen, falls er eines Tages unsere Hilfe brauchen sollte. Vielmehr ist es gleichermaßen unsere Verpflichtung, selbst zum Lehrer zu werden, und das von ihm Gelehrte an all jene weiterzugeben, die es noch nicht wissen, und die sich an uns wenden.

Nur auf diese Weise kann ein einzelner Mensch seine Idee vervielfältigen und theoretisch in die ganze Welt hinaustragen. Religionen wurden auf diese Art verbreitet, aber auch politische Modelle, medizinische Kenntnisse, Kunst und Kultur. Die beste Werbung für eine Idee ist es, wenn sie funktioniert und für viele Menschen brauchbar ist.

Auch das Aikido wurde von einem einzigen Menschen erschaffen. Großmeister Morihei Ueshiba begann mit wenigen, sehr talentierten Schülern, die ihrerseits Lehrer weiterer Schüler wurden, und so Aikido über die Grenzen Japans hinaus bekanntmachen konnten. Es sollte sowohl das Bestreben unseres Lehrers, als auch unser eigenes sein, daß wir zur gegebenen Zeit unseren eigenen Weg gehen, und uns wieder von ihm lösen. Anfangs müssen wir seinen Weg kopieren, aber mit der Zeit selbständig unseren eigenen Stil entdecken. Dennoch sind wir von diesem Zeitpunkt an untrennbar mit ihm verbunden.

Und sobald wir unsere Ideen anderen zugänglich machen, tragen wir eine große Verantwortung, die über unser eigenes Wohl hinausgeht. Sowohl Fanatismus als auch starke Zurückhaltung verfehlen daher langfristig immer ihr Ziel.

III. Soziale Kontakte

Unsere meisten sozialen Kontakte sind aber gar nicht freundschaftlicher Natur oder „lehrreich“, sondern wesentlich oberflächlicher. Das Verhältnis zu unserem Chef, unseren Kollegen oder den Vereinskameraden ist zumeist nur lose. Wir verbringen zwar unsere Zeit mit ihnen, weil sie dieselben beruflichen Ziele verfolgen, aber eine besondere seelische Verbundenheit zu ihnen verspüren wir nicht.

1) Die sozialen Ebenen

Wir haben über das Orbitalmodell gesprochen und festgestellt, daß unser Bekanntenkreis selten 100 Personen zu einer bestimmten Zeit übersteigt. Dennoch partizipieren wir in noch größeren Gruppen, in denen wir sogar eine Rolle für Personen spielen, die wir überhaupt nicht kennen.

Jede Gruppe ist ein Bezugssystem, auch solche, in der unsere Person keine Bedeutung für deren Balance darstellt. Ich möchte daher zwischen folgenden Vereinigungen, respektive Rollen in diesen, unterscheiden:

- n Das Individuum. Das sind wir selbst, mit allen Wechselwirkungen von außen und inneren Belangen. Unsere Psyche, unser Körper und unser Geist bilden eine Einheit, die wiederum auf andere Individuen eine Wirkung ausübt und Resonanzen erzeugt.
- n Die Zweierbeziehung. Das sind alle Verhältnisse zwischen uns selbst und einem anderen Menschen. Also Partnerschaften, Freundschaften, Verwandtschaft und Lehrer-Schüler-Beziehungen. Die Zweierbeziehung ist die wichtigste und intensivste Form des zwischenmenschlichen Kontaktes und bewegt sich zwischen den Extremen, Konfrontation und Vereinigung.
- n Dreiecksverhältnisse. Bei diesem Begriff denken wir sofort an Liebesaffären. Diese greifen in eine Zweierbeziehung ein und verfremden sie. Aber auch ein Kind, das zwischen seinen beiden Elternteilen steht, bildet mit diesen ein Dreiecksverhältnis, nur eben positiver Art. Wichtig für das Verständnis ist, daß auch zwei Kinder oder Geliebte jeweils nur ein Dreiecksverhältnis bilden, aber noch keine Gruppe darstellen. Die Einteilung basiert nicht auf der exakten Anzahl aller Beteiligten, sondern auf den resultierenden Effekten der gegebenen Umstände.
- n Kleine Gruppen bestehen aus 3 bis 5 Personen. Insofern stellt eine Familie nach außen hin eine kleine Gruppe dar, verhält sich aber für die Betroffenen, wie Zweierbeziehungen, beziehungsweise Dreiecksverhältnisse. Kleine Gruppen bilden sich beispielsweise auch bei Gesellschaftsspielen, sportlichen Auseinandersetzungen und dergleichen.
- n Eine mittlere Gruppe umfaßt zwischen 5 und 25 Personen, ist also maximal so groß, wie eine Schulklasse. Deshalb ist der vorhin erwähnte Lehrer mit seiner Klasse von 35 Schülern auch überfordert; denn sie verhält sich nicht mehr wie eine mittelgroße Gruppe. Er bräuchte „Verstärkung“ in Form eines zweiten Erwachsenen, um seine Autorität in der Klasse zu behalten.

- n Eine große Gruppe ist ein Verein oder sogar ein kleiner Stamm. Zwischen 25 und 100 Personen bilden bereits ein kleines soziales Gefüge, das ohne abgestufte Führung nicht mehr funktionieren kann.
- n Eine Gemeinschaft übersteigt 100 Menschen und kann bis in die Hunderttausende gehen. Gewerkschaften oder globale Firmen bilden so einen Bund. Es spielt sozial gesehen nur eine geringe Rolle, ob in einer Stadt tausend oder hunderttausend Einwohner leben; die Struktur des Zusammenlebens ist dieselbe.
- n Eine Gesellschaft oder Nation ist noch eine Nummer größer. Hier geht es um Millionen, wenn nicht gar Milliarden von Menschen. Eine Gesellschaft wird durch geographische Grenzen determiniert, aber mehr noch durch ihre Abstammung, ihren Glauben, ihre Sprache und Kultur.
- n Das Kollektiv ist die größte menschliche Gruppe. Es umfaßt unsere gesamte Spezies, also alle Menschen.
- n Die Umwelt ist wiederum die Gesamtheit aller Spezies und die sie umgebende, unbelebte Natur.

Ich möchte durch diese Einteilung zeigen, daß jede Ebene der Beziehung ihre eigenen Gesetze hat, die bei unseren Betrachtungen bedacht werden sollten. Was im Kleinen funktioniert, klappt prinzipiell auch im Großen, muß aber teilweise modifiziert werden.

Ein Indianerstamm wäre im Großen, also mit hunderttausend Mitbewohnern nicht mehr stabil. Die soziologischen Konsequenzen einer größeren Anzahl von Individuen, erfordern andere politische und soziale Systeme.

Ein Beispiel hierfür wäre die Zahl der Emporkömmlinge, die aufgrund von Neid, Mißgunst und Habgier, mehr besitzen wollen als andere. Sie steigt exponentiell zur Gruppengröße. Ein Faulpelz und Schmarotzer, der in einer kleinen Gruppe keine Chance hätte, wird in großen Gruppen geduldet und fällt in Gemeinschaften schon gar nicht mehr auf. Was glauben Sie, wie viele Taugenichtse wir in unserer Gesellschaft dulden und durchfüttern, ohne daß wir sie überhaupt wahrnehmen?

Und genauso wie es leichter ist, einen teuren Gegenstand zu verkaufen, als einen billigen, ist es leichter, eine große Gruppe zu führen, als eine kleine. Manchen Menschen erscheint es unverständlich, wie ganze Nationen in den Krieg ziehen, und anscheinend alle Individuen darin urplötzlich „böse“ geworden sind. Doch das trifft gar nicht zu.

In komplexen Systemen wie der Politik ist es relativ leicht, Fehler zu finden und diese für seine Zwecke auszunutzen. Jede Form des Miteinanders hat ihre Schwachstellen. Sie haben doch sicher schon von Kettenbriefen und Pyramidenspielen gehört. Ebenso wie wir unser soziales Netz aufbauen, läßt sich auch ein kriminelles Netz gleicher Stabilität knüpfen. „Organisiertes“ Verbrechen heißt nicht umsonst so.

Was die Politik anbelangt, also die Führung von Gesellschaften, lehrt uns die Geschichte der Menschheit zwei gegenläufige Bestreben:

- n „Divide et impera; teile und herrsche!“ Diese Form der Machtsicherung war unter anderem das Leitmotiv König Ludwigs XI. von Frankreich, fand aber bereits seit der Antike seine Anwendung. Aber auch jeder von uns teilt beispielsweise Informationen und Wissen in Kategorien ein, um anschließend besser darüber zu verfügen.
- n Fusion. Der Zusammenschluß zweier Kleinteile, Firmen, Staaten und dergleichen, verspricht mehr Effizienz und Wirtschaftlichkeit. Die Organisation läßt sich

straffen und die Koordination verbessern. Das ist der gegenwärtige Trend in der Globalisierungsphase. Aber auch wir legen beispielsweise bestimmte Arbeitsgänge zusammen, um Zeit und Geld zu sparen.

Beide Formen werden seit jeher alternierend praktiziert. Ländereien werden zusammengeschlossen, teilen sich einige Jahrzehnte später wieder auf, um irgendwann wieder zu fusionieren.

Ein erneuter Bruch wird auch irgendwann mit den Weltkonzernen geschehen, denn gibt nämlich einen folgenschweren Systemfehler in Gemeinschaften und Gesellschaften: Zu große Gruppen sind inkohärent und instabil. Die einzelnen Individuen gehen darin unter und verwässern das Gebilde. Sprichwörtlich müßte man es fertigbringen, einen „Sack voller Flöhe“ zu hüten. Eine Fusion entspringt unserem Wunsch nach konzertierter Machtausübung, aber die Aufteilung ist der in Wirklichkeit stabilere Zustand, der sich immer wieder von selbst einstellt.

2) Ausgrenzung & Fremdenfeindlichkeit

Jede Gesellschaft ist zudem heterogen. Regional unterschiedliche Menschentypen lassen sich auch innerhalb politisch vereinigter Grenzen finden. So gibt es Landstriche, die aufgrund ihrer Geschichte, mit eher zurückhaltenden und mißtrauischen Menschen bevölkert sind, und solche, in denen das Gegenteil der Fall ist.

Außenstehende gibt es aber in jedem Land der Welt, denn dieses Schutzverhalten findet automatisch und unbewußt statt. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Bürgerkrieg zwischen den einzelnen Gruppen innerhalb einer Gesellschaft kommen, um eine Separation durchzusetzen.

Keine Gruppe kann einen zu großen Anteil an Andersdenkenden und Außenstehenden aufnehmen, ohne dadurch ihre eigene Identität und Stabilität zu verspielen. Die Durchmischung einer Gemeinschaft oder Gesellschaft zu einem diffusen, inhomogenen Gebilde, zersprengt das Gerüst ihres inneren Zusammenhalts.

Genauso wie sich eine große Firma durch eine Handvoll gutplazierter Saboteure lahmgelegt werden kann, kann ein Ideologienmix und Kulturmischmasch den Motor einer ganzen Gesellschaft zum Erliegen bringen. Einige Andersdenkende bereichern eine Gruppe, zu viele von ihnen verwirren und verwässern sie; denn Andersdenkende sind eine lebendige Opposition.

Gruppen müssen sich deshalb schützen und können es nicht riskieren, auf Kampfbereitschaft und Prävention zu verzichten. Die moderne, multikulturelle Denkweise gebietet uns zwar, keinerlei Vorurteile gegenüber anderen Nationalitäten und Glaubensrichtungen zu hegen, doch es ist völlig normal, daß wir als Individuum nicht für jeden Menschen Sympathie hegen.

Mündlich bekunden die meisten Brüderlichkeit und völlige Gleichberechtigung, aber in der Praxis versucht jeder Mensch, sich und seine Gruppe vor vermeintlich schädlichen Einflüssen zu schützen. Fremdenfeindlichkeit ist kein neues Phänomen; sie läßt sich überall auf der Welt und in jeder Epoche finden.

Derzeit ist diese Thematik erneut in das öffentliche Interesse gerückt. Die Mehrheit der Bevölkerung möchte am liebsten die fremdenfeindliche Gesinnung einer radikalen Minderheit verbieten. Das ist verständlich, aber gleich aus zwei Gründen falsch:

- n Eine Geisteshaltung, gleich wie unüberlegt und falsch sie auch ist, kann nicht verboten werden. Denn je größer der Druck auf eine Person ist, ihre Meinung durch „Umerziehung“ zu ändern, desto mehr festigt sich deren Glaube, das Richtige zu tun. Einer Katze kann man das Mäusen nicht abgewöhnen, nur weil man selbst der Ansicht ist, daß es besser für sie wäre, vegetarisch zu leben.
- n Es ist ein eklatanter Widerspruch, einen Menschen zur Toleranz und Liberalität zwingen zu wollen. Meinungsfreiheit ist definitionsgemäß die Freiheit der Andersdenkenden!

Man kann aufklären und seine Ansichten immer wieder darlegen, aber man darf niemals seine Meinung über die eines anderen Menschen stellen und gewaltsam durchsetzen. Denn wer das versucht, ist keinen Deut besser als diejenigen, vor denen er angeblich alle beschützen will.

Anstatt uns selbst und andere für unsere Ängste zu verurteilen, sollten wir lieber versuchen, unsere Gruppe in erträglichem Maße um Andersdenkende zu erweitern. Es ist schon in Ordnung, wenn wir selektieren, wen wir mögen und wen nicht. Nur darf das nicht dazu führen, daß wir andere Menschen und Gruppen hassen.

Die Ausgrenzung anderer sollte also stets passiv bleiben, und niemals in Gewalt oder Unterdrückung enden. Denn Gewalt ist *immer* die schlechteste Handlungsoption, egal wer sie ausübt. Es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt; sie entsteht immer aus der Unfähigkeit zu einer friedlichen Konfliktbewältigung.

Natürlich fehlt es niemandem an Legitimationsbekundungen, wenn er zu den Waffen greift. Soldaten werden zu „Friedenstruppen“ umgetauft, sind „Helden“, oder „Verteidiger des Landes“. Bomben sind ihre „Friedensgeschenke“ und tote Zivilisten nur „Kollateralschäden“. Auch religiöse Fundamentalisten handeln stets „im Namen Gottes“, und wenn uns gar nichts Besseres einfällt, war unsere Gewaltausübung eben „Notwehr“.

Wirklich berechtigte Notwehr muß sein, darüber habe ich schon gesprochen, aber sie beginnt schon vor einem potentiellen Angriff. Wir können sehr wohl entscheiden, mit welchen Mitteln wir uns wehren würden. Tödliche Waffen, wie Messer, Kampfhunde oder Schußwaffen mit sich zu führen, führt im Endeffekt auch dazu, sie zu benutzen.

Wer eine Pistole hat, der nimmt den Tod anderer Menschen in Kauf, und darf sich anschließend nicht automatisch auf Notwehr berufen. Solche Ausreden haben wir alle schon oft gehört, doch sie ändern nichts daran, daß uns Gewalt auf eine Stufe mit unseren Gegnern katapultiert.

Als Realist möchte ich noch ergänzend hinzufügen, daß es tatsächlich Situationen gibt, die eine adäquate Reaktion erfordern. Nothilfe und Notwehr sind essentiell für den Erhalt jeglicher Gerechtigkeit. In der Regel wird sie aber übertrieben, und mit „doppelter Münze“ zurückgezahlt; mit der lächerlichen und kindischen Rechtfertigung, der andere habe angefangen.

3) Gruppenbildung

Um in eine uns fremde Gruppe hineinzugelangen, bedarf es unserer Empathie und Anpassung. Am besten gehen wir vor, indem wir:

1. Beobachten und wahrnehmen, also die Charaktere und deren Tätigkeiten genauestens inspizieren, bis wir die soziale Struktur analysiert haben. Das dauert einige Zeit, da

wir alle Personen in Aktion erleben sollten, um zu wissen, wer welchen Platz in der Gruppe einnimmt.

2. Überlegen, wie wir vorgehen möchten, aber uns nicht allzu genaue Pläne anfertigen, sondern lieber bereit dazu sind, nach Bedarf zu improvisieren.
3. Uns angleichen. Wenn wir mit einer Person der Gruppe in Kontakt treten, dann am besten mit derjenigen, die wir für am Aufgeschlossensten halten. Dann sprechen wir sie an, indem wir sie auf ihrer Kommunikationsebene erreichen.
4. Klug geht vor, wer anschließend zunächst abwartet, und nicht sofort mit seiner Meinung herausplatzt. Dazu ist Zeit, wenn wir uns erst einmal innerhalb der Gruppe befinden und unseren Platz erstritten haben. Wer kurz nachdem er in die Gruppe gelangt, gleich zu stänkern beginnt, der disqualifiziert sich selbst. Geduld ist auch hier die Tugend, die uns weiterbringt.

Ich denke, für unsere weiteren Betrachtungen sind vor allem die kleineren und mittleren Gruppen von Interesse; drei typische Fragen aus den Alltag sollen dies verdeutlichen:

- n Wie sollten wir alltägliche soziale Verpflichtungen werten, wie zum Beispiel Betriebsfeste? Wer nicht daran teilnimmt, ist automatisch ein Außenseiter. Theoretisch wäre es aber legitim, seine persönlichen Wünsche über die der anderen zu stellen, da niemandem ein Nachteil durch unser Fernbleiben entstehen würde.
- n Wie weit sollte unser Bedürfnis, einer Gruppe permanent zuzugehören, eigentlich gehen? Sie kennen sicher den Spruch: „Einer für alle, alle für einen!“ Das ist das Motto der drei Musketiere des französischen Autors Alexandre Dumas. In einer Gruppe wird auch ein schwaches Individuum stark. Doch wer sich einer Gruppe, gleich welcher Größe, zu sehr unterordnet, der verliert mit der Zeit seine individuelle Identität. Manch einer erträgt dieses Unrecht, aus Angst, aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden; aber das ist nicht ungefährlich.
- n Wie begegnen wir dem Phänomen Fremdenhaß, also dem Ausschluß ganzer Gruppen, ohne individuelle Prüfung? Fremdenhaß mag verwerflich und ungerecht sein, aber wir können ihn in absolut jeder Nation und jeder Kultur vorfinden, denn er läßt sich ebensowenig verbieten wie Liebe oder Angst. Richtiger sollte dieses Phänomen „Furcht vor dem Unbekannten“ heißen, denn es geht nicht um Individuen, sondern um deren Zusammenhalt. Wenn ein Staat viele Ausländer eines Landes aufnimmt, integriert er sie nicht, sondern läßt sie eine Subkultur bilden. Jeder Mensch bleibt am liebsten unter Seinesgleichen und bildet mit ihnen eine geschlossene Gruppe. Betritt diese neue Gruppe nun unser Territorium, tritt sie automatisch mit unserer Gruppe in Konkurrenz. Ein aufgeklärter Umgang mit unseren Ängsten kann dann nur stattfinden, wenn beide Parteien Interesse an Kommunikation, Kompromissen und Integration zeigen.

Der Mensch ist und bleibt ein Rudeltier; er fühlt sich in Anwesenheit von Gleichgesinnten geborgen und bestätigt, und in Gegenwart von Unbekannten unwohl. Der Schutz der Gruppe, und das Ausleben der gemeinsamen Ideale und Ziele, bewegt uns zum Ausbilden von Freundschaften und Gruppen.

Letztere können grundsätzlich alle Arten von Kreisen sein; Schlägertrupps ebenso wie Musikvereine, Glaubensgemeinschaften, Sportvereine oder freie Vereinigungen. Weniger das Motto der Gruppe spielt eine Rolle, sondern die Geselligkeit, die uns dort begegnet. Wir suchen uns in der Regel Vereine aus, bei denen uns die Individuen sympathisch sind; das ist uns mindestens ebenso wichtig, wie die Aktivität, die der Verein eigentlich betreibt.

Es ist völlig natürlich, zu einer Gruppe gehören zu wollen, und andere daraus auszugrenzen, um einen Unterschied zwischen sich und „den Anderen“ zu schaffen. Doch sollte sich ein Teil der Gruppe stets fragen, wie konform er mit anderen geht. Ist er noch Individuum, oder ausschließlich ein Teil der Gruppe?

Und es zwängt sich die Frage nach der Art und dem Grad der Ausgrenzung anderer auf. Gibt man fremden Ideen überhaupt eine reelle Chance? Wenn ja, dann kann die Gruppe und mit ihr der Einzelne dazulernen. In Frage gestellt zu werden, ist ebenso wichtig wie Bestätigung zu erhalten.

„Die fruchtbarsten Entwicklungen haben sich überall dort ergeben, wo zwei unterschiedliche Arten des Denkens zusammentrafen.“ (Werner Heisenberg)

Wenn wir unsere Ansichten verteidigen und belegen können, und unsere Argumente gegen die Kritik von außen standhalten können, dann ist unsere Idee schon mal gar nicht so verkehrt. Jedenfalls bestätigen wir es uns dadurch selbst, und haben zudem die Chance, die Erkenntnisse weiter zu vertiefen und zu ergänzen.

Freundschaften werden in Gruppen hingegen eher gehindert, da die komplexen Wechselbeziehungen zu stark die individuellen Gemeinsamkeiten zerstreuen. Freundschaftliche Gefühle können natürlich auch in Cliques und Gruppen entstehen; aber es handelt sich dann nicht um „zyklische Freundschaften“, bei dem jeder mit jedem gleichermaßen befreundet ist, sondern um normale Zweierbeziehungen, zusätzlich zur Gruppenzugehörigkeit.

„Zyklische Freundschaften“ sind zwar theoretisch denkbar, werden aber um so unwahrscheinlicher, je mehr Personen involviert sind. In der Praxis sind sie daher äußerst selten anzutreffen. Das gleiche gilt für „zyklische Partnerschaften“, wie sie vor mehr als dreißig Jahren in Kommunen praktiziert wurden.

Freundschaft ist stets eine Angelegenheit, die zwei einzelne Menschen miteinander verbindet; Außenstehende stehen automatisch in einem anderen Verhältnis zu ihnen. „Gemeinsame Freunde“ oder befreundete Paare gibt es folglich nicht wirklich, denn jede Freundschaft steht letztendlich für sich alleine da.

Wie stabil „zyklische Freundschaften“ sind, zeigt sich besonders in Krisenzeiten. Eine Vermischung freundschaftlicher Gefühle schafft eine disharmonische Polarisierung, die Entscheidungen in puncto Loyalität aufkommen lassen, wenn es zu Problemen kommt. Ein typisches Beispiel sind Trennungen oder Scheidungen. Wenn sich ein Paar voneinander trennt, werden sich die ehemals gemeinsamen Freunde schwertun, künftig den Kontakt zu beiden Individuen aufrechtzuerhalten. In aller Regel werden sie sich für einen der beiden Partner entscheiden.

Eine Gruppe ist nicht besser oder schlechter als einer Zweierfreundschaft, aber sie bekommt einen anderen Status. Sie ist universeller, da die Möglichkeiten größer, aber zugleich auch weniger transparent und tiefgehend für den Einzelnen sind. Eine Gruppe

sollte folglich weniger Freundschaft, denn die „kollektive Umsetzung von Ideen“ anstreben.

„Gemeinsam sind wir stark“, lautet die Devise einer funktionierenden Gruppe. Das bedeutet konkret, daß sich zwar jeder in dieser „Familie“ geborgen fühlen, aber letztlich nicht ganz er selbst sein kann. Allein die Tatsache, daß verschiedene Charaktere aufeinandertreffen, erschwert die Kommunikation und Selbstdarstellung.

Ist jeder Einzelne aber stark genug, um sich teilweise von den anderen zu distanzieren und andere Ideen zu verfolgen, dann hat auch seine Gruppe ein größeres Gesamtpotential. Viele Gespräche sind nötig, denn nur durch Konsens, kann das einzelne Glied die Kette zu einem vielseitigen Gebilde ergänzen. Zugehörigkeit ist dann nicht mehr von einem starren Verhaltenskodex geprägt, sondern von freiwilliger Anteilnahme.

Jede Gruppe und Gemeinschaft, egal wie groß sie auch sein mag, ist integriert in den Rest der Gesellschaft. Abschottung, wie sie bei einigen Sekten oder Glaubensvereinigungen, wie den „Amish People“ stattfindet, ist nachteilig, da so eine Pseudorealität erschaffen und aufrechterhalten wird.

4) Gruppeneffekte

Gruppen bildeten sich früher aufgrund ihrer genetischen, kulturellen, sprachlichen, religiösen und politischen Übereinstimmung, was heutzutage noch absolut gleich ist. Wer so ähnlich aussieht wie wir, unsere Sprache spricht und unsere Überzeugungen teilt, der ist ein potentiell Mitglied unserer Gruppe. Andersherum akzeptieren wir es nicht, wenn zu unserer Gruppe ein uns offensichtlich unähnlicher Mensch hinzustoßen möchte. Wir konnten sehen, daß ein Individuum die Harmonie einer Gruppe beeinträchtigen kann. Wenn dann im Gegenzug ein Individuum von einer Gruppe beeinflusst wird, ist von „Gruppeneffekten“ die Rede.

Betrachten wir als Beispiel eine Party, also eine zwanglose Zusammenkunft, zwischen einander mehr oder weniger bekannten Menschen. Eventuelle Flirts mitsamt ihren Folgen möchte ich dabei vernachlässigen, da sie in die Kategorie der Zweierbeziehung fallen.

Eine Party gilt allerorts als ein fröhliches Ereignis, aber meistens gefällt sie nur den niveaulosen und primitiven Teilnehmern wirklich, denn sie verläuft immer nach demselben Schema:

1. Bereits nach kurzer Zeit, nachdem die Feier so richtig im Gange ist, sinkt das Niveau urplötzlich, denn es richtet sich nach dem Benehmen der am wenigsten intelligenten Teilnehmer. Diese sind am geltungssüchtigsten, partyerfahren und glauben, auf ordinäre Weise Aufmerksamkeit erregen zu müssen. Durch vulgäre Witze, Anzüglichkeiten, Appelle an die „Spießer“, sich doch ebenfalls „aufzuraffen“, und weitere Bemühungen dieser Art, erzeugen die Partyhengste eine oberflächliche Bierseligkeit. Die Bemühungen der anderen, wieder Offenheit und echte Fröhlichkeit zu etablieren, werden zerstreut. Der sich zurückhaltenden Mehrheit bleibt dann meist nur die zähneknirschende Flucht in den Alkohol.
2. Dominante, narzißtische, rechthaberische und histrionische Personen nutzen solche Gelegenheiten zur Selbstdarstellung. Sie ziehen die Aufmerksamkeit der Masse auf sich, und verzerren das Niveau in ihre Richtung. Sie sehen, daß die Stunde günstig für sie ist und übernehmen die Führung über die Atmosphäre. Manche, ansonsten sehr

nette und zurückhaltende Menschen, verspüren im Schutz der Gruppe auf einmal das Gefühl, sie müßten angeben, vulgäre Sprüche ablassen, Anzüglichkeiten fabrizieren oder sich sonstwie in Szene setzen. Sie scheinen nur darauf gewartet zu haben, diese Seite von sich zu präsentieren, hätten sich das aber im Alltag niemals getraut. Der Schutz der Gruppe läßt sie ihre Vorsicht vergessen.

3. Eine dritte Gruppendynamik überlagert die beiden anderen Effekte. Sie entsteht aus einer Mischung von Kooperation und der Resignation der Mehrheit. Das Gros der Besucher denkt sich, daß es eben mitmachen sollte, akzeptiert die Oberflächlichkeit und hebt das Gesamtniveau wieder etwas. Doch so entsteht ein kollektives und somit virtuelles Niveau. Es entspringt nicht den Einzelnen, sondern der Gruppe insgesamt. Der Einzelne kann sich nicht mehr individuell einbringen. Eine flächendeckende Oberflächlichkeit entsteht, die alle wahren Charaktere überlagert.

Es ist demnach nicht möglich eine andere Person auf einer Party kennenzulernen. Es ist zwar vergleichsweise einfach, mit ihr in Kontakt zu treten, um sie zu gegebener Zeit im Zwiegespräch näher zu erkunden.

Doch nicht selten erscheint uns diese Person, dann in einem völlig anderen Licht, da wir ein falsches Abbild von ihr in Erinnerung behalten haben. Und da wir ja schließlich das Abbild näher kennenlernen wollten, weil wir es für das Original hielten, hat es die „echte“ Person folglich schwer, uns von sich zu überzeugen.

Zusammenfassend können wir festhalten, daß bei Zusammenkünften wie Partys, die drei klassischen Gruppeneffekte auftreten, die jegliche wertvolle Kommunikation verunmöglichen:

1. Das Gewohnheitsrecht, das sich im Fall einer Party, die „Spaßmacher“ herausnehmen.
2. Der Gruppenzwang, also der Grund, weshalb alle anderen mitmachen.
3. Die Selbstüberschätzung des Individuums im Schutz der Masse.

Aus Angst vor Ausschluß befinden sich auch immer Menschen in einer Gruppe, die sich eigentlich gar nicht mit ihr identifizieren, aber auch nicht opponieren möchten. Diesen Effekt möchte ich „passive Teilnahme“ nennen. Die Motive hierfür sind vielfältig; meist fehlt es den Betroffenen einfach an Kraft, sich ohne Hausmacht in ihrer Gemeinschaft zu behaupten.

Es gibt noch viele weitere Gruppensituationen; die Party war nur ein Beispiel. Aber die genannten Effekte treten so gut wie immer auf, wenn sich mehrere Menschen zusammenfinden, wenn auch nicht so extrem wie bei Festivitäten. Treffen sich Menschen im Zeichen der Arbeit oder einer konkreten Angelegenheit, dann wird in der Regel ein höheres Niveau gehalten, zumindest während des „offiziellen Teils“.

5) Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Vor allem in den sozialen Kontakten zeigen sich geschlechtstypische Unterschiede. Wenn es um ihre sozialen Kontakte geht, sind Männer überwiegend optimistisch und glauben, daß es nicht nötig wäre, viel darin zu investieren. Solange sie eine ihnen angemessene Rolle in der Hierarchie einnehmen, werden sie nichts an ihrer Situation verändern.

Frauen möchten in Gruppen für gewöhnlich vermitteln; daher lieben sie kleinere Gruppen mit engem sozialen Kontakt. Die Vermittlerrolle erleichtert ihnen auch die Aufnahme in eine Gruppe. Sie wissen meist intuitiv, wann es besser ist zu schweigen, denn sie empfinden intensiver als Männer.

Die Intensität einer Emotion verdient ebenso wie die Dimension eines Charakterzuges eine besondere Beachtung. Emotionale Fülle und Gefühlsstärke sind für ein ausgeglichenes Leben nicht unbedingt notwendig, für ein erfülltes hingegen schon. Das bedeutet, daß wir auch die „schlechten“ Gefühle akzeptieren und erleben müssen. Wer versucht, nur die guten zu vertiefen, der lebt einseitig. Das Spektrum der Psychologie reicht von „Alexithymie“, der Unfähigkeit, seine eigenen Gefühle zu verstehen und in Worte zu fassen, bis hin zur histrionischen Persönlichkeit, die vom eigenem Empfinden regelmäßig überwältigt wird.

Männer bevorzugen große Gruppen, mit Konkurrenz und der Möglichkeit, sich in Szene zu setzen und zu prahlen. Sie müssen sich ihre Positionen erkämpfen, da sie meist mehr auf sich selbst fixiert sind, anstatt auf das Gruppengeschehen einzugehen. Ein Beispiel hierzu: Wenn jemand stürzt und sich verletzt, werten das Männer als „Pech“, und gehen unbeirrt ihres Weges. Frauen helfen in so einer Situation eher, da sie mitfühlender als Männer sind.

Männer fertigen sich gerne einen Plan an, bevor sie zur Tat schreiten, während Frauen entweder ängstlich zurückschrecken oder völlig couragiert eingreifen. Sie handeln eher aus dem Bauch heraus und entscheiden sich kurzfristig.

In Gruppen ist beides wichtig, da sich sonst die bizarrsten Ideen entwickeln können. Reine Männervereine, wie die Armee, sind immer etwas härter, da niemand da ist, um aufkommenden Streit zu schlichten. Wenn keine Frauen zugegen sind, werden Männer die Konflikte „unter sich“ regeln, also etwas ruppiger.

Reine Frauengruppen leiden dagegen oft unter mangelnder Führungsqualität. Zuviel Demokratie schadet dem Resultat, da viel debattiert, aber nur wenig bewirkt wird. Nur die richtige Mischung beider Geschlechtern nivelliert solche Effekte. Daher sind künstliche Trennungen, wie reine Mädchenschulen immer schädlich. Vermutlich stimmt es sogar, daß sich Mädchen in Gegenwart von Jungs nicht trauen, ihre naturwissenschaftliche Seite zu zeigen, weshalb sie lieber unter sich bleiben, wenn es um diese Themen geht.

Wenn diese Trennung aber das sinnvolle Maß übersteigt, fehlt ihnen dafür die soziale Komponente, denn früher oder später müssen sie sich mit dem anderen Geschlecht auseinandersetzen. In isolierten Gruppen entsteht sehr leicht Arroganz, Egozentrik und Unsicherheit, da keine Korrektur stattfindet.

6) Unsere Rolle im sozialen Gefüge

Es ist sinnvoll, wenn wir uns ab und zu überlegen, wie wir andere in unserem Orbitalmodell einstufen sollten, und so eine echte Abgrenzung zwischen einem „Freund“ und einem „Bekanntem“ schaffen. Selbst der beste Freund hat Fehler und Charakterzüge, die uns manchmal nerven. Wenn es aber jemand erst einmal geschafft hat, sich das Prädikat „Freund“ zu verdienen, dann sollten wir seine Eigenheiten respektieren und nicht versuchen, ihn zu ändern.

Wir werden von anderen Menschen unter anderem danach beurteilt, mit welchen Personen wir uns umgeben, und das zu Recht. Denn wer mit jedem „gut Freund“ sein will,

um Ärger zu vermeiden, der wird Probleme haben, zwischen den verschiedenen Charakteren zu vermitteln.

Und wer sich sogar mit Personen umgibt, die er guten Gewissens nicht Freude heißen könnte, sollte sich besser rechtzeitig von ihnen distanzieren, um von potentiellen echten Freunden nicht als „oberflächlich“ beurteilt zu werden.

Es ist gar nicht schwer, andere Menschen korrekt einzuordnen. Einzelne Menschen können wir leicht beurteilen, indem wir beobachten, wie sie ihre Mitmenschen behandeln. Nicht wie sie uns behandeln, das könnte Verstellung sein, sondern wie sie sich im Alltag anderen gegenüber verhalten. Schon Jesus Christus berief sich auf die einfache aber tiefgründige Formel, daß alles, was man für die geringsten seiner Mitmenschen tut, für ihn die Bedeutung hat, als hätte man es ihm angetan.

Der Wert einer ganzen Gruppe, Gemeinschaft oder Gesellschaft läßt sich am einfachsten und sichersten bestimmen, wenn man sich ihren Umgang mit der belebten Natur vergegenwärtigt.

Werden beispielsweise Tiere nur als Güter, Wertgegenstände, biologisches Prüfmaterial, Nahrung, Statussymbol oder Spielzeug erachtet, dann wird diese Wertschätzung auch zwangsläufig zwischen den Menschen auftreten. Wozu auch Respekt gegenüber etwas zollen, das sich beliebig standardisieren, manipulieren, reproduzieren und gegeneinander austauschen läßt?

Hat ein einzelner Mensch, eine Gruppe oder gar eine ganze Gemeinschaft Eigenschaften, die für uns absolut nicht zu ertragen sind, dann sollten wir uns umgehend von ihnen distanzieren. Es ist besser alleine zu sein, als sich einer Gruppe anzupassen, die uns nicht weiterbringt. Denn wenn wir das tun, bluten wir emotional aus.

Da es allerdings immer unsensible Mitmenschen und arrogante Vorgesetzte in unserem Leben geben wird, die wir absolut nicht leiden können, mit denen wir aber trotzdem auskommen müssen, sollten wir auch erlernen, die Menschen so nehmen zu können, wie sie sind.

Im elften Kapitel werden wir sehen, wie sich dieser Widerspruch harmonisch lösen läßt, und wie wir innerhalb einer emotional mehrheitlich unbegabten Gesellschaft glücklich werden können, ohne uns allzu sehr zu isolieren.