Sie spenden Trost und Schnaps:
Das macht wahre Freunde aus, oder?

Ein Hoch

Woran wir sie auch in Zeiten von Facebook und Instagram noch erkennen

Text **JUREK SKROBALA**

auf euch

Foto: Magdalena Wosinska

Till* und ich trafen uns in einer der ersten Vorlesungen, der Zufall hatte uns nebeneinandergesetzt, wir kamen ins Gespräch, weil wir ähnliche Musik mochten, bald schenkten wir einander Mixtapes, und zum Bier oder Joint tauschten wir Geschichten aus, über die Liebe, das Leben, über uns eben. Wir waren Freunde.

Eines Tages sah ich es dann, bei einem Kommilitonen, der Till und mich kannte. Im Regal des WG-Zimmers lag es da, versteckt unter CDs und einem Film aus Staub, der klebte: jenes Mixtape, das Till mir geschenkt hatte. Nur mir, oder? Ich nahm es in die Hand, drehte es hin und her, gleiche Schriftart, gleiche Songs. Das Tape hatte nicht nur mir gegolten, es war keine exklusive Freundschaftsgeste, sondern Massenware. Ich gab die Hoffnung nicht auf. Doch als ich Till dann Nachrichten schrieb, Betreff: Bier oder Joint?, sagte er zu spät ab oder nichts. Till, für mich ein neuer Freund, sah in mir nur irgend so einen Typen, einen von vielen, ganz nett und so.

Jetzt schon ist der Punkt in diesem Text gekommen, an dem ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, bitte, dich kurz zu setzen, nicht dass du uns noch umkippst, denn was folgt, ist nicht leicht zu verkraften: Fast die Hälfte der Menschen, die du Freunde nennst, sieht dich nicht so.

Das fanden Forscher des MIT und der Uni Tel Aviv raus. Sie baten Studenten, ihre Kommilitonen einzustufen, als Freunde oder flüchtige Bekannte etwa, und vorauszusagen, wie wohl die anderen sie sähen. Fast alle, die bestimmte Kommilitonen Freunde nannten, dachten, dass diejenigen das so auch über sie sagen würden. Das tat aber nur die Hälfte.

Wir sind also schlecht darin, im Dickicht unserer Kontakte Freunde zu erkennen. Warum ist das so?

Die Forscher vermuten, dass wir Kränkungen vermeiden wollen und darum die eigene Lage besser einschätzen, als sie sein mag. Selbsttäuschung also. Oder fieser: Egozentrik. Oder netter: Optimismus.

Da ist noch ein Grund, überschrieben mit dem Buzzword für Kulturpessimisten: Facebook. Das Netzwerk hat alle gleichsam zu „Freunden" erklärt, den tatsächlich besten Freund, den Nachbarn, Kollegen, One-Night-Stand und all die Small-Talk-Bekanntschaften vom Raucherhof. Und dabei gibt es doch schon unter denen, die man wirklich zu seinen Freunden zählt, so viele unterschiedliche, vom Sandkasten-, Schul-, Studien- oder Sportsfreund über den Saufkumpan, BFF und den, Pardon, Fickfreund, hin zum Frenemy, aus „friend" und „enemy", einem Konkurrenten, an dem wir uns reiben, auch mal im Guten.

Freunde können so unterschiedlich sein wie Lichter. Rotlichtlampen, die wärmen. Taschenlampen, dank derer man findet, was man verloren glaubte oder was man nie gesucht hatte. Knicklichter, die man zur Party mitbringt. Stroboskope, die immer wieder kurz da sind, dann wieder weg. Scheinwerfer, die auf einen abstrahlen. Ein Schimmern unter der Zimmertür. Man nimmt es kurz wahr und fühlt sich aufgehoben.

Facebook hat zwar noch mehr verwässert, wer unsere Freunde sind, doch in den Gesang der Kulturpessimisten einzustimmen, den Einfluss von Facebook auf Freundschaften zu verteufeln wäre trotzdem dämlich. Studien zeigen, dass der Wert von Freundschaften unter Jugendlichen eher zunimmt, je mehr sie sich über Facebook und ähnliche Kanäle austauschen. Mit Facebook gesagt: Es ist kompliziert.

Wichtig ist ja auch, wie man die sozialen Netzwerke nutzt: Manche scheinen Freundschaften als Investment in die Eigen-PR zu betrachten. Stars wie Taylor Swift leben uns das vor. Immer wieder zeigt Swift sich in der Öffentlichkeit umgeben von „Freunden", die in Swifts Fall Namen wie Selena Gomez tragen. Und, so rührend die Bilder sein mögen, so gern man die beiden mal drücken würde, die Bromance zwischen Barack Obama und Joe Biden ist schlicht gute Selbstvermarktung.

Wenn Freundschaft uns in den Medien als PR vorgelebt wird, vielleicht ziehen wir dann nach und bringen wahre Freunde und öffentlichkeitswirksame Bekanntschaften durcheinander? Vielleicht entstehen so die Missverständnisse, wer nun wem ein Freund ist? Den Menschen fürs nächste Selfie mag man eher nach seiner Außenwirkung aussuchen als danach, dass er einen im Innersten berührt, weil er ein wirklich guter Freund ist. Schon mal bei dem Gedanken erwischt, ob ebendieser Freund einem denn neue Follower auf Instagram bescheren könnte? Schwierig.

Statt nun sofort sechs Freundschaftsratgeber zu bestellen, das Grundschulfreundealbum einer küchentiefenpsychologischen Analyse zu unterziehen oder alle verflossenen Freundschaften, ein bisschen wie Bill Murray in „Broken Flowers", noch einmal aufzusuchen und auszufragen, könnten wir ja auch sagen: Scheiß drauf.

Ja, verdammt, scheiß auf die Tills dieser Welt! Mir egal, dass die Hälfte meiner Freunde mich nicht so mag, sind die halt selber schuld.

*Name geändert; Mitarbeit: Katharina Meyer zu Eppendorf, Kim Torster, Jean-Pierre Ziegler

Foto: Magdalena Wosinska

Nur wäre das nicht so zielführend, es sei denn, wir hatten ohnehin vor, uns einem Leben als Eremit zu verschreiben, umringt von Bäumen und Tieren; Menschen: pfui.

Wahre Freunde zu erkennen, zu haben, zu pflegen ist sehr wichtig für die meisten von uns. Dass sie uns guttun, bestätigt sogar die Wissenschaft: Wir sind glücklicher, je öfter wir Zeit mit Freunden verbringen – Freunde tragen nicht bloß zu unserem Glück, sondern auch zu unserer Gesundheit bei. Sie wirken lebensverlängernd, weil ihre Anwesenheit das Immunsystem stärkt, die Wundheilung verbessert, den Blutdruck senkt, das Risiko einer Depression schmälert, Stress mindert. Lässt man einen Menschen vor Publikum sprechen oder, oje, kopfrechnen, zeigt jener, der einen Freund um sich hat, ähnliche Reaktionen wie der, dem Oxytocin in die Nase gesprüht wurde, ein Stressdämpfer.

Das erklärt auch, wieso Freunde als Umzugshelfer so gefragt sind: nicht nur weil sie umsonst Kisten schleppen, sondern weil sie psychische Last erträglich machen – dieses „Billy"-Regal mit dem extra gekauften Aufsatz, wie soll das je durch die Tür gepasst haben? Freunde geben Rückhalt. Der Soziologe Heinz Bude hat sie mal „zentrale Relaisstationen des sozialen Zusammenhalts" genannt. Fehlt uns dieser Rückhalt, kann das so schädlich sein, wie jeden Tag 15 Kippen zu rauchen oder sich mit Alkohol zuzuschütten.

Keine Freunde zu haben ist also schlecht. Woran aber erkennt man nun einen wahren Freund?

Alexander Nehamas, Philosophieprofessor in Princeton, kennt sich aus mit Freundschaft, er hat kürzlich ein Buch dazu veröffentlicht. „On Friendship" heißt es und erscheint bald auf Deutsch, eine Tour de Force durch die Geschichte der Philosophie zur Frage, was Freundschaft ausmacht, über fast 300 Seiten. Die Länge von Nehamas' Buch deutet schon an, wie schwer es uns fällt, diese besondere Beziehung zu fassen.

Unter denen, die wir Freunde nennen, gibt es nun aber ja so viele verschiedene Arten, sagt auch Nehamas, „und was die meisten unter einem wahren Freund verstehen, ist wohl einer, von dem wir uns sicher sind, dass er uns nie links liegen lässt." Und umgekehrt.

Auch Cornelia Wrzus, Juniorprofessorin an der Universität Mainz, die seit Jahren zur Psychologie der Freundschaft forscht, nennt den Austausch als wichtiges Kriterium: „Das nennt man in der Psychologie Reziprozität, gegenseitige Unterstützung. Freunde werden dadurch fast zu Familie." ›

GENERAL LEE
GENERAL LEE

Alles nur Zufall? Menschen, denen wir oft begegnen, werden eher zu Freunden

Ist es nicht beruhigend, dass Wissenschaftler, die sich tiefgründig mit Freundschaft befassen, hier zu ähnlichen Schlüssen kommen wie man selbst? Zum Beispiel wenn man seinen eigenen Freundeskreis oder Serienhelden aus „Friends", „How I Met Your Mother" oder „The Big Bang Theory" beobachtet, wo Sheldon Cooper und Leonard Hofstadter sich zwar auf die Nerven gehen, einander aber immer, wenn es darauf ankommt, stützen. Familie eben.

Die Wissenschaft gibt allerdings auch Erklärungen, an denen wir uns erst mal stoßen; etwa daran, dass oft ganz banal der Zufall entscheidet: Menschen, denen wir oft begegnen, werden eher zu Freunden. Die Psychologie führt das auf den Mere-Exposure-Effekt zurück. Je öfter wir jemanden treffen, desto sympathischer ist er uns, weil das Gehirn leichter verarbeitet, was es schon kennt.

Näher betrachtet, macht das aber nichts. Schließlich lief ich Marc vor über 15 Jahren anfangs auch immer wieder ungeplant über den Weg. Seine damalige Freundin und ich verstanden uns gut; man sah sich bei Auftritten ihres Chors oder Partys.

Damit aus Bekannten Freunde werden, schadet etwas Ähnlichkeit nicht. Auch ein vergleichbarer Hintergrund hilft oder eine gemeinsame Passion für progressiven Rock, wie bei Marc und mir. Zu viele Gemeinsamkeiten braucht es aber auch wieder nicht. Jemanden zum Freund zu haben, der genauso ist wie man selbst, wäre ja, als säße man immer wieder einer Aufnahme von sich selbst gegenüber. Unangenehm. Und hinderlich, wie schon einfache Logik zeigt: „Wenn der eine viel redet, ist es gut, wenn der andere auch zuhören kann", sagt die Psychologin Wrzus.

Zu Beginn unserer Freundschaft konnte man schon viel Ähnlichkeit zwischen Marc und mir sehen, die langen Haare, die man nicht ›

Was echte Freunde sagen

Der Pulli macht dich irgendwie fett.	*Wie geht's dir? … Hmmm. – Und wirklich?*	Gib's mir einfach wieder, wenn du kannst.
Soll ich dir Suppe kochen? Ich halt auch deine Haare, wenn du sie wieder auskotzen musst.	Bleib, so lange du willst. Bier steht im Kühlschrank.	*Kannst jederzeit anrufen, ich lass mein Handy heute Nacht an.*
Mir egal, was wir machen. Hauptsache, du kommst mit.	*Quatsch, du musst dir kein Taxi nehmen, ich fahr dich um fünf zum Flughafen.*	*Wenn du wirklich findest, dass dieses Taylor Swift-Tattoo eine gute Idee ist, bin ich auf deiner Seite.*

Fotos: Rebekah Campbell, Federico Ciamei

Von einem wahren Freund lernt man – einfach weil man ihn verstehen will

Frisur nennen würde, die Bandshirts, die wir beide trugen, der Hang dazu, sich in Fußnoten eines Gesprächs zu verlieren. Jedoch mag Marc Autos, die mir früher nur in den Kopf kamen, wenn keine Bahn mehr fuhr. Und ich mag postmoderne Philosophen, die Marc, dem Naturwissenschaftler, nichts sagten, bevor wir uns trafen. Marc und mich unterscheidet viel – was gut ist.

Von Freunden lernt man nämlich. Und man lernt anders als in all den Situationen im Leben, in denen man sich vorgenommen hat, etwas zu lernen. In einer wahren Freundschaft weiß man nicht, was man lernen wird, das ist eben kein Volkshochschulkurs Spanisch. Mit einem wahren Freund begibt man sich auf eine Reise, die in eine ungewisse Zukunft führt. „Ein Freund ändert mich, er beeinflusst mich auf eine Art, die wir nicht hätten voraussehen können", sagt der Philosophieprofessor Nehamas.

Dank Marc weiß ich heute, dass der „Citroën SM" eines der schönsten Autos ist, die je gebaut wurden. Marc hat mir nicht nur das beigebracht, sondern auch, wie man einen Joint dreht. Dass lange Belichtungszeiten und rothaarige Frauen faszinierend sind. Und ich ihm, dass man in München kein Pils bestellt. Dass mehr als 30 Euro für Schuhe schon okay sind. Dass Mozzarella kein Diätkäse ist.

Was falsche Freunde sagen

Du, deine Mutter und ich haben uns das auch nicht ausgesucht. Aber wo die Liebe hinfällt …	Dann meld dich doch, wenn's dir wieder besser geht.	*WIR BEIDE müssen uns auch UNBEDINGT mal wieder auf 'n Kaffee treffen.*
Liebe alle, ich mach's mal per Gruppennachricht, das spart Zeit …	*Ich würde dich ja mitnehmen, aber mit den Leuten kannst du bestimmt nichts anfangen.*	Beste Grüße!
Das Auto/die Uhr/den Partner find ich superprollig. Passt aber zu dir.	*Hast du schon von der Party gehört? Ui, ui, ui! Aber hey, soll dir dein Freund selbst erzählen.*	*Doch, doch, ich hör dir zu, das ist nur so superlustig, was die anderen hier gerade posten.*

Marc und ich hatten es nicht auf unsere Freundschaftsagenda gesetzt, vom anderen was über Gras oder Käse zu lernen, es gab nie eine Agenda. Man lernt voneinander, einfach weil man einen wahren Freund verstehen will, mit seinem Wissen und seinen Vorlieben, und weil man selbst verstanden sein will.

Einem wahren Freund offenbaren wir uns, in der Forschung nennt sich das „Self-Disclosure". Wir tun das oft unbewusst. Eben anders als auf Instagram, wo wir auf Außenwirkung bedacht sind und uns auf Selfies für Hintergrundmotive ›

Foto: Alice Moitié

und Vordergrundmenschen entscheiden, bewusst.

Ich habe mich Marc so offenbart wie er sich mir, ich kenne seine Macken, er aber auch meine, wie die, Dinge in der Wohnung symmetrisch anordnen zu müssen. Marc und ich kennen Geheimnisse voneinander, die, kleine Enttäuschung jetzt, in diesem Text nie offenbart werden, auch weil teils nicht mal unsere Eltern oder Partnerinnen davon wissen.

Einmal war Marc an Borreliose erkrankt und nahm Antibiotika. Er lud ein paar Kommilitonen auf ein Bier in unsere WG ein, musste dann aber plötzlich kotzen. Ich wischte die Kotze weg, brachte Marc ins Bett und bat die Gäste raus. Vor einem wahren Freund gibt es keine Scham.

Als Marc und ich in Gegenwart anderer „Freunde“ (ja, die Anführungsstriche müssen sein) verprügelt wurden, wollte ich erst Marc helfen, dem ein Besoffener in den Rücken gesprungen war, Marc dann mir, als ich von den restlichen Orks Schläge gegen die Stirn kassierte. Die „Freunde“ waren geflohen; Marc war geblieben.

Als mein Vater starb, war Marc einer der ersten, mit dem ich darüber sprach, er fuhr als einer von wenigen Freunden zur Beerdigung nach Polen und hätte mich dort in jedem Moment gestützt, hätte ich es gebraucht, das weiß ich. Ein wahrer Freund ist da, auch wenn wir nicht erwarten, dass wir ihn brauchen könnten.

Er ist wie der Lawinenhund, den Jens Friebe mal so schön besang: „Ich möchte dir dienen, und ich möchte dir Schnaps geben. Nenn mich Lawinenhund, ich suche Leben.“ In einer wahren Freundschaft suchen wir auch danach, Teil des anderen Lebens zu sein.

Und dieser Lawinenhund ist auch dazu da, einen anzubellen. Er spricht unangenehme Wahrheiten aus, wenn kein anderer sich traut.

Bei der Beerdigung meines Vaters beachtete ich meine Freundin kaum, obwohl von ihr so viel kam, am Abend war sie traurig, sagte mir aber nichts. Marc hatte das beobachtet, stieß mich nach der Beerdigung darauf, und ich dankte ihm. Hätte sonst irgendwer mir das in einem solchen Moment gesagt, hätte ich ihn ignoriert oder beschimpft. Aber das war eben nicht irgendwer, das war Marc.

Solange wir erkennen, wer unsere wahren Freunde sind, hallen die Tills dieser Welt nicht so schief und krumm nach, sie sind dann kurze und schöne Zwischenstopps auf einer Reise, auf die man sich vor allem mit anderen begeben hat. Mit denen, die einen zurückholen werden, wenn man mal vom Weg abkommt. ■

Foto: Rebekah Campbell