KIRCHE UND GESELLSCHAFT ■ THEMEN DER ZEIT

Moment

DIÖZESE INNSBRUCK

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG Nr. 240 - Juli 2026

Freundschaft trägt uns durch das Leben und durch den Glauben



Als Zeichen einer verbindenden Vision tragen Fiona Schafferer und Juliane Strickner ein Kreuz-Tatoo auf ihrer Haut. Foto: Schafferer

Wenn wir mit Jugendlichen am Weg sind oder mit ihnen reden, und sie fragen, was ihnen wichtig im Leben ist, oder sogar heilig, bekommen wir ganz oft die Antwort: meine Freundinnen und Freunde. Auch unsere Zusammenarbeit und Arbeitsweise ist geprägt von einer Freundschaft, die vieles trägt und leitet. Das erinnert uns daran, dass sich Freundschaften eigentlich durch unser ganzes Leben ziehen, von dem Moment, an dem wir beginnen uns in einem sozialen Feld zu bewegen bis ans Ende unseres Lebens. Im Jugendalter oft ganz automatisch, viel vom eigenen Alltag und dem, was man gerade macht, ob Schule oder Lehre, geprägt. Als erwachsene Menschen werden Freundschaften dann oft schwieriger in dem Sinn, dass man sie gut pflegen muss, da sie sich nicht mehr automatisch durch den eigenen Alltag erhalten, sie sind mehr eine bewusste Entscheidung.

Freundschaft, was heißt das?

Wenn man den Duden befragt, erhält man folgende Definition: „auf gegenseitiger Zuneigung beruhendes Verhältnis von Menschen zueinander". Das englische Wort „friendship" leitet sich ab von dem altenglischen Wort „freond", was mit der vorher genannten Definition aus dem Duden übereinstimmt und dem Wort „sciepe", das den Zustand beschreibt, ein geliebter Mensch zu sein.

Als wir über das Thema nachgedacht und uns das englische Wort „friendship" angeschaut haben, dachten wir zuerst an das Bild eines Schiffes, da es für uns auch bildlich gut zu Freundschaft passt. Auch Jesus und seine Freunde hatten mal eine spannende Erfahrung in Zusammenhang mit einem Schiff, oder vielleicht eher einem Boot. Die Evangelisten Markus, Matthäus und Lukas schildern eine Situation, in der Jesus und seine Freunde gemeinsam in einem Boot am See sind, als plötzlich ein starker Sturm aufkommt. Die Jünger bekommen Angst und Panik. Jesus aber schläft seelenruhig am Boot. Seine Freunde verstehen gar nicht, wie er schlafen kann, verzweifelt wecken sie ihn. Er steht auf und kümmert sich um die Situation, der Sturm verschwindet und es ist wieder still.

Sturmfeste Freundschaft

Diese Erzählung zeigt, wie Freundschaften auch heute noch funktionieren. Der Zustand des Geliebtseins lässt uns so sein, wie wir sind. Dieser Zustand geht nicht einfach weg, wenn wir mal in einer schwierigen Situation sind, wenn wir Angst haben oder vielleicht sogar wütend sind. Dieser Zustand trägt uns durch den Sturm, über die Wellen hinweg, bis wieder Ruhe einkehrt. Die Freunde Jesu waren ehrlich, sie haben nicht versucht, die Situation alleine zu lösen und wussten, sie konnten sich aufeinander verlassen. Was Jesus und seine Freunde uns noch zeigen ist, dass es nicht darum geht, möglichst viele Menschen im eigenen Freundeskreis zu haben. Viele Menschen folgen ihm, aber wie viele davon bleiben wirklich bei ihm bis zu Schluss und noch darüber hinaus?

Die germanische Wortherkunft von Freundschaft bringt dieses auch in Verbindung mit Frieden und Freiheit. Zwei Begriffe, die auch uns sehr wichtig erscheinen, wenn wir über Freundschaft reden. Einen Raum zu haben, in dem Zustand zu sein, sich frei zu fühlen und so sein zu können, wie man ist. Ein Zustand inneren Friedens, auf beiden Seiten.

Freundschaft im Glauben

Wie schon am Anfang erwähnt, ist auch unsere Freundschaft etwas, das uns durchs Leben trägt. Und auch durch unseren Glauben. Bei unserem ersten Gespräch über diesen Artikel haben wir uns gefragt, welcher Moment es war, der uns zu Freundinnen gemacht hat. Beide konnten wir keinen genauen Zeitpunkt festmachen, irgendwann war es einfach so. Dem Hl. Guide – wie wir den Hl. Geist als unseren Begleiter auch nennen - sei Dank! In Bezug auf unsere Arbeit als Jugendleiterinnen werden wir oft gefragt, wie macht ihr das?

The truth is...es gibt kein Geheimnis, eher ist es das genaue Gegenteil. Es ist die Ehrlichkeit darüber, was uns wichtig ist und wie es uns geht, privat sowie beruflich. Das ehrliche Interesse an der Weiterentwicklung der anderen Person und das sich für die andere freuen. Die gemeinsame Vision, welche uns von Beginn an verbindet und wir als sichtbares Zeichen auf bzw. unter unserer Haut tragen. Immer wieder zu schauen, stimmt unser Weg noch damit überein? Und sich nicht nur den Weg anzuschauen, sondern auch das, was wir dafür brauchen und was wir realistisch geben können. Und last but not least...gegenseitiges Vertrauen nicht nur zwischen uns, sondern auch nach oben. Es ist auch diese Freundschaft, die Verbindung zum Hl. Guide, die uns leitet und trägt und vielleicht auch das kleine „Etwas" ausmacht.

Fiona Schafferer und
Juliane Strickner
moment@dibk.at

THEMA DIESER AUSGABE:

FREUNDSCHAFT



Foto: Schafferer

Fiona Schafferer und Juliane Strickner sind Jugendleiterinnen im Dekanat Matrei a. Brenner. Gemeinsam betreiben sie den Instagram-Kanal @die_follower_innen

ZITATE ZUM THEMA FREUNDSCHAFT

„Gäbe man einem Menschen alle Herrlichkeiten der Welt, was hilft‘s ihm, wenn er keinen Freund hat, dem er‘s sagen kann?“

Catharina Elisabeth Goethe (Mutter von Johann Wolfgang Goethe)

„Achtung nur ist der Freundschaft unfehlbares Band.“

Friedrich Schiller

„Ein wahrer Freund trägt mehr zu unserem Glück bei als tausend Feinde zu unserem Unglück.“

Marie von Ebner-Eschenbach

„Nur auf dem Weg der Freundschaft kann man einen Menschen richtig erkennen.“

Augustinus

REISETIPP

Pilgerreise nach Albanien

In das Heimatland von Mutter Teresa führt eine Pilgerreise von „Pilgern und Reisen mit dem Tiroler Sonntag“ vom 21. bis 27. Oktober 2026. Höhepunkte der Reise sind der Besuch der Burg Lekuresi (Aussichtspunkt), das Bergstädtchen Gjirokaster, ein Abstecher auf die Insel Korfu, die Wasserfälle von Borsch und die Stadt Berat. Den Abschluss bildet ein Besuch in der Hauptstadt Tirana mit Messfeier in der St. Paul Kathedrale. Reisebegleitung: Pfarrer P. Bernhard Speringer.

Infos und Anmeldung:
www.dibk.at/pilgerfahrten

Moment

3. Juli 2026 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber:
Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 †;
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J.S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;
Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Josefine Baars. Redaktion: Arno Cincelli, Lydia Kaltenhauser, Walter Höbling.
Produktion: Isabella Arnold
Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit: Fiona Zöhrer
Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577.
moment@dibk.at



Das „Innere Gebet“ hat im Karmel eine besondere Bedeutung. Zwei Stunden täglich verbringen die Schwestern im stillen Gebet – „Verweilen bei einem Freund“, hat es ihre Gründerin Teresa von Ávila genannt. Foto: Karmelitinnen Innsbruck

Gebet als Freundschaft

Meditation und Achtsamkeit stehen hoch im Kurs. Wenig bekannt ist, dass Meditation auch im Christentum tief verankert ist – etwa im „Inneren Gebet“ der Karmelitinnen. Die Ordensgründerin Teresa von Ávila nannte es „Verweilen bei einem Freund“.

Nähert man sich der Kirche der Karmelitinnen in Mühlau hoch über Innsbruck, fällt als erstes ein Schriftzug ins Auge: „Ich bin da“, steht in großen Buchstaben auf einer Fensterfront. Präsenz, Da-Sein in Stille und Meditation ziehen heute viele Menschen an, die Karmelitinnen leben sie seit Hunderten von Jahren. Tag für Tag sind zwei Stunden für das „Innere Gebet“ reserviert, das ihre Gründerin Teresa von Ávila so beschreibt: „Meiner Meinung nach ist inneres Gebet nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt“.

Ein langer Weg

Sr. Marianna Lauber, Priorin der Innsbrucker Karmelitinnen, lebt seit über 40 Jahren im Karmel. Tag für Tag verbringt sie, gemeinsam mit ihren Mitschwestern, eine Stunde am Morgen und eine Stunde am Abend im stillen Gebet. Wie geht das, so ein inneres, stilles Gebet? Und wie findet man dabei Gott? Sr. Marianna lächelt: „Es ist eine große Versuchung, zu denken, dass man im luftleeren Raum, auf einem kurzen Weg, nur auf sich selbst gestellt, zur ‚Erleuchtung‘ kommt.“ Deswegen ist das innere Gebet im Karmel auf die Bibel aufgebaut: „Wer die Schrift nicht kennt, kennt Christus nicht“, ist Sr. Marianna überzeugt. So gehen die Schwestern für ihre Gebetszeit stets von den Schrifttexten des jeweiligen Tages aus, und das empfiehlt sie auch Menschen, die sich im stillen Gebet üben wollen: „Man bleibt einfach bei einem Satz stehen, der einen besonders anspricht und versucht, mit Jesus darüber ins Gespräch zu kommen: Wie hast du das gemeint? Was möchtest du, dass ich tue?“ Mit der Zeit werde das Gebet immer einfacher, doch das sei ein langer Weg: „Im Laufe der Jahre wächst das Bedürfnis, nicht mehr so viel zu denken und zu reden. Es kommt das Gespür, dass Jesus da ist, man bleibt ganz ruhig in seiner Gegenwart.“

Freund und Majestät

Auf diesem inneren Weg blieben Phasen der Zerstreuung oder Trockenheit nicht aus, so Sr. Marianna. „Aber Jesus ist da, auch wenn ich abgelenkt bin oder nichts spüre.“ Eine große Hilfe sei dann, sich von etwas „Handfestem“ zurück in seine Gegenwart holen zu lassen, etwa von einem vertrauten Bibelwort oder einfachen Gebeten.

Was hat es nun mit der Freundschaft zu Jesus auf sich? „Jesus war Gottes Sohn, er ist uns als Mensch so nahe wie möglich gekommen“, so Sr. Marianna, „und er hat uns zur Freundschaft eingeladen. Zur Freundschaft mit dem großen, heiligen Gott.“ Ehrfurcht spricht ebenso aus Sr. Mariannas Worten wie die Reife eines langen inneren Weges. Ihr ist wichtig zu betonen, dass dieser Jesus kein „Kumpel“ ist, sondern der menschgewordene Gott. Teresa von Ávila habe daher auch immer wieder von „Seiner Majestät“ gesprochen. „Dass wir mit diesem großen Gott wie mit einem Freund sprechen dürfen, ist etwas ganz Besonderes.“

In Liebe wachsen

Diese ehrfürchtige und doch vertraute Freundschaft mit Jesus, in der die Schwestern zu leben versuchen, wirkt sich auch auf das Gemeinschaftsleben aus: Zu den zwei Stunden stillen Gebets kommen auch zwei Einheiten gemeinsame Erholungszeit, in der die Schwestern plaudern, handarbeiten, sich austauschen können – auch über das, was sie innerlich bewegt. Teresa von Ávila wollte, dass ihre Schwestern in kleinen Gruppen zusammenleben und einander wie Freundinnen behandeln. „Nicht aus reiner Sympathie, sondern weil uns die gemeinsame Berufung verbindet“, so Sr. Marianna. „Entscheidend in unserem Leben ist, dass die Liebe wächst. Und das ist ein größeres Geschenk als man es sich vorstellen kann.“

Informationen zum Leben der Karmelitinnen auch unter:
www.karmel-innsbruck.at

Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at

Wachsend verbunden über viele Jahre

Lebensfreundschaft – so lässt sich das Band zwischen Altlandeshauptmann Herwig van Staa und dem Würzburger Domkapitular Clemens Bieber beschreiben. Vor 44 Jahren kam der Theologe erstmals für sein Studium nach Innsbruck: „Viele Freundschaften entstanden, die mir bis heute erhalten blieben.“ Eine davon sollte jedoch besonders prägend werden: Die gemeinsamen Erlebnisse mit Herwig van Staa. „Die Begegnungen mit ihm hatten für mich immer etwas Besonderes.“ Der Studentenverbindungskontakt blieb bestehen und vertiefte sich über die Jahre, etwa als der damalige Innsbrucker Bürgermeister Bieber mit einer Reisegruppe seiner früheren Pfarrei auf dem Weg nach Assisi empfing. 2009 übernahm Bieber dann Verantwortung im Diözesancaritasverband Würzburg. Ein Treffen in München intensivierte ihre gelebte Freundschaft. „Daraufhin organisierte er mir meinen Sommerurlaub“, erzählt Bieber. Seither kommt er regelmäßig auf das Mieminger Plateau. Gemeinsame Aufenthalte, Reisen und Glaubenserlebnisse schweißten noch weiter zusammen, ebenso ein gemeinsamer Freundeskreis. „So habe ich jeden Winkel Tirols und die reiche Geschichte des Landes kennengelernt“, sagt Bieber. Auch Begegnungen wie Ausflüge nach Südtirol bleiben in Erinnerung. Für Bieber steht fest: „Unzählige solcher Erfahrungen führten dazu, dass unsere Beziehung mehr und mehr zur Freundschaft wurde.“

Arno Cincelli
moment@dibk.at



Clemens Bieber, Luis Durnwalder und Herwig van Staa freuten sich über ihr Zusammenkommen (v.l.n.r.). „So sehen drei ‚dicke‘ Freunde aus“, kommentierte Luis Durnwalder das Treffen. Foto: Bieber privat

Brieffreundschaften in einer digitalen Welt

Mein Handy leuchtet auf und eine Nachricht erscheint. Doch diese Nachricht ist anders als die herkömmlichen. Sie stammt nicht von einem Messagingdienst oder von Social Media, denn um sie zu lesen, muss ich zwölf Stunden warten.

In einer Welt voller Sofortnachrichten gibt es Menschen wie mich, die digitale Briefe verschicken und bewusst warten. Die Slowly-App simuliert echte Brieflaufzeiten und „übersetzt" das klassische Schreiben eines Briefes für die Generation Z in die digitale Welt. Mit Hilfe eines Avatars kann man anonym bleiben und auf dem eigenen Profil so viel verraten, wie man für nötig hält. Man kann andere User:innen anschreiben oder auf Briefe antworten, die einem zugeschickt wurden.



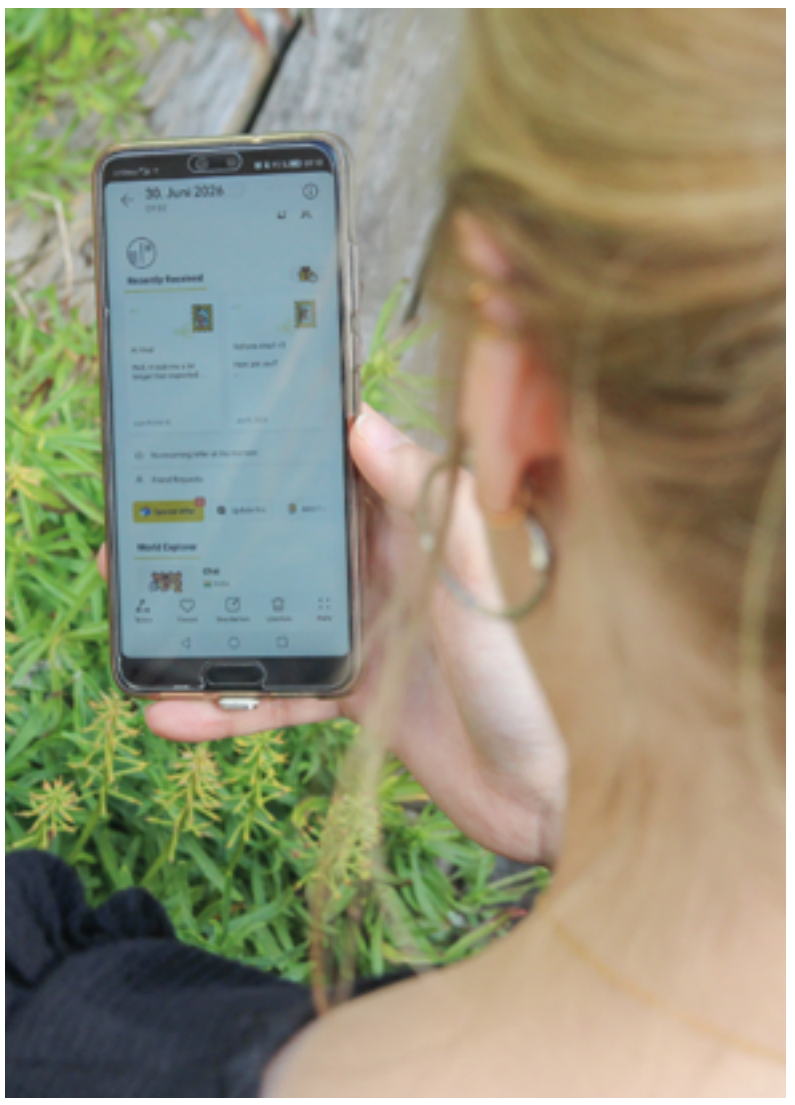
Früher Papier, heute digital

Da ich selber immer schon von Brieffreundschaften fasziniert war und ständig den Kontakt zu Menschen suche, habe ich die App zufällig gefunden und gleich ein Profil erstellt. Am Anfang war ich skeptisch, ob ich überhaupt Personen zum Briefeverschicken finde. Es ist nicht das erste Mal, dass ich online versucht habe, Freundschaften zu schließen – und das hat nie wirklich ein gutes Ende gehabt: Die Person wollte immer gleich, dass ich ein Foto von mir teile, oder sie hat nach einer Weile nicht mehr zurückgeschrieben. Doch auf „Slowly" habe ich inzwischen wirklich Personen gefunden, mit denen ich regelmäßig schreibe. Dabei habe ich ganz unterschiedliche Menschen aus allen Ecken der Welt kennengelernt: Jonatas ist aus Brasilien und studiert Theologie, während er ehrenamtlich in seiner Pfarre aushilft. Hari ist aus Indonesien und dabei, das Gymnasium abzuschließen. Martyna ist aus Polen, und sie hat sogar ihren Freund über die App kennengelernt.

Was alle diese Brieffreundschaften gemeinsam haben: Durch die mit der Entfernung verbundenen Wartezeiten, werden die Briefe natürlich länger, aber dafür auch interessanter und persönlicher. Man nimmt sich bewusst Zeit, um zu antworten, setzt sich hin und denkt darüber nach, was man schreiben möchte. Genau so bleibt der Kontakt lebendig, und man erfährt viele kleine, besondere Details aus dem Alltag des anderen, die sonst verborgen bleiben würden. Dabei kann man Gedanken und Sorgen teilen und erhält im Gegenzug neue Perspektiven, ehrliche Ratschläge und das Gefühl, dass jemand wirklich zuhört, oder besser gesagt: mitliest.

In einer Generation, in der alle online sind, sich aber trotzdem viele oft alleine fühlen, bieten solche Brieffreundschaften einen neuen Zugang zur Online-Kommunikation. Durch das besondere Format wird das Postkartenschreiben, das früher ganz alltäglich war, für meine Generation wieder attraktiv.

Natürlich braucht ein Brief Zeit zum Verfassen. Ich finde, der erste Brief ist immer der Schwierigste, aber auch zugleich der Spannendste: Was schreibe ich? Welches Thema spreche ich an? Welche Fragen stelle ich? Und genau das macht die Erfahrung besonders: dieses bewusste Kommunizieren und das Warten, das eine Begegnung wieder wertvoll macht. Für mich ist Slowly mehr als nur eine App. Es ist eine Möglichkeit, Menschen auf eine andere Art Nähe zu zeigen, nicht romantisch, sondern ehrlich und aufmerksam. Es geht darum, zuzuhören, sich Zeit zu nehmen, die Gedanken des anderen zu lesen und darauf einzugehen. Jemandem das Gefühl zu geben, gehört und verstanden zu werden, auch wenn diese Person am anderen Ende der Welt sitzt. Mit jedem Brief entsteht Raum für Verbindung, für Vertrauen und für kleine Beziehungen, die sich langsam entwickeln. Und vielleicht ist genau das das Besondere daran: dass man füreinander da sein kann, auch wenn man sich nie persönlich begegnet ist.



Was früher Papier war, ist heute digital. In der Slowly-App kann man virtuelle Briefe um die Welt senden und empfangen. Foto:DIBK/Cincelli

Ana Stanić
moment@dibk.at

Partnerschaft über alle Grenzen hinweg

Freundschaft wächst nicht nur zwischen Menschen. Auch Institutionen können davon profitieren, gemeinsam unterwegs zu sein. Ein Beispiel dafür ist die Partnerschaft der Diözese Innsbruck mit der Partnerdiözese Satu Mare in Rumänien. Eine Partnerschaft, die seit Jahrzehnten besteht und im Jahr 2012 vom damaligen Bischof Manfred Scheuer auch mit einer Urkunde besiegelt wurde. Ihr Titel: „Wege der Hoffnung gestalten". Den Grundstein für die Partnerschaft legten die Barmherzigen Schwestern im Jahr 1842. Später folgte ein intensiver Erfahrungsaustausch mit der Caritas. Im Jahr 2022 war eine Delegation der Diözese Innsbruck mit Bischof Hermann Glettler an der Spitze zu Besuch in Rumänien.

Caritas-Projekte

Vor kurzem hat Caritas-Direktorin Elisabeth Rathgeb gemeinsam mit Projektreferentin Bettina Waldauf und Auslandshilfe-Leiterin Julia Stabentheiner die Partnerdiözese Satu Mare besucht. Im Mittelpunkt der Reise standen Begegnungen mit lokalen Projektpartnern sowie der Besuch von Caritas-Projekten vor Ort, die sich insbesondere an benachteiligte Kinder und Jugendliche richten.



Caritasdirektorin Elisabeth Rathgeb zu Besuch im Kinderhort in Satu Mare. Foto: Caritas Tirol

Rumänien steht vor großen Herausforderungen im Bildungsbereich: Rund 41 Prozent der Bevölkerung gelten als funktionale Analphabeten – ein Wert deutlich über dem EU-Durchschnitt. Auch die Schulabbruchquote ist mit 15,6 Prozent hoch, besonders in ländlichen Regionen und unter Roma-Kindern. Mit ihren Bildungsprojekten unterstützt die Caritas Satu Mare sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche dabei, im Schulsystem zu bleiben. Ziel ist es, Bildungschancen zu verbessern und langfristig Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben zu eröffnen.

Neue Zukunftschancen

Der Besuch machte deutlich, wie dringend diese Arbeit gebraucht wird. Die Delegation aus Tirol zeigte sich beeindruckt vom großen Engagement der Caritas-Mitarbeitenden vor Ort. „Diese Kinder gehören zu den ärmsten Kindern der EU. Die Arbeit der Caritas eröffnet ihnen echte Zukunftschancen", betonte Caritas-Direktorin Elisabeth Rathgeb.

Walter Hölbling
moment@dibk.at

GLAUBEN2go

Beide Figuren sehen den Betrachter an, ihr Blick ist ruhig, die Augen groß. Einer der beiden ist Jesus, und er legt einen Arm um seinen Freund. „Christus und Abbas Menas" heißt die koptische Ikone aus dem 8. Jahrhundert, bekannt auch unter den Titeln „Ikone der Freundschaft" oder „Jesus und sein Freund". Heute hängt sie im Louvre in Paris – entdeckt wurde sie um 1900 in den Ruinen des koptischen Apollon-Klosters in Bawit/Ägypten. Dass sie heute eine der bekanntesten christlichen Ikonen ist, verdankt sie vor allem ihrer Verehrung durch Frère Roger, dem Gründer der Gemeinschaft von Taizé.

Diese Ikone stellt bildlich dar, wie umwerfend neu und anders das christliche Gottesbild ist: Nicht genug damit, dass der allmächtige Gott von seinem himmlischen Thron steigt und Mensch wird – nein, er bietet den Menschen auch seine Freundschaft an, als wahrer Mensch und wahrer Gott, wie es das Glaubensbekenntnis formuliert. Er will die Menschen nicht als Knechte unterwerfen, sondern lädt sie zur Freundschaft ein. Alle! Auch jene, die wir entsprechend unserem sehr begrenzten Horizont nicht dazuzählen.

Gleiches verlangt Jesus auch von seinen Anhänger:innen: „Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage." Jesus will, dass seine Botschaft weitergetragen wird. Die Botschaft, dass Gott selbst die Hand zur Freundschaft ausstreckt und die Unterdrückung beenden will. So, wie er keine Opfer mehr will („Liebe will ich, nicht Schlachtopfer, Gotteserkenntnis statt Brandopfer", Hos 6,6), will er auch keine Knechte mehr als Jünger:innen: „Ich nenne euch nicht mehr Knechte; denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. Vielmehr habe ich euch Freunde genannt; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe." (Joh 15)

In Jesus hat sich Gott selbst mitgeteilt: Der wahre Gott, der wahrer Mensch wird und der uns in Freundschaft liebevoll den Arm um die Schultern legt.

Jesus, der Freund – drei Worte, die das ganze christliche Glaubensbekenntnis zusammenfassen.

Lydia Kaltenhauser

TIPPS UND TERMINE

Innsbruck. Pilgerwanderung am 11. Juli mit Bischof Hermann Glettler auf dem neuen Via Laudato si', der vom Haus der Begegnung in Innsbruck nach St. Michael in Matrei/Pfons führt. Die Stationen sind inspiriert von der Enzyklika „Laudato Si" von Papst Franziskus. Start um 8.45 Uhr beim Haus der Begegnung. Info und Anmeldung: www.dibk.at/vialaudatosi

Neustift. Die „Walk on Water Challenge" am Kampler See lädt junge Menschen ein, den letzten Schultag gemeinsam am See zu verbringen und sich beim Lauf über das Wasser zu messen. Treffpunkt ist am 10. Juli um 13 Uhr beim Kampler See.

Prutz. In einem mehrwöchigen Chor- und Orchesterprojekt wird ein vielfältiges Liedprogramm erarbeitet, das bei zwei Konzerten in Fließ (16. August) und Zams (23. August) präsentiert wird. Probenbeginn ist am 14. Juli. Information und Anmeldung auf www.dibk.at/kirchenmusik → Kirchenmusikalische Angebote

Weitere Termine auf: www.dibk.at/termine



Gemeinsam unterwegs: Freundschaften, die durchs Leben tragen, sind ein hohes Gut. Foto: istock

Ein Freund, ein guter Freund...

... das ist das Schönste, was es gibt auf der Welt: Aber wie findet man solche Freunde? Wie hält man gute Freundschaften am Leben? Und was tun, wenn eine Freundschaft vorbei ist? Ein Gespräch mit Gestalttherapeutin Monika Zwiesele.

Jede und jeder wünscht sich gute Freunde. Aber was ist eigentlich Freundschaft?

Monika Zwiesele: Freundschaft ist eine eigene Form des Miteinanders – meist mit einem hohen Anspruch: Man will einander vertrauen und offen sprechen, sich verstanden, gesehen und zugehörig fühlen, ohne Maske. Nur weil man ein Hobby teilt oder sich schon lange kennt, bedeutet das nicht, dass man miteinander teilen kann, was einen beschäftigt.

Die eine „beste Freundin" ist also ein Wunschtraum?

Zwiesele: Wir alle kennen das Ideal von Freundschaft als Lebensbegleitung: Die beste Schulfreundin, die es für immer bleibt. Aber das ist nicht so selbstverständlich wie gedacht. Es gibt Freundschaften für verschiedene Lebensphasen, Bedürfnisse und Themen. Man

> „Freundschaften wachsen mit dem Leben mit. Und manchmal wächst man in verschiedene Richtungen."
>
> Monika Zwiesele

muss nicht alles mit dem oder der gleichen Freund:in teilen. Keine:r muss alles abdecken. Das ist realistisch und entlastet.

Wie erkennt man eine wirklich gute Freundschaft?

Zwiesele: Ein typisches Merkmal ist, dass das Vertrauen sofort wieder da ist, man sofort da anknüpfen kann, wo man das letzte Mal stehen geblieben ist – eine besondere Anziehung, eine unausgesprochene Übereinstimmung, die bleibt. Auch Vertrauen ist wichtig, und dass man einander so lassen kann, wie man eben ist. Dass man sich nicht rechtfertigen muss, einander nicht bewertet.

Wie findet man, gerade im Erwachsenenalter, noch neue Freunde? Das empfinden viele als schwierig.

Zwiesele: Am besten geht das über Interessen – egal ob Wandern, Theater, den Besuch von Kursen. So findet man heraus, ob man dieselbe Wellenlänge hat. Etwas zu teilen, das einem am Herzen liegt, ist ein guter Ausgangspunkt. Es gibt auch entsprechende Plattformen, um Freunde zu suchen. Im Prinzip ist das ähnlich wie bei der Partnersuche.

Momentan ist viel von „toxischen Beziehungen" die Rede. Woher merkt man bei Freundschaften, dass sie einem nicht mehr gut tun?

Zwiesele: Wichtige Signale sind z.B., wenn ich spüre, dass ich über meine Grenzen gehe oder Dinge tue, die mir nicht gut tun: Das kann eine Bergwanderung sein, die über meine Kapazität geht. Oder ständig ins Lästern hineingezogen zu werden. Auch, wenn ich mich nicht traue, nein zu sagen oder das Gefühl habe, immer als „Mülleimer" herhalten zu müssen. Wenn ich mich nach einem Treffen ausgelaugter fühle als davor. All das sind Hinweise, dass ich meine Bedürfnisse in dieser Freundschaft nicht aufrichtig äußern kann.

> „Man muss nicht alles mit dem oder der gleichen Freund:in teilen. Keine:r muss alles abdecken. Das ist realistisch und entlastet."
>
> Monika Zwiesele

Wie kann man damit gut umgehen?

Zwiesele: Hilfreich ist es, sich über die eigenen Bedürfnisse und Grenzen klar zu sein und sie auszusprechen, z.B.: „Ich möchte dich treffen, aber ich will das und das nicht mitmachen." Vielleicht hilft das offene Aussprechen, neue Wege miteinander zu finden. Und wenn nicht, ist das auch ein wichtiger Hinweis und ich kann mich fragen: Wie wichtig ist mir die Freundschaft noch? Auch traurige Momente sind unumgänglich, wenn wir über Freundschaft sprechen – und nicht über Gewohnheit.

Was macht das mit einem, wenn Freundschaften enden?

Zwiesele: Freundschaften wachsen mit dem Leben mit. Und manchmal wächst man in verschiedene Richtungen. Die andere Person bleibt wertvoll, auch die gemeinsamen Erinnerungen. Es tut gut, das anzuerkennen und einander deshalb nicht abzuwerten. Die Intensität, die Enttäuschung und der Schmerz beim Ende einer Freundschaft können genauso intensiv sein wie Liebeskummer. Es braucht Zeit, das zu verarbeiten. Oft haben solche Abbrüche mit enttäuschten Erwartungen oder veränderten Werten zu tun. Für eine Freundschaft kann man sich anpassen, verbiegen sollte man sich nicht.

Und wie kann man Freundschaften gut pflegen und am Leben erhalten?

Zwiesele: Wichtig finde ich, über das „wie geht's dir?" hinaus tiefere Fragen zu stellen: Was beschäftigt dich? Stehen Veränderungen an? Was sind deine Träume? Genauso wichtig wie das Fragen ist es auch, Wertschätzung auszusprechen: „Du bist mir wichtig!" „Das mag ich besonders an dir!" „Ich freu mich so, dich wieder zu sehen, ich fühle mich so verstanden von dir." Oder einfach: „Danke, dass du mir zugehört hast." All das kann man gar nicht oft genug sagen.

Das Gespräch führte
Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at



Foto: Zwiesele

Monika Zwiesele ist Theologin, Lebensberaterin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in eigener Praxis.