

# Wen kannst du nachts um 2 Uhr anrufen?

10. February 2025



Echte Freundschaft

Quelle: Unsplash/ kevin laminto

Als Kinder finden die meisten schnell Freunde, als Erwachsene gestaltet sich das schwieriger. Dabei können Freundinnen und Freunde Gottes Antwort auf die Epidemie der Einsamkeit sein.

Sheridan Voysey sass zusammen mit seiner Frau in einem Treffen, bei dem es um das Dasein als Pflegeeltern ging. «Was tun Sie, wenn nichts mehr funktioniert? Sie brauchen Menschen, die Sie unterstützen. Aber wen können Sie um zwei Uhr morgens anrufen?» An diesem Abend notierte Voysey keinen Namen, und die Frage liess ihn nicht mehr los. Einsamkeit hat längst epidemische Ausmasse angenommen. 10 Prozent der italienischen Erwachsenen geben an, dass sie überhaupt keine Freunde haben, in Grossbritannien sagen 20 Prozent, dass sie keine engen Freunde haben und europaweit spricht ungefähr ein Drittel der

Menschen davon, zeitweise einsam zu sein. Diese Zahlen und seine eigene Situation liessen Voysey als christlichen Autor und Redner aktiv werden: Der Brite gründete das «[Friendship Lab](#)» und veröffentlicht regelmässig Anregungen und Informationen zum Thema Freundschaft – ein Artikel von ihm in «[Premier Christianity](#)» ist die Inspiration zu dem vorliegenden Text.

## Was ist eigentlich ein Freund?

Die genaue Beschreibung eines Freundes fällt nicht leicht, denn es geht dabei nicht um eine exakte Lexikon-Definition, sondern ums Leben. Was hilft es, dass man einen Hund hat, der «der beste Freund des Menschen» sein soll oder 860 «Freunde» bei Facebook? Echte Freundschaft ist viel mehr. Salomo behauptet in seinen [gesammelten Sprichwörtern](#): «Ein Freund liebt zu jeder Zeit, und als Bruder für die Not wird er geboren.» Und Sheridan Voysey ergänzt aus der Beschreibung seines Friendship Lab: «Ein Freund ist jemand, mit dem ich reden und auf den ich mich verlassen kann, mit dem ich wachsen kann und der mir Freude bereitet.» Das ist nicht vollständig, aber es zeigt die Richtung an. Mit Freundinnen und Freunden kann ich lachen, zweifeln, weinen, arbeiten, Leben teilen – und ich kann sie um zwei Uhr morgens anrufen.

## Warum es so schwer ist, Freunde zu finden

Wenn sich alle Freunde wünschen, warum ist es dann so schwer, welche zu finden? Voysey spricht von einer «Rezession der Freundschaft». Starke Gründe dafür sind Betriebsamkeit, fehlende Wurzeln und Passivität.

- **Betriebsamkeit:** Menschen ohne Freunde sind längst nicht nur erwachsene Singles, die noch bei ihrer Mutter wohnen und jeden Abend im Keller vor dem Computer verbringen. Es sind Leute, die viel arbeiten, und dafür lange unterwegs sind. Zwischen dem Fahren der eigenen Kinder und dem Ehrenamt in der Kirche und Gemeinde bleibt dann einfach keine Zeit mehr fürs Pflegen von Freundschaften.
- **Fehlende Wurzeln:** Nur wenige bleiben dort wohnen, wo sie zur Welt kommen. Viele ziehen um, wechseln Wohnung, Schule, Studienort und Arbeitsplatz. Jedes Mal bleiben dabei Beziehungen auf der Strecke. Jedes Mal ist es nötig, wieder neu einen Freundeskreis aufzubauen.
- **Passivität:** Längst hat es sich herumgesprochen, dass Partnerschaft ständige Investitionen braucht – darüber informieren Schlager genauso wie die nächste Predigtreihe oder der Kleingruppenkurs in der Gemeinde. Aber

die «unromantische» Freundschaft wird kaum erwähnt. Sie ist scheinbar einfach da, doch wer keine Freundschaften aktiv aufbaut und pflegt, hat später keine Freundinnen und Freunde.

## Freundschaft hoch drei

Tatsächlich ist eine tragfähige und dauerhafte Freundschaft nicht leicht zu erreichen. Aber solch eine Beziehung zu einigen wenigen Menschen aufzubauen, ist ein wirklicher Segen.

- **Freundschaft ist heilige Berufung.** In der Bibel werden uns einige Freundespaare vorgestellt wie Naemi und Ruth oder auch David und Jonathan. Dass Freundschaft aber über alles gute Miteinander hinaus eine geistliche Komponente hat, unterstreicht Jesus, als er seinen Jüngern erklärt: «Ich nenne euch nicht mehr Knechte, denn der Knecht weiss nicht, was sein Herr tut; euch aber habe ich Freunde genannt, weil ich euch alles verkündet habe, was ich von meinem Vater gehört habe.» ([Johannes, Kapitel 15, Vers 15](#)) Offensichtlich schafft Freundschaft ein Wachstumsklima, das uns guttut – in der Beziehung zu Jesus genauso wie der zu anderen Menschen.
- **Freundschaft braucht Priorität.** Vom Kindergarten bis an die Uni scheinen sich Freundschaften automatisch zu ergeben. Manche dieser Beziehungen bleiben sogar bestehen, aber kommen neue hinzu? Wer seinen Freundeskreis nicht immer weiter schrumpfen sehen möchte, muss herauskommen aus dem unverbindlichen: «Lass uns irgendwann einmal verabreden.» Ohne konkrete Termine mit Vorrang vor Überstunden oder der neusten Serie funktioniert Freundschaft nicht.
- **Befreunden kann man üben.** Freunde kann man nicht «machen», aber man kann um sie werben. Das beginnt mit dem Gratulieren zum Geburtstag und wächst damit, dass man sich Vertrauen verdient, sich selbst verletzlich zeigt, für Freund und Freundin da ist, aber auch Hilfe in Anspruch nimmt. Das bedeutet, Qualitätszeit miteinander zu verbringen und tatsächlich Freundschaft zu suchen.

Freundschaft ist mehr als «nice to have». Sie ist die Antwort auf das Phänomen der Einsamkeit. Wir brauchen Freundinnen und Freunde, denn dann – so Sheridan Voysey – leiden wir seltener an Angstzuständen und Depressionen, sind glücklicher und haben sogar eine längere Lebenserwartung. Freundschaft ist eine Kraft, die uns und der gesamten Gesellschaft zugutekommt. Als christlich geprägte Freundschaft kann sie uns sogar näher zu Gott bringen. Der Jerusalemer Philosoph [Jesus Sirach betont](#) deshalb: «Ein treuer Freund ist ein starker Schutz,

wer ihn findet, hat einen Schatz gefunden.»

*Zum Thema:*

*[Von der Bibel profitieren: Was echte Freundschaft ausmacht](#)*  
*[Freundschaft: Der kostbarste Schatz](#)*

*[Weniger allein sein: Wie man Freunde findet und behält](#)*

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags