

Beziehungen bereichern, inspirieren, erweitern den Horizont

# Freundschaften – Schätze des Lebens

VON MARKUS ZÜGER

● **Freundschaften sind etwas vom Wertvollsten und Schönsten, was es im Leben gibt. Beziehungen zu Menschen zu pflegen, die mich kennen und annehmen, so wie ich bin, die zu mir halten und mein Leben bereichern – solche Beziehungen begründen wahre Lebensfreude und echtes Glück. Freundschaften fallen einem allerdings nicht in den Schoß. Sie sind kein selbstverständlicher Besitz. Freundschaften müssen meistens erarbeitet werden. Man muss von sich her etwas investieren, etwas wagen – und sich öffnen.**

## Schatztruhe Freundschaft

Die Freundschaft zu meiner Frau, zu meinen Kindern, zu meiner Ursprungsfamilie und zu meinen Freunden bereichert mein Leben, inspiriert mich und erweitert meinen Horizont. Jede Freundschaft birgt einen Schatz: Sicherheit, Vertrauen, Liebe, Toleranz, Herausforderung, Begleitung und Lebensgestaltung, Freude, Stärke, Genuss ... was gibt es Schöneres als gute Freunde zu haben!

**Freundschaften fallen einem nicht in den Schoß**

## Was macht eine Freundschaft aus?

In der Regel sind Freundschaften durch folgende Faktoren geprägt:

- Annahme des Freundes und ein Ja zu ihm, so wie er ist
- Sympathie, ein Sich Wohlfühlen beim Gegenüber
- Gegenseitigkeit, ein Geben und Nehmen
- Vertrauen, sich einander anvertrauen
- Zeit nehmen füreinander, immer wieder
- Verbindlichkeit, sich füreinander verpflichten
- In der Not füreinander da sein, aber auch Feste feiern

- Aussprechen der Freundschaft, sich zueinander stellen
- sich im Gespräch immer wieder Anteil geben und nehmen
- Dinge miteinander unternehmen, dies geniessen

Für mich persönlich ist das Gefühl der Annahme das Wichtigste! Welcher Punkt ist es für Sie?

## Aus dem Leben erzählt

In meiner Kindheit war ich ein Einzelgänger. Umso wichtiger wurden mir Freundschaften später. Im Alter von 15 Jahren wurden mir mein Bruder Paul und Daniel enge und prägende Freunde. Wir verbrachten fast jedes Wochenende zusammen, wir organisierten Parties und bauten zwei Jahre später eine Jugendarbeit auf mit Koch- und Tanzkursen, Tanzabenden, Open-Airs und Bootparties. Im Zusammensein mit diesen beiden wichtigen Freunden festigte ich meinen Selbstwert, und im Rahmen dieser Entwicklung wurden auch die beruflichen Weichen gestellt.

Während meines Studiums wurden meine Freunde Christoph, Karl und Peter zu ganz wichtigen Lebensbegleitern. Mit ihnen konnte ich meinen Liebeskummer, meine Freuden, meine Erfolge, mein Versagen und vieles mehr teilen. Das war mir sehr wichtig und ist es bis heute. Christoph und Karl wurden später von Anthony und Philippe abgelöst, Peter blieb.

Als wir geheiratet hatten, kamen auch unsere jeweiligen Partnerinnen dazu. Mit Peter und Helen gingen wir oft als Familien

in die Ferien. Wir teilen Schwierigkeiten miteinander oder verbringen gemeinsame Ehewochenenden. Mit Anthony und Karin diskutieren wir über Lebens- und Sinnfragen und geniessen Weindegustationsabende.

## Freundschaften prägen

Einen weiteren Freund, Theo, lernte ich in der Rekrutenschule kennen. Dank ihm fand ich Zugang zu Gott. Als ich ihm Jahre später – bei einer Bootsfahrt auf dem Lago Maggiore – erzählte, welche Schwächen ich bei mir entdeckt habe, sagte er, ganz ohne Vorwurf: «Schön, dass du das nun auch gemerkt hast.» Darüber war ich extrem erstaunt, und fragte ihn, warum er mir dies nicht schon früher gesagt hätte. Darauf



Eine Freundschaft fürs Leben.



Echte Freundschaft baut auf Vertrauen und gegenseitiger Annahme.

blickte er aufs Wasser und meinte, Liebe sei wie das Wasser, das einen trage – und so habe er mich getragen und ertragen, ab und zu gebetet, und nun hätte ich es ja selber bemerkt! Das hat mich tief beeindruckt und prägt mich bis heute.

Zu einem weiteren Schatz wurde die Freundschaft zu Marianne. Sie ist heute auch eine der besten Freundinnen meiner Frau. Sie investierte sich schon sehr früh in mich. Sie machte mich aufmerksam darauf, wie ich wirke und was ich damit bei andern auslöse. Dies wurde für mein Leben sehr wichtig. Ich lernte durch Marianne, wer ich wirklich bin, und bis heute ist sie mir nicht nur eine meiner wichtigsten Freundinnen, sondern auch eine gute Beraterin für mein Leben und meinen Beruf.

#### **Es braucht Zeit, Mut und Herz**

Freundschaften entstehen selten «einfach so». Freundschaften sind das Resultat von

Investitionen. Für eine Freundschaft muss man Zeit aufwenden; und es braucht ein offenes Herz dafür. Gefragt ist ferner Mut, denn Freundschaften entstehen dadurch, dass man dem andern Zeichen der Freundschaft gibt, immer mit dem Risiko, abgewiesen und enttäuscht zu werden. Wer dies wagt, gewinnt meistens. «Ohne Fleiss kein Preis», gilt auch in dieser Beziehung. Freundschaften sind das Produkt von Geduld, Verzeihen, Aufeinander Zugehen,

Einander Entdecken und vieles mehr. Ich empfinde dies als etwas vom Schönsten, was das Leben

bieten kann. Doch es braucht Schritte von uns, aktive Schritte; je nach Freundschaft und Umfeld. Nehmen Sie sich diese Zeit, nehmen Sie sich diesen Mut und wagen Sie Schritte – es lohnt sich!

#### **Freundschaft mit Gott**

Lange Zeit war die Frage nach Gott eine Frage der Religion – und der Geistlichen in der Kirche. Zum Glück haben wir Menschen

Gott als unsern persönlichen Schöpfer und Vater wieder neu entdeckt. Für mich gibt es fast nichts Erfüllenderes und Tieferes, als die Freundschaft mit Gott, seinem Sohn Jesus und dem Heiligen Geist zu pflegen und zu genießen. Am Morgen frage ich Gott, was heute besonders wichtig sei, und er zeigt es mir. Während des Tages suche ich immer wieder mal das Gespräch mit ihm und freue mich, dass er mit mir ist. Ab und zu ziehe ich mich für einen Tag oder eine Woche in die Stille zurück, wo ich die Freundschaft mit Gott als besonders beglückend erlebe.

#### **Wie werden Freundschaften zu Schätzen des Lebens?**

Wie schon erwähnt müssen wir aktiv werden und sowohl Zeit als auch Energie in Beziehungen investieren. Das weiss jede Mutter, jeder Unternehmer und jede Sportlerin. Zu einer Freundschaft gehört unter anderem an die Geburtstage denken – da bin ich allerdings nicht so stark – telefonieren oder mailen, einander besuchen, sich für den andern interessieren, füreinander

**Es gibt auf Erden wenig Loh-  
nenderes als Freundschaften**

beten, etwas miteinander unternehmen, sich gegenseitig unterstützen, verstehen und Interesse zeigen. Am besten, Sie beginnen mit den Dingen, die Ihnen besonders liegen. Freundschaft soll ja kein Stress sein.

### **Worin unterscheiden sich Freundschaften von Liebe und Partnerschaft in Ehen?**

Vieles ist ähnlich. Die Unterschiede sind vor allem in der Verbindlichkeit und der Sexualität zu finden. Eine Ehe entsteht, indem man sich verliebt und sich entscheidet, das Leben miteinander zu gestalten. In einer Freundschaft ist dies selten in gleichem Masse verbindlich. In der Ehe wird man wie zu «einer Person», man redet ja auch von Eheperson. In einer Freundschaft ist dies nicht der Fall; in der Regel hat man ja auch drei bis sieben mehr oder weniger tiefe Freundschaften. In einer Freundschaft liebt man sich eher in Form von Achtung, Respekt und Freude aneinander, in einer Ehe ist die Liebe von Verbindlichkeit, tiefem Miteinander, Zärtlichkeit und Sexualität geprägt.

### **Kann ein Verheirateter eine andersgeschlechtliche Person als Freund/-in haben?**

Ich habe drei, vier ganz gute Freundinnen, die mein Leben sehr bereichern, dasselbe gilt entsprechend für meine Frau. Durch diese Freundinnen kann ich z.B. meine Frau besser verstehen. Ich lerne auch viel über mich selber – oder werde einfach bereichert durch die Andersartigkeit der Freundin als Frau. Mir war bei allen Freundschaften mit Frauen aber immer klar, wohin ich gehöre, und so entstanden daraus auch nie irgendwelche Probleme für unsere Ehe. Dasselbe gilt für meine Frau, die auch ihre Freunde hat. Ich denke, dass dies eine Frage der Reife und der inneren Ausrichtung ist. Sobald man mehr möchte und die Grenzen nicht mehr kennt, verwandelt sich diese Freundschaft oder die Ehe in eine kleine Hölle. Und dies lohnt sich wirklich nicht. Mit Klarheit, Vertrauen und einer Portion Mut sind auch solche Freundschaften sehr bereichernd. Ich möchte sie nicht missen.

### **Männer- und Frauenfreundschaften**

Männerfreundschaften sind geprägt von gemeinsamen Projekten, gemeinsamen

Vorlieben und Interessen. Deshalb sind Männer oft in Gruppen befreundet – und es gibt viele Männer, die gar keinen wirklich guten einzelnen Freund haben. Zweierfreundschaften unter Männern haben sich aber in letzter Zeit gemehrt. Ich genieße es enorm, mit Peter oder Anthony oder Philippe alleine zu sein, zu diskutieren, auszutauschen und auch das Leben miteinander zu teilen. Dies ist sonst eher die Art von Frauenfreundschaften, die von der Beziehung, dem Anteilgeben von Lust und Frust und persönlichem Austausch geprägt sind. Es ist allgemein bekannt, dass Gesprächszeiten und Telefonate zwischen Freundinnen deutlich länger dauern als zwischen Freunden.

### **Schlusswort**

Ich bin überzeugt davon, dass es auf Erden wenig Lohnenderes gibt als Freundschaften. Hier findet Leben statt, echte Liebe, Einander Tragen und Einander Beschenken. Deshalb lohnt es sich, für Freundschaften immer Zeit zu haben – oder sich Zeit zu nehmen. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude!



## **Markus Züger ...**



... ist Unternehmensberater und Coach.

Er gründete und leitet die christliche Fachschule für Führungskompetenz C-Leaders.

[www.c-leaders.ch](http://www.c-leaders.ch)

## **Impressum**

### **Herausgeber**

ERF Medien  
Witzbergstrasse 23  
8330 Pfäffikon  
Tel. 044 953 35 35  
Fax 044 953 35 01  
E-Mail: [erf@erf.ch](mailto:erf@erf.ch)  
Internet: [www.erf.ch](http://www.erf.ch)  
Hanspeter Hugentobler  
(Geschäftsführer)

### **ERF Medien**

ERF Medien [Evangelium in Radio und Fernsehen] haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Evangelium in Radio und Fernsehen zu thematisieren.

### **Vorstand**

ERF Medien  
Werner Messmer (Präsident)  
Peter Henning  
Hanny Maurer  
Ingrid Rubli-Locher  
Markus SchAAF  
Heiner Studer  
Jakob Sturzenegger  
Martin Voegelin

### **Redaktion**

Verena Birchler (Leitung)  
Tony Baumgartner  
Marcel Eberle  
Mathias Fontana  
Betty Heimgartner

### **Layout, Grafik**

P+S Werbung AG  
8184 Bachenbülach  
[www.pswerbung.ch](http://www.pswerbung.ch)

### **Druck**

Ziegler Druck- und Verlags-AG  
8401 Winterthur  
Auflage: 24 000 Ex.  
erscheint monatlich

### **Jahresabonnement**

Fr. 30.– Der Abobeitrag wird separat erhoben.  
Postkonto 84-183-1  
Zürcher Kantonalbank  
Meilen Nr. 1127-0223.348  
Inserate und Beilagen gemäss separatem Tarif

Inserate und Beilagen werden inhaltlich von den Inserenten und nicht von der Redaktion verantwortet.

Wiedergabe von Artikeln und Bildern – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

### **Bildnachweise:**

Titelbild	Fotolia
S. 2	Fotolia
S. 3	Privat
S. 4	Dreamstime
S. 5 bis 6	Fotolia
S. 8	Fotolia
S. 9	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 11	Fotolia
S. 16 bis 17	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 20 bis 29	Fotolia
S. 30	TWR