

## Freundschaften als Kraftquelle

Ein Hoch auf meine Freundinnen zu Erntedank

06.10.2024

In meinem Kalender ist der Sonntag heute mit dem Wort „Erntedank“ markiert. Viele Früchte sind jetzt reif oder füllen längst Einmachgläser und Vorratskammern. Ich nehme diesen Sonntag als Gelegenheit, Lebensmittel bewusst wahrzunehmen und dafür ein Danke zu spüren.

Ich verstehe Erntedank auch im übertragenen Sinn: Ich schaue auf die Felder und die Früchte meines Lebens. Was habe ich gesät? Was kann ich ernten? Und was bekomme ich geschenkt? Mir fallen die Begegnungen mit anderen ein - und ich spüre die Energie, die ich daraus geschöpft habe. Ich denke heute an Erntedank an meine Freundinnen, meine Freundschaften und bin dankbar für die Kraft, die sie mir schenken.

Kraft, die mir hilft, ich selbst zu sein. Ich brauche die Kraft meiner Freundschaften zum Leben. Ich denke an wohltuende Gespräche, an glänzende Abende und strahlende Momente, auch an Tränen, wenn Schweres zur Sprache kam.

Mir sind Menschen zu Freundinnen geworden, bei denen dieses Schwere sein darf, die es mittragen und manchmal auch auflösen. Mit denen ganz viel Bedeutung und Leichtigkeit und Lebensfreude ganz nah nebeneinander sein können.

Jede meiner Freundinnen ist auf eigene, persönliche Weise wichtig. Wir teilen ein Stück Geschichte. Uns verbinden Verletzlichkeit und Humor, Glaube, Solidarität und Verständnis. Diese Kombination gibt mir Kraft für meinen Alltag, auch wenn ich meine Freundinnen nicht ständig sehe.

Spätestens in einer großen Lebenskrise vor über zehn Jahren ist mir bewusst geworden, wie sehr ich meine Freundinnen brauche. Ich habe gelernt, dass ich mich regelmäßig mit ihnen verabreden, mit ihnen in Kontakt sein muss. So kann ich meine Verbundenheit mit ihnen spüren und daraus Kraft schöpfen.

Deswegen achte ich darauf, im Alltag Zeit für Freundschaft einzubauen. Manchmal ist das nicht so leicht. Aber auch das gehört zur Freundschaft: wissen, dass die andere einen vollen Alltag hat, dass ihr die Freundschaft trotzdem wichtig ist und dass jede kleine Nachricht, jedes Zeichen, jede Zeit miteinander zählt.

Ich habe das Glück, dass die meisten meiner Freundinnen wie ich in Berlin oder Umgebung leben. Das macht es leichter, sich zu treffen. Schon mehrmals habe ich erlebt, dass Freundinnen weggezogen sind und mir das Herz schwer wurde. Weil ich wusste, dass da jetzt ein wichtiger Teil von mir in eine Unverfügbarkeit oder zumindest Schwererreichbarkeit hinein umzieht.

Beide müssen es wollen und etwas dafür tun, damit diese Kraftquelle weiter sprudelt. Die räumliche Distanz ist nicht zu ändern. Es braucht andere schöne Formen, einander nahe zu sein.

Eine Freundin ist vor wenigen Jahren nach Berlin zurückgezogen - und mir erst dadurch wirklich zur Freundin geworden. Innerhalb von fünf Fahrradminuten können wir einander besuchen oder uns in unserer Stammkneipe treffen. Und haben jetzt schon so viel Leben miteinander geteilt in unseren Küchen, auf dem Balkon oder auswärts, dass sie ein wichtiger Halt für mich geworden ist.

Ich denke heute an Erntedank an die Freundinnen, die in der Nähe wohnen, mit denen ich mich auch mal spontan verabreden kann. Und ich denke an Freundinnen, die weit weg wohnen - und mir doch immer wieder nah sind. In der Bibel steht: „Ein treuer Freund, eine treue Freundin ist wie ein festes Zelt.“ (Jesus Sirach 6,14) Ein Zelt gibt Schutz. Und ich kann es mitnehmen und an verschiedenen Orten aufstellen.

Eine Art, Freundschaft über Entfernung hinweg an verschiedenen Orten zu leben, ist in manchen Freundschaften nach wie vor der gute, alte Brief. So wie zwischen meiner Freundin Lisa und mir. Ich will ihr schon lange wieder mal schreiben. Jetzt habe ich einen Anstoß dafür bekommen:

„Liebe Lisa,

meine Tochter, die jüngere, meinte vor einiger Zeit, wie froh sie ist, dass sie noch keinen Schlüssel für den Briefkasten hat und nicht nach Post gucken muss - es sei ja doch immer nur nerviges Zeug darin, Rechnungen und so.

Ich habe ihr geantwortet, dass ich doch meine alte Brieffreundin habe und dass es die größte Freude sei, den Briefkasten zu öffnen und einen Brief von Lisa darin zu finden, es mir im Sessel gemütlich zu machen und in Ruhe die handbeschriebenen Seiten zu lesen.

Meine Tochter meinte dann: Na dann musst du ihr bald mal wieder schreiben! Das tue ich hiermit - endlich - es ist ja wieder einmal Monate her und so viel passiert. Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll. Aber das kennst du, kennen wir: Wir streuen Lebensmomente voreinander aus wie Fundstücke von einem Spaziergang, suchen darin nach Bedeutung und finden nebenbei das Gefühl tiefer Verbundenheit.“

Die Freundin, die meinen Brief öffnet - oder die mir im Café gegenüber sitzt und mir zuhört, liest mit mir in meinem Leben. Sie liest und hört, was ich erzähle. Sie erkennt schon an meiner Schrift, an meiner Stimme, wie es mir geht. Sie freut sich mit mir am Glück meines Lebens und fühlt mit, da, wo es schwer ist. Sie kann sich - und mich daran erinnern, wie ich früher war, was mir wichtig ist, wer ich bin.

Wo ich noch strauchle, mit mir selbst ringe und unzufrieden bin, entwirft oder erkennt eine gute Freundin schon das größere Ganze. Sie stellt Zusammenhänge her. Sie bringt das Mehr an Verständnis auf, zu dem ich mir selbst gegenüber gerade nicht in der Lage bin. Meine Freundin geht mit, wohin auch immer meine Erzählungen, Gedanken und Gefühle sie mitnehmen. Sie begleitet mich - und bleibt dabei doch sie selbst, mein Gegenüber.

Ich schreibe weiter an meine Brieffreundin:

„Ach Lisa, auch wenn es nicht einfach ist, all das Aufregende und Fröhliche, das Durcheinander und das Herausfordernde auf Papier zu bringen, was das Leben jetzt mit Kindern im Teenageralter und in meinen beruflichen Veränderungen mit sich bringt - ich finde es schön, dass wir an unserer Form festhalten. Darin liegt so etwas Besonderes - und vor allem liegt darin die Erinnerung an die Jugendjahre, als wir 15, 16, 17 waren und unsere Briefe so viel Halt gegeben haben.

Manchmal, wenn ich heutzutage solchen Halt brauche, dann denke ich an dich, weißt du. Nicht immer schaffe ich es dann, dir zu schreiben. Und das führt dann manchmal dazu, dass wir zwischendurch einiges voneinander verpassen. Vielleicht werde ich in Zukunft doch - auch mit dir - öfter mal zu anderen Kontaktweisen greifen: Eine Sprachnachricht, SMS oder E-Mail ist einfach viel schneller verschickt.

Das Schöne an den vielen eng beschriebenen Seiten auf Papier ist: Sie lassen sich gut aufheben. Ich hab sie immer noch, deine Briefe aus all den Jahren. Oft war schon der Briefumschlag liebevoll gestaltet - ein richtiges Geschenk, dass ich zwei Mal auspacken konnte: Einmal beim Öffnen des Briefkastens und einmal, wenn ich den Umschlag aufmachte.

Ich bin dir dankbar für deine Geduld in den manchmal langen Schreibpausen. Und ich bin froh, wie viel Verständnis sich dann immer wieder ergibt, wie aufmerksam und solidarisch wir gegenseitig aus der Ferne am Leben der anderen teilnehmen.“

Freundin. Das ist eine, die mitgeht, auch auf ungemütlichen Wegen. Eine, die ehrlich bleibt und versteht. Eine, vor der ich mich nicht erklären muss - und die mir bis zu Ende zuhört, wenn ich es doch versuche. So eine Freundin zu haben, ist ein Geschenk. Ich bin dankbar dafür.

Und so eine Freundin kann manchmal auch eine Herausforderung sein: Wenn sie nicht zulässt, dass ich klein von mir denke, schlecht von mir rede, aufgabe oder es mir zu leicht mache. Wenn sie mehr in mir sieht, mir mehr zumutet und zutraut als ich mir selbst.

Manchmal ist die Freundschaft allein schon eine so große Zusage, dass ich es kaum glauben kann. Die Freundin bleibt. Sie hält an mir fest. Sie sucht weiterhin meine Nähe. Und ja, natürlich erinnert mich als Theologin so eine Freundschaft an Gottes Freundschaft zu uns.

Gott als Freundin: Kaum ein Bild macht mir so deutlich, wie verständnisvoll und gnädig, wie langmütig und klar, wie herausfordernd, ehrlich und liebevoll Gott mit mir ist. Gott geht mit mir und bleibt da. Gott begleitet meine Wege und lässt sich von mir rufen, wohin auch immer das Leben mich führt.

Die US-amerikanische Songschreiberin und Pianistin Carole King singt: „Wo auch immer du hingehst, ich werde mitkommen. Wohin du mich auch rufst - wenn du mich brauchst, werde ich da sein.“ Das klingt sehr nach einem Bibelves, den sich Hochzeitspaare oft als Trauspruch aussuchen: „Wo du hingehst, da will ich auch hingehen. Wo du bleibst, da bleibe ich auch.“

Diese Sätze stammen aus dem Buch Rut, der Geschichte zweier Frauen. Die beiden sind Schwiegermutter und Schwiegertochter, Noomi und Rut. Sie teilen zuerst Hoffnungen und Glück - und dann Schicksalsschläge. Und sie bleiben zusammen. Zwischen ihnen entspannt sich eine zarte, verlässliche, kraftvolle Beziehung.

Die Vorgeschichte: Noomi hat mit ihrem Mann und ihren Söhnen die Heimat verlassen, um einer Hungersnot zu entfliehen. In der Fremde bauen sie ein Leben auf. Doch dann stirbt Noomis Mann. Die beiden Söhne heiraten einheimische Frauen in der Fremde. Alles scheint trotz der Trauer um Noomis Mann zunächst hoffnungsvoll. Aber dann sterben auch Noomis Söhne. Noomi macht sich auf den Weg zurück in ihre Heimat. Dort ist die Hungersnot vorbei. Ihre Schwiegertöchter schicken sie zurück in deren Elternhäuser. Sie weiß, wie schwer es sein kann in der Fremde. Erst recht ahnt sie, wie mühsam es werden kann ohne Männer, die damals die Ernährer waren und Sicherheit garantierten.

Zuerst wollen beide Schwiegertöchter sie nicht verlassen. Noomi bleibt entschieden: Die beiden jungen Frauen könnten da, wo ihre Herkunft liegt, leichter neu anfangen. Doch Rut lässt ihre Schwiegermutter partout nicht allein weiterziehen. Ihr ist Noomi inzwischen zur Freundin geworden. „Bedränge mich doch nicht, dich zu verlassen, mich von dir abzuwenden“, sagt sie. „Was auch immer Gott und das Leben noch mit mir vorhaben - nur der Tod wird dich und mich trennen!“

So kraftvoll, so absolut, so bedeutungsvoll ist für Rut ihre Beziehung zu Noomi. Familie und Freundschaft gehen hier ineinander über. Rut gibt Noomi Verlässlichkeit und lässt sie nicht allein. Die kraftvolle Verbindung der beiden Frauen wird auch in Zukunft noch einiges aushalten.

Die Theologin Renate Jost schreibt über den Hintergrund der Geschichte und über die Situation im damaligen Israel:

*„Die staatlichen Strukturen sind durch den Krieg, die Verwüstung des Landes [Israel] und die Verschleppung der Oberschicht nach Babylonien zerbrochen. Nur in der Familie wird den Einzelnen noch Schutz gewährleistet, doch nur dann, wenn die Verantwortlichen ihre Verpflichtung gegenüber den Schwachen wahrnehmen. [...]*

*Im Mittelpunkt steht der Überlebenskampf zweier [...] Frauen in einer patriarchalen Welt, die vor allem für arme Frauen lebensgefährlich war. Im Buch Rut sind Frauen Opfer, Verhandlungsgegenstand, aber auch mutig und listig Handelnde, die durch ihre Solidarität ihr Überleben sichern.“*

Diese Beschreibung erinnert mich daran: Die Bibel ist an vielen Stellen ein Buch von und für Menschen, die keine oder kaum Privilegien haben, die um ihr Überleben und um gesellschaftliche Anerkennung kämpfen. Wie viel mehr noch brauchen sie Freundinnen und Freunde - Menschen, auf die sie sich verlassen können, gerade wenn andere Strukturen im Staat oder in der Familie nicht mehr den Halt geben, den sie versprechen.

Alle, die um Anerkennung und Respekt kämpfen müssen, sind angewiesen auf Menschen, die mehr in ihnen sehen. Die durch das verzerrte Bild, das die Mehrheitsgesellschaft von ihnen entwirft, hindurchsehen und in ihnen einfach Mitmenschen erkennen und sie freundlich behandeln.

Sie brauchen Menschen, die ihnen zu Freundinnen, Freunden werden. Es muss ja nicht gleich eine Freundschaft fürs Leben sein. Eine freundliche Begegnung zwischen zwei Menschen ist sehr viel wert.

In über 40 Lebensjahren habe ich schon verschiedenste Freundschaften erlebt. Nicht wenige davon sind mittlerweile zu Ende gegangen. Einige haben sich verflüchtigt, weil Wege sich trennten. Es fehlte an Zeit und Gelegenheit, die Freundschaft zu pflegen. Oder besser gesagt: Wir haben uns die Zeit füreinander nicht genommen. Manchmal ließen sich die Unterschiede und der Abstand zwischen uns sich nicht mehr überwinden.

Umso wertvoller sind mir die Freundschaften, die tatsächlich Jahre und inzwischen Jahrzehnte überdauern. Und auch eine zu Ende gegangene Freundschaft kann immer noch, im Rückblick, wertvoll sein.

Denn manchmal ist so ein Freundschaftsende einfach etwas ganz Natürliches. Dann bleiben die guten Erinnerungen und das versöhnliche Gefühl, dass vieles im Leben seine Zeit und seinen Platz hat. Es darf aufhören, wenn Zeit und Leben sich verändern.

Aber es gibt auch Freundschaften, von denen bleiben Fragezeichen oder ein schweres Gefühl zurück. Weil ich eine Freundin enttäuscht habe oder sie mich. Weil wir nach einem Missverständnis nicht mehr zusammengefunden haben.

Und bei der einen oder anderen Freundschaft weiß ich immer noch nicht, warum sie eigentlich auseinanderging. Der Schmerz oder die Unruhe darüber melden sich mitunter noch nach Jahren wieder. Es tut dann ähnlich weh wie bei einer Liebesbeziehung, bei der die Nähe auf einmal verschwunden ist, auf die man sich bis dahin verlassen hatte.

Wie in der Liebe kann es auch in der Freundschaft passieren, dass zwei Menschen, obwohl sie sich gernhaben, an völlig unterschiedliche Punkte gelangen. Und dann fehlen die Worte und die Fähigkeit, um von einem Punkt zum anderen zu kommen. Nicht jede Freundschaft hält das aus. In meine Dankbarkeit für das Schöne und Wertvolle heute an Erntedank mischt sich leise ein Kummer über Kostbares, das vergangen ist.

Zu meiner Dankbarkeit für Freundschaft gehört die Erinnerung an diesen Abend: ein gedeckter Tisch, mehrere Freundinnen drumherum. Ich sitze etwas nervös dazwischen: mitten in einem Bewerbungsverfahren, vor einer großen beruflichen Veränderung. Eine Freundin hat für uns gekocht. Wir haben zusammen gegessen, uns erzählt, was gerade wichtig ist, wie es uns geht. Haben uns verletzlich gezeigt und hatten füreinander Verständnis.

Dann hat jede mir ein persönliches Geschenk gemacht, das mir Mut geben sollte für den nächsten Schritt. Eine schenkte mir ein Lied, eine andere einen Bilderrahmen mit glitzernden Mut-Worten darin. Und es gab viel Konfetti.

Dieser Tisch, dieser Abend ist eine Erinnerung, für die ich sehr dankbar bin, eine starke Kraftquelle. Vor meinem inneren Auge habe ich längst die eine und andere weitere Freundin mit an diesen Tisch gesetzt, weil sie dazugehören.

Ich brauche meine Freundinnen. Das ist mir immer klar. Heute an Erntedank ist eine besondere Gelegenheit zu sagen: Freundinnen, Freundschaften, wie gut, dass es euch gibt!

Das scheinbar Selbstverständliche, das, was mir Halt und Kraft gibt, das mir einfach gut tut, rücke ich heute an Erntedank besonders ins Licht. Ich glaube, ich kann darin Spuren entdecken von Gottes Fürsorge für mich. Das nehme ich mir vor für diesen Sonntag und für die neue Woche: auf das Gute in meinem Leben zu schauen. Denn ich glaube, so ein Fokus auf das Positive, auf die Dankbarkeit verändert was im Leben.

So hat es vor kurzem auch der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio beschrieben:

*„Die psychologische Forschung hat schon lange herausgefunden, dass Dankbarkeit im Leben wie ein Vergrößerungsglas wirkt und hilft, den Blick auf das Positive zu lenken. Wir fühlen uns, wenig überraschend, besonders mit Menschen verbunden, die uns Gutes tun. Und diese Verbindung wird gestärkt, indem wir unsere Dankbarkeit ausdrücken. Nachdem bekannt ist, wie wichtig soziale Beziehungen für das physische wie psychische Wohlbefinden sind, leuchtet die positive Wirkung von Dankbarkeit unmittelbar ein.“*

Ich will diesen Sonntag dafür nutzen, mich bei Freundinnen zu melden, die ich lange nicht gesehen oder gehört habe. Zumindest eine kleine Erntedank-Nachricht schicken an Menschen, die mich begleiten und für mich da sind. Ich will ihnen zeigen, mit ein paar Worten nur: Du bist mir sehr wichtig. Und ich bin froh über all das, was uns verbindet. Danke!

*Es gilt das gesprochene Wort.*

#### **Musik dieser Sendung:**

1. Where You Lead - Carole King
2. Where You Lead - Carole King
3. True Colors - Cindy Lauper
4. Hold Back the River - James Bay
5. I'll Be There for You - Acoustic Version
6. Yellow - Jodie Whittaker

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer ([martin.vorlaender@gep.de](mailto:martin.vorlaender@gep.de))

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>