

In einer Zeit, in der Vieles in Bewegung ist ... In einer Zeit, in der Vieles unsicher macht ...

In so einer Zeit sind Freunde wichtig. Sie sind wie ein Netz, das mich hält, wenn ich zu fallen drohe. Sie sind wie ein erfrischender Regenschauer, wenn ich mich leer und ausgetrocknet fühle. Sie sind ... einfach da – eben Freunde.

Freundschaft hat verschiedene Facetten. Um beziehungsfähig zu sein, muss ich mich auch mit mir selber auseinandersetzen, mich selbst kennenlernen, sonst kann ich dem anderen nicht begegnen. Freundschaft gibt es nicht nur zu Menschen; auch Tiere oder die Natur – sogar der Kosmos – kann mir freundliches und stützendes Gegenüber sein.

Vielleicht kennen Sie auch Momente, in denen Sie sich eins mit der Welt fühlen, den großen Zusammenhang zwischen allem Sein erfahren. An diesem Punkt kann man dann auch von der Freundschaft zu dem ganz Anderen sprechen – zu Gott. Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer wieder jemanden entdecken, dem Sie Freund sein können.

*Angelika Büchelín*



Die Erfahrung, Alleinsein aushalten zu können, kann helfen, die Angst vor dem Alleinsein zu verlieren. Ich mache die Erfahrung, dass es nicht die große Katastrophe sein muss, allein zu sein, ja manchmal sogar schön sein kann. Ich kann dann deutlicher unterscheiden zwischen dem negativen Gefühl, einsam zu sein und der Erfahrung von Alleinsein, allein zu sein und nicht davon abhängig, immer und zu jeder Zeit mit einer anderen Person sein zu müssen. ... Wenn wir das Alleinsein aushalten, können wir die Erfahrung machen, dass wir in der Begegnung mit unserem tieferen Selbst das finden, was wir vorher oft vergeblich in äußeren Aktivitäten und Ablenkungen suchten... Damit soll die Einsamkeit nicht überhöht werden. Es wird aber damit auch deutlich, dass eine ausgehaltene Einsamkeit, eine ganz wesentliche Voraussetzung dafür sein kann, um auf eine reife Weise in Beziehung zu anderen Menschen treten zu können. Wenn ich für mich die Erfahrung gemacht habe, dass es mich gibt, dass ich in Beziehung zu mir selbst treten kann, ja dass ich einen eigenen Selbststand habe und auch in der Lage bin, allein zu leben, dann



## ZWIEGESPRÄCH

**ich** habe  
deine worte  
wie perlen  
gesammelt  
  
die meinen  
dazu gelegt  
  
gehandelt  
geschafft  
  
und viele  
dazu gewonnen

*Vreni Merz*

## TREUE

**G**ute Freunde  
sind  
wie Sterne in der Nacht.

Auch  
wenn sie manchmal  
hinter den Wolken sind  
weißt du

sie sind da  
immer wieder.

*Anne Steinwart*

## WIR

**b**egegnen uns  
ohne Erwartung  
  
tauchen ein  
in alte Geschichten  
  
balancieren  
Ecken und Kanten  
  
kein Bedarf nach Erklärung  
  
du bist ok  
so lautet die Botschaft  
zwischen den Zeilen.

*Frank Fischer*

