

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 19 (1977)

**Heft:** 2: Solidarität. Teil 2

**Artikel:** Einladung zur Freundschaft

**Autor:** Anderhub, Martha

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-154570>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## EINLADUNG ZUR FREUNDSCHAFT

Die folgenden gedanken zum gleichnamigen buch von Andrew M. Greeley zeigen uns, dass freundschaft ein fesselndes, nicht aber harmloses spiel sein kann. Gedanken, die uns auffordern, unsere beziehungen neu zu überdenken, neu zu erspüren. Dieser beitrag ist keine gewöhnliche information; er wird — intensiv durchgelesen —, zur freudigen verpflichtung.

— Red.

Freundschaft ist das haus der geborgenheit. In den räumen dieses hauses finden sich zuvorkommenheit, rücksicht, geduld und zärtlichkeit. Freundschaft macht die welt menschlicher und schöner. Wieso aber ist die dauerhafte freundschaft in der geschichte der menschheit etwas so seltenes? Dieser frage möchte ich mit den folgenden überlegungen etwas nachgehen.

### Ein anspruchsvolles spiel

Freundschaft schliesst liebe niemals aus. Einen menschen, den wir ehrlich lieben, wird uns ein leben lang zu schaffen machen. Sein bild ändert sich ständig. Freundschaft ist deshalb ein anspruchsvolles spiel. Von natur aus ist jeder mensch ein spielfreudiges wesen. Durch äussere und innere umstände wird aber dem menschen diese fähigkeit allzufrüh gehemmt und blockiert. Vielleicht aber müssten wir uns zu beginn einer freundschaft klar bewusst sein, dass wir damit auch das risiko des verlierenkönness eingehen. Und gerade deshalb muss aus jeder freundschaft etwas herauswachsen.

Freundschaft kann sich wirklich nur dann ereignen, wenn wir uns dem andern anbieten. Und dieses sich-anbieten ist die risikoreichste aller menschlichen bестrebungen.

Freundschaft ist der ausbruch des herzens; ein weggehen vom 'ich' und hingehen zum 'du'. Sie ist geschenk, ist vertrauen. Geschenk und vertrauen insofern, dass einer den andern nicht ausnutzt, dass jeder glaubt, sich nicht zu verlieren, wenn er sich verschenkt.

### Den Schritt ins ungewisse wagen

Freundschaft ist der zögernde versuch, dem andern zu glauben, dass er es gut mit uns meint. Auch wenn freundschaft restloses vertrauen ist, so regt sich in unserem menschsein trotzdem die andere macht, nämlich die angst. Aus angst gibt man sich dem andern nicht so zu erkennen, wie man in wirklichkeit ist, man traut dem andern nicht, weil man im leben schon so oft enttäuscht worden ist. Und da würde ich halt schon meinen, dass man dem freund oder der freundin zeit lassen muss, bis der andere von sich aus bereit ist, sich zu geben und sich zu öffnen. Durch die freundschaft sollen wir in erster linie befreiung erfahren. Echte freundschaft befreit und beglückt und dennoch ist sie kein einmaliges geschenk. Immer neu müssen wir den schritt ins ungewisse, ins dunkle, in die angst wagen. Erst wenn wir diesen schritt gemacht haben, spüren wir in uns neuen mut und neues vertrauen zum weitern wagen. Man kann auch so sagen: Wer das risiko einzugehen bereit ist, der entdeckt, dass die freude die angst bei weitem übertrifft.

## **Ein spiel zwischen heiterkeit und ernst**

Wer freundschaft erfährt, dem wird so etwas wie ein aufregendes spiel und gelöster tanz bewusst. Wenn menschen nicht fähig sind, spielerisch miteinander umzugehen, kann keine freundschaft zustande kommen. Das spiel zwischen heiterkeit und ernst müsste mit einem unaufhörlichen trotzdem geübt werden.

Demnach sollte jede freundschaftsbeziehung einerseits entspannter und andererseits einfühlsamer, schöpferischer und nachdenklicher, energetischer und gelassener werden.

Wenn freundschaft ein prozess ist, wenn zeiten kommen, wo man des spiels müde wird und sich im einerlei verliert, wird eine gegenseitige offene aussprache ganz unerlässlich sein. Die beiden betroffenen müssen sich ehrlich fragen: wo stehen wir eigentlich und wie wird es weitergehen?

Ohne zweifel ist jeder durchbruch in ein mehr schmerzlich. Die beziehung zwischen zwei menschen, die einander vielleicht schon bei der ersten begegnung im tiefsten getroffen haben, darf niemals in diesem gefühl der sympathie und zuneigung stecken bleiben, sondern hier müssen unbedingt die gegenseitigen kleinen schritte nach vorn gewagt werden. Freundschaft will und muss wie jedes andere handwerk auch gelernt werden. Selbst wenn die beziehung mit dem betreffenden freund ausläuft und nicht mehr weitergeht, so sollte man trotzdem zu jener einsicht kommen, dass beide seiten gerade durch diese beziehung gewonnen haben.

## **Geduld und vertrauen**

Weil freundschaft liebe ist, erfordert sie **glaube und hoffnung**. Der glaube ist die überzeugung, dass man getrost lieben und geliebt werden darf.

Ich habe es schon gesagt und möchte dies nochmals nachdrücklich betonen, dass freundschaft nur bei gegenseitiger geduld und vertrauen gedeihen kann. Geduld ist erneutes 'ja' zum andern, ist annahme seiner grenzen. Geduld ist verzeihen und ermunterung, ist gemeinsam gezeigtes interesse, ist wertschätzung der eigenart des andern. Um geduldig sein zu können, müssen wir vor allem vertrauen zueinander haben. Je mehr das vertrauen schwindet, desto mehr steigert sich die ungeduld.

Es ist nur gut, wenn beide freunde aneinanderforderungen stellen, wenn sie einander herausfordern, wenn sie versuchen, einander vertrauen entgegenzubringen und miteinander schöpferische geduld zu haben.

Wenn wir mehrere freundschaftsbeziehungen pflegen, bei der eine davon ganz intensiv gelebt wird, kann dies einem erfahrener und auch verfügbarer für die andern machen. Man kann im grunde andern nur etwas mitteilen, wenn man selber dieses glück, diese freude oder auch die angst und sonstige schwierigkeiten aller art durchlebt hat.

## **Zärtlichkeit**

Wohl bedeutet geduld, dass wir nicht aufgeben, dass wir unsere forderungen nicht mässigen, dass wir den andern nicht bestrafen, wenn er nicht sofort reagiert. Doch geduld allein genügt nicht. Hinzu muss unbedingt eine andere fähigkeit kommen, nämlich das zartgefühl. **Freundschaft und zärtlichkeit gehören**

**zusammen.** Zärtlichkeit ist nichts anderes, als der äussere ausdruck einer inneren haltung. Zärtlichkeit ist die sprache des herzens und des geistes. Freundschaft kann nur dauern, wenn sie aus dem feuer der zärtlichkeit lebt. Zartgefühl ist eine fähigkeit, unserem freund eine atmosphäre der wärme zu bereiten, ihm zu sagen, dass wir ganz für ihn da sind. Wir spüren so, dass wir macht über ihn haben. Und wo zwei menschen zusammenkommen, die wohl viele gemeinsame interessen haben, aber doch in ihrer eigenart sich niemals aufgeben wollen, werden früher oder später ohne das widersprüchliche im leben nicht auskommen, nämlich, dass wir aggressiv sein müssen, wenn die freundschaft an echtheit und tiefe gewinnen will. Wer dies schon erfahren und erlebt hat, weiss, dass solche aggressivität angst zur folge hat. Und damit wird einem von neuem bewusst, wie sehr freundschaft ein risiko ist. Freundschaft ist wahrlich ein nie zu ende gehender tanz.

### **Ein paradies für zwei?**

Ist aber freundschaft nur eine insel, ein paradies für zwei? Wer freundschaft so ansieht, hat nicht viel von ihr verstanden. Freundschaft wirkt nach aussen, und deshalb birgt sie in sich eine ausstrahlungskraft, die um sich immer weitere kreise zu ziehen imstande ist. Freundschaft will sich wie eine rose entfalten, und wenn zwei menschen ihre freundschaft auf dieses ziel hin ausrichten, werden sie spüren, dass daraus eine anziehende kraft wächst.

Eines muss ebenfalls noch gesagt werden, dass **freundschaft niemals erzwungen werden darf**. Sie muss sich aus gemeinsamer anstrengung, gemeinsamem nachdenken, gemeinsamem spiel, gemeinsamer arbeit, gemeinsamer freude und gemeinsamem kummer von selbst ergeben.

Abschliessend meine ich persönlich, dass das spiel der freundschaft nur durch die praxis erlernt werden kann. Man soll diesen weg nicht nur wünschen, sondern ihn g e h e n . Davon soll niemand ausgeschlossen werden. Dazu möchte ich vor allem alle behinderten ermutigen. ....

Viel glück und liebe grüsse

Martha Anderhub



### **DIE EHE IN MYSTISCHER SICHT**

#### **Eine antwort auf die beiden sex-nummern des PULS**

Nachdem die beiden erwähnten nummern des PULS ein paar monate hinter uns liegen und die emotionen sich weitgehend gelegt haben dürften, wird vielleicht vielen lesern klar geworden sein, dass sexualität, erotik, liebe und ehe noch weit tiefere dimensionen haben könnten, als dies in den beiden heften zum ausdruck kam. Wir hatten nicht vor, dieses thema schon jetzt wieder aufzunehmen. Aber der schreiber des nachfolgenden beitrages bat uns, seinen artikel schon in diesem februarheft zu publizieren. Er möchte damit nicht zuletzt einem drohenden abbruch der zusammenarbeit unserer beiden vereine einhalt gebieten, bevor es zu spät ist.

- Red.