



Die Psychotherapeutin, Musikerin und Autorin Irmtraud Tarr weiß ein kostbares Netz an Freundinnen und Freunden zu schätzen. Hier mit ihrem Buch „Vom Zauber der Freundschaft“, das 2019 im Gütersloher Verlagshaus erschienen ist.

# Freundschaft ist die beste KAPITALANLAGE für ein gutes Alter

Die Autorin, Psychotherapeutin und Organistin Irmtraud Tarr aus Eichsel hat ein Buch über die Bedeutung von Freundschaft geschrieben

**D**as Wichtigste im Leben sind Freunde“, hat ihr Vater immer gesagt. Wie wertvoll enge Freunde sind und was das Geheimnis einer guten Freundschaft ausmacht, darüber hat Irmtraud Tarr ein Buch geschrieben. „Vom Zauber der Freundschaft“ ist bereits 2019 erschienen, also vor der Corona-Pandemie. Doch gerade in diesen Zeiten, in denen Abstandhalten, Maskentragen und soziale Distanz gefordert werden, haben Tarrs aus psychologischer

Sicht erzählte Geschichten über die Bedeutung von Freundschaft eine ungeahnte Aktualität gewonnen.

Die bekannte Konzertorganistin, Psychotherapeutin und Autorin aus Eichsel schreibt in ihrem Buch auch davon, dass Freunde in Krisenzeiten ein „Rettungsanker“ sein können. Diese Erfahrung hat Irmtraud Tarr im vergangenen Jahr selbst gemacht – einem schweren Jahr voller Trauer, Schmerz und Verlust, in dem innerhalb von drei Monaten

ihr Ehemann, der renommierte Trompeter und Musikwissenschaftler Edward H. Tarr, ihre Mutter und drei ihrer engsten Freunde gestorben sind. In dieser trauervollen Zeit habe sie gemerkt, dass sie sich auf „ein kostbares Netz an Freunden“ verlassen kann, Freunde, die sie unterstützt haben und für sie da waren, als sie Trost, Beistand und Hilfe brauchte. „Ich wäre in diesem Trauerjahr ohne meine Freunde verloren gewesen, das war für mich die absolute Lebensrettung“, beschreibt es Irmtraud Tarr. Die Freunde

hätten sie nicht mit abstrakten Weisheiten getröstet. „Sie haben es einfach ausgehalten, dass meine Welt untergegangen war, und haben mir gezeigt, das Leben geht weiter. Sie haben mir zugehört, mich auch in Ruhe gelassen, als es nötig war, und im richtigen Moment geschwiegen.“ Nie habe sie den Wert der Freundschaft intensiver schätzen gelernt als in dieser Zeit der Trauer.

Welche Bedeutung Freundschaft in verschiedenen Lebensphasen von der Kindheit bis zum Alter hat, wird in Tarrs Buch aufgeschlüsselt. „Ich möchte nicht sagen, dass Freunde die Geborgenheit einer Familie ersetzen können. Aber in schwierigen Situationen haben enge Freunde eine weitere Sicht, eine größere Freiheit und sie hören offener zu“, so Irmtraud Tarr. Familie und Freundschaft seien etwas Unterschiedliches, hätten verschiedene Funktionen, man dürfe sie nicht gegenseitig ausspielen. „In die Verwandtschaft wird man hineingebo- ren, Freunde sucht man sich aus. Das fand ich schon immer psychologisch spannend“. Freundschaften seien ja zunächst „Beziehungen mit unbekanntem Menschen“. Um- so spannender die Frage, warum man sich genau diese Person aussucht, warum man gerade zu der oder dem Kontakt aufnimmt.

Mit fortschreitendem Lebensalter wer- de Freundschaft immer wichtiger. „Denn irgendwann sterben die Eltern, die Berufs- tätigkeit hört auf, Geld, Schönheit, Erfolg verlieren ihre Wichtigkeit, wenn man älter wird“, so Tarr. Freunde seien im Alter wich- tig, um nicht in Einsamkeit zu versinken. „Die wichtigste Voraussetzung für ein ge- lungenes Alter ist ein belastbares Netz von Freunden.“

In ihrem Buch beschreibt sie persönliche Erfahrungen und Begegnungen mit Freun- dinnen und Freunden, deren Namen sie bewusst geändert hat. Olga habe ihr bei- spielsweise einfach so ihre orangefarbene Handtasche geschenkt, weil ihr diese so gut gefiel – eine spontane und großzügige Ges- te. Seit drei Jahrzehnten zählt Olga zu Irm- traud Tarrs engsten Freunden. Solche lang- jährigen Freunde sind für sie wie Zeugen ihrer Biografie und tief verbunden mit ihrer Lebensgeschichte.

Viele Menschen bewegt die Frage: „Wer steht mir bei, wenn ich in einer Notsituati- on bin?“ Hier könnten sich Freunde bewäh- ren, dadurch, dass sie da seien, wenn man sie brauche, Tag und Nacht. Als Irmtraud

Tarr einmal das Handgelenk gebrochen hatte, ist ihr spontan ein Freundes-Paar beigesprungen und hat geholfen. Im Buch schildert sie auch die Situation, in der ein Freund zu ihr ans Krankenbett gekommen ist und sie durch seine raue, schonungslose Art aufgebaut hat. „Freundschaft ist kein Tauschgeschäft, aber sie ist wie eine Feuer- versicherung“, vergleicht es die Psychologin und Musikerin. Freundschaft verlange kei- ne Gegenleistung, sie müsse wechselseitig funktionieren, aber nicht aufrechnend. Ein Fundament der Freundschaft sei Verläss- lichkeit, das Wissen, sich auf den anderen verlassen zu können.

Zuneigung, Wärme, gegenseitige Wert- schätzung seien weitere Säulen der Freund- schaft. Da sind zum Beispiel die Freundin- nen, die sich zum Schwimmen, zum Kino, zum Frühstück verabreden. „Die Freunde sind auch ein Spiegelbild von uns selbst“, er- klärt Tarr. „Für jeden Teil meiner Persönlich- keit habe ich einen Freund“. Eine Freundin ist „ein kreatives Füllhorn“, die Orgelfreun- de kommen aus der Musikszene, andere aus dem Psychotherapie-Bereich. Mit einem Wanderfreund wandert Irmtraud Tarr jeden Sonntag. Einen anderen Freund in London trifft sie einmal im Jahr – im letzten Jahr war das Wiedersehen wegen Corona nicht möglich. Dann gibt es „die geistigen Freun- de“, mit denen sie sich rege austauscht. „Das Ferment der Freundschaft ist das Gespräch.“ Zur Freundschaft gehöre auch Vertrauen. Nur den engen Freunden öffnet Irmtraud Tarr ihre Räume. Sie dürfen den Schwimm- teich benutzen, werden in Küchegeheim- nisse eingeweiht.

Im Buch rollt sie auch die Bedeutung von Kinder- und Schulfreundschaften auf. Als Mädchen habe sie in einer Jungenband gesungen. In der Pubertät gehe es um Bestä- tigung und Selbstvergewisserung: Wo stehe ich im Vergleich zur Gruppe, wer hat die schöneren Klamotten, die bessere Schmin- ke? Als Jugendlicher suche man seinen Platz in der Gesellschaft, möchte dazugehören. „Dann sind Freunde wichtig, die zeigen, du gehörst dazu. In der Zeit sind die Freunde wichtiger als die Eltern“, so Tarr. Im Erwach- senenalter gewichte sich die Freundschaft anders. Da gehe es um geistigen Austausch, seelische Tiefenschichten. „Gerade im mitt- leren Alter sind die Menschen stark in Ehe, Familie und Beruf engagiert. Dann besteht die Gefahr, dass man die Freunde vernach- lässigt und vergisst, dass Freundschaft die beste Kapitalanlage für ein gutes Alter ist“, sagt Irmtraud Tarr.

Sie bezeichnet Freundschaft als „anwen- dungsfreundliche Form von Liebe“ – nicht so kompliziert wie Liebesbeziehungen und „verschleißfreier als eine Ehe“. Aus der For- schung wisse man, dass Freundschaft das Leben verlängere.

Die Corona-Pandemie mit ihren Ein- schränkungen sei eine Zerreißprobe nicht nur für Familien, sondern auch für Freund- schaften. „Diese Zeit ist eine große Belas- tung für jede Freundschaft, weil keine Nähe möglich ist. Für die Trauernden ist diese Zeit besonders schlimm, weil man in der Trauer auf Trost angewiesen ist“, weiß Irmtraud Tarr. Was sie in der Corona-Krise gemerkt hat: Die engen Freunde bleiben. Die weniger wichtigen Freunde würden oft ersetzt durch

**»Aus der Forschung weiß man, dass Freundschaft das Leben ver- längert.«**

Leute, die man noch treffen könne, die in der gleichen Straße oder um die Ecke wohnen. Durch Meinungsverschiedenheiten und verschiedene Einstellungen zu Corona und die fehlende Nähe könnten Freundschaften zerbrechen. Das Verhalten in der Krise hän- ge davon ab, was man für ein Menschenbild habe und wie man mit Ängsten umgehe, so Tarrs Erfahrung.

Online-Kontakte seien zwar „besser als nichts“, aber kein vollwertiger Ersatz für Freunde. Doch wie hält man eine Freund- schaft wach, wie rettet man sie über die kontaktarme Zeit hinweg? Sie sei mit ihren Freunden spazieren gegangen, habe mit ih- nen telefoniert, Briefe und E-Mails geschrie- ben und musiziert, erzählt Irmtraud Tarr. Ei- nem engen Freund in Amerika habe sie fast jeden Tag Mails geschrieben. Auch mit zwei mallorquinischen Freundinnen habe sie sich über digitale Medien weiterhin austauschen können. Tarr erzählt auch von berührenden Gesten und Geschenken: Eine Freundin ha- be ihr ein selbst genähtes, mit Schafwolle gefülltes Kissen geschickt, in das ein Fach für das Taschentuch eingenäht war, zum abendlichen Sitzen am Teich. Oder hat ihr Bachs „Jesu bleibet meine Freude“ auf Stoff gestickt. So rät Irmtraud Tarr, Freundschaften in Zeiten der Pandemie nicht auf Eis zu legen, sondern im Rahmen des Möglichen weiter zu pflegen: „Es geht nicht ohne Für- einander und Miteinander. Ich hoffe, dass diese Erkenntnis Corona überdauert.“

Roswitha Frey