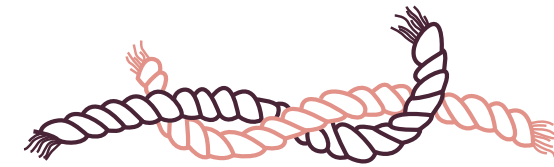




• Das Tempo in Frauenfreundschaften? Immer irgendwo zwischen Vollgas und Vollbremsung



# Best Friends – *Forever?!*

In den USA wurde gerade eine App vorgestellt, mit der man sich neue Freundinnen suchen kann – funktioniert ähnlich wie eine Dating-App. Das sollte aber wirklich erst der letzte Schritt sein, den man nach einem großen Krach mit der besten Freundin geht:

Viel besser sind unsere Strategien, wie Sie die Bande zu Ihrer bisherigen Seelenschwester wieder flicken können

 Anna-Lena Koopmann

**Vina heißt die App, die zwei US-Amerikanerinnen entwickelt haben: Genau wie bei Tinder werden einem dort Frauen vorgestellt, die dieselben Interessen haben und die ebenfalls neue Freundinnen suchen. Denn hey: War es im Alter von 16 noch ganz einfach, neue Freundinnen zu finden, ist es heute viel komplizierter. Und genau deshalb sollte man Freundschaften, die schon seit Ewigkeiten bestehen, nicht leichtfertig aufgeben – auch wenn sie mal kriseln. Das passiert übrigens meistens dann, wenn sich bei einer die**

FOTO: CHRISTIAN BLANCHARD/THE LICENSING PROJECT

**Lebensumstände ändern. Wir verraten Ihnen, wie Sie eine Freundschaft im Fall der Fälle retten können – und nach welchen No-Gos Sie das Band besser endgültig durchschneiden sollten.**

↓  
SIE IST  
NEIDISCH  
AUF IHREN  
ERFOLG

Eigentlich sollte man sich doch mit der besten Freundin freuen können, wann immer sie einen Grund dazu hat, oder? Doch während Franziska auch mal spontan mit

einer Flasche Wein vor der Tür ihrer Freundin Sandra steht, um gemeinsam auf den Erfolg anzustoßen (egal, ob das ein Dreier im Lotto, ein aufregendes Tinder-Date oder eine Gehaltserhöhung ist), reagiert die jedes Mal total eifersüchtig, wenn Franzi Glück hat oder für harte Arbeit belohnt wird. Das enttäuscht – und führt dazu, dass Franzi es sich inzwischen 2-mal überlegt, was sie ihrer Freundin überhaupt noch erzählt. **WAS PASSIERT HIER?** „Ein Gefühl wie Neid hat in einer guten Freundschaft nichts verloren“, sagt die Diplom-Psychologin Christine Geschke aus Hamburg. Andererseits ist es ja aber auch menschlich, jemanden um etwas zu beneiden. „Normalerweise gleicht es sich immer irgendwie aus. Die eine hat vielleicht einen tollen Partner und Kinder, dafür hat die andere den cooleren Job.“ Wenn nun eine der >>





## Probleme ansprechen? **Das hilft meistens, sie zu lösen**

beiden einen zusätzlichen Erfolg verbuchen kann, entsteht ein Ungleichgewicht, wodurch die andere sich wie ein Loser fühlt und deshalb egoistisch reagiert.

**WIE GEHT MAN DAMIT UM?** „Das ist auf keinen Fall ein Grund, eine Freundschaft aufzugeben“, sagt die Expertin. „Hält die Eifersucht aber länger als 2 bis 3 Tage an, sollte man das ansprechen und ehrlich sagen, wie man sich fühlt. In den meisten Fällen wird die Freundin es verstehen und wahrscheinlich sogar zugeben, dass sie genauso empfunden hätte.“

↓  
EINE ANDERE  
FRAU  
DRÄNGT  
SICH  
DAZWISCHEN

Juliane und Katja sind seit der Schulzeit unzertrennlich, haben die verrücktesten Sachen miteinander erlebt und sich nie länger als 3 Tage nicht gesehen. Jetzt hat Katja eine neue Kollegin, von der sie permanent schwärmt, als sei sie frisch verknallt: Maxi sei ja so stylish und so wahnsinnig witzig. Auch den gemeinsamen traditionellen Serienfreitag hat Katja jetzt schon mehrmals abgesagt, weil sie lieber mit Maxi feiern gehen wollte. Juliane findet es furchtbar, zur Ersatzfreundin degradiert zu werden.

**WAS PASSIERT HIER?** „Es ist tatsächlich genauso wie in Liebesbeziehungen: Wenn der Partner sich plötzlich für jemand anderen

interessiert, sehr viel Zeit mit ihm verbringt und von ihm schwärmt, hat man eine unheimlich große Angst, ihn an diesen Menschen zu verlieren“, erklärt Psychologin Gesche. Plötzlich ist der eigene Status in Gefahr, und das kratzt enorm am Selbstwertgefühl, weil man sich infrage stellt: War ich früher interessanter, spontaner oder lässiger?

**WIE GEHT MAN DAMIT UM?** „Jeder entwickelt seine Bedürfnisse weiter. Und die kann die Schulfreundin allein vielleicht nicht mehr erfüllen“, so die Expertin, die auch zu bedenken gibt: „Freundschaft ist kein Exklusivvertrag. Jeder hat das Recht auf persönliche Entfaltung, dazu gehören auch neue Freunde. Das muss man zulassen und respektieren.“ Was in einer solchen Situation auf gar keinen Fall hilft, ist klammern oder die Freundin vor die Sie-oder-ich-Wahl zu stellen – damit können Sie nur verlieren. „Sagen Sie Ihr lieber, dass Sie Angst um die Freundschaft haben. Sie wird Sie dann ganz bestimmt beruhigen und Ihnen sagen, dass das, was Sie beide haben, einmalig ist.“

↓  
SIE KANN  
EINFACH  
NICHTS FÜR  
SICH  
BEHALTEN

Sophie ist der Mittelpunkt jeder Party und grandios darin, andere Leute zu unterhalten. Doch in

letzter Zeit kam es häufiger vor, dass ihr dabei etwas herausschlüpfte, das Melanie ihr im Vertrauen erzählt hat. Jetzt hat Sophie den Vogel abgeschossen: Als Melanie ihr kürzlich von ihrem Verdacht erzählte, dass ihr Freund sie betrügt, hat Sophie ihn eigenmächtig zur Rede gestellt. Melanie ist deshalb immer noch stinksauer.

**WAS PASSIERT HIER?** „In einer Freundschaft sollte man nicht extra betonen müssen, dass Gespräche oder Themen vertraulich sind“, findet die Psychologin. „Sophie überschreitet eine wichtige Grenze, das ist Verrat, obwohl es eigentlich der höheren Idee dienen sollte, etwas im Sinne der Freundin zu klären – was aber auf diese Weise total misslingt.“

**WIE GEHT MAN DAMIT UM?** „Vertrauensbruch ist eine Situation, in der man die Freundschaft kritisch überdenken sollte“, rät die Expertin. Und zwar auch, wenn ein Verrat in gut gemeinter Absicht passiert. Auf jeden Fall sollte man die Plauderfreundin nicht direkt im Wutanfall zur Rede stellen, sondern besser eine Nacht darüber schlafen, sich sammeln und erst dann ein Gespräch führen, in dem beide Seiten versuchen, die Motive des anderen zu verstehen. „Denn hier steht die Freundschaft definitiv auf dem Spiel.“

↓  
SIE REDET  
NUR NOCH  
VON IHREM  
BABY

Windeln hier, Babyschwimmen da – seit Nina ein Kind bekommen hat, kennt sie kein anderes Thema mehr. Es ist, als sei sie ein anderer Mensch geworden, der in seiner eigenen Welt lebt und für nichts anderes mehr empfänglich ist. Alles dreht sich nur noch um ihre kleine Familie, auf die Dinge, die Annika beschäftigen, geht sie gar nicht ein. Es scheint, als wäre die alte Nina, mit der Annika immer über alles quatschen und nächtelang um die Häuser ziehen konnte, irgendwo verloren gegangen. »

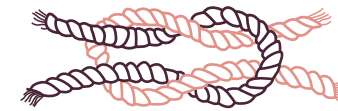
•  
Zoff gibt es selbst  
zwischen den besten  
Freundinnen mal – das  
kann die Beziehung  
sogar stärken







• Ein neuer Mann an der Seite kann die Beziehung zur besten Freundin auf die Probe stellen



# An einer Krise kann die Freundschaft wachsen

**WAS PASSIERT HIER?** „In dieser Lebensphase ist das die wohl größte Herausforderung, vor die eine Frauenfreundschaft gestellt werden kann“, so die Diplom-Psychologin. „Denn damit eine Freundschaft spürbar ist, braucht es etwas Gemeinsames. Das gibt es aber in diesem Fall nicht, weil beide Frauen zurzeit ein komplett unterschiedliches Leben führen.“  
**WIE GEHT MAN DAMIT UM?** „Das Gemeinsame muss weiterhin kultiviert werden“, sagt Geschke. Heißt konkret: „Dann muss eben mal die Oma einspringen und auf das Kind aufpassen, sodass die junge Mutter sich bewusst zu zweit mit ihrer Freundin auf einen Kaffee treffen und auch auf deren Themen eingehen kann.“ Die wiederum sollte etwas toleranter sein, denn die „Baby only“-Phase ist normal – und geht vorbei. Geduld und Verständnis sind also angesagt, wenn die Freundschaft nicht in die Brüche gehen soll. Schwieriger wird's nur, wenn die Kinderlose nicht freiwillig kinderlos ist: „Versucht die Freundin seit längerer Zeit verzweifelt, schwanger zu werden, bekommt der Konflikt eine zusätzliche Schärfe.“ Und die führt leider doch oft zum Freundschafts-Aus, wenn der Schmerz zu groß wird.

hat Tim nur einmal kurz kennengelernt, lässt aber seitdem bei jeder Gelegenheit durchblicken, wie unsympathisch sie ihn findet und wie wenig sie Martina verstehen kann.  
**WAS PASSIERT HIER?** Die Frischverliebte wird von Wolke 7 geschubst, weil ihre Freundin ihren neuen Freund diskreditiert. Kein fairer Move, findet unsere Expertin: „Es geht bei der Partnerwahl nicht darum, die Freundin glücklich zu machen, sondern man sucht sich jemanden aus, der gut zu einem selbst passt. Das Recht sollte man auch anderen gewähren.“  
**WIE GEHT MAN DAMIT UM?** „Die kritische Freundin sollte zuerst einmal dem Urteilsvermögen ihrer besten Freundin vertrauen und dem neuen Partner eine Chance geben, zum Beispiel bei einem netten gemeinsamen Abend“, empfiehlt die Psychologin. „Wenn die Frischverliebte die Freundin aber bisher nur als sehr wohlwollend kannte, darf sie ruhig mal die Perspektive wechseln und gucken, was diejenige am eigenen Partner kritisch sehen könnte.“ Schließlich ist es ja nicht völlig abwegig, dass die Sicht durch eine rosarote Brille etwas verklärt sein könnte. Sollte die Freundin so weit gehen, dass sie die andere vor die Wahl stellt, der neue Typ oder ich, dann hat die Freundschaft ein anderes tiefgehendes Problem. Doch die Expertin sieht auch das Gute an all diesen Situationen: „Wenn 2 Frauen es schaffen, in einer Krise ein gutes und ehrliches Gespräch zu führen und sich bewusst zu machen, wie wichtig ihnen die Freundschaft ist, dann macht es sie noch stärker.“ •

↓  
 SIE MAG MEINEN NEUEN FREUND NICHT

FOTO: SABRINA BANTA/THELICENSINGPROJECT

Martina hat seit 4 Wochen einen neuen Freund und ist megahappy. Ihre Freundin Katharina nicht. Sie

## BFF-Checkliste

Diese 5 Fragen sollten Sie sich selbst regelmäßig kritisch stellen – und im Idealfall immer wieder mit Ja beantworten:

- 1 MACHT DIE FREUNDSCHAFT MICH NOCH GLÜCKLICH?**  
 Es ergibt keinen Sinn, an etwas festzuhalten, wenn der einzige Grund dafür lautet: „Aber wir sind doch schon so lange befreundet.“ Starten Sie einen Wiederbelebungsversuch – oder begraben Sie die leere Hülle.
- 2 IST UNSERE FREUNDSCHAFT AUSGEGLICHEN?**  
 Sind immer Sie diejenige, die sich zuerst meldet? Die, die Treffpunkte vorschlagen muss und sich die Probleme der anderen in Dauerschleife anhört? Sprechen Sie das an! In einer guten Freundschaft sollten sich beide gleich stark engagieren.

- 3 FREUNDE SIND DIE MENSCHEN, DIE EINEN SO SEHEN DÜRFEN, WIE MAN IST. IST DAS NOCH SO?**  
 Wenn Sie das Gefühl haben, sich verstellen oder verbiegen zu müssen, kann Ihnen die Freundschaft mehr schaden als guttun.

- 4 NIMMT MEINE FREUNDIN MEINE PROBLEME ERNST?**  
 Es geht in einer Freundschaft nicht darum, dass beide synchron durchs Leben schwimmen. Doch Ihre Freundin sollte Themen, die Ihnen wichtig sind, immer respektvoll behandeln.

- 5 UNTERSTÜTZT MEINE FREUNDIN MICH IN MEINER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG?**  
 Themen wie Selbstverwirklichung und Entfaltung werden uns immer wichtiger. Ihre Freundin sollte Sie dabei stets unterstützen und bestärken – und Sie auf keinen Fall bremsen.