

Warum sie meine Freundin ist...



Manche Menschen geben Kraft, manche kosten Energie. Wenn angeblich gute Freundschaften sich nicht mehr gut anfühlen, ist es Zeit für Klärung.

TEXT: Dagmar Weidinger

Ich schmeiße die Tasche in die Ecke und fühle mich ... unrund. Auch etwas entnervt – was ein netter Kaffee mit meiner Schulfreundin Petra hätte werden sollen, entpuppte sich als äußerst mühsame Angelegenheit. Ich hätte es eigentlich wissen müssen ...

Petra bestellt sich ein Stück Sachertorte, ich nur einen Tee. „Ich pack dich nicht, immer hast du so viel Disziplin, ich brauche einfach diese tägliche Portion Süßes“, meint Petra, nachdem sie ihr Stück verzehrt hat. Neid schwingt mit in ihrer Stimme. Dann beginnt sie ihre Klage tirade über ihre zu vielen Kilos, ihr erfolgloses Beziehungsleben (ohne eigene Versuche, daran etwas zu ändern) und die wie immer wenig befriedigende Arbeit.

„Aber was – das ist doch Jammern auf hohem Niveau!“, tut Petra ihre Schilderungen am Schluss mit einer verächtlichen Geste wieder ab. Ich kenne das, denn so läuft es immer. Petra, die als Juristin in einer großen Firma arbeitet und eine steile Karriere hinlegt, war noch nie zufrieden mit ihrem Leben. Ganz egal, was sie gerade macht, immer haben es die anderen leichter oder besser als sie. Es scheint, als gäbe es ein ungeschriebenes Gesetz, dass es ihr nicht gut gehen darf. Auch mir legt sie gerne das eine oder andere „Leiden“ in den Mund oder versucht meine Schwachpunkte zu entdecken und danach in die Breite zu treten. Zufrieden ist sie erst dann, wenn auch bei mir nicht alles rund läuft.

Wieso, frage ich mich, treffe ich mich jahrein, jahraus mit meiner Schulfreundin, nur um mich danach richtig schlecht zu fühlen?

Und auch ein bisschen schuldig, denn Petra gibt mir klar zu verstehen, dass es mir in jeder Hinsicht besser geht!

SARAH JAMMERT NICHT

Treffen mit meiner Freundin Sarah verlaufen etwas anders. Kaum ein Gespräch mit ihr verlasse ich nicht mit einer neuen Idee (vom Yogakurs bis zum Lektüretipp) oder mit dem guten Gefühl, eine angenehme Zeit verbracht zu haben. Auch Sarah hat Probleme, über die sie spricht. Ihr Karriereweg ist wesentlich weniger geradlinig als der von Petra. Sie hat nach dem Medizinstudium beschlossen, nicht den stressigen Beruf der Spitalsärztin zu wählen, sondern betreut behinderte Kinder auf Halbtagsbasis. Jammertiraden gibt es bei ihr nie. Berichte ich ihr von eigenen Problemen, hilft sie mir mit konstruktiven Ideen weiter oder hört einfach nur zu. Ist keine unmittelbare Lösung in Sicht, versucht sie mich wertschätzend an eigene Stärken zu erinnern. Konkurrenz wie mit Petra gibt es mit Sarah nicht. Das Teilen steht im Vordergrund. Mache ich einen schönen Urlaub, kann ich sicher sein, dass Petra mir erzählt, wie wenig ihre stressige Arbeit einen solchen Urlaub zuließe. Sarah freut sich mit mir.

BEZIEHUNGEN ACHTSAM WÄHLEN

Die Analyse ähnlicher Situationen, wie ich sie mit meinen Freundinnen erlebe, hat sich die Wiener Psychotherapeutin und Beziehungsspezialistin Sabine Bösel zum Beruf gemacht. Gemeinsam mit ihrem Mann, Roland Bösel, beschäftigt sie sich bereits seit Jahren mit



Freundschaften unterliegen genauso wie Beziehungen immer wieder Veränderungen.

konstruktiven und destruktiven Beziehungsformen. „Man könnte sagen, dass Verbindungen unserem Leben Sinn geben und dass es zugleich diese Verbindungen sind, die uns das Leben so schwer machen.“ Beziehungen achtsam zu wählen, kann der erste Schritt zu mehr Zufriedenheit im Leben insgesamt sein.

Nicht nur PsychotherapeutInnen wie die Bösel gehen heute davon aus, dass die meisten seelischen Probleme Folgen problematischer Bindungen zu anderen Menschen sind. Auch neurowissenschaftliche Studien belegen mittlerweile die Bedeutung eines guten sozialen Umfeldes für unsere Gesundheit. In gelungenen Beziehungen wird der anregende Botenstoff Dopamin in den Synapsen ausgeschüttet und das Bindungshormon Oxytocin gebildet. Beide wirken sich positiv auf das menschliche Immunsystem aus und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gute FreundInnen geben Kraft, schlechte nehmen sie. Im Alltag fallen die Energie fressenden Beziehungen häufig lange nicht auf. Wer überlegt sich schon bewusst, wie er sich nach dem Treffen mit der „besten“ Freundin fühlt? Ausgeglichen. Entspannt. Oder doch eher verärgert und aufgewühlt? Bösel empfiehlt mehr Achtsamkeit als ersten Schritt. „Wenn ich Treffen immer wieder aufschiebe, Ausreden erfinde oder sogar froh bin, wenn von der anderen Person eine Absage kommt, sollte ich merken, dass etwas schief läuft in der Beziehung. Destruktiv wird es dann, wenn über längere Zeit immer nur das Negative abgeladen wird“, meint Bösel. „Phasen, in denen es einem schlecht geht, ausgenommen“, fügt

die Beziehungsspezialistin ergänzend hinzu, denn jeder habe hier und da eine schlechte Zeit, zum Beispiel direkt nach einer Trennung oder nach dem Verlust der Arbeitsstelle.

KRITIK KANN VERÄNDERN

Ich fühle mich ertappt. Was Bösel beschreibt, kenne ich gut. Wie oft habe ich bereits einen wichtigen Arzttermin vorgeschoben, um Petra nicht zu treffen. Wie häufig von einer wichtigen Erledigung gesprochen oder den Abgabetermin eines Textes als Entschuldigung benutzt.

Geht es nach Sabine Bösel, wäre es für mich längst an der Zeit, die Probleme mit Petra anzusprechen. „In Ruhe und zum richtigen Zeitpunkt“, wie die Expertin betont. „Man kann ruhig sagen: ‚Du, bringst dir das was, dass du so viel jammerst?‘ Oder: ‚Ich glaube, du verrennst dich da in etwas, kann es sein, dass du gerade in deinen Schleifen gefangen bist?‘“, schlägt Bösel als eine Möglichkeit vor. Verbunden mit einer wertschätzenden Aussage könne das Gegenüber derartige Kritik zumeist gut annehmen und als Herausforderung für Veränderung sehen. Und um eine Freundschaft oder Beziehung zu erhalten, brauche es immer wieder Veränderungsbereitschaft von beiden Seiten, ist Bösel überzeugt.

Diese Gedanken bringen mich zu meinen Freundinnen und mir zurück. Vielleicht ist es an der Zeit, den ersten Schritt in Richtung Veränderung mit Petra zu machen. Die Dinge mutig ansprechen. An der Beziehung arbeiten und sie nicht einfach laufen lassen. Ich bin gespannt, wie es mit Petra und mir weitergeht. ✨



„Eine gute Freundin inspiriert mich und bringt mich weiter in meiner Entwicklung“, sagt Sabine Bösel, Psychotherapeutin.