

♥ Trotzdem ♥ Freundinnen!

In langjährigen Beziehungen bleiben Krisen nicht aus. Wer sie gemeinsam durchsteht, wird mit einer noch tieferen FREUNDSCHAFT belohnt. Diese Frauen haben es geschafft!

TEXT: Sibylle Hettich, Gitta Schröder
FOTOS: Sabine Büttner, Bertram Bölkow



♥
„Als ich mit meiner Mutter in den Westen floh, wurden Silke und ich getrennt. Heute sind wir wieder ein Herz und eine Seele“

CONSTANZE BUSS

CONSTANZE BUSS, 44,
PR-Fachfrau

„Silke und ich hatten eine tolle Kindheit miteinander. Aber von heute auf morgen trennten sich unsere Wege. Meine Familie floh aus der Ex-DDR, ich lebte dann weit weg in Hamburg mit meiner mittlerweile alleinerziehenden Mutter. Später reiste ich in der Weltgeschichte umher. Silke blieb dagegen in unserem Dorf in Mecklenburg-Vorpommern. Doch als wir uns 1995 wiedersahen, war es, als wäre keine Zeit vergangen. Da war gleich wieder dieses warme Gefühl. Und als sie mir meine Puppe gab, die sie für mich verwahrt hatte, musste ich fast ein bisschen weinen. Es dauerte noch eine Weile, bis unser Kontakt wieder enger wurde. Aber nun fahren wir zusammen in den Urlaub und besuchen uns gegenseitig, mal reise ich nach Berlin, oder Silke kommt zu mir nach Hamburg. Wir haben eine Für-immer-Freundschaft. Ich mag Silkes stabile, verlässliche Art. Etwas, das mir fehlt. Genau deshalb habe ich sie so lieb.“

SILKE ZAKARNEH, 44,
Betriebswirtin

„Constanze und ich lernten uns als Mädchen kennen. Mein Onkel und ihre Mutter waren ein Paar. Ich erinnere mich noch gut an die Spiele im Garten meiner Omi. Wir sammelten Schnecken oder verbrachten lange Sommertage am Strand und waren dickste Freundinnen. Bis Pfingsten 1979: Wir spielten mit Conni Puppe, als ihre Mutter zum Aufbruch drängte. Ich sollte auf die Puppe aufpassen. Was ich nicht wusste: Noch in derselben Nacht flohen mein Onkel, Conni und ihre Mutter in einem Kofferraum in den Westen. Nun war sie plötzlich unerreichbar, mir blieb nur ihre Puppe. Nach ein paar Briefen und Päckchen brach der Kontakt ganz ab. Erst 1995 organisierte mein Onkel ein Treffen in Hamburg, wo Conni jetzt wohnt. Da stand ich nach 16 Jahren wieder vor ihr. Ich hatte ihre alte Puppe dabei, auf die ich gut aufgepasst hatte. Gleich war da wieder diese Vertrautheit. Sie ist geliebt. Bis heute. Im Herzen.“



„Als Freundinnen
gemeinsam eine
Firma zu
gründen ist eine
BEWÄHRUNGSPROBE“

BETTINA LÜHMANN

BETTINA LÜHMANN, 41, und SILKE KOPPE, 51, Gründerinnen der Beti Lue. Salbenmanufaktur in Chemnitz

Die Idee entstand beim Lesen der Inhaltsstoffe eines Kosmetikprodukts. „Als wir sahen, was da alles drin ist, beschloßen wir, unsere eigene Naturkosmetik zu entwickeln“, erzählt die Chemikerin Bettina. Der Zeitpunkt? Perfekt! Sie und ihre Freundin, die PR-Fachfrau Silke, suchten gerade nach einer neuen Aufgabe. Heute, zwölf Jahre später, betreiben sie zwei Läden und einen Online-Shop (www.salbenmanufaktur.eu) mit selbst entwickelten Produkten. Eine Erfolgsstory – die sie fast ihre Freundschaft gekostet hätte. „Schwierig wurde es,

als ich vor drei Jahren schwanger wurde und ein Jahr lang ausfiel“, erzählt Bettina. Silke, selbst dreifache Mutter, ergänzt: „Obwohl ich ihr das Kind von Herzen gönnte, fühlte ich mich allein gelassen und komplett überfordert.“

Mit großer Anstrengung schuf Silke neue Strukturen, stellte zusätzlich Personal ein. Als der Laden wieder lief, kam Bettina zurück aus der Babypause. „Ich sollte mit anpacken, aber nichts mitbestimmen. Es war, als wäre da kein Platz mehr für mich.“ Die Emotionen kochten hoch, beide Frauen machten ihrer Enttäuschung Luft. „Nachdem ich so lange

für alles verantwortlich war, fiel es mir schwer, Aufgaben abzugeben“, räumt Silke ein. Der Kontakt kühlte ab. Keine gemeinsamen Wanderungen mehr, keine Feiern, kein privates Wort. „Irgendwann war uns klar: Wir sind erwachsene Frauen mit einem tollen Unternehmen – wir müssen uns zusammenraufen. Also fuhren wir für drei Tage nach Bayern“, sagt Bettina. In aller Ruhe sprachen sie über ihre angestauten Gefühle und wie sie Aufgaben künftig verteilen wollten. Silke: „Seitdem ist es wieder da, dieses Wir-schaffen-es-gemeinsam-Vertrauen, das uns so stark gemacht hat!“

**TANJA GARBERS, 45,
Personalreferentin**

„Es ist ein besonderes Band zwischen uns. Das merkten wir spontan, als wir uns vor 15 Jahren über einen Bekannten kennenlernten. Und das trotz aller Unterschiede: Jacqueline, die Schauspielerin, die immer alles locker auf sich zukommen lässt. Und ich, die sicherheitsliebende Personalreferentin. Wir waren beide Singles und damit auch ständig auf der Piste – bis ich den Mann fürs Leben traf. Da er kein Partygänger ist, ging ich kaum noch aus. Automatisch wurde der Kontakt zu Jacqueline weniger. Wir sahen uns nur noch alle paar Monate. Sie fehlte mir, natürlich, aber ich hatte auch Nachholbedarf in Sachen Liebe. Als ich meinen Bandscheibenvorfall hatte, geriet mein Leben völlig aus der Bahn. Ich telefonierte mit Jacqueline und erfuhr, dass auch sie gerade in einer Krise steckte. Wir redeten und redeten, und ich merkte, wie gut sie mir tut – nicht nur zum Partymachen. Heute weiß ich zum Glück, auch neben einer Beziehung ist immer noch Platz für meine beste Freundin!“



**JACQUELINE KÄHLER, 45,
Schauspielerin**

„Als Tanja Torsten kennenlernte, war mir schnell klar, dass es etwas Ernstes ist. Nie habe ich meine Freundin so glücklich gesehen! Ich freute mich für sie und nahm es ihr nicht übel, dass sie sich voll auf ihn konzentrierte. Trotzdem war es nicht leicht für mich. Sie fehlte mir, und ich musste mich komplett umstellen. Intuitiv wusste ich aber, dass sie nie aus meinem Leben verschwinden würde. Es gab diese besondere Herzenswärme zwischen uns. Mit niemandem sonst war der Kontakt so ehrlich. Gegenüber Tanja musste ich kein Thema ausklammern, alles kam auf den Tisch. Wie oft passiert es, dass ich an sie dachte, und im nächsten Moment rief sie an. Ich bin froh, dass uns unsere schwierigen Zeiten wieder zusammengebracht haben. Ich bin ihr dankbar, dass sie damals, vor zwei Jahren, für mich da war. Alles war mir zu viel geworden. Ich fühlte mich ausgebrannt und musste mich neu sortieren. Tanja hatte mit ihrem klugen Kopf und ihrem großen Herzen jederzeit den passenden Rat. Bis heute ist das so – und unsere Freundschaft ist tatsächlich schöner denn je.“



„Tanjas neue
Beziehung hatte
uns entzweit.
Zum Glück haben
wir uns
WIEDERGEFUNDEN“

JACQUELINE KÄHLER





SABINE WEIDNER, 45,
Vertriebsmitarbeiterin,
und **JUTTA VEY, 44,** Autorin

Manchmal hilft ein heftiges, reinigendes Gewitter. Auch bei Freundinnen. Das zeigte sich an jenem Tag vor zehn Jahren. Jutta wartete vorm Kino vergeblich auf Sabine. „Wir kannten uns seit einem Jahr, mochten uns und unternahmen viel gemeinsam. Allerdings sind wir sehr unterschiedlich“, erzählt Jutta. „Ich habe Sabine damals oft als sehr unzuverlässig empfunden. Ich dagegen bin ein verbindlicher Typ.“ Also rief Jutta bei Sabine an, die lachend von einer Party erzählte, auf die sie spontan gegangen war. Sabine hebt entschuldigend die Hände und sieht zur Freundin. „Und das war damals nicht das erste Mal“, meint Jutta streng, „ich habe viel Verständnis, aber das war zu viel, so wollte ich nicht behandelt werden.“ Das begriff Sabine allerdings erst, als ihre Freundin jeden Kontakt zu ihr mied: „Ich war wohl zu weit gegangen.“ Rund sechs Monate hörten und sahen sich die zwei Hamburgerinnen nicht. Bis Sabine zum Telefonhörer griff. „Ich habe mich nach Jutta geseht. Mit ihr kann ich am besten reden, und sie ist die beste Beraterin.“ Auch Jutta hatte die Freundin vermisst, ihre „heitere Miss-Sunshine-Art“. Deshalb stimmte sie einem Treffen zu. Über die Kino-Sache verloren die beiden kein Wort. Aber heute herrscht Verbindlichkeit. „Stimmt, der Mittwoch gehört uns. Da kochen wir gemeinsam, und niemand darf uns dabei stören. Das wissen alle“, sagen beide und lachen verschwörerisch. Und noch etwas anderes teilen die beiden leidenschaftlich: ausgiebige Shoppingtouren am Samstag. „Das kann ich nur mit Sabine machen“, sagt Jutta. „Keine andere hält es durch, stundenlang durch die Geschäfte zu streifen.“

♥
„Nach einer
Auszeit ist unsere
VERBINDUNG
tiefer denn je“

JUTTA VEY

Die schönsten Versöhnungs- geschenke



Momente, die nur uns gehören
Halten Sie besondere Highlights für immer fest. Den „Weißt du noch“-Druck gestalten Sie nach Ihrer individuellen Vorstellung. Über www.notonthehighstreet.de, ab ca. 37 €

Ein Band für die Ewigkeit

Das mit uns beiden, das ist eine Never-Ending-Story! Schöner als mit diesem schlichten Silberring kann man seine Gefühle nicht ausdrücken. Über www.newone-shop.com, ca. 10 €



Vergiss! Mein! Nicht! Bitte!

Wenn diese Saat aufgeht, denkt ein ganz besonderer Mensch an Sie. Dose mit Blumensamen über shop.coppenrath.de, ca. 8 €

Wer könnte da noch schmollen?

Eine Entschuldigung geht manchmal nicht so leicht über die Lippen – als zartschmelzende Schokolade schon! Über www.wildbachschokolade.de, ca. 3,50 €



Aus der Seele gesprochen...

„Mein Herz und dein Herz sind sehr alte Freunde“ – na, wenn das mal kein echtes Statement ist! Kette über www.spruchketten.at, ca. 24 €



Wechseljahre?



„Da gehe ich gelassen durch – mit Klimaktoplant® N.“



Klimaktoplant® N

Die Nr. 1* bei homöopathischer Behandlung von klimakterischen Beschwerden.

- ▶ Hilft zuverlässig bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- ▶ Ohne Hormone
- ▶ Sehr gut verträglich, deshalb auch für längere Einnahme geeignet

Sind Sie schon in den Wechseljahren?
Machen Sie den Test: www.klimaktoplant.de



*Das meistverkaufte homöopathische Arzneimittel bei klimakterischen Beschwerden, Quelle: IMS Daten 2/2014

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

mh_0214_4_EV