

Mit der besten Freundin geht man nicht nur shoppen, sondern durch dick und dünn.

WILLST DU MEINE FREUNDIN SEIN?

Die besten und engsten Freundschaften schließen wir laut Studien, wenn wir um die 21 Jahre alt sind. Und was kommt danach? Unsere Autorin hat sich gefragt, ob und wie man **als Erwachsene noch eine beste Freundin finden** kann

TEXT LUCIA DE PAULIS

Fotos: Ivo Corra (6), Les Andersen (Unsplash (3))

SO KLAPPT ES MIT DER FREUNDINNENSUCHE

Checkliste von Life Coachin Dr. Wlodarek

1. Erst einmal Augen auf: Wer ist mir sympathisch?
2. Aktiv den Kontakt suchen und einen Testballon starten: Ist diese Person auch an mir interessiert?
3. Am Ball bleiben: bei denen, die schon „besetzt“ sind, nicht davon ausgehen, dass sie sich melden. Ergreifen Sie die Initiative und signalisieren Sie selbstbewusst: Ich bin interessant, habe etwas zu bieten und kann eine gute Freundin sein.
4. Wenn Sympathie und Interesse beidseitig da ist, braucht es Zeit (ungefähr 200 Stunden) zum Kennenlernen: Wie reagiert die andere, wenn es Ihnen mal nicht gut geht? Ist das Verhältnis zwischen Geben und Nehmen ausgeglichen?

„Es ist, als hätte ich die Facetten einer besten Freundin auf mehrere Menschen verteilt“

Elf Jahre lang waren Laura und ich unzertrennlich. Übernachtungspartys mit halbstündigen Kicheranfällen, die das ganze Haus auf Trab hielten. Wir kreischten gemeinsam auf dem ersten Popkonzert, pafften heimlich im Spielhäuschen und standen fünf Meter auseinander, als wir unseren ersten Kuss bekamen. Mit 19 tanzten wir nächtelang durch die Clubs, die eine immer im Blickfeld der anderen. Dann zog sie nach Italien und ich nach England.

Ich bin in meinem Leben elfmal innerhalb Europas umgezogen. Das war zwar bereichernd, aber für meine Freundschaften wahnsinnig unpraktisch: Laura wohnt in Turin, meine WG-Freund:innen aus dem Studium in London. Die Lieblingskollegin aus dem ersten Job lebt

in Frankfurt und die Leidensgenossinnen aus dem Geburtsvorbereitungskurs in Rom. Ich habe mit diesen Menschen die wichtigsten Meilensteine meines Lebens geteilt. Wenn wir uns wiedersehen, ist es, als wäre kein Tag vergangen. Aber im Alltag sind sie nicht da.

Wo ich jetzt wohne, habe ich mehrere nette Freund:innen: eine fürs Kino, eine zum Sporteln, eine zum Rumbalbern und Sich-Totlachen und eine für ernste Gespräche über das Zeitgeschehen. Diese „Teilfreundschaften“ haben keine jahrelange Basis. Sie kennen immer nur eine Seite von mir. Mit keiner von ihnen spreche ich über persönliche Pläne, Wünsche oder Enttäuschungen. Als mein Sohn mich vor ein paar Wochen fragte: „Mama, wer von denen ist eigentlich deine beste Freundin?“, wusste ich keine Antwort. Es ist, als hätte ich die Facetten einer besten

Freundin auf mehrere Personen verteilt. Da kam die Sehnsucht nach Laura in mir hoch – und die Frage: Kann man als Erwachsene noch eine beste Freundin finden?

Das habe ich Dr. Eva Wlodarek (74) gefragt, sie ist Diplom-Psychologin, Bestsellerautorin und Coachin in Hamburg. Auf ihrem YouTube-Kanal Dr. Wlodarek Life Coaching spricht sie aus jahrzehntelanger Berufserfahrung über Themen wie Persönlichkeitsentfaltung, Beziehungen und Freundschaft. Sie ist der Meinung: „Man kann in jedem Alter noch tiefe Freundschaften entwickeln und sogar noch eine beste Freundin finden. Nur wird die Suche – ähnlich wie die nach dem richtigen Mann – mit zunehmendem Alter ein bisschen schwieriger: Viele Frauen sind schon vergeben, man ist mit 35 nicht mehr so flexibel wie mit 18 und natürlich auch anspruchsvoller.“

SO VERTIEFEN WIR UNSERE FREUNDSCHAFTEN

Drei Tipps von Mental Coachin Antje Heimsoeth

1. In Gesprächen mehr zuhören und nachfragen: „Was verstehst du unter X? Was genau meinst du mit Y?“ Das gilt besonders, wenn man sehr unterschiedlich gepolt ist.
2. Nicht bei jedem Pieps aufs Display schauen. Zeigen Sie Ihrer Freundin, wie wichtig Ihnen die halbe Stunde ist, die Sie zusammen haben.
3. Seien Sie zuerst sich selbst die beste Freundin. Wir sind der Mensch, mit dem wir im Laufe unseres Lebens am meisten sprechen – und dieser Dialog sollte wohlwollend und positiv sein. Das wirkt sich auf Freundschaften mit anderen aus.

ZEIT FÜR INTENSIVE GESPRÄCHE UND ÄHNLICHER LEBENSABSCHNITT

Laut Eva Wlodarek muss man für eine tiefe Freundschaft keine lange gemeinsame Geschichte haben. Viel wichtiger ist die investierte Zeit: „Studien zeigen: Es braucht mindestens 200 Stunden Austausch und intensive Gespräche, um eine Freundschaft aufzubauen.“ Außerdem sei es hilfreich, in einem ähnlichen Lebensabschnitt zu sein. „Sehr unterschiedliche Lebenssituationen machen es schwieriger, die Freundschaft zu vertiefen. Etwa wenn die eine Freundin liiert ist, die andere single, die eine mitten im Karriereschub steckt und bis spät arbeitet, die andere noch studiert. Oder wenn eine Freundin Kinder hat, die andere nicht. Die Lebensumstände prägen unsere Freizeitgestaltung und Prioritäten, die Themen und Sorgen, die uns beschäftigen“, sagt Eva Wlodarek. Sie betont, man solle die „Teilfreundschaften“ nicht unterschätzen. „Diese Art Freundschaft ist sehr wertvoll für die tägliche Lebensfreude. Und es ist gut möglich, dass etwas als Teilfreundschaft beginnt und sich später zu einer guten Freundschaft vertieft.“ Diese schöne Erfahrung habe ich bereits gemacht. Vor anderthalb Jahren traf ich bei einem Workshop eine wunderbare Frau: humorvoll und tiefgründig, feinfühlig, aber kraftvoll. Aus einem praktischen

Austausch zu gemeinsamen Interessen entstand schnell eine gegenseitige Begleitung durch die Höhen und Tiefen des Alltags. Die Grenze der 200 Stunden intensiven Austauschs haben wir längst überschritten. Wir haben ähnliche Lebensumstände und die gleiche Art, zuzuhören: Wir halten die Pausen im Gespräch aus, wenn die andere gerade überlegt, was sie eigentlich sagen will.

GUTE FREUNDSCHAFT KLAPPT AUCH BEI UNTERSCHIEDLICHEM TEMPERAMENT

„Es ist hilfreich, wenn man ähnliche Werte hat wie Verlässlichkeit, Treue, Unterstützung. Und wenn man bei fundamentalen Dingen ähnlich denkt, etwa eine spirituelle Ausrichtung teilt. Das Temperament, der bisherige Lebensweg und der Beruf können durchaus unterschiedlich sein, das kann sogar inspirierend und befruchtend wirken“, sagt Eva Wlodarek.

Diese Meinung teilt auch Mental Coachin Antje Heimsoeth (57). Sie ist internationale Referentin, Fachautorin und Motivationstrainerin zu Themen wie mentale Stärke, Selbstführung, Vertrauen in sich und andere. Und sie ist überzeugt: Gute Freundschaft klappt auch bei sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten. „Man muss nicht immer ein Herz und eine Seele sein. Die Bereiche, bei denen man sehr unterschiedlich tickt, kann man eine Kaffeetasche lang besprechen und dann zum Beispiel sagen: „Lass uns das Thema beenden, wir haben genug andere Sachen, über die wir uns unterhalten können.“

ES MUSS NICHT IMMER EINE BESTE FREUNDIN SEIN

Was ist überhaupt eine beste Freundin? Je-mand, der dich in- und auswendig kennt und dich so akzeptiert, wie du bist? Die Person, mit der du Freud und Leid teilst und mit der auch der größte Zoff die Verbundenheit nicht infrage stellt? Das ist in meinem Fall mein Mann. Wir kennen uns ewig, er ist der Vater meiner Kinder und mein bester Freund. Mir dämmert: Ich sollte bei meinen Freundinnen einen realistischeren Maßstab ansetzen. Antje Heimsoeth warnt vor unrealistischen Ansprüchen: „Viele Freundschaften zerbrechen heute an den überhöhten Erwartungen, die viele gar nicht erfüllen können.“

Auch Eva Wlodarek bestätigt, unrealistische Vorstellungen von Freundschaft seien weit verbreitet: „Die reale Freundschaft zwischen erwachsenen Frauen ist nicht so übertrieben wie bei ‚Sex and the City‘. Im wahren Leben liegen sich Freundinnen nicht immerzu in den Armen und erleben nicht wer weiß welche Dramen. Im Alltag sind kleine Probleme viel wichtiger. Echte Liebesbeziehungen sind ja auch nicht wie bei ‚Rosamunde Pilcher‘.“

NEUE FREUNDSCHAFTEN VERTIEFEN

Mir wird bewusst: Meine symbiotische, allumfassende Freundschaft mit Laura damals war auch eine Frage unseres Alters. Es fühlt sich gut an, meine überhöhten Erwartungen abzulegen und mein inneres Bild von einer besten Freundin zurechtzurücken. Das nimmt den Druck raus, macht mich dankbarer für das, was ich schon habe, und offener für das, was noch kommt. In die Gespräche mit meinen netten Teilfreundschaften werde ich mehr Zeit investieren und mich ihnen vertrauensvoller öffnen. Was nicht ist, kann ja noch werden. **M**

IM NETZ DER UNENDLICHEN MÖGLICHKEITEN

Wo man online echte Freund:innen finden kann

- [friendsup.de](#) und [beste-freundin-gesucht.de](#) sind Webseiten für Frauen, die neue Freundinnen suchen
- die Dating-App Bumble kann man unter Einstellungen in den „Freunde“-Modus umschalten
- auf den Webseiten [buddyme.me](#) und [freunde.one](#) findet man Sport-, Shopping- oder Kinopartner:innen
- [meets.de](#) hat einen Radar, der Meet-ups in der näheren Umgebung lokalisiert, man kann dann spontan dazustoßen
 - [jumpingdinner.de](#) und [socialmatch.de](#) organisieren Koch- oder Brettspielabende in Ihrer Stadt

Lucia de Paulis (45) ist eine deutsch-italienische Journalistin. Sie ist in München aufgewachsen, sehr oft umgezogen und in Südtirol endlich zur Ruhe gekommen



ANZEIGE



JESSICA SCHWARZ



NORA TSCHIRNER



JULIA BECKER



PETRA SCHMIDT-SCHALLER

OVER & OUT



Versprochen ist versprochen! Die vier Freundinnen und selbst ernannten „Muskeltiere“ Lea (Jessica Schwarz), Steffi (Julia Becker), Toni (Petra Schmidt-Schaller) und Maja (Nora Tschirner) schworen sich als Kinder, ihre Hochzeiten auf alle Fälle gemeinsam zu feiern. Was zwischen Turnvereintraining und Übernachtungsparty feierlich besiegelt wurde, fordert Maja 26 Jahre später kurzfristig per Videobotschaft ein. Kneifen zählt nicht! Für Lea, Toni und Steffi startet der Trip durch das sonnige Italien mäßig gut, denn vor ihnen liegt eine unerwartet lange Autofahrt bis zu Majas Hochzeitslocation. Ein zu kleiner Mietwagen und eine ungewollte Leibesvisitation sind nur der Anfang eines chaotischen Roadtrips, auf dem die grundverschiedenen Enddreißiger verpassten Chancen, schmerzenden Wahrheiten und dem Kern ihrer jahrelangen Freundschaft wiederbegegnen.

LIEBER EHRLICHE FREUNDSCHAFTEN ALS PERFEKTE FREUNDE

AB 31. AUGUST IM KINO

Die Vorstellungen von einer besten Freundin verändern sich im Alter