

FREU
NDIN

FÜRS

IMMER und EWIG!

Wie wir unsere besten
FREUNDINNEN finden und
behalten, verrät Freundschafts-
forscher Wolfgang Krüger

LEBEN!

1

WIRKLICH GAR NICHTS IST ZU PEINLICH

Männer kommen und gehen, Freundinnen bleiben glücklicherweise – oft für immer. Die Beziehung zur besten Freundin ist für 80 Prozent der Frauen wichtiger als die zum Ehemann. Nur: Zwischen 30 und 45 verläuft unser Leben gern in Turbo-Geschwindigkeit. Karriere, Partner, Kinder – da bleibt kaum Zeit, sich um Freundschaften zu kümmern. Psychologe und Autor Dr. Wolfgang Krüger („Freundschaft: beginnen, verbessern, gestalten“, Books on Demand, um 10 €) erklärt, wie wir echte Freundschaft finden und halten.

Schwächen zugeben? Wenn wir unsere intimsten Geheimnisse teilen, vertiefen wir Freundschaften. Fragen Sie sich, wem Sie erzählen könnten, dass Ihre Mutter Alkoholikerin war oder Sie im Bett gerade keinen Spaß haben. Mit diesen Menschen führen Sie eine Herzensfreundschaft, die oft Jahrzehnte hält! Deshalb: Legen Sie Ihr Herz auf die Zunge und reden Sie offen über alles – von Bad-Hair-Days bis zu Beziehungsproblemen ...

2

DAS GLEICHE LIEBEN

Innerhalb von sieben Jahren scheitern 50 Prozent der Freundschaften. Eine hohe Zahl. Aber wir gewinnen ja glücklicherweise auch wieder neue Freude dazu. Wie am besten? Machen Sie einen Kochkurs, gehen Sie zum Yoga. Gründen Sie eine Band – oder treten Sie einem Chor bei. Und danach kann man leicht noch auf einen Drink gehen. Oder einen Smoothie.

Über das gemeinsam Erlebte kommt man dann oft auch ungezwungen auf Persönliches zu sprechen. Das geht leicht. Und man merkt schnell, ob es beim gemeinsamen Singen oder Sporteln bleiben wird. Oder ob es da vielleicht noch andere Gemeinsamkeiten gibt. Und Platz für mehr.

3

FRAGEN ÜBER FRAGEN

Angenommen, Sie finden den neuen Freund Ihrer Freundin so richtig unsympathisch ... Dann sollten Sie ihr das auf keinen Fall so sagen. Aber was tun? Stellen Sie Fragen. Wie zum Beispiel: Wo hast du ihn kennengelernt? Was weißt du über seine früheren Beziehungen? Bist du glücklich mit ihm? Wie ist seine Mutter? Versteht er dich? Verstehst du ihn? Habt ihr euch schon mal richtig gestritten? So zeigen Sie echtes Interesse, regen Ihre Freundin zum Nachdenken an und bewirken bestenfalls, dass sie Entscheidungen trifft, die für sie gut sind.

4

GUTE-FREUNDIN-SELBSTBEWUSSTSEIN

Ganz wichtig: Gehen Sie bitte davon aus, dass es schön ist, mit Ihnen befreundet zu sein. Seien Sie überzeugt, dass Sie andere bereichern können. Es wird viel einfacher, auf andere zuzugehen, wenn man nicht denkt, man könnte stören. Denn das ist Quatsch! Sagen Sie sich lieber selber: „Ich bin für andere ein Geschenk.“

5

MAL GANZ EHRlich ...

Frauen lernen schon als Mädchen, über Gefühle zu sprechen. Und bauen deshalb intensivere Freundschaften als Jungen auf. Zwei Drittel aller Frauen haben darum mindestens eine beste Freundin, mit der sie alles teilen. Bei den Männern sind es weniger als ein Drittel.

7

GEMEINSAM GESCHICHTE MACHEN

Aufmerksamkeit, Teil 2. Wichtige Zutaten für eine Freundschaft: aktives Zuhören und Hinsehen. Wissen Sie, welche Lebensziele Ihre Freundin verfolgt? Und kennen Sie ihre Geschichte? Freundschaftsforscher Wolfgang Krüger bat seinen besten Freund, ihm seine Heimat in Wien zu zeigen. Er wollte den Ort durch die Augen seines Freundes sehen. Wie ist er aufgewachsen? Er schaute sich Fotoalben an und hörte die Geschichten dazu. Denn es gibt Dinge, die muss man einfach miterleben.

„Die Beziehung zur besten Freundin ist für 80% der Frauen wichtiger als die zum Ehemann“

9

NOBODY IS PERFECT

Es ist wichtig, in einer Freundschaft alles anzusprechen zu können. Nur wie? Die Regel: fünfmal loben, einmal kritisieren. Das Szenario: Ihre Freundin kommt immer zu Treffen zu spät. Das kann schon richtig ärgern. Aber bevor Sie platzen, sagen Sie ihr lieber: „Ich habe dich sehr gern, und es ist mir so wichtig, dich zu treffen, aber es nervt mich, dass du jedes Mal zu spät kommst.“ Betten Sie Ihre Botschaft in Sympathie ein. Dann wächst die Chance, dass Ihre Freundin demnächst pünktlich ist ...

Zuhören, weniger als zehn Prozent der Informationen, die wir kriegen, wenn wir uns wirklich gegenüberstehen. Geruch, Umarmung, Stimme, Vertraulichkeit. Und dann wissen wir wieder, warum wir genau diese Freundin haben. Und die Welt fühlt sich komplett an. Was für ein schönes Gefühl! NEELE KEHRER

6

KLEINE AUFMERKSAMKEITEN

Aufmerksamkeit, Teil 1. Machen Sie eine Freude! Wie wäre es mit selbst gekochtem Chutney? Einer entspannenden Duftkerze? Oder einer hübschen Kleinigkeit, von der Sie genau wissen, dass die perfekt auf das Sideboard Ihrer Freundin passt? Oder machen Sie es wie Wolfgang Krüger: Er schickt seinen Freunden jedes Jahr einen Brief. In dem er schreibt, wie viel sie ihm bedeuten, wie das Jahr mit ihnen war, was sie gemeinsam erlebt haben und was im kommenden Jahr Schönes geplant ist.

8

SICH SELBST EINE FREUNDIN SEIN

Wieso handle ich, wie ich handle? Wieso fühle ich mich, wie ich mich fühle? Wenn wir uns selbst gut kennen, können wir eine bessere Freundin sein. Weil wir einfacher und souveräner sortieren, was gerade mit uns selbst, mit unserem Gegenüber und mit der Freundschaft zu tun hat.

10

QUALITY TIME

Mindestens einen Tag oder Abend in der Woche für unsere Freundinnen reservieren. Und wenn es nur ein bis zwei Stunden für ein gründliches Update am Telefon sind. Bei „Fern“-Freundschaften ist es außerdem entscheidend, sich mindestens ein- bis zweimal im Jahr für ein „Quality Time“-Wochenende zu treffen. Am Telefon bekommen wir nämlich, auch bei aufmerksamem