

"Freundschaft heisst Geben und Nehmen"

Autor(en): **Kast, Verena**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **85 (2007)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721907>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Freundschaft heisst Geben und Nehmen»

Was unterscheidet eine Freundin von einer besten Freundin? Es gibt Menschen, die sind umgeben von Freunden und Freundinnen. Die «beste Freundin» hingegen ist mehr als eine oberflächliche Beziehung, sie bedeutet vielmehr Qualität. Frauen können deshalb auch mehr als eine beste Freundin haben.

Welches ist die Qualität solcher Beziehungen? Bei der «besten Freundin» fühlt man sich wohl und geborgen. Man kann sich geben, wie man ist, und muss ihr nichts vormachen. Im Austausch miteinander werden beste Freundinnen aber auch herausgefordert, kommen sich selber besser auf die Spur und stärken die eigene Identität.

Eine Beziehung ohne Konflikte also? Nein. Die Qualität der Beziehung zeigt sich auch darin, wie Konflikte ausgetragen werden. Dass man über Schwierigkeiten und Verletzungen reden kann und bereit ist, auch einmal Unstimmiges gut sein zu lassen.

Wo sind die Unterschiede in der Beziehung zu einem Mann? In der Beziehung zu einem Mann besinnen sich Frauen häufig auf eine Rolle. Sie geben sich so, wie sie denken, dass der Mann sie am liebsten hätte. Als «beste Freundin» hingegen kann man nicht einfach eine Rolle spielen. Dafür gibt es kein vorgegebenes Muster.

Mit welchen Konsequenzen? Andere Fragen sind wichtig: «Wer bin ich eigentlich? Was fühle ich? Was will ich? Wo stehe ich?» sind zentrale Themen zwischen Frauen. Im Gespräch zwischen Freundinnen wird ihnen nachgegangen. Es entsteht Neues.

Haben alle Frauen beste Freundinnen? Das hängt davon ab, welche Erfahrung Mädchen mit ihrer Mutter und den Schwestern gemacht haben. Je nachdem werden andere Frauen als attraktiv oder eher gefährlich angesehen. Es gibt Frauen, die sind ausgesprochen nur auf Männer ausgerichtet; nur Männer gelten bei ihnen etwas. Es gibt andere, die entdecken den Wert einer Frauenfreundschaft erst in der Mitte des Lebens oder noch später.

Welches sind typische Stolpersteine in einer Frauenbeziehung? Der grösste Stolperstein ist ein Mann. Vor allem für Frauen, die Beziehungen zu Männern höher werten als Frauenfreundschaften. «Nur» eine

Frauenfreundschaft geben sie für einen Mann gern auf. Ein solcher Vertrauensbruch lässt sich schwer wiedergutmachen. Doch das müsste nicht sein: Zur besten Freundin kann man eine ebenso intensive Beziehung haben wie zu einem Mann.

Spielt auch Eifersucht eine Rolle? Neid und Eifersucht können eine Frauenfreundschaft immer wieder belasten. Neid auf das, was die andere macht, Eifersucht auf andere, die ihr nahestehen. Beste Freundinnen weisen sich aber gerade dadurch aus, dass sie aus solchen Gefühlen keine Mördergrube machen müssen, sie ansprechen und vielleicht darüber auch lachen können.

Welches sind die grössten Unterschiede zwischen Frauen- und Männerfreundschaften? Männer tun meistens etwas miteinander, sie gehen in einen Verein, treiben Sport, sind aktiv. Frauen reden miteinander. Sie reden und hören einander zu. Es ist fast wie bei Sokrates: Man spricht hin und her und betrachtet ein Problem von allen Seiten, bis man zu einer Erkenntnis kommt.

Männer nennen das oft Klatsch und Tratsch. Das ist es aber nicht, es sind echte Gespräche. Natürlich gibt es unter Frauen auch den Kaffeeklatsch, wo ausschliesslich über andere Menschen «geklönt» und über eigene Gebrechen gejammert wird. Das geschieht aber nicht nur unter besten Freundinnen.

Warum müssen denn Männer Frauengespräche oft so abwerten? Männer sind oft neidisch, weil sich Frauen als beste Freundinnen sehr nahestehen und sich diese Zuneigung auch offen zeigen. Männer machen diese Erfahrung viel weniger.

Können Schwestern beste Freundinnen ersetzen? Der grosse Unterschied zwischen Familienbanden und Freundschaften: Schwestern sind gegeben, Freundinnen kann man wählen. Verpflichtungen gegenüber Freundinnen geht man freiwillig ein. Freiwilligkeit ist eines der Merkmale von Frauenfreundschaften.

Gibt es weitere Merkmale? Wohlwollen und Gegenseitigkeit. Eine Freundschaft ist immer eine wohlwollende Beziehung. Und wechselseitig muss sie sein. Nicht eins zu eins, nicht heute und jetzt. Aber eine Freundschaft ist immer ein Geben und Nehmen. ■



BILD: JUDITH STADLER

DIE EXPERTIN

Verena Kast ist Psychotherapeutin mit eigener Praxis in St. Gallen, Psychoanalytikerin, Professorin an der Universität Zürich und Dozentin am C.-G.-Jung-Institut in Zürich. Sie ist Autorin zahlreicher Sachbücher. Ihre Schwerpunkte sind Themen rund um Beziehung, Trennung und Trauer.