

Herzensschwester – Sisterbitch

Von Christine Weiner

## **Die beste Freundin ist nicht mehr da**

Wenn eine Frau ihren Mann verliert oder ihr Partner sich von ihr trennt, dann wird sie getröstet, bemitleidet und alle ahnen die Einsamkeit, die gerade Einzug hält in diesem Leben. Frauen, die abrupt Single werden, erfahren Unterstützung und Begleitung. Nur wenige Frauen werden auf diese Weise unterstützt und begleitet, zerbricht die jahrelange Verbindung zu ihrer besten Freundin. Es wird von dem Umfeld registriert, die Trauer in der Regel unterschätzt. Der Verlust einer besten Freundin oder die Realität, dass sich eine Frau aus einer Verbindung zurückziehen muss, ist jedoch mit einer Menge emotionalem und seelischem Schmerz verknüpft.

Auf die Liebesbeziehung mit einem Mann oder einer Frau blicken wir zurück. Wir sagen: „Ich war mit ihm oder ihr lange zusammen, doch nun öffne ich mich für eine neue Liebe!“

Zerbricht die Freundschaft mit der besten Freundin, gibt es weniger Überlegungen dieser Art. Fast ist es so, als dürfe es nur eine beste Freundin im Leben geben, als sei dieser Platz, so einmal geräumt, nun nicht mehr zu besetzen. Und je länger die enge Freundschaft währte, desto unmöglicher erscheint es uns eine neue enge Freundschaft einzugehen. Die beste Freundin gibt's nur einmal denken wir. Diese Verbundenheit, die Kenntnis voneinander, das Vertraute, scheint nicht wiederholbar. Es war exklusiv. Dem gegenüber stehen der Wunsch und die Sehnsucht nach dieser Art von inniger Freundschaft.

## **Herzenschwester**

Beste Freundinnen können einander sehr viel geben. Der Austausch ist offen, das Vertrauen so groß, dass auch intime Gedanken und

Ängste mit ihr durchgesprochen werden können. Solange die Freundschaft währt ... wenn es geht Jahrzehnte ... haben beide Freundinnen ihren eigenen Kodex und werden ihn nicht brechen. Geschieht dies, kommt es zur Krise oder zu einem Bruch. Manchmal ist uns der Grund bewusst, manchmal bewegt er sich eher wie ein Schatten oder Nebel. Frauen, Freundinnen brauchen einander sehr. Häufig halten diese Beziehungen dauerhafter als die mit einem Partner. Freundinnen bieten einander Schutz und Unterstützung. Viele Beziehungen zu Männern und vielleicht auch Frauen (wobei diese Tradition für mich erst in den ersten Jahrzehnten steht) würden zerbrechen, gäbe es da nicht die beste Freundin, die Partnerkonflikte und emotionale Stressmomente mit der Freundin trägt. Wen wundert es also, dass der Bruch mit der besten Freundin sich zu einem großen Konfliktmoment im Leben einer Frau gestaltet. Unterschiede, Konkurrenz, unterschiedliche Lebenspläne oder eine unterschiedliche Lebensgestalt sind wenige von vielen Motiven, an denen auch tief gehende Freundschaften manchmal scheitern. Verlassenheits- und Schuldgefühle treiben beide Frauen um, denn es ist oft ebenso schwer zu „gehen“, wie „gegangen zu werden“. Eine Freundin zu ersetzen ist nicht leicht. Eine beste Freundin zu ersetzen, fast unmöglich – denken wir.

Was braucht es, damit wir uns versöhnen oder verabschieden können? Und wann können wir von einer neuen Freundin sagen: Sie ist meine „Sister“.

## **Freundschaften**

erwachen

blühen

sind ausgelutscht wie Kaugummi

verschwinden

verabschieden sich

platzen

pausieren

mogeln sich fort

kündigen sich an

sind entfernt

schlafen hundert Jahre

und manche von ihnen wachen auch wieder auf.

## **Warum trennen sich Freundinnen?**

Da gibt es viele Schlagworte und Gründe: Männer, Frauen, Kindererziehung, Liebe allgemein, Karriere, Erfolg, Neid, Konkurrenz, Harmoniesucht, Lügen, Missbrauch, Übergriffe, Spiritualität, Corona, Eifersucht, Beeinflussung, schlechte Nachrede, Langeweile. Oh? Langeweile? Ja, das ist wohl einer der häufigsten Gründe.

## **Es ist nicht mehr so schön, wie es einmal war**

So ist es. Irgendwann, auch wenn man nie damit rechnete, kann es sein, dass man mit der Herzensschwester zusammen sitzt und feststellt, dass man sich gar nichts mehr zu sagen hat, oder nur über den Fettgehalt der Croissants (sehr, sehr hoch), oder den nächsten Urlaub spricht. Italien ist schon

durchgehechelt, die Fahrradtour an der Donau auch, auf Mallorca regnet es sowieso und ... ach, eigentlich hat man gar nicht so viel Zeit hier weiter zu sitzen, denn der Kühlschrank ist leer und am Samstag kommen Gäste.

Es ist ein Giftgemisch aus Wut und Enttäuschung, wenn diese wertvolle Begegnung so banal wird. Das erste Mal versucht man ganz schnell zu vergessen, aber dann kommt ein zweites Mal und dann ein drittes Mal und dann fangen die ersten Unmutsäußerungen an. Möglicherweise schimpft man sich erst einmal bei seinem Lebenspartner aus, sicher aber bei anderen Freundinnen, um die eigene Wahrnehmung zu überprüfen. „Hast du das auch schon mal erlebt?“ erkundigt man sich nebensächlich oder „Kennst du das mit deiner Freundin auch?“

Oft berichten Frauen, dass sie jetzt Schuldgefühle in sich spüren. Sie wollen nicht so denken, sie wollen so nicht fühlen – aber es ist nun mal so. Vertraut, aber langweilig.

\*

**Was in Paarbeziehungen jetzt versucht wird, unternehmen ganz wenig Frauenfreundschaften: die Wiederbelebung per Therapie.**

**Die Freundinnentherapie gibt es noch nicht, dabei ist auch das eine Beziehung, die so wichtig ist, dass es sich lohnen würde hier geführten Austausch und inspiriertes Verständnis als eine Möglichkeit zu sehen.**

Sicher würden viele dieser in die Krise geratenen Freundinnen-Beziehungen davon profitieren, denn auch langjährige Freundinnen brauchen Anregung und zuweilen eine neue Ausrichtung oder einen frischen Pep.

\*

Statt dessen häuft sich der Ärger. Die Freundin soll aufhören so trivial und belanglos zu sein. Sehnsüchtig gedenkt man der alten Tage, in denen die Treffen bunt und voller Informationen waren. Die Freundin noch offen erzählte. Warum die Gespräche, die Inhalte bei besten Freundinnen abflachen, kann viele Gründe haben. Verschiedene Standpunkte, Lebenssituationen und Interessen. Wie in einer Partnerschaft versuchen wir daran etwas zu verändern. Es wird genörgelt und gemotzt, in der Hoffnung, die Freundin möge darauf in irgendeiner Weise reagieren und wieder etwas mehr Engagement und Farbe zeigen. Tritt dies ein, dann hat auch die Freundin für uns wieder mehr Gesicht und wir atmen gelassen auf: Gottlob! Sie ist noch die *alte*. Wir haben uns geirrt, in Wirklichkeit ist ja alles gut. Unser Nörgeln hat etwas bewirkt, fortan wird alles wieder so „wie früher“ sein. In einer Freundschaft bleibt aber nichts wie früher, vielleicht sollten wir das endlich mal erkennen. Es ist ein kritischer Augenblick. Unreflektiert und unausgesprochen kann sich die Freundschaft bald wieder zu einem Durchhänger entwickeln. Die Anrufe werden dann seltener und knapper, der Inhalt tendiert gen Null.

\*

Unzufriedenheit zu äußern kann in einer Freundschaft der Anfang für die Lösung sein. Zu sagen, dass da etwas fehlt, sich etwas abgeflacht hat. Es ist aber gar nicht so leicht, dies in einer Form zu tun, die zwar eindeutig ist, aber dennoch nicht verletzend. Ihre Freundin ist schließlich ein gleichwertiger Mensch, das heißt, sie muss weder erzogen werden, noch müssen sie ihr die Augen öffnen. Interesse, Wohlwollen und Respekt stehen deswegen jetzt an erster Stelle.

\*

### **Warum trennen wir uns nicht einfach?**

### **Abschiede sind wir doch eigentlich gewohnt ...**

Verlassen zu werden, erfordert Kraft und Hoffnung, aber auch eine Form von Akzeptanz. Eine neue Freundin braucht Zuversicht und Engagement. Möglicherweise ist Freundschaft auch eine Form von Energie, die niemals stirbt und bleibt, auch wenn sie gerade gar nicht lebt. Besonders in einer Versöhnung nach Jahren zeigt sich diese Energie. Etwas hat sich ohne das Zutun beider Freundinnen erhalten. Es kann genügen, oder muss dem Freundinnenleben neu angepasst werden. Sich immer wieder neu als Freundin selbst entdecken ist eine der schönsten Geschenke, die uns das Leben bietet. Manchmal scheinen wir daran zu scheitern, sind gescheitert oder wurden zum Scheitern gebracht. Wieder aufzustehen, fällt dann schwer. Das Freundinnenland ist voller Überraschungen, Nähe und Distanz.

Es ist nicht so, dass wir diese Abschiedsgefühle nicht kennen. Als Frau in den mittleren Jahren haben wir eine Unzahl von Abschieden bereits hinter uns - wir haben:

- \* Männer verloren oder verlassen
- \* Arbeitsstellen gekündigt oder sind gekündigt worden
- \* verschiedene Ausbildungen abgeschlossen und damit auch viele Menschen aus diesem Zusammenhang hinter uns gelassen
- \* wir haben in Urlauben Menschen kennen gelernt und wussten trotz tränenreichem Abschied, dass wir uns im realen Leben nicht mehr wieder sehen würden
- \* sind aus Vereinen, Clubs und Netzwerken ausgetreten

Die Reihe ließe sich mit unzähligen Beispielen fortführen. Egal ob in der Schule oder danach, wir heulten uns die Augen aus dem Kopf, weil wir uns nicht vorstellen, konnten ohne diesen Mann, diese Menschen, diese Aufgabe weiter zu leben. Und jedes Mal ging unsere Geschichte weiter. Es dauerte vielleicht ein wenig und hin und wieder kehrte auch die Wehmut auf ein kurzes Wiedersehen zurück, aber bei genauer Betrachtung müssen wir zugeben: Gestorben sind wir daran nicht. Eigentlich hätten wir sogar etwas für die Zukunft lernen können - nämlich, dass Abschiede zum Leben gehören, wenn wir uns weiter entwickeln wollen. Dass das Schicksal es mit diesen schmerzvollen Momenten sogar ein wenig hilfreich mit uns meint, denn wenn wir etwas erleben wollen, dann müssen wir zuweilen die Reisebegleitung wechseln.

Was ist also los, dass unser Herz zusammenzuckt, denken wir nur ein paar Sekunden an Trennung und Verlust? Warum sträuben wir

uns darüber nachzudenken und tun so, als ginge auch nach der Abiturfeier alles so weiter wie bisher.

Es soll gefälligst nicht passieren, dass uns das Leben von geliebten Menschen trennt. Auch nicht, dass wir Menschen enttäuschen und sie womöglich so sauer auf uns werden, dass sie unter Umständen sogar den Kontakt abbrechen oder uns total blockieren. Es soll alles schön harmonisch und auf alle Fälle gut bleiben, denn Trennungen werden vom Umfeld nicht goutiert. Egal ob es sich dabei um eine Arbeitsstelle, eine Wohnung, ein Partner oder eine Freundin handelt. Ganz schnell wird man als undankbar und überheblich abgestempelt.

- \* Wenn Paare sich trennen, unterstellt man ihnen, sie haben es nicht lang genug probiert.
- \* Wenn wir aus Vereinen austreten, sind wir wankelmütig und launisch.
- \* Wenn wir uns aus gutem Grund von unseren Eltern abgrenzen, dann schimpft man uns als herzlos.
- \* Wenn wir uns von unserer Freundin trennen, dann waren wir niemals wirklich Freundin. Dann haben wir die Freundin und alle außen herum getäuscht, sind böse und man sollte vorsichtig mit uns sein.

Es gibt bei jeder Trennung einen aktiven oder passiven Part. Ich würde mal sagen, dass betrifft selbst die Trennungen, von denen man behauptet, beide Parteien waren sich in diesem Abbruch einig. Was immer das auch heißt. Genauer betrachtet und per Zeitlupe besehen, war der eine Fuß eben doch schon eher dabei loszurennen, oder einer der beiden Betroffenen hat härter dafür trainiert - das heißt: sich bereits länger gedanklich mit der Trennung

befasst. Eine Trennung fällt nicht vom Himmel wie die Liebe, sondern ist eine Entscheidung.

Egal ob es sich dabei um eine Arbeitsstelle, eine Wohnung, ein Partner oder eine Freundin handelt. Ganz schnell wird man als undankbar und überheblich abgestempelt.

Konkrete Gründe, die für eine Trennung sprechen, finden sich in einer Freundschaft eher selten. Oft passiert gar nichts, es gibt keinen Vorwurf, sondern die beiden Frauen leben sich ganz einfach auseinander, oder setzen neue Prioritäten. Und weil besonders diese Trennungen so wachsw weich sind, so unbenennbar und ohne Datum, können wir sie nicht „taufen“ und wollen sie deswegen auch nicht wahrhaben. „Was ist bloß los?“ grübeln wir laut und versuchen uns und unserer Freundin auf die Spur zu kommen. Was ist bloß los? Was hat sich verändert? Schließlich war es doch einmal sehr, sehr gut. Es war sogar so gut, dass wir uns mit dieser Freundschaft identifizierten. Wir waren ein Teil von diesem wunderbaren Freundschaftskuchen davon.

Immer wenn wir uns besonders intensiv auf etwas oder einen Menschen einlassen, geschieht dieses Phänomen. Wir identifizieren uns damit, denn das braucht es, damit Intimität und Nähe wachsen können. Es ist völlig egal, ob es sich um ein bestimmtes Hobby, einen Verein oder eine Zweierbeziehung handelt. Entwickeln wir diese bestimmte Art von Liebe und Verbundenheit, dann „gehen wir darin auf“, nehmen „Anteil“, „verschmelzen“ mit einer Idee.

Bei einer Herzenswahl entscheidet also nicht nur unser Verstand, sondern wir entscheiden mit unserem ganzen Selbst. Wir werden ein

Teil der Sache oder des anderen. „Sage mir mit wem du gehst, und ich sage dir wer du bist!“ drückt der Volksmund diese Identifikation aus. Kommt es zu einer Trennung, trennt sich auch ein Stückchen dieser Identität. Das heißt: Wir stellen uns mit dem Abschied von einer Freundin, auch persönlich in Frage, verlassen uns ein Stückweit selbst, denn schließlich definierten wir uns selbst über diese Frau. Kein Wunder fühlen wir uns gebeutelt, müssen wir gehen oder werden von einer engen Freundin verlassen. Um es noch einmal mit anderen Worten zu erklären, durch die Wahl unserer besten Freundin sagen wir uns und der Umwelt: „Seht sie an, so bin auch ich!“ denn wir erkennen Teile von uns, wie in einem Spiegel, in dem Wesen unserer Freundin wieder. Wir haben sie erwählt, wir haben ihr die Hand gereicht. Treten dann auf einmal Züge zu Tage, die wir nicht an ihr mögen, nicht akzeptieren können oder die uns sogar abstoßen, dann grinst uns dieser Spiegel auf einmal hässlich zu. Er spiegelt uns unsere Seiten wider, die wir nicht mögen, nicht akzeptieren oder sogar abstoßend finden. Abwehrend drehen wir den Kopf zur Seite und wollen „das“ nicht sehen. Wir wollen nicht sehen, dass wir diese Schattenseiten haben und wünschen uns deswegen, dass auch unsere Freundin sie nicht zeigt. Was sie nicht zeigt, müssen wir an uns nicht sehen. Wenn wir uns also wünschen, dass unsere Freundin wieder so sein soll, „wie sie einmal war“, dann sicherlich zu einem Großteil auch deswegen, damit wir uns vor uns selbst drücken können. Was wir nicht sehen, braucht uns nicht zu „jucken“. Wir können in dieser scheinbaren Friedlichkeit dann leben und müssen uns nicht mit uns selbst, noch mit unserer Freundin auseinander setzen. Es herrscht Ruhe im „Wundermärchenland der Freundschaft“ und das tut gut, denn Unruhe und Aufregung haben wir so und so genug. Die Welt ängstigt uns mit ihrer Umtriebigkeit und Wandlung. Als wäre die Freundschaft ein festes Seil, halten wir

uns daran fest und wollen daran glauben, dass in diesem Wandel wenigstens etwas bleibt, wie es war. Etwas das sich nicht verändert, dass uns nicht erschrickt, dass keine Fratzen und Masken zeigt, dass beständig ist und auf dessen Stabilität wir zählen können. Wir bezeichnen es als Tradition, als Wert und Wunsch, aber diesem Drang liegt etwas anderes zugrunde als noble treue Gedanken:

### **Wir haben Angst!**

Aus diesem Grund halten wir an Ehen, Partnerschaften, Beziehungen und Freundschaften fest, auch wenn sie bereits so ausgelutscht sind wie ein zu lang gekauter Kaugummi. Wir haben Angst!

Egal wie schlecht es also ist, wir harren noch ein bisschen aus. Geben noch eine Chance. Wollen ganz sicher sein, bevor wir gehen. Wollen nicht kränken. Wollen auch uns nicht kränken, indem wir uns mit dem Schatten auseinandersetzen, oder wir befürchten ganz „fürsorglich“ der oder die andere halte „das“ nicht aus, dabei bekommen wir das Zittern, stellen wir uns eine totale Trennung vor. Doch erst wenn wir uns mit diesen Bildern auseinandersetzen, diesen Ängsten, Spiegelungen, Schatten und auch Sehnsüchten können wir uns weiterentwickeln. Der Erfolg wird dann der sein, dass wir es aushalten in die Wirklichkeit des Spiegels ganz genau zu blicken und wenn nötig die Konsequenz daraus zu ziehen. Egal, ob es unsere Person, Persönlichkeit angeht oder die Gestaltung von Beziehungen.

- \* Wie will ich in Zukunft meine Freundschaften pflegen?
- \* Was ist mir bei der Gestaltung wichtig?
- \* Was ist mir dabei unverzichtbar?

- \* Was möchte ich in Zukunft großzügiger handhaben?
- \* Wie gehe ich mit den Entdeckungen meiner Selbst im Spiegel meiner Freundin um?

Die Verabschiedung wird mit diesen Fragen zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst. Nur die Klarheit mit Ihnen selbst, kann Ihnen wahrhaft helfen zu entscheiden, wann es Zeit ist zu gehen, wann die, eine Freundschaft fortzusetzen. Dieses Einverständnis mit sich selbst macht es uns möglich zu gehen, ohne dass wir jemanden einfach verlassen oder an einer Freundschaft ernsthaft zu modellieren. Es nimmt uns die Angst, einsam und ungeliebt zu sein, denn wir erfahren die Liebe und Sicherheit unserer selbst. Das ist die schönste Basis, um Freundschaft zu leben.

## Regeln für ein Feed-back Gespräch

Erst wenn wir uns selbst im Klaren sind, können wir ein offenes Gespräch mit unserer Freundin führen. Vergessen wir nicht, gerade bei heiklen Themen ist das Porzellan ganz schnell zerschlagen. Je mehr Scherben dabei entstehen, desto unmöglicher wird das Kitten. Und Sie müssen bei solch einem Gespräch gewillt sein, ebenfalls zu hören und zu akzeptieren. Es kann klar werden, dass oft jede Freundin etwas vermisst. Mit dieser Information ist die Beziehung nun wieder belebt und ein Stückweit neu gestaltet.

### Feedback Regeln

- 1.) Fragen Sie Ihre Freundin, ob Sie ihr eine Rückmeldung zum Wohle Ihrer beider Freundschaft geben dürfen. Ob dies erwünscht ist oder nicht.
- 2.) Geben Sie Ihrer Freundin nur dann ein Feed-back, wenn sie es auch hören kann, dass heißt wenn sie sowohl zeitlich, als auch psychisch und physisch aufnahmebereit ist.
- 3.) Bleiben Sie konkret und ausführlich. Beispiele sind sehr hilfreich und wertvoll.
- 4.) Analysieren Sie Ihre Freundin nicht.
- 5.) Teilen Sie ihr ganz besonders Ihre positiven Gedanken und Absichten mit.
- 6.) Schieben Sie das Gespräch nicht zu lange auf.
- 7.) Teilen Sie Ihre Vermutungen als Ihre Vermutungen und Ihre Gefühle als Ihre Gefühle mit.
- 8.) Seien Sie respektvoll und würdigen Sie eine andere Meinung und Sicht der Dinge.

- 9.) Wenn Ihre Freundin spricht, hören Sie ruhig zu und fallen Sie ihr nicht ins Wort.
- 10.) Finden Sie gemeinsame, akzeptierte Lösungen.

Sollten Sie gefragt werden:

Sagen Sie es, wenn Sie sich nicht in der Lage für solch ein Gespräch fühlen und schlagen Sie einen anderen Zeitpunkt dafür vor.

Natürlich sieht das Feed-back Gespräch im Berufsalltag noch ein bisschen anders aus, aber Ihre Freundin und Sie sind ja schließlich keine Kolleginnen. Dennoch kann es einer Freundschaft guttun, von dieser Gesprächsführung etwas zu übernehmen, möchte man ein Problem mit der Freundin diskutieren.

Die wichtigste Regel bei einem Feed-back Gespräch lautet für mich jedoch: „Geh in dich und überprüfe, ob es sich hier um ein wirkliches Feed-back oder ob es sich um ein Fies-Back handelt!“

Bei einem Fies-Back, das, wie ich vermute über 90% der angeblichen Feed-backs ausmacht die gegeben werden, folgen wir dem inneren Drang unserem Gegenüber endlich mal zu sagen, was uns an ihm, ihr stinkt. Wir wollen die Luft ablassen, vielleicht uns sogar für etwas rächen. Etwas zugespitzt und deutlich sagen. Klarstellen. Mit dem Impuls: Es mußte schließlich mal formuliert werden und wir waren Gott sei Dank mutig genug dies endlich zu tun. Egal was nun passiert.

Seltsam, das sich manche Freundinnen danach nicht mehr melden ...

## **Keine Verwechslung!**

### **Sie ist und war nie eine Freundin:**

#### **Die Sisterbitch**

Im beruflichen Umfeld tauchen immer wieder Frauen auf, mit denen wir sehr verbunden sind und sehr verbunden arbeiten. „Freundinnen“, sagen wir und Freundinnen meinen wir. Besonders im beruflichen Kontext ist es aber manchmal keine Freundin, auch wenn sich das Verhältnis in Kantine und Meetings als komplizinnenhaft und auf einer Linie anfühlt.

Ms Sisterbitch ist delikat. Als Sister, Schwester im Geiste, haben Sie gemeinsame Ziele verfolgt. Sind möglicherweise in ein und demselben Netzwerk aktiv. Sie haben einander vertraut und sich Hintergründe zu internen Abläufen, Personen und Karrieren anvertraut. Womöglich Geheimnisse getauscht und Karriereziele offen gelegt, Dass sich das Blatt wendet und Sie vielleicht schon längst ausgenommen wurden, das haben Sie, als Betroffene, möglicherweise gar nicht bemerkt. Viele Menschen, die Opfer einer Situation geworden sind, fühlen sich als Täter oder werden womöglich sogar, wie Täter behandelt. Als ich in meinem Fall darauf kam, dass ich von einer befreundeten Kollegin in großem Umfang betrogen und beklaut wurde und diese Trainerin aber weiter in dem Unternehmen auftrat (ohne auch nur die geringste Scheu oder Zurückhaltung), da musste auch ich erkennen, dass bei beiden Frauen ein Bitch – vor der Freundin stand. Die eine hatte mich bestohlen, die andere sagte: „Das geht mich nichts an und ich

möchte auch nicht, dass du darüber sprichst, denn es ist mir unangenehm wenn ich dazu Stellung beziehen muss.“

Vielleicht stutzen Sie jetzt. Ja ... da ist etwas verdreht. Jemand anderen ist es peinlich, wenn Sie davon erzählen, was Ihnen passiert ist. Sie sollen schweigen. In jede Richtung. Die Kröte schlucken und so tun, als wenn nichts wäre. Können Sie jetzt schon erraten, was ich auf diese Bitte antwortete? Natürlich, Sie kennen mich offenbar ganz gut: ich sagte dazu NEIN. Nach diesem Erkennen, dem runterfallen der Freundinnen-Maske, fiel es mir leicht eine Grenze zu ziehen, die sich dann in einen Schlusstrich verwandelte. Die Frage war auf einmal nicht mehr nur: Will ich mit diesen beiden Frauen noch etwas zu tun haben, die meine Freundschaft, Offenheit und Großzügigkeit derart mit Füßen treten – sondern auch: will ich weiter meine Expertise in ein Unternehmen einfließen lassen, in dem eine Frau, die sich ganz klar an dem Wissen, den Inhalten, dem Eigentum und an den Kontakten einer Kollegin bediente, Mitarbeiterinnen in den Bereichen faire Karriere und Networking berät. Nein, das wollte ich nicht und es war ab diesem Punkt egal, was ich dort aufgab und was ich gewonnen hatte.

**Schmerzt das?**

**Klar!**

Ein Konflikt Sister Bitch verlangt Stellungnahme und Positionierung. Das ist nicht leicht. Auch ich habe mich damit gequält, Gespräche geführt und viele Menschen den Kopf schütteln sehen. „Ich dachte ihr wärt befreundet! Hättest du nicht sogar beinahe auf der Beerdigung ihrer Mutter gesprochen?“

Was ich damit sagen will: Es kann jeder passieren, dass sie im Beruf Job und Freundschaft verwechselt. Auch mir, denn wir sind Frauen und Frauen lieben es Freundinnen zu sein.

Doch besonders im beruflichen Kontext, sollten Sie genau prüfen, ob es sich wirklich um eine Freundin handelt. Das merken Sie daran, wenn Sie auch über private Dinge sprechen, die in einer Zeit getauscht werden, die nicht unter die Zeiterfassung fallen.

Was durch diesen Konflikt geschieht, ist eine Verletzung direkt am Herzen. Wir haben uns verbunden, jemanden vertraut und nun kann es sein, dass wir herausfinden, dass diese Frau uns belogen, verraten, ausgenommen hat. Das sitzt tief und blutet nach. Wenn dies geschieht, sind sich nicht nur zwei KollegInnen ins Gehege gekommen, sondern ein Versprechen wurde zerschlagen. Wenn Sie dann auch noch bestohlen wurden, wenn es um Ideen, Manuskripte und Projekte geht, dann denken Sie bitte über Schadensersatz und Schadensbegrenzung nach. Sisterbitches kommen selten darauf, dass sie etwas unrechtes getan haben. Sorgen Sie also für sich und sollten Sie diejenige sein, die das Feld verlassen muss, so halten Sie sich daran fest, dass Recht immer vor Unrecht steht, auch wenn wir selbst gerade nicht für uns handeln können.

**Wenn Sie von Ihrer Freundin verlassen wurden, dann heißt es, dass man irgendwann aufgeben muss.**

Die Zugbrücke zu der Burg ist oben. Sie haben auf der anderen Seite des Grabens Quartier bezogen, gerufen, gewunken und vielleicht

kleine Papiersegler über die Mauer geschickt. Den Boten, die mit Lebensmitteln und Post in der Burg eingelassen werden, steckten sie kleine Briefe mit der Bitte um Übergabe in die Tasche. Ungeduldig und mit klopfendem Herzen fieberten Sie diesen Vermittlern und Mediatoren ungeduldig entgegen. „Hat sie nach mir gefragt?“ wollten Sie wissen „Hat sie etwas gesagt? Geht es ihr gut?“ Die Boten antworteten, dass es gehe ihr gut gehe, gefragt oder gesagt habe sie allerdings nichts.

Löst dieses Bild etwas in Ihnen aus? Möglicherweise das Gefühl von Erniedrigung, oder Scham? Wenn ja, dann sind Sie offensichtlich in der unglücklichen Situation, dass sich Ihre Freundin von Ihnen getrennt hat und Sie noch immer gegen diese Realität ankämpfen. Jemanden gehen zu lassen ist schwer zu akzeptieren. Jemanden den man so lieb hatte, dem man so vertraute. Für den man Pferde stellen wollte. Und nun ist die Brücke zur Burg hochgezogen und die Fensterläden rasseln lärmend runter. Sie stehen unten im Regen und Hoffen noch immer darauf, dass Ihre frühere Freundin eine Regung zur Versöhnung zeigt oder Ihnen das Gefühl gibt, dass Sie ihr auch heute noch etwas bedeuten. Sie warten Tag für Tag und es kommt nichts. Kein Anruf, keine Mail, kein Brief, keine Botschafterin und niemand der von Versöhnung spricht. Ghosting nennt man das heute. Ihre Freundin ist verschwunden. Spurlos, Sie sind für Ihre Freundin verschwunden. Ebenfalls spurlos. Manche bringt es fast an den Rand der Verzweiflung, dass gerade diese Vertraute, diese Frau des ersten Ranges, sich als so hartherzig entpuppt. Sie haben wir gehalten als sie weinte, für sie stritten wir, ihre Kinder waren wie die eigenen und nun zieht sie an uns vorbei und dreht sich nicht mehr um.

Betrachten Sie es sich am besten so wie es ist: Da ist jemand übriggeblieben und das sind: Sie! Kann sein, dass sich das noch einmal ändert, kann auch sein, dass nicht. Warten Sie ab, welche Überraschungen das Leben Ihnen noch schenkt und pflegen Sie Ihre Schnittwunden.

Die Zeichen, die das Ende einer Freundschaft anzeigen sind unübersehbar und unüberfühlbar. Das Telefon schweigt, das Mitgefühl versiegt und jegliches Interesse erlahmt. Der Kontakt ist unterbrochen, gestorben und Stille zwischen die beiden Frauen eingekehrt. Es gibt keine gemeinsamen Erlebnisse, keine Verschwesterungen, kein Plaudern, keine Nähe und auch kein Streit. Zumindest keinen gemeinsamen, in den Herzen wütet es meist nach wie vor. Alle Chancen zur Aussprache sind offensichtlich genutzt und haben nichts gebracht. Unser Verstand weiß „Diese Freundschaft ist vorbei - da geht im Moment gar nichts mehr“, doch für unser Unterbewusstsein ist die ganze Trennung nur ein riesengroßer Irrtum. Es besteht weiter trotzig darauf, dass diese gegangene Frau auch weiterhin die beste Freundin ist. Es kann nicht sein, dass sich diese Frau auf einmal „so“ verhält. Sie würde doch „niemals so eklig mit uns umgehen“. Tut sie aber, weil sie keine beste Freundin mehr ist. Sie will uns los sein, den Bann lösen, die Versprechen aufheben und das geknüpft Band zerschneiden. Aus der Sicht dieser Frau ist die Härte angebracht. Es gibt keinen anderen Weg, um aus der Freundschaft auszubrechen. Besonders dann, wenn es keinen objektiven Grund gibt, sondern „nur“ das Gefühl von Leere und abgelaufenen Haltbarkeitsdatum. Für Sie, die gerade allein gelassen wurden und sich mit Ihrem Schmerz befassen, ist es deswegen heilsam, viele kleine Veränderungen vorzunehmen, die Ihrem Unterbewusstsein in verdaulichen Happen die Botschaft überbringen,

dass diese Frau nicht mehr Ihre beste Freundin ist. Es werden andere Frauen an ihre Stelle treten, oder das Schicksal beschert Ihnen eine glückhafte Wendung dieser verfahrenen Situation. Bevor dies jedoch eintritt, müssen Sie lernen, diese Freundschaft loszulassen und dem Drang widerstehen, das, was zwischen ihnen beiden war, zu verherrlichen oder zu verteufeln. Es war eine Freundschaft in einer dafür vorgesehenen Zeit. Nun kommen andere Zeiten und mit ihnen auch andere Menschen.

Davor sollten Sie etwas für sich tun!

### **Seelenpflaster**

Unterstützung durch die Sprache

1.)

Vermeiden Sie Beschreibungen wie z.B. „meine Freundin Bettina“. Wenn es einen Anlass gibt von Bettina zu sprechen, dann nennen Sie sie am besten auch so. Bettina oder meine frühere Freundin Bettina.

2.)

Falls Sie gemeinsame Freunde haben, machen Sie die Trennung von Ihrer früheren Freundin nicht zum Schwerpunkt des Gesprächs. Es hat wenig Sinn und schürt in Ihnen nur weiter die Hoffnung, dass es doch noch jemanden geben könnte, der als Vermittler in die Runde steigt.

3.)

Egal ob es sich um alte gemeinsame Freunde oder Bekannte handelt, bringen Sie mehr und mehr eigene Themen in die Verbindung ein. Das verhindert, dass Sie auf Dauer nur in Verbindung mit Ihrer früheren Freundin gesehen werden.

Die Trennung zwischen zwei besten Freundinnen, ähnelt der von Lebenspartnern. Sie stehen nun allein da und es ist gut, wenn die Umgebung Sie so wahrnimmt. Das gelingt Ihnen am besten, wenn Sie von sich und Ihren Ideen und Plänen berichten. Alte Freundinnenthemen werfen Sie in diesem Lebensabschnitt zurück. Da sich genau diese Themen ganz schnell in ein Gespräch mogeln, müssen wir genau aufpassen, was wir sagen. Ein Beispiel: „Ich gehe seit einiger Zeit ins Fitness-Studio. Seit ich nicht mehr mit Brigitte jogge, muss ich ja was anderes für mich tun.“ Sie verstehen, was ich meine?

### **Achten Sie auf Ihre Gedanken**

Abschied nehmen zu müssen ist ein schwieriger Prozess. Das Leben besteht darauf, dass wir das loslassen, was wir gerne behalten würden. Wie kleine Kinder empfinden wir Wut über die Härte und beklagen die Ungerechtigkeit. Das Schicksal ist gemein und soll uns die Freundschaft wieder hergeben. Sie können dem Schicksal noch so wild mit der Sandschaufel auf den Kopf schlagen, es macht doch was es will, und Sie sollten lernen anzunehmen und Ihre Trauer zu verstehen. Sie dürfen traurig sein - (was Sie nicht dürfen, ist launisch sein und zickig!)

Falls Ihnen die Tränen immer wieder in die Augen steigen, dann ist das normal. Weinen Sie, schließlich ist es ein kleiner Tod, der sich in

diesem Moment in Ihrem Leben vollzieht. Wie in jedem Sterbeprozess sind wir machtlos. Nun ist es wichtig, dass Sie mit sich gefühlvoll umgehen. In der Phase des Abschieds, neigen wir jedoch sehr oft dazu

- \* der Wut mehr Raum in unserem Leben zu geben, als uns gut tut
- \* in Selbstmitleid aufzugehen
- \* uns als Opfer zu fühlen
- \* als Verstoßene
- \* als Minderwertige
- \* nach Rache zu sinnem
- \* egozentrisch zu werden
- \* launisch, zickig, ungerecht
- \* Vorurteile zu entwickeln

Die Gedanken kreisen viel zu häufig um das Ende dieser Freundschaft und wieder spinnen Sie Ideen aus, auf welche Weise Sie der Freundin Herz doch noch erweichen könnten, bzw. welche Rache sie am schlimmsten schmerzt. Die Rache soll zeigen, wie verletzt Sie sind und dann wird die Freundin begreifen, welchen Schmerz Sie Ihnen zugefügt hat - puh, oh je. Schluss damit! Diese Rechnung geht nicht auf.

Vielleicht träumen Sie, wie ich, in regelmäßigen Abständen von Ihrer früheren Freundin und führen in diesen Träumen Gespräche, die bei Tag nicht möglich sind. Das ist das schreckliche an diesem Freundschafts-Abspann: Der Film kann nicht zurückgedreht werden, der Drehbuch-Schluss ist unveränderbar und wir haben zu diesem Zeitpunkt nicht den blassesten Schimmer darüber, ob es eine weitere

Folge jemals geben wird. Es ist jetzt auch nicht der richtige Zeitpunkt, jetzt darüber zu spekulieren. Auch wenn sich frühere Freundschaften wieder finden, kann bis zu diesem Datum in der Zwischenzeit viel geschehen. Der Traum vom wiedergefundenen Glück ist trügerisch, denn längst nicht alle Freundinnen, die sich später noch einmal fanden, werden auch tatsächlich die Freundinnen, die sie sich damals waren. Wir verändern uns, so ist das nun mal in unserem Leben. Stillstand gibt es nicht, auch wir dies manchmal versuchen zu erzwingen. Malen Sie sich also keine rosaroten Freundinnenversöhnungen aus, sondern lassen Sie den Abschied stehen und versuchen Sie ihn zu akzeptieren. Hat Ihre Freundin Gerüchte über Sie verbreitet oder nehmen Sie Gerüchte an, verbieten Sie es sich diese in Ihrem Kopf immer wieder zu bewegen. Es gibt keine Überprüfungsmöglichkeit und es muss Sie nicht tangieren. Nicht alles, was über uns gesagt wird stimmt. Überprüfen Sie, was Sie von den angeblichen Gerüchten annehmen und überprüfen möchten und bei welchen Äußerungen, die Ihre frühere Freundin über Sie eventuell getroffen hat, Sie lieber die „Retour-Taste“ drücken. Es stimmt auch nicht alles, was Sie gerade über frühere Freundin annehmen. Lassen Sie die Gedanken stehen, vielleicht kommt einmal der Moment, der es Ihnen ermöglicht Ihre Annahmen zu überprüfen. In der Phase der Trennung, ist es für Sie sicherlich sinnvoller, sich um Ihr eigenes - gebeuteltes – Seelchen zu kümmern.

### **Was gut tut**

In der Regel all das, was uns auch gut tut, wenn sich eine Liebe von uns getrennt hat, denn wir haben es hier mit „Verlassen-werden-Schmerz“ zu tun, und der schreit grell und mit verzerrter Miene.

Wenn die Trennung noch sehr frisch ist und der Schmerz so laut pocht, als wäre er ein wunder Zahn, wird es Ihnen helfen, wenn Sie über die Trennung sprechen und darüber weinen. Ein wärmender Arm und freundliche Stimmen werden Sie trösten und Ihrem wunden Herz ein bisschen Heilung schenken. Wenn Ihre frühere Freundin absolut keinen Kontakt mehr mit Ihnen wünscht, dann wird es Sie erleichtern, wenn Sie Ihre „Zelte vor der Burg abbrechen“ und sich dazu entschließen, keinen Tag mehr länger dort zu warten.

„Sag´ zum Abschied leise Servus“, singt der Wiener und blickt derweil sinnierend zur Decke. Ihr persönliches „Servus“, egal ob sie es leise sagen, schreien oder weinen, wird nicht gehört werden, zumindest nicht von der Person, an die Sie es richten. Dennoch „Servus“ oder „Adieu“ zu sagen ist ein Signal an unser Unterbewusstsein endlich auch zu gehen und die Tür hinter uns leise zu schließen. Da draußen, da wartet das Leben und neue Freundschaften auf Sie ... wäre es nicht jammerschade diese vielen Chancen ungenutzt zu lassen, nur weil man voll von ungelebter Bitternis noch immer darauf wartet, dass sich die frühere Freundin einem wieder zuwendet? Auch wenn wir nicht gehört werden, hilft es unserer Seele, wenn wir bewusst „Servus“ sagen oder uns mit einem Ritual verabschieden.

Abschiedsrituale sind eine heilsame Geste eine Freundschaft, Liebe oder Beziehung in all dem Schönen, das Sie uns schenkte, zu würdigen. Die Abschiedsmeditation gibt Ihnen die Gelegenheit sich noch einmal innerlich mit ihrer früheren Freundin auszutauschen, bevor Sie aufstehen und mit bewussten, festen Schritten Ihren eigenen Weg weiterziehen.

## **Inneres Versöhnungs,- und Abschiedsritual**

Nehmen Sie sich 30 Minuten ungestörte Zeit. Es ist sinnvoll Klingel und Telefon abzustellen und die Fenster zu schließen. Wenn Sie Kinder haben, schicken Sie sie zu Freunden, oder beglücken Sie sie mit einem kniffligen Puzzle. Kuscheln Sie sich auf die Couch oder in eine Decke auf dem Boden. Es genügt, wenn Sie den Text der Meditation vorher 2-3 Mal lesen. Falls Sie lieber „geführt“ werden, bitten Sie eine Ihnen liebe Person den Text Ihnen vorzulesen, oder auf eine Kassette zu sprechen.

Legen Sie sich entspannt hin. Wenn es Ihnen guttut, dann können Sie zuvor eine leise Musik auswählen, manchmal tut auch eine CD mit Bachgeplätscher gut. Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie sich nun vor, wie Sie durch ein Tor in einen schönen sonnigen Garten gehen. Auf einer kleinen Anhöhe steht ein Baum, Sie setzen sich darunter. Ihre frühere Freundin kommt nun auch dem Weg, der an diesem Baum vorbeiführt, Ihnen entgegen. Sie sieht Sie und setzt sich zu Ihnen ins Gras. Sagen Sie Ihrer Freundin nun all das, was Sie an dieser Freundschaft so schön war. Reichen Sie ihr die Hand und bedanken Sie sich für die Unterstützung, die Liebe, die Hilfe und die vielen schönen Momente. Vielleicht tauchen nun bestimmte Situationen vor Ihrem inneren Auge auf. Betrachten Sie sich diese Erinnerungsmomente und lassen Sie die Bilder dann wie Wolken weiter ziehen. Bedanken Sie sich auch für all die Erfahrungen, die Sie mit Ihrer früheren Freundin machen durften und die ein Geschenk sind, weil sie auch in Ihrer Zukunft wirken.

Wenn Sie alles gesagt haben, dann lassen Sie nun Ihre frühere Freundin erzählen, was für sie reich und kostbar war. Hören Sie,

welchen Dank Sie Ihnen ausspricht und in welcher Weise Sie das Leben Ihrer früheren Freundin bereichern durften. Nehmen Sie die Anerkennung leichten Herzens an. Spüren Sie die wärmende Energie in Ihrem Herzen und finden Sie den Mut Ihrer früheren Freundin auch von den negativen Gedanken und den Verletzungen zu berichten. Es ist viel Verzeihen in Ihnen und Sie wissen, dass auch Sie freier werden, wenn Sie sich und Ihrer früheren Freundin vergeben können.

Ist alles ausgesprochen, dann hören Sie, in welcher Weise sich Ihre frühere Freundin verletzt fühlte, nicht gewürdigt und welche negativen Gefühle noch in ihr sind. Mit jedem Wort spüren Sie, wie es auch Ihre frühere Freundin mehr und mehr befreit, dass Sie nun alles sagen kann und wie auch sie Ihnen aus ganzem Herzen verzeiht.

Bleiben Sie noch eine Weile gegenüber Ihrer Freundin sitzen. Schauen Sie sich in die Augen. Dort wo einst der Groll saß, spüren Sie nun deutlich Verständnis und Achtung. Es ist ein tiefer Frieden der sich zwischen ihnen beiden bildet. Irgendwann nehmen Sie den Impuls wahr, dass auch Sie gehen können und dass es für Sie leicht sein wird, sich von Ihrer früheren Freundin zu verabschieden.

Reichen Sie Ihrer früheren Freundin die Hände und umarmen sie sich beide. Wenn es genug ist, wird Ihre frühere Freundin aufstehen, um zu gehen. Bleiben Sie noch einen kleinen Moment in Stille sitzen. Dann, wenn für Sie der richtige Augenblick gekommen ist, stehen auch Sie auf und verlassen diesen Ort - in die andere Richtung.

Nehmen Sie die Leichtigkeit Ihres Schrittes bewusst wahr. Betrachten Sie sich die Wiesen, den Himmel, die Bäume und Blumen. Hören Sie die Vögel zwitschern und die Bienen summen. Vielleicht gibt es auch ein kleines Bächlein, dass Ihnen ein Zeichen

für die Munterkeit des Lebens ist. Nehmen Sie all diese Eindrücke bewusst wahr und sehen Sie in ihnen Geschenke, die Ihnen von der Vielfalt und Freude des Lebens erzählen. Sie haben einen wunderschönen Abschied gerade zelebriert und er hinterlässt in Ihnen das wunderbare Gefühl der Dankbarkeit und Kraft für einen Neubeginn.

Öffnen Sie ganz sanft die Augen, räkeln Sie sich und kommen Sie in Ihrem eigenen Tempo zurück in die Gegenwart und in den Raum, in dem Sie sich gerade befinden.

Ich fand es bei einem Abschied von einer sehr langjährigen Freundin sehr versöhnlich mich bei ihr noch einmal für all das zu bedanken, dass Sie mir schenkte. Für Ihre Hilfe in der Pubertät und für die Verlässlichkeit, die Sie mir einen Großteil unserer Freundschaft schenkte. Auch dass Sie sich immer wieder vor mich stellte, um mich zu schützen, kam mir dabei in Erinnerung. Es war schön ihr die Hände zu reichen und es tat mir gut, als sie und ich endlich aufstehen konnten, um zu gehen. Nun macht jede ihre eigenen Lebenserfahrungen und so es das Schicksal will, werden wir uns vielleicht irgendwann einmal davon erzählen können. Bis dahin möchte ich allerdings nicht, dass Renate wie ein Gespenst mein Inneres durchweht. Deswegen habe ich diese Meditation gewählt und sie machte mich frei und wieder selbst-bewusst. Auch wenn wir uns als Freundinnen, besonders in Jugendtagen, wie zweieiige Zwillinge durchs Leben bewegen, sind wir es doch nicht. Es ist stärkend, sich wieder seiner eigenen Kraft und Schönheit bewusst zu werden und zu spüren, dass diese Energie nicht mit Ihrer Freundin mitgegangen ist. Ihre Energie bleibt!

Aber, da sind ja nun auch noch die Briefe, Kassetten, die Geschenke, der Schmuck, die Photos. Welche äußeren Signale können wir denn nun noch setzen, um die inneren Abschiedsprozesse besser zu unterstützen?

### **Wohin mit den Erinnerungen?**

Kaufen Sie sich ein hübsches Kästchen für all die kleinen Geschenke und Karten, die Sie von Ihrer früheren Freundin erhalten haben. Das können auch ganz banale Dinge sein, die Sie aber an „große Momente“ erinnern. Verstauen Sie diese „Devotionalien“ in ein das Kästchen und das an einen Platz, der Ihnen nicht täglich in den Blick fällt. Schreiben Sie einen Brief, in dem Sie sich für die Geschenke dieser besonderen Freundschaft bedanken und legen Sie ihn zu den Erinnerungen.

Oder machen Sie einen langen Spaziergang, bei dem Sie über sich und Ihre frühere Freundin nachdenken. Sie können ein paar Zweige, Blumen dabei pflücken, die diese Freundschaft symbolisiert. Stellen Sie ihn daheim in eine Vase und betrachten Sie sich den Prozess des Vergehens. Sie wissen, selbst wenn Sie die Blumen irgendwann verblüht auf dem Kompost landen, behalten sie ihre Energie, die irgendwann etwas Neues entstehen lassen wird.

- Räumen Sie die Photos weg, die Sie beide zeigen und die in Ihrer Wohnung hängen oder stehen.
- Radieren oder löschen Sie die Adresse aus Ihren Adressbuchbüchern.

- Verfassen Sie selbst ein Gedicht oder finden Sie ein Gedicht, dass den Abschied für Sie dokumentiert.
- Malen Sie ein Bild auf dem Sie die Stationen dieser Freundschaft darstellen, rollen Sie es zusammen und verwahren Sie es an einem Platz, mit dem Sie nicht so häufig in Berührung geraten.

Die Adresse der früheren Freundin aus dem eigenen Notizbuch auszuradieren, oder den Kontakt zu löschen, ist sicherlich der schwierigste Moment. „Was soll das?“ denken Sie vielleicht. „Diese Nummer ist doch so oder so in meinem Gedächtnis abgespeichert.“

Andere Frauen ängstigt, dass sich die frühere Freundin dann noch stärker als „unauffindbar“ und „richtig weg“ anfühlt. Namen und Telefonnummern sind Signale. Nicht nur für unser aktives Denken, sondern auch für unser Gedächtnis. Eine Flut von Bilder und Emotionen ist mit einem Namen gekoppelt, mit dessen Trägerin wir eine Geschichte haben. Wann immer wir in unserem Adressbuch blättern, werden diese Erinnerungen aktiviert. Manchmal bewusst, manchmal unbewusst. Im täglichen Ablauf immer wieder über den Namen der Freundin zu stolpern, bedeutet sich immer wieder an das Vergangene und an die Trennung zu erinnern. Es bedeutet auch den Schmerz aushalten zu müssen, dass Sie diese Nummer nicht mehr anwählen dürfen, egal, was Sie gerade beschäftigt. Je weniger Erinnerungsmomente Ihnen jedoch in Ihrem Alltag Ihnen auflauern, desto größer ist die Chance, dass Ihre Seele sich irgendwann von der Ihrer früheren Freundin abkoppelt. In Ihren digitalen und wirklichen Adressverzeichnissen sollten Menschen stehen, mit denen

Sie aktiv und real Ihr Leben teilen. Ihre frühere Freundin gehört nicht mehr dazu.

### **Geschafft!**

Wenn das Loslassen endlich wirkt, dann fühlen wir uns auf einmal sehr befreit. Das Herz wird leichter und ein Platz wird frei. Nun ist es möglich auf die Zukunft und Zuwendung zu vertrauen. Es ist eine innere Haltung, die sich auch auf unsere frühere Freundin spürbar überträgt. Sie kann nun auch loslassen, was sie noch von Ihnen „hält“, denn erst wenn beide Freundinnen die Trennung akzeptieren, geben sie sich auch energetisch wirklich frei. Es kann ein großer Glücksmoment für uns sein, wenn wir irgendwann erfahren, dass unsere frühere Freundin – egal ob wir uns trennten, oder getrennt wurden – von der früheren Freundschaft unabhängig ist und vielleicht sogar eine neue, schöne Freundschaft lebt.

Erinnern wir uns: Es ist schwer verlassen zu werden. Es ist aber auch schwer zu gehen. Auch die Freundin, die das Band durchtrennt muss durch den Trauerprozess hindurch. Sei es, dass sie eine Enttäuschung mit Ihnen zu verarbeiten hat, oder eine andere Frau nun besser auf den Platz der besten Freundin passt. Die Gefühle von Schuld, Trotz und Traurigkeit müssen auch hier durchlebt werden.

Frauen, die sich von einer besten Freundin trennten, berichten von einer großen Befreiung, wenn sie mitbekommen, dass ihre frühere Freundin eine neue beste Freundin hat. Sie fühlen sich nicht mehr so als „Monster“, das einen anderen Menschen „sitzen lässt“. Die frühere Freundin ist „versorgt“ und das erlaubt es auch diesen Frauen mehr, sich anderen Freundschaften zuzuwenden. In manchen Fällen ist diese Situation dann auch eine zweite Chance.

Die beiden früheren Freundinnen können sich wieder neu begegnen, ohne den Anspruch sich einander die „Wichtigste“ und „Alles“ zu sein. Gefühle flachen manchmal ab, verändern sich zu einer besonderen Form von Oberflächlichkeit, dennoch kann ein Kontakt erneut entstehen. Er ist bloß nicht mehr so intensiv.

### **Was ist, wenn der Groll hartnäckig bleibt?**

Abschied nehmen zu müssen ist sehr schmerzhaft und fordert oft viel Kraft und Tränen. Was machen Sie aber, wenn Sie noch mehr als die Trauer, den Groll in sich spüren? Wenn er in Ihnen wütet, wie ein böses, wildes Tier? Wenn Sie keinen anderen Wunsch haben als den, anzurufen, um die Verletzung herauszubrüllen! Wenn die Erinnerung Sie nur dazu antreibt, in Briefen endlich all die Gemeinheiten aufzuzählen, die Ihnen jetzt überdeutlich einfallen? Was ist, wenn Sie gnadenlos aufrechnen wollen, weil Sie ein Gefühl von verschiedenen schweren Waagschalen haben? Wenn da noch etwas ist, das Sie gegen das verschlossene Burgtor schleudern wollen?

Wie schließt man innerlich mit einer Freundschaft ab, in der man sich bis zuletzt nicht gewürdigt und unrechtmäßig behandelt fühlte? Vielleicht wurden Sie betrogen, belogen und hintergangen. Kann passieren, denn auch beste Freundinnen sind keine Heilige, sondern nur Menschen und Menschen haben nun mal Fehler und Schwächen. Möglicherweise ist Ihre Freundin ohne eine Entschuldigung gegangen, oder Ihr Schmerz ist so groß, dass Sie die Entschuldigung (noch) nicht annehmen können. Falls Ihre Freundin ohne Klärung ging, dann warten Sie nicht täglich auf den Moment, dass das Telefon klingelt und Ihre frühere Freundin am

anderen Ende der Leitung ist, um Sie nun endlich um Verzeihung zu bitten. Es muss nicht Engstirnigkeit sein, dass sie sich nicht meldet, sondern höchstwahrscheinlich hat sie einfach eine ganz eigene, persönliche Sicht der Dinge hat. Gut möglich, dass diese sich von Ihrer Sicht ziemlich unterscheidet. Wir alle tun jeden Augenblick immer nur das, was uns möglich ist und was uns richtig erscheint. Was immer auch in Ihrer früheren Freundin vorgeht, Sie haben keinen Einfluss darauf. Das einzige das Sie steuern können und das in Ihrem Machtbereich liegt sind Ihre eigene Gefühle, Ihr eigenes Denken, Ihr persönlicher Umgang mit dieser Trennung. Es tut gut der Enttäuschung Raum zu geben und wir müssen den Mut haben zu uns zu sagen: „Es tut weh, dass Sie mich so behandelt hat. Ich fühle mich verletzt und bin wütend, denn ich hätte nie gedacht, dass Sie unsere Freundschaft so missbraucht!“ Falls Sie es tun ... beenden Sie jetzt das Hinterfragen und Verständnis. Ihre Freundin ist erwachsen und sollte zu ihren Handlungen stehen. Dazu gehört auch der Umgang mit Ihnen.

Oft sind wir voller Widersprüche. Wir möchten verzeihen, uns aber auch gleichzeitig für etwas rächen. Wir möchten etwas beenden und fangen immer wieder von vorne an. Wir möchten jemandem endlich mal sagen, was wir wirklich denken und streben gleichzeitig nach Harmonie. Egal, ob die Widersprüche in der äußeren Welt liegen, oder wir sie in uns tragen: Beide Seiten des Widerspruchs möchten uns etwas erzählen und haben einen Wert für uns. Wenn wir beide Werte erkennen und miteinander vereinigen, werden Sie zu dem Geschenk: Selbstsicherheit und Kraft.

## **Missbrauch**

Freundinnen können sich sehr viel sein, denn sie können fast so etwas wie Gedanken lesen. Eine wirklich gute Freundin weiß genau was die andere braucht, um wieder auf die Füße zu kommen. Da sie dieses intime Wissen hat, fällt es ihr genauso leicht Knüppel zwischen unseren Beinen zu platzieren. Wissen ist Macht und Macht ist nicht immer unterstützend. Die intime Kenntnis über das innere Strickmuster einer anderen Person kann missbraucht werden. Punkt. Mehr gibt es da nicht zu sagen. Und wenn uns das passiert, wenn es uns unsere frühere Freundin auf diese Weise „heimzahlt“, dann dürfen wir wütend darüber werden. Erst wenn wir die wütenden Gedanken züchten und pflegen und ständig über diese Emotionen stolpern, sollten wir inne halten und genauer darüber nachdenken.

Eine Kollegin erzählte mir eine Geschichte:

„Der Großvater geht mit seinem Enkel spazieren. Sie sprechen über ein Problem und der Großvater erklärt dem Enkel, dass in seinem Herzen zwei Wölfe miteinander kämpfen. Der eine Wolf ist verletzt und böse. Er beißt wie wild um sich und fletscht die Zähne. Der andere Wolf versucht Verständnis für die Situation aufzubringen und sucht nach Lösungen und Kompromissen. Der Enkel fragt den Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnen wird. „Der Wolf, dem ich mit meinen Gedanken Nahrung gebe.“ antwortet der Großvater und lächelt weise.“

Welchem Wolf möchten Sie auf Dauer Energie und Nahrung geben? Dem wütenden Wolf, der sich irgendwann vor lauter Wut noch selbst zerfleischt, oder dem ruhigen, die Situation anerkennenden, der nach einem eigenen Weg und Umgang sucht?

## **Die neue beste Freundin**

Wenn Sie Ihre beste und vertrauteste Freundin verloren haben, können Sie sich vielleicht zum jetzigen Zeitpunkt noch gar nicht vorstellen, dass Sie solch ein Freundinnen-Glück noch einmal erleben werden. Je symbiotischer wir uns mit der Freundin fühlten, desto größer ist die Gefahr, den Trennungsgrund auf uns zu beziehen. Wenn „sie“ schon geht, denken wir, dann können es andere erst recht nicht mit uns „aushalten“. So war es auch bei mir. Trauer, Misstrauen, Angst vor neuen Verletzungen oder aus der Trennung heraus entwickelte Minderwertigkeitsgefühle machen es schwer offen und vorbehaltlos auf andere Frauen zuzugehen. Das, was über Jahre mit der früheren Freundin aufgebaut wurde, lässt sich nicht wiederholen. So gerne wir das auch manchmal möchten, Zeit lässt sich nicht rafften und 20 Jahre nicht als Extrakt in ein paar Monate zusammenpressen. Die Zeit der Kindheit und Jugend, in der so manche enge Freundschaft gefunden und aufgebaut wurde, ist sehr prägend. Im Grunde ist es so wie mit einer Jugendliebe, die man geheiratet hat und die Beziehung, die dann später in die Brüche ging. Es gibt so viele Erlebnisse und Erfahrungen, die man miteinander teilte. Wie, fragt man sich selbst, soll ein neuer Mensch, eine neue Freundin da mithalten können? Wie nährt man das Interesse und die Neugier, um viele Fragen zu stellen oder zu beantworten.

Freundschaften sind für mich so etwas wie neue Lieben. Sie finden lediglich auf einer anderen, nicht sexuellen, Ebene statt. Wir flirten, nähern uns an, werden „zutraulich“ und müssen aufpassen, damit wir die unterschiedlichen Grenzen und Erwartungen nicht verletzen. So nah sich Freundinnen auch werden können, sie bleiben doch zwei

verschiedene Menschen. Je älter wir werden, desto größer und schwerer ist der Erfahrungsrucksack, den wir auf unserem Rücken tragen. Wir haben ihn bei allen Freundschaften dabei und packen darin Sachen ein und aus. Mit jeder Freundschaft wird er von der gewonnenen Erfahrung etwas schwerer und da wir so sehr mit der Wanderung beschäftigt sind, vergessen wir zuweilen ihn auch ein bisschen aufzuräumen.

Knüpfen wir das Ding doch nun mal auf und schauen wir hinein, was wir an Proviant und Utensilien für unsere neue Freundinnen-Begegnung noch gebrauchen können, was sich überholt hat und was längst abgelaufen ist. Das können Wünsche, Einstellungen und Sichtweisen sein. Vielleicht sind manche Dinge auch längst „verzehrt“. Andere sind wiederum nicht mehr vorhanden, aber für eine lebensstüchtige Freundschaftsliebe wichtig. In diesem Fall müssen wir sehen, wo wir sie wieder herbekommen können.

### **Woran erkennen Sie, dass Sie bereits wieder eine neue Freundin haben?**

Oft sind wir durch eine Trennung so verletzt, dass wir es gar nicht merken, dass eine neue Freundin in unser Leben getreten ist. Wir sind aus lauter Trauer sozusagen „blind“. Hier eine kleine „Sehhilfe“.

Eine neue Frau nähert sich als Freundin Ihnen an, wenn Sie von ihr sagen können:

- sie ruft mich an und bezieht sich auf unser letztes Gespräch
- sie ist an meinem Leben interessiert, hakt nach

- sie sucht regelmäßigen Kontakt zu mir und wir teilen den „aktuellen Stand“ des Lebens
- es tut mir gut mit ihr zu sprechen
- sie schenkt mir kleine Aufmerksamkeiten.
- sie achtet darauf, dass die Waagschalen im Geben und Nehmen stimmen
- sie geht sorgsam und vertrauensvoll mit den Dingen um, die ich ihr erzähle
- sie regt mich an, indem sie mir Bücher schickt oder mich auf Konzerte, Filme und Artikel aufmerksam macht
- sie bezieht aktiv Stellung und mogelt sich nicht mit einem „Du wirst schon wissen, was du machst“ aus einem heiklen Gespräch
- sie möchte meine anderen Freunde, mein Umfeld, meine Familie kennenlernen und meinen Partner

Gibt es so eine Frau in Ihrem Leben und nehmen Sie sie erst jetzt als eine mögliche, beste Freundin wahr? Warum rufen Sie sie nicht an? Ich kann Sie anstupsen, aber handeln müssen Sie alleine. Also los! Und: Viel Glück und Freude!