

Ute Horn

Freundinnen

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Kapitel 1: Von verletzten Flügeln	19
Ausgetauschte Flügel	21
Traurige Flügel	22
Leise Flügel	24
Schwache Flügel	25
Konkurrenzflügel	26
Unterschiedliche Flügel	28
Schwere Flügel	30
Verarztete Flügel	30
Kapitel 2: Eigene Flügel wertschätzen ...	34
Speckröllchen und Co.	35
Mein Freund, der Schlaf	37
Gönne dich dir selbst	40
Mich und andere ernst nehmen	43
Angst überwinden	46
Endlich frei	48
Versöhnt mit mir	49
Kapitel 3: Suche verschiedene Flügel	51
Mütterliche Flügel	52
Schwesterliche Flügel	70

Töchterliche Flügel	75
Ermahnende Flügel	85
Anstrengende Flügel	108
Kapitel 4: Gott, schenke mir Flügel	115
Geistliche Mütter	116
Geistliche Schwestern	119
Geistliche Töchter	120
Geistliche Ermahnerinnen	121
Geistlich anstrengende Freundinnen ..	126
Gottes Sicht zum Thema	128
Statt eines Nachworts	132
Engel mit einem Flügel	132
Anhang	139
Anmerkungen	139
Literatur/Medien	141

Einleitung

»Du bist nicht mehr meine beste Freundin! Ich will dich nie wieder sehen«, schreit die sechsjährige Nadine, knallt die Tür und läuft in den Garten. Nadines Mutter schaut ihrer Tochter nach und meint: »Von klein auf erleben wir auch die Schmerzen von Freundschaft.«

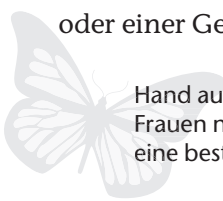
Haben wir Frauen es schwerer als Männer, Freundschaften zum eigenen Geschlecht aufzubauen?

Eine erfahrene Kindergartenleiterin sagte einmal: »Am liebsten lade ich Väter mit ihren Kindern zu einem Handwerkerabend ein. Männer verstehen sich auf Anhieb, sind meistens gleich per Du, helfen sich gegenseitig beim Bau des Spielzeugs, machen Witze und verbreiten eine lockere Atmosphäre. Wie anders doch, wenn ich Mütter mit ihren Kindern einlade. Sofort gibt es Cliquenwirtschaft, meistens glücken sie zu zweit zusammen, oft den ganzen Abend lang, sie erzählen mehr, als dass sie etwas Konstruktives machen und dann sind auch noch einzelne Frauen verletzt, weil sie alleine mit ihren Kindern am Tisch bleiben und sich ausgeschlossen fühlen.«

Obwohl sie mich nicht meinen konnte, da sie noch keinen Mutter-Kind-Abend für unsere Gruppe veranstaltet hatte, fühlte ich mich durchschaut. »Das hätte mir auch passieren können«, dachte ich, »den ganzen Abend mit einer Frau reden, andere Mütter dabei übersehen und den Grund des Kommens darüber vergessen.«

Ist es uns in die Wiege gelegt, dass wir immer auf der Suche nach einer besten Freundin sind?

Oft klagen Mütter, dass es bei drei Mädchen früher oder später Streit gebe und sie deshalb raten, immer nur eine Freundin einzuladen. Mädchen sind leicht verletzt, wenn ihre beste Freundin auch mal etwas mit jemand anderem macht oder Geheimnisse vor ihr hat. Es ist kaum zu ertragen, wenn die Freundin Nr. 1 nicht den Platz neben sich im Unterricht, auf der Busfahrt oder einer Geburtstagsfeier frei hält.



Hand aufs Herz, ist nicht in jeder von uns Frauen noch dieses kleine Mädchen, das sich eine beste Freundin wünscht?

»Du musst deine Traumfreundin begraben«, drückte es Angelika einmal aus, »weil jede Frau an dieser Traumfreundin scheitern wird. Du wirst hier auf dieser Erde keine Frau finden, die alles immer mit

dir teilen will, dich nicht verletzt und dich 100 %ig versteht.«

Ist das der Schlüssel? Statt Traumfreundin eine Freundin aus Fleisch und Blut, die ich mit meinen Erwartungen nicht ständig überfordere, sondern die ich annehme, wie sie ist und der ich ein eigenes Leben auch ohne mich gönne?

»Ich habe eine Frühstücksfreundin, eine Bummelfreundin und eine Kreativfreundin«, sprudelte es aus Meike heraus, als ich ihr davon erzählte, dass ich Frauen kenne, mit denen es Spaß macht zu feiern, andere, die besonders wichtig sind, wenn ich krank bin und wieder andere, mit denen ich stundenlang reden kann.

Jagen Sie nicht einer besten Traumfreundin nach, sondern bauen Sie mit mehreren Frauen gute, freundschaftliche Beziehungen! Dazu möchte ich Mut machen.

Und darum geht es in diesem Buch:

In Kapitel eins beschäftigen wir uns mit der Vergangenheit. Wo blockieren uns noch Verletzungen und Erfahrungen und hindern uns, unverkrampft auf Frauen zuzugehen?

Kapitel zwei beleuchtet die Notwendigkeit, sich selbst erst einmal eine gute Freundin zu werden, denn Selbstannahme ist eine Grundvoraussetzung, damit Freundschaften gelingen.

Kennen Sie mütterliche, schwesterliche, töchterliche, ermahrende und anstrengende Freundinnen? Entdecken Sie in Kapitel drei die Wichtigkeit dieses Frauenteam.

Im vierten Kapitel fragen wir, was gesunde Freundschaften ausmacht und was Gott zum Thema Freundschaft sagt.

Am Ende des Buches finden Sie noch weiterführende Literatur.

Kapitel 1

Von verletzten Flügeln

Neulich las ich in einer Zeitung, dass es angeblich nur einen Menschen gibt, den man nie belügt: die beste Freundin. Ihr vertraue ich meine Geheimnisse an. Sie weiß alles von mir und liebt mich trotzdem.

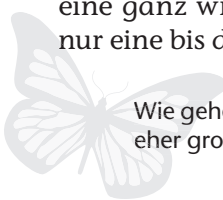
Was löst der Begriff Freundin oder sogar beste Freundin bei Ihnen aus? Was ist eine Freundin für Sie?

Vielleicht gefallen Ihnen folgende Beschreibungen:

- * Eine Freundin ist jemand, der deine Vergangenheit versteht, an deine Zukunft glaubt und dich heute so nimmt, wie du bist.
- * Eine Freundin¹ kann mich schweigend verstehen, mit mir lachen und traurig sein, ohne große Worte zu machen. Sie hilft mir, ohne dass ich viele Erklärungen geben muss. Sie ist einfach für mich da.
- * Eine Freundin² begleitet mich im besten Fall vom Sandkasten an mein ganzes Leben hindurch. Erst teilen wir Sand-

kastenförmchen und Gummibärchen,
dann Liebeskummer, zeitweise auch die
Wohnung und meistens den Humor.

Manche gehen sehr großzügig mit dem Begriff Freundin um. Sie lernen jemanden kennen, unterhalten sich gut mit dieser Person und schon bekommt die Frau den Titel *Freundin* verliehen. Andere wiederum sagen, dass sich erst im Laufe der Zeit herausstellen würde, ob diese Frau wirklich eine Freundin wird. Alle anderen Frauen seien Bekannte, da eine Freundin für sie eine ganz wichtige Person sei, von denen sie nur eine bis drei hätten.



Wie gehen Sie mit dem Begriff Freundin um,
eher großzügig oder eher zurückhaltend?

Als ich eine schon reifere Frau zum Thema Frauenfreundschaften befragte, antwortete sie: »Ich habe eigentlich nur gute Erfahrungen gemacht. Drei Freundinnen habe ich aus der Schulzeit, eine oder zwei vom Studium, danach kamen auch noch Einzelne dazu. Du bist eine der Letzten. Wenn man älter wird, findet man nicht mehr so leicht Freundinnen.«

Läuft uns irgendwann die Zeit für Freundschaften davon? Haben alle so gute Erinnerungen an ihre Freundinnen?