



PRAXIS KOMMUNIKATION

2
2021

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

BÄRENSTARK!

Potenziale wecken mit Kindercoaching



Eine Zwiebel schälen ... //////////////

Fallberatung in der Kita

Wertschätzung & Freiraum ///

Aufwachsen mit der GFK

Großer Auftritt //////////////////////////////////////

Tipps für die perfekte Rede



IN ALLER FREUNDSCHAFT

Was bedeutet es, Freunde zu sein? Eine Einladung zum Nachdenken.

VON KATJA SCHÖNITZ

Gemeinsam lachen, durch den Wald streifen oder sich bei Liebeskummer an der Schulter des anderen ausweinen, ob in Kindertagen oder im Erwachsenenalter: Einen Freund zu haben ist etwas Wunderbares. Wahre Freundschaften machen unser Leben schöner, sie stärken unsere Gesundheit und tragen nach neuesten Forschungsergebnissen sogar dazu bei, dass wir länger leben.

Meine erste Herzensfreundin hieß Sophie. Sie saß zwei Reihen hinter mir in der Klasse 1b, hatte braune, kurze Locken, dunkle Augen und einen schwarzen Kater. Jeden Morgen holte ich sie von zu Hause ab. Dann liefen wir gemeinsam lachend zur Schule. Meine Geheimnisse vertraute ich ihr

an. Ihr fühlte ich mich verbunden, in der Freundschaft geborgen. Nach drei Jahren zog ich um. Ich vermisste Sophie sehr, schrieb ihr Briefe, erzählte ihr von meinem neuen Leben und wollte mehr von unserem alten wissen. In den ersten Wochen wartete ich jeden Tag gespannt auf ein Zeichen von ihr, bis die Sehnsucht einer schmerzlichen Erkenntnis wich. Ich habe nie nur einen Brief als Antwort bekommen. Einmal fuhr ich sie noch besuchen. Meine Oma brachte mich in meinem neuen Plisseerock zu ihr. Ich war in freudiger Erwartung, sie wiederzusehen, Zeit mit ihr zu verbringen. Doch Sophie wollte lieber mit anderen Kindern zusammen sein. Sie ließ mich alleine in meiner alten Wohngegend in meinem neuen lila Rock stehen. So geborgen ich mich vorher oft mit ihr fühlte, so einsam war ich nun.

Wegbegleitung durch die Zeit

Manche Freunde begleiten uns das gesamte Leben, andere nur in Abschnitten. Wie unser Leben, so verändern sich auch Freundschaften in ihrer Qualität, indem sie sich vertiefen oder sich lockern. Es gibt immer Momente, in denen eine Freundschaft endet oder eine neue beginnt. Sei es durch einen Umzug wie bei mir, andere Interessen oder eine andere Ausrichtung im Leben.

So gleicht das Leben einem Bus, den jeder von uns durch die Zeit steuert. Dabei steigen immer mal wieder Menschen ein, die denselben Weg wie man selbst haben. Umso schöner ist es, wenn man einen neuen Freund gewonnen hat, der mit einem durch die Heckscheibe schaut, um gemeinsam die Landschaft des Lebens zu be-

trachten. Andere wiederum verlassen den persönlichen Lebensbus.

Wertvolle Beziehungsqualität

Wie alle Beziehungen zwischen Menschen, haben auch Freundschaften ganz unterschiedliche Qualitäten. Es gibt wohlthuende, nährende Freundschaften. Freundschaftsinseln, die inspirieren, das Gute in uns sehen und uns auf unserem eigenen Weg stärken. Wer kennt nicht wohlthuende Zustimmung, die gemeinsame Freude über Erfolge und auch wertvolle, ehrlich gemeinte Kritik?

Hochqualitative Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass beide Teile ähnlich viel Pflege in die Beziehung geben – sei es über Zuneigung, Zeit oder Unterstützung. Sie sind ein gemeinsamer, ressourcenvoller, wärmer, sonnegefluteter Raum des Seins, So-Sein-Dürfens und der Geborgenheit. Das Zustandekommen einer Freundschaft ist eine Mischung aus glücklichem Umstand und gemeinsamer Bejahung. Um beständig zu sein, bedarf sie bewusster Pflege.

Dabei geht es nicht um einen angestregten Perfektionismus, angetrieben durch einen Leistungsgedanken. Vielmehr bedeutet es, Fehler zulassen zu können und punktuell Verletzungen zu akzeptieren. Freunde eint der Grundkonsens, neugierig zu sein auf den anderen, auf seine Art der Lebensgestaltung, und der Wunsch, einander begleiten zu wollen.

Schmerzlich ist es, wenn das Sein nicht dem Schein entspricht. Die

Freunde eint der Grundkonsens, neugierig zu sein auf den anderen.

Freundin redet hinter dem Rücken oder nimmt sich keine Zeit mehr, seitdem sie eine neue Liebesbeziehung hat? Manchmal glaubt man sich in einer Freundschaft, die keine mehr ist oder nie eine war.

Zum Beispiel, weil sie sich so stark auf Oberflächlichkeit und Belanglosigkeiten gründet, dass keine wirkliche Bindung und Nähe zustande kommen. Es wird über das Wetter palavert oder das Leben der Nachbarin ausgewertet. Persönliches mit Tiefsinn findet jedoch keinen Raum. Sollte doch einmal ein Funken Intimes kommen, so wird es schnell abgewehrt, da die Nähe, die er mitbringen würde, für einen oder gar für beide nicht aushaltbar wäre.

Schwächende Beziehungsmuster

Oder die vermeintlichen Freunde benutzen sich gegenseitig. Der andere dient dazu, um sich entweder von eigenen unangenehmen Gefühlen abzulenken oder diese dort abzuladen. Die freundschaftliche Verbindung ist darauf ausgelegt, Lust und Spaß zu verschaffen, weniger als Wegbegleitung. Bei Problemen verfällt sie schnell, da die ganzheitliche Verbundenheit und

die Neugierde auf den anderen fehlen. Dies sowie das Bedürfnis, die eigene innere emotionale Leere von außen zu füllen, können Beweggründe für solche Verbindungen sein. Das kann bewusst passieren. Oft sind es jedoch unbewusste Mechanismen, die zwei Menschen in einer wenig nährenden Bindung halten.

Die Beziehungspartner schwächen einander mit Abwertungen, unangemessenen Erwartungen, Verstrickungen, versteckter Kritik und Manipulationen. Solche Beziehungen können destruktive Züge annehmen.

Das energieraubende Gift hält sich oft versteckt. Solche längerfristig zehrenden Freundschaften sind von Ambivalenz geprägt und subtil-negativen Botschaften. Es kann zu einem Nähe-Distanz-Tango kommen, der immer wiederkehrende Muster hervorbringt, die entweder beide oder einen schwächen.

Zwischen einer höchst nährenden Freundschaft und einer destruktiv-toxischen Bindung gibt es viele Schattierungen. Wie kann man herausfinden, ob die neue Freundschaft wohlthuend ist? Ob der langjährige Freund noch auf derselben Buslinie unterwegs ist wie man selbst?



Oft sind es unbewusste Mechanismen, die zwei Menschen in einer wenig nährenden Bindung halten.

Die Antwort liegt in jedem selbst. Eine eigene Erkundung bringt Klarheit, in welcher Beziehung man zu diesem Menschen derzeit steht und weiterhin stehen möchte. Es bedarf einer Analyse der Dynamik zwischen sich und dem anderen. Was verbindet mich mit diesem Freund gerade? Was motiviert mich, diese Freundschaft zu pflegen? Ist er ein guter Freund? Bin ich selbst ein guter Freund? Dabei hilft auch das Erkunden der eigenen emotionalen Welt. Was löst der Freund in mir aus? Wie fühle ich mich nach einem Treffen?

Wahre Freundschaft

Was bedeuten die Antworten in Bezug auf diese Freundschaft? Während der Erkundungstour kommt es zu neuer Berührung – meiner selbst und des anderen. Das Ergebnis bringt Klarheit – sei es eine tiefe Freude über diese Freundschaft oder Hinweise, wo es noch nicht rund läuft. Manchmal erwächst auch die Erkenntnis, dass es besser für einen selbst ist, dem anderen keinen Platz mehr im eigenen „Lebensbus“ anzubieten.

Sophie habe ich nach über zwanzig Jahren zufällig in einem Einkaufszentrum wiedergetroffen. Sie hat mich mit 34 Jahren wiedererkannt, nachdem sie mich das letzte Mal mit zehn Jahren gesehen hatte. Wir haben Nummern ausgetauscht. Getroffen haben wir uns jedoch nie.

Durch das schicksalshafte Zusammentreffen konnte ich mit dem Schmerz, den ich durch das Ende der Freundschaft als Kind erfahren hatte, als Erwachsene nun abschließen. Offensichtlich war ich noch in ihren

Erinnerungen gewesen, auch wenn sie mir nie geantwortet hatte.

Ob es im Kern eine wahre Freundschaft war? Ich mag es nicht zu sagen. Wir waren Kinder in einer Welt, in der es Beziehungen gab, diese jedoch kaum gestaltet wurden.

Diese Erfahrung hat mich dazu gebracht, mich später bewusst mit der Gestaltung des freundschaftlichen Miteinanders auseinanderzusetzen. Daraus habe ich gelernt, was eine Freundschaft ausmacht: neben dem Wohlwollen, der Verlässlichkeit und der Neugier auf den anderen, bedeutet Freundschaft, in der Tiefe gesehen zu werden, den anderen in seiner Essenz wahrzunehmen, ihn wieder erkennen zu können, auch wenn das Leben vielleicht schon viele Jahre getrennt weitergegangen ist. ■

Sie möchten Ihre eigenen Freundschaften erkunden oder Ihre Klienten einladen, ihre Freundschaften näher zu betrachten? Die Checkliste hinter dem QR-Code hilft Ihnen dabei.



© Chocolate | Photography

Katja Schönitz
berät deutschlandweit Unternehmen im Aufbau eines prozessorientierten Gesundheitsmanagements. Sie unterstützt außerdem als freiberufliche Trainerin und Coach Menschen in ihrer ganzheitlichen Gesunderhaltung. Die nährnde Gestaltung von Beziehungen ist ein Schwerpunkt ihrer Arbeit.
<http://katjaschoenitz.de>