

WENN FREUNDE von der Bildfläche verschwinden



Immer öfter beenden Menschen eine Freundschaft mit dem sogenannten Ghosting. Von einem Tag auf den anderen sind sie nicht mehr zu erreichen. Es herrscht Funkstille. Sie scheinen sich in Luft aufgelöst zu haben, eben wie ein Geist.

Von Mag. Susanne Zita

Anna und Lisa sind seit der Schulzeit beste Freundinnen. Sie haben viele gemeinsame Erlebnisse, von aufregenden Reisen bis hin zu langen Nächten, in denen sie über ihre Träume und Ängste gesprochen haben. Doch in den letzten Monaten hat sich etwas verändert. Lisa hat einen neuen Job begonnen, der sie stark in Anspruch nimmt. Zunächst hat Anna Verständnis gezeigt und die wenigen Gelegenheiten, die sie hatten, um sich zu treffen, sehr geschätzt. Doch nach und nach meldete sich Lisa immer seltener. Zunächst waren es nur ein paar Tage, die vergingen, bevor Anna eine Antwort auf ihre Nachrichten erhielt. Dann wurden es Wochen. Anna begann, sich Sorgen zu machen. Sie versuchte, Lisa mehrmals zu

kontaktieren, aber Antworten blieben aus. Es war, als wäre Lisa plötzlich aus Annas Leben verschwunden. Anna fühlte sich verletzt und verwirrt. Sie fragte sich, ob sie etwas falsch gemacht oder Lisa einfach kein Interesse mehr an der Freundschaft hatte. Die Ungewissheit nagte an ihr. Und sie konnte partout nicht verstehen, warum jemand, den sie so gut kannte, einfach aufhören konnte, sich zu melden. Schließlich entschied sich Anna, die Freundschaft loszulassen, auch wenn es ihr schwerfiel.

Kein neues, aber häufiges Phänomen

In der heutigen schnelllebigen Welt sind zwischenmenschliche Beziehungen oft komplex und vielschichtig. Eine der schmerzhaftesten Erfahrungen, die viele Men-

© istock, Peter Bayer

„Wenn nichts zurückkommt, selbst einen Schlussstrich ziehen“

Bei einem abrupten Kontaktabbruch ohne Erklärung dafür – wie geht man als Betroffener am besten damit um? Ein Ende ohne einen Schlusspunkt ist für viele sehr belastend und schmerzhaft. Innere Fragen tauchen auf: „Was habe ich falsch gemacht? Ist ihm oder ihr etwas passiert?“ Viele geben sich selbst die Schuld. Wenn sich ein Freund oder eine Freundin nicht mehr meldet, sagt das auch etwas aus. Taten sprechen mehr als Worte. Daher mein Tipp: Ein letzter Kontaktversuch mit der Bitte um Klärung. Wenn nichts zurückkommt, selbst einen Schlussstrich ziehen. Z.B. durch eine letzte Nachricht, die man versendet und selbst Stellung bezieht. Und sich auch fragen: „Will ich mit einer Person, die sich so verhält, befreundet sein?“



Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl: „Eine Lücke klafft auf, die nicht so schnell wieder gefüllt werden kann.“

Was steckt hinter der – noch harmlos formuliert – Konfliktscheue des anderen? Wie kann man sich das erklären? Durch Online-Dating und Online-Friendship (z.B. Gemeinsam Erleben) hat sich beziehungstechnisch eine Konsummentalität entwickelt, frei nach dem Motto „Schnell geliefert/Schnell entsorgt“. Es ist aber auch ein Zeichen von mangelnder persönlicher Reife, Unfähigkeit, Konflikte zu lösen, bis hin zu pathologischen Persönlichkeitszügen wie einer narzisstischen Akzentuierung.

Und warum sind vor allem junge Menschen davon betroffen?

Ghosting ist leider epidemisch geworden. Neue Kontakte im Internet zu finden, ist heute so einfach geworden, dass junge Menschen oft das Gefühl haben, es ist viel zu anstrengend, eine Beziehung zu klären, viel zu mühsam. Es ist viel bequemer, einfach unterzutauchen. Insofern begrüße ich sehr, dass in vielen Schulen soziales Lernen, Kommunikation und Konfliktlösung sowie Teambildung wieder einen Platz im Lehrplan eingenommen haben.

Was würden Sie Betroffenen raten, wenn sie die Person wiedersehen – zum Beispiel auf einer Party im Freundeskreis oder zufällig? Ignorieren, da-

rauf ansprechen, sie oder ihn damit konfrontieren?

Am besten mit der Frage: „Bist Du es wirklich oder sehe ich ein Gespenst?“ Die Tat bleibt immer dem Täter. Fragen Sie sich selbst, ob es dafür steht, sich mit einer Person, die sich Ihnen gegenüber so verhalten hat, ausführlich zu unterhalten. Vergangenes Verhalten ist oft eine gute Prognose für zukünftiges. Also kein besonderes Interesse zeigen, die Person hat es wahrscheinlich nicht verdient.

Sind Freundschaften immer „offiziell“ zu beenden oder kann man sie auch „auslaufen“ lassen, wenn man sich „auseinandergelebt“ hat, was ja auch bei Freundschaften durchaus vorkommt...

Eine Freundschaft „auslaufen“ lassen, ist nicht ghosten. Beim Auslaufenlassen zieht man sich langsam zurück, lebt sich auseinander. „Auslaufen lassen“ empfiehlt sich besonders bei langjährigen Freundschaften: Man hat schon viel miteinander erlebt und durchgemacht, eine gewisse Zuneigung, Respekt voreinander und Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit bleibt dadurch besser erhalten.

Welche Tipps haben Sie, um die Freundschaft im Guten zu beenden?

Bevor wir eine Freundschaft beenden, ist es wichtig, sich Zeit zur Selbstreflexion zu nehmen und sich zu fragen: Wie geht es mir tendenziell, wenn ich mit dieser Freundin/diesem Freund beisammen bin? Fühle ich mich nachher erschwert oder erleichtert? Welche Erwartungen habe ich an eine Freundschaft? Welche Erwartungen hat der/die andere? Welche guten Gründe habe ich, die Freundschaft in Frage zu stellen? Ist die Freundschaft ausgewogen? Gibt es eine Schiefelage? Wie gehen wir mit Unterschiedlichkeiten um? Wie konfliktfähig sind wir? Zeigt der andere echtes Interesse an mir, meinen Bedürfnissen und meinem Leben? Und habe ich echtes Interesse am anderen? Wie ist die Stimmung zwischen uns? Gibt es gute Gründe für miese oder angespannte Stimmung? Herrscht Missgunst zwischen uns? Haben wir beide das gleiche Bedürfnis nach gemeinsamer Zeit, nach Nähe? Was sind unsere Gemeinsamkeiten? Suchen Sie erst das persönliche Gespräch, wenn Sie gut reflektiert sind und auch erkannt haben, was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass die Freundschaft in eine Krise geraten ist. Ein Blick in Dankbarkeit auf die gemeinsame Zeit kann für beide Seiten hilfreich sein, eine Beziehung im Guten zu beenden. Wie z. B.: „Ich führe dieses Gespräch mit dir, weil mir unsere Freundschaft so am Herzen liegt, und ich mir um die Qualität unserer Freundschaft tatsächlich Gedanken mache.“

Die Akzeptanz, dass Freundschaften enden können, fällt nicht immer leicht. Steckt dahinter eine Trennungsangst?

Egal, ob wir verlassen wurden oder selber eine Freundschaft beenden, das Ende einer Beziehung ist meist schmerzhaft. Eine Lücke klafft auf, die nicht so schnell wieder gefüllt werden kann. Das Teilen gemeinsamer Freuden und Sorgen fehlt, jemand aus unserem Helfersystem bricht weg, eine vertraute Person ist nicht mehr im Leben, vielleicht gibt es auch viele schöne gemeinsame Erinnerungen und Erlebnisse, bis hin zum vielleicht „blinden Verstehen“.