

Wenn Freundschaften auf die Probe gestellt werden

Mit Mitte 20 gehen viele Lebenswege erstmals auseinander – und das bleibt auch für Freundschaften nicht ohne Folge. Enge Beziehungen können aber trotzdem bestehen bleiben.

Sie waren früher fast täglich zusammen, heute schafft man vielleicht nur noch alle paar Wochen einen Kaffee. Viele Frauen erleben zwischen 20 und 30 Jahren, dass sich Freundschaften verändern. Die eine zieht für den Job weg, die andere gründet eine Familie oder steckt mitten im Studium – plötzlich ist der Alltag nicht mehr derselbe. Das kann verunsichern, ist laut Christa Schirl aber ein ganz normaler Teil des Erwachsenwerdens. „In der Psychologie sprechen wir in der Phase von den ‚Emerging Adults‘. Vorher läuft vieles im Gleichschritt – Schule, Studium. Ab Mitte 20 fächert sich das Leben auf“, erklärt die Psychologin. Während früher vieles automatisch passiert sei, müssten Freundschaften später gepflegt werden. „Man sieht sich nicht mehr täglich. Deshalb muss man etwas dafür tun, dass der Kontakt bestehen bleibt.“



Regelmäßige kurze Treffen helfen der Freundschaft.

Dass der Freundeskreis aber im Laufe des Lebens kleiner wird, sei kein schlechtes Zeichen. „Es ist evolutionär und psychologisch sinnvoll, dass aus vielen lockeren Kontakten einige wenige enge Freundschaften werden“, sagt Schirl. Studien würden zeigen, dass unsere Kapazität für intensive Beziehung begrenzt ist. „Man tauscht Quantität gegen Qualität. Das ist kein

Zeichen von Einsamkeit, sondern von emotionaler Reife.“ Damit Freundschaften trotz Job, Partnerschaft oder Familie bestehen bleiben, brauche es vor allem eines: Zeit. Regelmäßige Telefonate, Spaziergänge oder fixe Treffen können schon helfen. Nicht jede Freundschaft hält ein Leben lang. „Freundschaften sollen bereichern und nicht Energie rauben“, betont Schirl. Wenn böser Neid, ständige Kritik oder fehlende Unterstützung überwiegen, könne es sinnvoll sein, das Gespräch zu suchen. „Lässt sich die Situation nicht verbessern, darf man sich von der Freundschaft lösen.“ Vielen Erwachsenen fällt es aber schwer, neue Freundinnen kennenzulernen. „In der Schule oder an der Uni entstehen Freundschaften fast automatisch, weil man sich ständig begegnet. Diese regelmäßigen Kontakte feh-

Frau sein

IN OBERÖSTERREICH

len später oft“, so Schirl. Wer neue Menschen kennenlernen möchte, sollte deshalb bewusst Gelegenheiten schaffen – etwa in einem Verein, bei einem Sportkurs oder durch gemeinsame Hobbys. Auch Online-Plattformen wie „Bumble“ können helfen. Der wichtigste Rat der Psychologin: selbst den Schritt wagen. „Einfach einmal auf einen Kaffee einladen.“ Außerdem sollten Frauen nicht versuchen, immer perfekt zu wirken. „Mut zur Verwundbarkeit ist entscheidend. Echte Freundschaften entstehen dort, wo wir uns so zeigen, wie wir wirklich sind.“ AJ



Freundschaften sollen bereichern und nicht Energie rauben.

Frauen Sache



ANNA JASCHEK

Manchmal braucht es einen Schubs

Es ist eigentlich absurd: Für einen Nageltermin, den Wocheneinkauf oder einen Friseurtermin findet man irgendwie immer Zeit. Geht es aber dagegen um ein Treffen mit seinen Freundinnen, wird schnell verschoben. „Nächste Woche?“, „Diesen Monat ist es schwierig.“ Oder „Machen wir es nach dem Urlaub.“ Und plötzlich sind wieder Monate vergangen. Ich merke das auch bei mir selbst. Es gibt Tage, an denen ich nach der Arbeit am liebsten einfach nur nach Hause auf die Couch möchte. Wenn dann am Abend noch ein Treffen mit einer Freundin ansteht, muss ich mich manchmal richtig dazu aufraffen. Nicht, weil ich keine Lust auf sie habe – sondern weil der Alltag einfach müde macht. Das Verrückte daran: Ich habe es danach noch nie bereut. Im Gegenteil. Fast jedes Mal denke ich mir auf dem Heimweg: „Wie gut, dass ich doch gegangen bin.“ Freundschaften passieren im Erwachsenenalter eben nicht mehr einfach so. Enge Freundschaften brauchen Pflege. Gerade weil sie so vertraut sind, denkt man oft: „Die versteht das schon.“ Und meistens stimmt das auch. Trotzdem lebt jede gute Freundschaft von gemeinsamer Zeit. Vielleicht sollten wir Freundschaften deshalb wie einen wichtigen Termin im Kalender behandeln – einen, den man nicht ständig nur verschiebt. Denn am Ende sind es oft genau diese Stunden mit Menschen, die uns gut kennen und bei denen wir einfach wir selbst sein können, die uns im stressigen Alltag neue Energie schenken. Manchmal braucht es eben einen kleinen Schubs.



IHRE RATEGEBERIN
Christa Schirl ist Psychologin und Psychotherapeutin und bietet Unterstützung und Hilfe in Form von psychologischer Beratung, Job, Coaching, Supervision und Psychotherapie in Linz an.

GEMEINSAM ZEIT INVESTIEREN

„Freundschaften entstehen nicht über Nacht.“ Laut Studien braucht es rund 50 gemeinsam verbrachte Stunden, bis aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft wird. Psychologin Christa Schirl betont deshalb, wie wichtig es ist, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen. Schon kleine Rituale wie ein fixer Kaffee einmal im Monat, ein gemeinsamer Spaziergang oder regelmäßige Telefonate

helfen dabei, den Kontakt aufrechtzuerhalten. Entscheidend sei dabei nicht, wie spektakulär die gemeinsamen Unternehmungen sind, sondern dass sie regelmäßig stattfinden und beide Seiten bereit sind, in die Freundschaft zu investieren. Denn Freundschaften passieren später nicht mehr automatisch. Wer den Kontakt weiterhin erhalten möchte, muss selbst aktiv werden und regelmäßige Treffen genauso ernst nehmen, wie berufliche oder familiäre Verpflichtungen.

ACHT IDEEN FÜR FREUNDINNEN

- ☛ Einen Kreativ-Workshop besuchen etwa Töpfern oder Keramik bemalen
- ☛ Picknick am See
- ☛ Wellness-Auszeit genießen: Einen Nachmittag zum Beispiel in der Eurothermen-Resort Bad Schallerbach verbringen
- ☛ Gemeinsam durch die Linzer Altstadt bummeln: Neue Kaffees entdecken und den Tag ausklingen lassen
- ☛ Kaffee trinken mit Aussicht etwa am Pöstlingberg oder Schlossberg
- ☛ Mit dem Rad am Donauradweg entlangfahren und unterwegs in einem Gastgarten einkehren
- ☛ Gemeinsam wandern zum Beispiel rund um den Traunsee oder auf den Schafberg
- ☛ Stand-up-Paddeln oder Tretboot fahren am Attersee



☛ Einen Kreativ-Workshop besuchen etwa Töpfern oder Keramik bemalen

☛ Picknick am See

☛ Wellness-Auszeit genießen: Einen Nachmittag zum Beispiel in der Eurothermen-Resort Bad Schallerbach verbringen

☛ Gemeinsam durch die Linzer Altstadt bummeln: Neue Kaffees entdecken und den Tag ausklingen lassen

50 STUNDEN braucht es, bis aus einer Bekanntschaft meist eine lockere Freundschaft wird. Für eine enge Freundschaft braucht es im Schnitt sogar über 200 Stunden.

Foto: olya – stock.adobe.com