

Seelenverwandte, die uns sogar dann verstehen, wenn wir unliebsam gewordene Freunde einfach nicht mehr anrufen. Leider klappt das nicht immer. Wir werden tatsächlich häufig enttäuscht oder enttäuschen einander. Im Alltag sind viele Erwachsene trotz ihrer Wünsche und Hoffnungen schlechte Freunde.

Klar, Freundschaften kosten Zeit – und oft auch Nerven. Grenzüberschreitungen und Enttäuschungen führten bei uns zum erwähnten Streit, an dem die Freundschaft beinahe gescheitert wäre. Doch Konflikte müssen nicht das Ende einer platonischen Bindung sein. Ganz im Gegenteil: Wie ein Gewitter können sie die Situation auch bereinigen, sie können ermöglichen, dass die Freundschaft sogar noch intensiver – und vor allem gesünder – wird.

Bei uns war das der Fall. Im Teenageralter haben Rebec/kka eine absolut symbiotische Freundschaft geführt. Auf lange Sicht kann das

nicht gut gehen. Nur durch unsere Konflikte konnten aus den Teenagern Rebecc/kka die Erwachsenen Rebecca und Rebekka werden. Wir sind ein Ich und ein Du geworden – und beste Freundinnen geblieben. Die eine ist Psychologin und leitet in einer Fachklinik für psychogene Erkrankungen Einzelgespräche und Gruppentherapien. Dadurch beschäftigt sie sich intensiv mit Verhaltensmustern, die einer erfüllenden Bindung zu anderen Menschen im Wege stehen können, aber auch mit den vielen bereichernden und heilenden Möglichkeiten, die zwischenmenschliche Beziehungen bieten.

Die andere ist Journalistin und Schriftstellerin. Bei ihrer Arbeit an Jugendbüchern und Romanen sowie an Reportagen, Interviews und Berichten erforscht und durchleuchtet sie ganz unterschiedliche Persönlichkeiten und ihre Beziehungen zueinander. Beide beschäftigen sich auf ihre Weise mit der Frage, was gute

Freundschaften ausmacht und wie man sie im Alltag pflegen kann.

Viele von Rebeccas Patienten erzählen beispielsweise, dass sie seit Langem nicht mehr so intensive und schöne Freundschaften hatten wie in der Klinik. In diesem geschützten Umfeld öffnen sie sich plötzlich für fremde Menschen. Sie verbringen viel Zeit miteinander, erzählen von den eigenen Sorgen, bringen Interesse für die Gedanken anderer auf, erstellen Whatsapp-Gruppen und lassen gemeinsame T-Shirts drucken. Plötzlich entsteht ganz viel Engagement für neue Freundschaften. Zu Hause hingegen können die Patienten sich nicht vorstellen, irgendjemand würde sie verstehen. Sowieso hätten sie wegen ihres Alltags auch gar keine Zeit, um sich mit Menschen zu beschäftigen, die es möglicherweise doch tun würden.

Natürlich muss man in eine Freundschaft Zeit investieren. Und nicht nur das, sie braucht auch

eine große Portion Geduld. So gab es Wochen, in denen die eine Rebecc/kka der anderen Abend für Abend schrieb: „Darf ich vorbeikommen?“ Und die Antwort immer wieder lautete: „Klar, wir trinken Wein auf dem Balkon und quatschen.“ Obwohl sie genau wusste, was ihr blühen würde. Das Gespräch drehte sich mal wieder endlos um diesen einen Typen, der sich einfach nicht von seiner Freundin trennte, obwohl er so tolle Nachrichten schrieb und noch tollere Augen hatte.

Geduld und Zeit aufzubringen, ist aber absolut lohnenswert. Schließlich macht Freundschaft auch einfach riesig Spaß. Wir haben den zum Beispiel, wenn wir einander alte Briefbücher aus der Jugendzeit vorlesen und beide vor Lachen kaum atmen können. Oder wenn wir Trash-TV gucken wollen, aber wegen all unserer schönen Gespräche vergessen, den Fernseher einzuschalten. Oder dann, wenn wir uns

gegenseitig beim Aufräumen und Ausmisten helfen und dabei lauthals zu Songs von Britney Spears und ATC singen.

Freundschaften sind nicht nur zeitintensiv und anstrengend, sie bedeuten nicht nur ausufernde Diskussionen über hübsche Jungs und Liebeskummer. Sie sind vor allem Beistand auf dem Balkon, egal wie kühl der Wind weht, und ein Glas Wein und ein Ausziehsofa in einsamen Nächten, in denen man einfach nicht nach Hause fahren möchte. Sie sind ein verrücktes Selfie auf dem Klo und ein ernstes Nicken bei großen Entscheidungen. Sie sind Salzstangen und ein alkoholfreies Weizen bei einem Magen-Darm-Infekt, eine helfende Hand beim Aufbauen eines Ikea-Lattenrostes und ein gemeinsames „Helau“, obwohl eine von beiden Karneval gar nicht ausstehen kann. Sie sind ein „Wo ist dein Spülmittel?“, wenn die Spüle vor dreckigem Geschirr überquillt. Und ein „Wir schaffen das“