

special//meine bande.



Die richtigen Zutaten

Das Rezept für gute Freundschaften



»Wenn's so schlimm ist, kannst du mir die Freundschaft kündigen!« Wütend starrt Eva Sarah an. Sarah ist geschockt: »Hey, ich hab überhaupt nichts gegen Janne. In dem Ton lass ich nicht mit mir reden!« Die beiden 17-Jährigen streiten, weil Eva Sarahs Freundin Maggie geohrfeigt hat, nachdem diese Evas Freundin Janne beleidigte. Eva ist sauer auf Maggie, aber auch auf Sarah, die Eva die Ohrfeige übelnahm. Sarah fasst es nicht, dass Eva deshalb ihre Freundschaft infrage stellt. Wütend und traurig gehen die Freundinnen auseinander.

Durch dick und dünn

Zwölf Jahre später sitzen fünf Frauen in einem Café. Sie essen, lachen und erzählen aus ihrem Leben. Sie haben Höhen und Tiefen miteinander erlebt: verschiedene Cliquen, die erste Liebe, Herzschmerz, Sitzenbleiben, Trennung der Eltern, Übergewicht, Magersucht, Auszug von zu Hause, Studium, Job, auch bösen Streit und Funkstille. Sie heißen Mila, Steffi, Bea, Eva und Sarah. Ihre Freundschaft wurde im Laufe der Jahre stärker, weil sie es geschafft haben, sich nach großem Streit zu vertragen. Das passiert nicht von allein. Ernsthafte Versöhnung nach tiefen Verletzungen braucht die bewusste Entscheidung, dass man dem anderen wieder vertrauen möchte. Zwischen Eva und Sarah hat Mila gleich vermittelt. Beiden hat sie den Kopf für den ungeklärten Streit gewaschen und davor gewarnt, einander aus Stolz zu verlieren. Die Kritik haben sie angenommen, ihre Fehler eingesehen und sich entschuldigt.

Gut auswählen

Freunde spiegeln oft wider, wie man ist. Man kann sie sich selbst aussuchen. Sie sind Gleichgesinnte, die einem nicht wie die eigenen Eltern sagen, was man zu tun und zu lassen hat. Sie fordern einen zu Dingen heraus, die man sonst nie täte. Das kann gut sein – und auch schlecht, wenn sie einen negativen Einfluss haben. Umso wichtiger, dass man an guten Beziehungen baut, in denen man sich so angenommen fühlt, wie man ist und man nichts beweisen muss, um gemocht zu werden. In denen man vertrauen kann und Geheimnisse nicht nach außen sicken. Solche Freundschaften entstehen selten aus Zufall. Was du dafür tun kannst? Dir diese sieben Merkmale zu eigen machen, die für gute Freundschaften stehen:

1. Mitfreuen

»Menschen, die sich ehrlich mitfreuen können, vergessen aus Freundschaft auch mal die eigene Situation. Eigene Wünsche hindern sie nicht, Freude zu teilen.« Mila und Sarah haben sich fürs gleiche

Stipendium um ein Austauschjahr beworben. Mila hat es bekommen, Sarah nicht. Natürlich war Sarah traurig und etwas neidisch auf Mila. Aber sie hat sich gleichzeitig so für Mila gefreut, dass sie ihre Enttäuschung überwand, statt es Mila durch negative Bedenken madig zu machen. Klar erwarten wir von unseren Freunden, sich für uns zu freuen, wenn uns Gutes passiert. Hier bin ich gefragt: Fühle ich mich gelegentlich zu kurz gekommen und gönne Freunden sogar ihr Glück nicht? Dann aber Vorsicht: Neid macht Freundschaften kaputt. Nur ich selbst kann aufpassen, dass das nicht geschieht.

2. Gute Beziehungen wünschen

Freunde wünschen einander gute Beziehungen. Um Zeit mit ihrem Freund und seinen Hobbies zu verbringen, opferte Steffi ihre Fotografie. Er kümmerte sich nicht um ihre Interessen und redete nicht viel, wenn es nicht um ihn ging. Die Freundinnen kamen damit nicht klar. Weil sie Steffi respektierten, wollten sie ihr nichts vorschreiben. Sie waren aber ehrlich und verheimlichten ihre Sorgen nicht. Freunden wünscht man gute Beziehungen zu Freund oder Freundin, aber auch zu Lehrern, Eltern, Geschwistern und anderen Freunden.

3. Sich investieren

Freunde investieren sich. Braucht ein Freund Hilfe, ist man zur Stelle: Aufräumen nach einer Party, büffeln für eine schwierige Klassenarbeit oder da sein, wenn was alleine nicht geht. Man wird kreativ, einander Gutes zu tun, sich eine Überraschung einfallen zu lassen, oder nach dem Poster zu suchen, was in der eigenen Stadt nicht mehr zu haben ist. Freunde sind großzügig mit ihrer Zeit, auch mal mit Geld. Das ist nicht als selbstverständlich hinzunehmen und erst gar nicht zu erwarten. Das Schöne ist, dass Freunde ihre Zeit, Geld und Mühe von sich aus schenken.

Sarah war Klassenbeste. Marja, eine beliebte Mitschülerin, freundete sich mit ihr an und Sarah half ihr bei den Hausaufgaben. Als Sarah dahinter kam, dass Marja sich nur bei ihr meldete, wenn es um die Schule ging, hatte sie keine Lust mehr, sich ausnutzen zu lassen. Manchmal muss man sich von »Freunden« trennen, die den eigenen Vorteil suchen.

4. Hören und handeln

Spaß allein hält nicht zusammen. Zuhören ist wesentlicher Bestandteil und über Dinge sprechen, die einen beschäftigen: Sorgen, Ideen und Spinnereien. Freunde braucht man gelegentlich als Kummerkasten, wenn es einem schlecht geht. Manchmal ist Action gefragt: Bea hatte schlimmen

Liebeskummer, da lud Sarah sie zum Klettern mit anderen Freunden ein, um sie auf andere Gedanken zu bringen. Das ist das vierte Kennzeichen: Freunde verstehen und handeln. Kriegt man den Hintern nicht hoch, verpassen Freunde mal den nötigen Tritt. Lange wollte Mila ein Bild an ihre Zimmerwand malen, hatte aber kein Geld und bat nicht gern um Hilfe. Also haben die anderen in ihren Familien Farbe, Folie und Malerkrepp gesammelt und mit Mila gepinselt.

5. Gutes abgeben

Weitere Kennzeichen: »Freunde teilen Wissen«, »möchten Bleibendes geben«, »vermitteln wichtige Beziehungen« deuten darauf hin, dass Freundschaft auf Beständigkeit angelegt ist, einander zu dienen, wie Jesus sagen würde, und das gegenseitige Wohl anzustreben. Egoismus, Eifersucht und Verlustangst zerstören Freundschaft. Wer Angst hat, dass Freunde einen im Stich lassen, fängt an zu klammern und treibt sie damit weg von sich. Vielmehr gründet Freundschaft auf Annahme, Vertrauen, Treue, Loyalität, Ehrlichkeit und Freiheit. Ohne diese Eigenschaften steht eine Freundschaft auf wackeligen Beinen.

6. Unverbogen und unabhängig sein

Freundschaft hört dort auf, wo sie ungesund oder nicht echt ist, z.B. wenn du aufpassen musst, was du anziehst, mit wem du redest oder was du sagst, weil es gegen dich verwendet werden könnte. Gute Freunde lachen mit dir, nicht über dich. Sie sind ehrlich, aber nicht gedankenlos. Hilft es dem anderen nicht, was man sagt, sollte man sich verletzende Worte sparen. Ist einer abhängig vom anderen, ist es nicht gesund und zieht total runter. Freundschaft soll Kraft geben. Nicht in jeder Situation können Freunde helfen und es kann notwendig sein, sich an Lehrer, Jugendleiter, Pastor oder Eltern zu wenden.

7. Gleichrangig begegnen

Freunde begegnen sich auf Augenhöhe. Wer sich gering achtet und nur antantz, weil er Zuspruch und Anerkennung will, stellt kein echtes Gegenüber dar. Du bist wertvoll und nicht abhängig von der Bestätigung anderer.

Text Susan Pusunc verbringt ihre Zeit am liebsten mit Freunden bei gutem Essen, Spinnereien und der Umsetzung verrückter Ideen und hat sich von den guten Gedanken aus dem Buch »Freundschaft erleben« von Mathias Grals inspirieren lassen.