

Kirche in 1Live | 28.01.2023 floatend Uhr | Anne Rütten

Wie man eine Freundschaft rettet

"Hast du schon mal eine Freundschaft offiziell beendet?", fragt Lina ihre Freundin Chantal. Die schaut sie verwirrt an. "Puh, ich glaub, ich brauch mehr Kontext", sagt Chantal und Lina fängt an zu erklären: "Es geht um Rosa. Seit ich mit Marcel zusammen bin, ist es irgendwie ständig komisch zwischen uns und ich hab immer das Gefühl, sie erwartet irgendwas von mir und ich enttäusche sie und dann fühle ich mich schuldig und mies. Aber wenn ich logisch drüber nachdenke, fällt mir eigentlich nichts ein, was ich falsch gemacht hätte. Aber ich kann dieses Gefühl nicht abschütteln..."

"Also eure Freundschaft lässt dich eigentlich gerade nur schlecht fühlen und jetzt überlegst du, wie du mit ihr Schluss machen kannst?", fasst Chantal zusammen und beobachtet aufmerksam, wie ihre Freundin traurig nickt. "Willst du diese Freundschaft denn wirklich beenden?", fragt Chantal. "Oder willst du sie eigentlich nicht aufgeben, aber dich nur nicht mehr so mies fühlen?" Lina zuckt mit den Schultern. "Keine Ahnung. Wenn's geht, letzteres."

Chantal nickt. "Dann würde ich vorschlagen, machst du dir jetzt erstmal noch keine Gedanken darüber, ob und wie du diese Freundschaft beendest, sondern wie du sie retten kannst", rät sie ihrer Freundin. "Und wie rette ich eine Freundschaft", fragt Lina. "Mit Ehrlichkeit - Sag ihr, wie du dich fühlst und frag sie, wie sie sich fühlt. Und vielleicht findet ihr beide heraus, was ihr ändern könnt, damit ihr euch wieder besser versteht."

"Entweder, ihr kriegt das wieder besser hin, oder ihr kommt vielleicht zusammen zu dem Schluss, dass ihr ein bisschen weniger miteinander macht in Zukunft. So oder so: Danach fühlst du dich sicher besser."

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider

