

Anna Wilde

**WIRKLICH ALLES ÜBER
FREUNDINNEN**

Weil sie für immer sind



RL



Anna Wilde

**WIRKLICH ALLES ÜBER
FREUNDINNEN**

Weil sie für immer sind

a aufbau *digital*

Impressum

ISBN 978-3-8412-0688-6

Aufbau Digital,

veröffentlicht im Aufbau Verlag, Berlin, September 2013

© Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin

Die Originalausgabe erschien 2013 bei Rütten & Loening,
einer Marke der Aufbau Verlag GmbH & Co. KG

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche
Vervielfältigung und Verwertung ist nur mit Zustimmung
des Verlages zulässig. Das gilt insbesondere für
Übersetzungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen sowie für das öffentliche
Zugänglichmachen z. B. über das Internet.

Umschlaggestaltung büro süd, München
unter Verwendung einer Illustration von büro süd,
München

E-Book Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
www.le-tex.de

www.aufbau-verlag.de

Inhaltsübersicht

Cover

Impressum

Einleitung: Für immer und ewig!

I. Gute Zeiten

1. Warum Frauenfreundschaften alle Lebensstürme überdauern

2. Warum man mit Freundinnen mehr Spaß hat

3. Warum Freundinnen oft wichtiger als Männer sind

4. Warum man sich bei Freundinnen ausheulen darf

5. Warum man mit Freundinnen kichern kann

6. Warum wir stundenlang mit unseren Freundinnen telefonieren

7. Warum Freundinnen die besten Kritiker sind

Neun goldene Regeln, woran man eine wirklich gute Freundin erkennt

II. Schlechte Zeiten

Test: Gute Freundin oder falsche Freundin?

- 1. Was tun, wenn die Freundin neidisch ist?**
- 2. Was tun, wenn die Freundin zur Konkurrentin wird?**
- 3. Was tun, wenn die Freundin deine Beziehung schlechtredet?**

Fünf Tipps gegen Beziehungs-Bashing

- 4. Was tun, wenn du eifersüchtig auf die beste Freundin bist?**
- 5. Was tun, wenn du ein Kind bekommst und deine Freundin nicht (oder umgekehrt)?**
- 6. Was tun, wenn deine Freundinnen zu sehr klammern?**

Sieben Stoppschilder: So wird deine Freundin zur Belastung für deine Beziehung

- 7. Was tun, wenn du dich von deiner Freundin ausgenutzt fühlst?**
- 8. Was tun, wenn deine Freundin dein Vertrauen missbraucht?**
- 9. Was tun, wenn Geld zum Streitthema wird?**
- 10. Was tun, wenn eine falsche Freundin entsorgt werden muss?**

Sechs Gründe, eine Frauenfreundschaft zu beenden

11. Was tun, wenn sich die beste Freundin plötzlich zurückzieht?

Test: Wie gut kennst du deine Freundin?

III. Goldene Zeiten

- 1. So erhalte ich mir die Freundin fürs Leben**
- 2. So habe ich mehr Fun mit Frauenfreundschaften**

Zehn Ideen, mal was Neues mit Freundinnen zu unternehmen

- 3. So werde ich eine gute Freundin**

Informationen zum Buch

Informationen zur Autorin

Wem dieses Buch gefallen hat, der liest auch gerne ...

Einleitung: Für immer und ewig!

Jede Frau braucht Freundinnen. Und zwar so dringend wie nie zuvor. In Zeiten von Beziehungen mit immer kürzerem Verfallsdatum sind gute Freundinnen oft der einzige emotionale Anker. Freundinnen sind das warme Nest, das wir uns wünschen. Sie sind der sichere Hafen unserer Gefühle, unser Fallschirm und unser Rettungsboot. Sie kennen uns besser als jeder andere. Das gibt Sicherheit.

Freundinnen sind unsere gefühlte Familie. Im Gegensatz zu Familienmitgliedern können wir uns unsere Freundinnen aussuchen. Nach einer gewissen Testphase wissen wir: Die isses. Die surft auf derselben Welle, die denkt und fühlt wie ich, wir verstehen uns ohne Worte. Das macht sie einzigartig. Und wer könnte schließlich eine Frau besser verstehen als eine Frau?

Gute Freundinnen sind immer da, wenn wir sie brauchen. Sie gehen mit uns durch dick und dünn. Deshalb teilen wir alles mit ihnen: Lust, Leid, Frust. Unsere Ängste. Unsere Sehnsüchte. Unsere Geheimnisse! Freundinnen geben uns Selbstbewusstsein und geballte Frauenpower. Gemeinsam sind wir stark.

Freundinnen sind geniale Depressionsbetreuer. Die beste Freundin hat die Lizenz zum Trösten. Wir dürfen hemmungslos ihre Taschentücher nassheulen und mit ihr ganze Eimer Eiscreme löffeln, wenn's mal wieder so richtig dicke kommt. Das tut gut. Solche Freundinnen sind Gold wert. Sie helfen uns, Trennungen zu überstehen und einen fiesen Chef zu ertragen. Wir gegen den Rest der Welt. Wunderbar.

Freundinnen sind Spaßverstärker. Mit ihnen bleiben wir immer Teenager und müssen nicht so erwachsen tun. Mädels forever! Deshalb können wir mit ihnen kichern, hemmungslos albern sein, unsere Lieblingsserien anschauen und exzessiv shoppen. Alles nichts für Männer; sorry, Jungs! Dafür seid ihr einfach nicht geschaffen.

Freundinnen sind unsere besten Kritiker. Von wenigen Menschen lassen wir uns so bereitwillig beraten und kritisieren wie von Freundinnen. Denn sie meinen es ja gut und sie sind ehrlicher als Familie, Kollegen, sogar aufrichtiger als der Ehemann. Wer sagt uns schon so offen, dass uns das neue Kleid nicht steht, dass wir urlaubsreif sind, dass wir einen großen Fehler machen, wenn wir diesen sensationellen neuen Liebesfilm verpassen? Eben.

Freundinnen sind Kult. Gerade in Zeiten des Social Web. Über Facebook und What's App quasi vierundzwanzig Stunden miteinander verbunden, leben beste Freundinnen in einer emotionalen Dauerumarmung. Sie posten einander,

was läuft. Sie schicken Fotos vom Date. Sie senden auch ein Foto von den getigerten Highheels im Schaufenster: Kaufen oder nicht? Die Freundin weiß es.

Freundinnen sind das Gegengift zur Einsamkeit.

Auch Frauen jenseits der zwanzig hängen enger aneinander als früher. Wenn die Männer schnöde verschwinden oder sich ins Hobby zurückziehen und die Kinder aus dem Haus sind, bilden sie Schicksalsgemeinschaften – gehen zusammen essen, ins Kino oder ins Theater. Sie unterstützen sich gegenseitig in den wechselnden Lebensphasen. Nie wieder einsam, dem Himmel sei Dank!

Freundinnen lieben Rituale. Welcher Mann hat schon Lust, jeden Samstagmittag im selben Café abzuhängen, literweise Caffè Latte zu trinken und lustvoll abzulästern? Das ist nun wirklich nichts für Männer. Auch Frauenpartys unter Freundinnen werden immer beliebter. Denn wozu braucht man schon die Kerle, die auf Partys immer nur an ihren Handys rumfummeln und ihr Ego aufblähen?

Freundinnen besprechen Probleme. Männer sind die großen Schweiger, wenn es um Probleme geht. Schon beim Wort Beziehungsgespräch kriegen sie Pickel und Brechreiz. So was weckt direkt ihren Fluchtinstinkt. Mit Freundinnen dagegen kann man haarklein alles erörtern. Sie interessieren sich für jedes Detail: die Bartstoppeln im Waschbecken, die taktlose Bemerkung, die ausgeleierten

Unterhosen der Herren. Alles muss raus - und darf ausführlich besprochen werden.

Freundinnen sind der ultimative Wohlfühlfaktor. Wir können uns auf sie verlassen, immer und überall. Weil sie rundum phantastisch sind. Weil sie ein riesengroßes Herz haben. Deshalb wollen wir sie genau so, wie sie sind: verrückt, verständnisvoll, witzig, loyal, großzügig - gut, dass es sie gibt!

Also alles bestens? Najaaa

Freundinnen können zum Problem werden. Das beginnt mit der Frage: Hm, wieso habe ich eigentlich keine guten Freundinnen? Was mache ich falsch? Oder: Au weia, in meinen Frauenfreundschaften hakt es gewaltig. Klippen gibt es schließlich genug, zuckersüße Harmonie und erbitterter Zickenkrieg liegen oft nah beieinander. Denn ...

Freundinnen sind auch Konkurrentinnen. Böse Falle! Du denkst, ihr seid unzertrennlich, gönnt euch gegenseitig alles Gute. Doch dann bricht plötzlich der dunkelgelbe Neid aus. Weil die eine hübscher ist als die andere. Weil es ihr finanziell besser geht. Weil sie den attraktiveren Job ergattert hat. Weil sie die Diät tatsächlich durchhält, während die andere immer moppeliger rumläuft. Dann wird's kritisch.

Freundinnen sind ziemlich eifersüchtig. Jede neue Beziehung mit einem Mann ist ein Belastungstest. Da sehen manche Freundinnen rot. Machen den armen Kerl madig und schreddern ihn gnadenlos. Sie versuchen, dir dein neues Glück auszureden. Es kracht gewaltig. Er oder sie? Schwere Frage.

Freundinnen können bis aufs Blut streiten. Selbst unter guten Freundinnen kommt es manchmal zum Krieg. Dann wird losgeledert, dass die Fetzen fliegen. Ihr kennt euch so gut, dass ihr genau wisst, wie ihr euch am besten verletzen könnt. Das tut weh. Und da ist Krisenmanagement gefragt. Denn eine enge Freundin zu verlieren, ist der Supergau der weiblichen Existenz.

Freundinnen sind manchmal wie Kletten. Manche Freundinnen übertreiben es. Wollen immer mit. Lassen dir keine Luft zum Atmen. Sie beanspruchen die volle Kontrolle, über jede Lebenslage. Dann wird die Freundschaft zur Belastung, Klammeralarm! Nichts geht mehr. Wie viel Nähe ist zulässig, wie viel Distanz ist notwendig?

Freundinnen können sich zurückziehen. Oft passiert es aus heiterem Himmel. Plötzlich hat die beste Freundin keine Zeit für dich. Sagt Verabredungen fünf Minuten vorher ab. Lässt sich nicht mal blicken, wenn du mit vereiterten Mandeln im Bett liegst. Nimmt dich nicht auf

die abgedrehte Party mit, von der ihr seit Wochen redet. Sie hat dich verlassen! Noch nie warst du so einsam.

Am schlimmsten sind die falschen Freundinnen. Sie schleichen sich in deine privatesten Zonen, machen sich unentbehrlich – und schlagen dann zu. Alles schon passiert. Hinter deinem Rücken ziehen sie böse über dich her. Plaudern Intimes aus. Machen dich komplett unmöglich. Das ist der schlimmste Vertrauensbruch. Ein Alptraum. Und du? Merkst es leider viel zu spät.

Am allerschlimmsten sind Freundinnen, die heimlich hinter deinem Kerl her sind. Leider ein Klassiker. Ihr versteht euch gut, feiert zusammen, fährt sogar zusammen in den Urlaub. Plötzlich merkst du: Ach, du Elend, da läuft was! Und zwar haarscharf an dir vorbei. Schock. Fassungslos siehst du zu, wie die beste Freundin dir den Traumprinzen ausspannt. Riesenschock! Fieser geht's nicht!

Merke: Auch Frauenfreundschaften wollen gelernt sein – damit sie stabil bleiben und Spaß machen.

Deshalb findest du in diesem Buch wirklich alles über Freundinnen. Mit Tipps und goldenen Regeln, mit Warnschildern und Hintergrundinfos. Alles, was Frauen über Freundinnen wissen müssen, wird ausführlich erklärt. Am Ende weißt du, wie's läuft. Wie du deine Freundinnen hegst und pflegst, wie du dich von ihnen abgrenzt und

woran du falsche Freundinnen erkennst. Dann kannst du dich zurücklehnen und genießen: Freundinnen für immer und ewig!

I.
Gute Zeiten

1. Warum Frauenfreundschaften alle Lebensstürme überdauern

Frag mal eine Frau, ohne wen sie nicht leben könnte. Ohne Mann? Ohne Kind? Früher vielleicht. Aber heute? Sehr viel wahrscheinlicher erobert die beste Freundin den Spitzenplatz. Denn die kennt dich in allen Aggregatzuständen, von enthemmt glücklich bis grottendunkel deprimiert. Sie hat immer ein offenes Ohr und ist vor allem eins: krisenfest. Das kann man über den Rest des Lebens nicht gerade sagen. Männer kommen und gehen. Kinder haben rebellische Phasen. Jobs werden vom einen auf den anderen Tag gekündigt, Familien zerstreiten sich. Was bleibt, ist die Freundin.

Ich kann da nur aus eigener Erfahrung sprechen: Ohne meine Freundinnen hätte ich manches nicht überlebt. Okay, ich hätte es natürlich überlebt, fragt sich nur, wie. Mich hat immer fasziniert, dass echte Freundinnen wie Sekundenkleber aneinander hängen. Eine Freundin ist da, wenn man sie braucht. Man kann sie mitten in der Nacht anrufen, wenn der Lover einen verlässt. Man kann aber auch unangemeldet mit einer Flasche Prosecco vor der Tür stehen, wenn man den Jackpot in Sachen Beruf geknackt

hat. Die beste Freundin freut sich mit, sie leidet mit, sie ist der Resonanzboden für so ziemlich jede Gefühlsregung.

Gute Freundinnen machen jedes emotionale Hindernisrennen mit.

Und je länger man einander begleitet, desto schöner wird es. Auch so ein Wunder. Aus vielem anderen ist irgendwann die Luft raus. Dann sagt man sich: War nett, aber dieser Mann, dieser Job, dieses Hobby ist so was von durch. Nicht so die beste Freundin. Sie wird immer kostbarer, wie guter Rotwein. Eine echte Frauenfreundschaft altert nicht, sie reift. Woran das liegt? Ich glaube, dass wir zu gefühlten achtzig Prozent des Lebens Theater spielen. Das heißt: Wir spielen Rollen. Ja, Schwestern, und zwar hollywoodverdächtig. Mit unserem weiblichen Instinkt haben wir hochsensible Antennen dafür entwickelt, was man von uns erwartet: die liebevolle Partnerin mit Engelsgeduld; die moderne Multitaskerin, die allen Herausforderungen gewachsen ist; die aufopferungsvolle Mutter, die auch bei wochenlangem Babykeuchhusten nicht die Nerven verliert; die belastbare Mitarbeiterin, die jede Aufgabe zackzack erledigt.

Alles schön und gut, aber wie sieht es in unserem tiefsten Inneren aus? Da geht es rund. Ängste und Zweifel machen sich breit. Sehnsüchte brechen auf. Wem zeigen wir diese

Seiten? Dem Mann? Dem Kind? Dem Chef ? Nee. Bei denen wollen wir doch oberperfekt rüberkommen. Also lieber die Maske aufsetzen, tapfer lächeln und alles andere für sich behalten. Sonst sind wir nachher noch raus aus der Nummer.

Bei unseren Freundinnen dürfen wir authentisch sein.

Großes Theater ist für andere. Bei unseren Freundinnen können wir Ecken und Kanten zeigen. Wir dürfen uns sogar verändern, ohne dass sie rumjammern: Was'n mit dir los?

Frauen wissen, dass das Leben kein Spaziergang im Streichelzoo ist. Sie haben verstanden, dass der Sinn des Lebens Erfahrung und Entwicklung bedeutet. Kennen sie ja selber. Doch bei allen Achterbahnfahrten braucht man einen Fixpunkt, sonst übergibt man sich mit Anlauf in die Sitze. Und hier kommen die Freundinnen ins Spiel, vor allem die beste Freundin.

Im Klartext heißt das: Wir dürfen uns bei ihr so zeigen, wie wir wirklich sind. Es gibt nichts Befreienderes, als sich der besten Freundin anzuvertrauen. Bei ihr ist alles gut aufgehoben, von der ganz großen Sinnfrage bis zur schockierenden Lust auf einen Callboy. Sie kann nichts erschüttern. Sie mag uns mit unseren Tag-und Nachtseiten. Da sie uns kennt und schätzt, wirft sie nichts aus der Spur. Denn eine wirklich gute Freundin kennt uns ganz genau -

und hält trotzdem zu uns. Selbst dann, wenn wir wild entschlossen sind, unser altes Ich zu feuern und was Neues anzufangen.

Freundinnen sind Begleiterinnen beim Abenteuer Leben.

Gehen wir mal ans Eingemachte und lassen ein paar Zahlen sprechen. Die Statistiken bringen Erstaunliches zutage: Freundschaften stehen auch bei Jüngeren gaaanz oben auf der Liste. Die Shell-Jugendstudie 2010 fand heraus: 71 Prozent der Befragten zwischen 12 und 25 sagen: Das Allerwichtigste ist, »gute Freunde zu haben, die einen anerkennen«. Und die sind noch wichtiger als »ein Partner, dem man vertrauen kann« (65 Prozent), »ein gutes Familienleben führen« (44 Prozent) oder, wer hätte das gedacht, »das Leben in vollen Zügen genießen« (25,6 Prozent).

Was zeigt uns das? Freunde sind nicht zu toppen. Auch bei Leuten über 25, dort ist das Ergebnis sogar noch eindeutiger. Je älter man wird, desto mehr dämmert's einem nämlich: Partner und Familie, das kann böse ins Auge gehen. Echte Freundschaften dagegen sind quasi unkaputtbar. Nicht mal der Genuss an sich ist schöner. Alles ist gut, wenn fun, fun, fun angesagt ist. Aber was bringt der ganze Spaß schon ohne Freunde? Kein

Luxusauto, kein Partymarathon, keine tolle Uhr ersetzt eine echte Freundschaft.

Social Schmusing - der ultimative Wohlfühlfaktor.

Und was macht Freunde so attraktiv? Das fragte das Institut Allensbach Personen über 14. Überwältigender Sieger der Gründe: »Weil ich mich auf enge Freunde verlassen kann.« Das meinen fast 88 Prozent der Befragten. 80 Prozent finden super, »dass wir ehrlich zueinander sind, uns offen die Meinung sagen können«, 78 Prozent, »dass wir über alles reden können«. Ähnlich wichtig : »Dass ich enge Freunde immer um Rat fragen kann« und »dass sie mir helfen, wenn ich ein Problem habe«.

Interessanterweise ist weniger wichtig, »dass man viel zusammen unternimmt« (26 Prozent) oder »dass man sich häufig sieht« (25 Prozent). Auf die Intensität kommt es also an, nicht darauf, dauernd Händchen zu halten. Diese Zahlen decken sich mit meinen Beobachtungen. Geht es um Frauenfreundschaften, ist es sogar noch krasser. Eine private Umfrage im weiblichen Freundeskreis ergab: Vertrauen und Verlässlichkeit sprechen Frauen vor allem ihren Freundinnen zu. Dann kommt eine Weile nix. Unter ferner liefen folgen dann Kerle, Kinder - und Kollegen.

Sandra meint: »Meine beste Freundin kenne ich schon seit der Schulzeit. Damals ging es um Kinderkram: Wir schwärmten für den Französischlehrer, fanden die Jungs in unserer Klasse doof, erzählten uns, wenn wir samstagabends mit einem Typen rumgeknutscht hatten. Im Laufe der Jahre veränderten sich die Themen: Beruf, Ehemann, Kinder, außerdem haben wir zusammen das Laufen entdeckt und gehen jedes Wochenende zusammen joggen. Auch unsere Freundschaft verändert sich. Doch wir spüren, dass wir miteinander verbunden sind, egal, was passiert. Drei Jahre waren wir sogar räumlich getrennt, weil mein Mann einen Job in einer anderen Stadt bekam. An unserer Freundschaft konnte das nicht rütteln. Wir haben telefoniert, gemailt, immer den Kontakt gehalten. Das Gute ist: Wir müssen uns nichts vormachen. Wir sind vollkommen ehrlich zueinander. Das ist manchmal ein bisschen heftig, aber wahnsinnig wichtig.«

Katharina ergänzt: »Meine beste Freundin hat eine Menge mitgemacht mit mir. Ich hatte es nicht so einfach. Die erste Ehe habe ich in den Sand gesetzt, dann wurde ich schwerkrank. Die meisten Leute zogen sich zurück. Wer will schon dauernd negative Geschichten hören? Wer hat schon den Nerv, immer ins Krankenhaus zu fahren, wo einen die Atmosphäre runterzieht? Obwohl meine Freundin inzwischen einen anstrengenden Beruf hatte, hielt sie

Kontakt mit mir. Sie war immer da, wenn die Hütte brannte, ohne große Worte. Was wir gerade tun, wo wir gerade sind, spielt keine Rolle. Ist eine von uns verreist, mailen oder smsen wir einfach. Mittlerweile geht es mir wieder gut, ich bin gesund und in einer festen Beziehung. Aber die Tatsache, dass meine Freundin auch in meinen schwierigen Phasen auf der Matte stand, hat uns zusammengeschweißt. Seither unterscheide ich umso genauer zwischen unverbindlichen Bekanntschaften und echter Freundschaft.«

Na bitte. Was Sandra und Katharina erzählen, gibt es in tausend Varianten, aber immer klingt es ähnlich. Dieses wunderbare Gefühl der Zugehörigkeit. Und dass man zusammenbleibt, auch wenn alles andere sich verändert. Pleiten, Pech und Pannen verstärken Frauenfreundschaften sogar. Nach dem Motto: Uns kann nichts mehr erschüttern. Am Ende des Tunnels steht immer schon die beste Freundin mit dem Notfallkofferchen in der Hand. »Alles halb so schlimm«, sagt sie, »komm mal runter, das Leben ist kompliziert, aber ich bin ja auch noch da.«

Es gibt natürlich auch Schön-Wetter-Freundschaften. Da ist ausschließlich Spaß angesagt, und wenn Probleme auftauchen, sind solche Freundinnen haste-nicht-gesehen verschwunden. Kann man vergessen. Das sind bloß Bekanntschaften. Oder kurzfristige Zweckgemeinschaften.

Strampelt man am Limit, sind solche Oberflächennummern sofort durch. Da trennt sich die Spreu vom Weizen. Erst in der Krise bewährt sich die wahre Freundschaft. Und hinterher wird gefeiert, aber wie.

Gute Freundinnen sind der beste Rettungsschirm.

Deshalb würden Frauen auf alles Mögliche verzichten, nur nicht auf ihre beste Freundin. Leere Behauptungen? Weit gefehlt. Die Gesellschaft für Konsumforschung hat nachgehakt und fand heraus: 84 Prozent der befragten Frauen können sich sogar – ach, du liebes bisschen – ein Leben ohne Sex vorstellen! (Was einiges über schlappe Lover sagt.) Aber 92 Prozent gaben an: Nie würde ich auf meine beste Freundin verzichten! Erst knapp dahinter, mit 91 Prozent, folgt der Mann als unverzichtbares Wesen.

Starke Zahlen, oder? Sie haben einen plausiblen Grund: Die besondere Qualität einer Frauenfreundschaft heißt Kontinuität. Die beste Freundin ist keine Lebensabschnittspartnerin, sondern eine für immer, für alle Ups und Downs, für jede Gelegenheit. Gerade deshalb, weil es eine Beziehung ohne Filter ist, ohne Rollen und Masken. Weil wir uns ungeschminkt gegenüberstehen und das Wichtigste teilen: gemeinsame Erfahrungen.

Infokasten: Was wirklich abgeht

Echte Frauenfreundschaften funktionieren wie ein Spiegel: Wir gucken rein und wissen: Aha, darum geht's also. Die beste Freundin gibt uns nämlich das nötige Feedback und rückt die Maßstäbe wieder gerade. Du findest, du bist die erste Frau, die so unfassbar gemein von einem Mann betrogen wurde? Na, da bist du bei deiner Freundin aber an der falschen Adresse. Als Coach vom Dienst sagt sie: »Kenne ich. Habe ich auch schon erlebt. Erzähl doch mal.« Dann wird Dampf abgelassen. Am Ende geht es dir nicht nur besser, sondern ihr habt auch eine gemeinsame Erfahrung mehr, die ihr teilt. Dabei verhalten wir uns wie unsere tierischen Verwandten, die Schimpansen. Tobias Deschner vom Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie fand heraus: »Bei Schimpansen stellt sich der Freund im Streit an die Seite des Partners. Bei Niederlagen spendet er dem Besiegten Trost. Er steckt ihm zum Beispiel zur Beruhigung den Finger in den Mund oder laust ihn.« Oooo-kay ...

Musste ja mal gesagt werden, schönen Dank auch an die Schimpansen-Forschung. Das mit dem Finger in den Mund stecken hat sich beim Menschen glücklicherweise erledigt.

Dafür kocht die beste Freundin erst mal einen Kaffee, wenn's einem schlechtgeht. Auch eine Form der oralen Beruhigung. Und was für unsere haarigen Verwandten das Lausen ist, wird bei uns in Form von verbalen Streicheleinheiten verabreicht. Da heißt es dann: »Hey, du bist eine ganz tolle Frau, lass dich bloß nicht von irgendwem runterziehen!«

So wird aus der Niederlage ganz schnell ein Coaching mit Langzeiteffekt: Krise gemeistert, Freundschaft befestigt, Selbstbewusstsein im oberen Bereich. Vielleicht sagt man hinterher sogar: »Gut, dass ich eine Krise hatte, denn jetzt weiß ich, dass ich mich auf dich verlassen kann! Äh, und erinnere mich bitte daran, meinen Therapeuten in die Wüste zu schicken!« Ein sturmfestes Doppelpack ist ein Dream-Team. Verständlich also, dass die Orkane des Lebens eine gute Frauenfreundschaft mit zusätzlichem Kitt versehen. BFF!: *best friends forever*. Und das ist sogar ein Booster für das allgemeine Wohlbefinden!

Menschen mit stabilen Freundschaften leben gesünder.

Kein Witz: So was lässt sich messen. Die medizinische Forschung kümmert sich neuerdings nicht nur um die positiven Effekte von Bio-Eiern und Schönheitsschlaf, sie beschäftigt sich auch mit Freundschaften. Das Fazit: Enge Freundschaften sind das reine Entstressungsprogramm.

Wir fühlen uns so wohl, dass der Körper geringere Mengen des schädigenden Stresshormons Cortisol ausschüttet.

Merke: Die beste Freundin schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

Wie das? Ohne die emotionale Rückendeckung von Freunden sind wir Stresssituationen schutzlos ausgeliefert. Wenn uns jemand angreift, wenn wir gemobbt werden, wenn uns jemand verletzt, schaltet der Körper nämlich in den Flucht- und Verteidigungsmodus. Damit wir zurückschlagen oder wegrennen können, sorgt Cortisol dafür, dass unser Stoffwechsel bis zum Anschlag arbeitet. Zum Beispiel werden blitzschnell mehr Kohlehydrate in Energie umgewandelt. Dumm nur, dass Cortisol auf Dauer das Immunsystem attackiert und das Herz belastet.

Enge soziale Bindungen - und was könnte enger sein als eine echte Frauenfreundschaft? - wirken wie ein Psychopolster. Das federt alles ab. Du hast Streit mit der intriganten Kollegin? Ein gestörter Typ hat dein funkelnagelneues Auto zerbeult? Normalerweise würde dein Körper jetzt mit Cortisol überschwemmt. Dank des gefühlten Polsters, das die Freundin bietet, schaltet der Stoffwechsel jedoch in den Normalmodus zurück. So bleibst du von der Überdosis Cortisol verschont. Doch damit nicht genug :

Eine enge Freundschaft bedeutet Anti-Aging für die grauen Zellen.

Da soll noch mal jemand sagen, stundenlange Frauengespräche seien sinnfreier Verbaldurchfall. Was wie ein simpler Kaffeeklatsch aussieht, ist in Wahrheit eine Verjüngungsaktion für unseren präfrontalen Kortex. Das ist die Gehirn-Zone im Schläfenlappenbereich, in der emotionale Bewertungen und Handlungsanweisungen koordiniert werden. Je mehr wir erzählen, lästern und kichern, desto mehr neuronale Verschaltungen werden dort gebildet. Salopp gesagt: Einsame Menschen befinden sich in akuter Verblödungsgefahr. Also jetzt mal ehrlich: Müsste es die beste Freundin nicht auf Krankenschein geben?

Der Trick ist folgender, wie Neurowissenschaftler Martin Korte erklärt: »Mit dem präfrontalen Kortex versuchen wir, uns in Gedanken und Emotionen des Gegenübers hineinzusetzen. Während einer Konversation lotet der Kortex ständig aus, ob es der andere ernst meint, ob er authentisch wirkt, ob er lügt.« Früher nannte man das Einfühlungsvermögen: Wir versetzen uns in den Anderen hinein, gleichzeitig testen wir seine Glaubwürdigkeit. Alles nur Show ?, fragen wir. Oder echte Anteilnahme?

Jedes Treffen mit Freundinnen ist Gehirnjogging de luxe.

Warum? Weil das Hirn beim Durchchecken des Gegenübers auf dem höchsten Aktivitätslevel arbeitet. Fällt der Test im präfrontalen Kortex positiv aus, feuert das Gehirn den berühmten Stoff Oxytocin ab. Prompt macht sich sahnigstes Wohlbehagen breit. Oxytocin ist eine körpereigene Droge, neben Dopamin das stärkste Glückshormon überhaupt. Es wird gebildet, wenn wir kuscheln, wenn eine Mutter ihr Baby stillt – und eben beim emotionalen Gespräch. Wir fühlen uns geborgen wie in einer warmen, weichen Kaschmirdecke.

Schade, dass die meisten Männer so wenig Talent zum Kuscheln und zum Gefühlstalk haben. Dann würden wir nämlich auch mit ihnen in Oxytocin baden, bis die Fingerkuppen schrumpeln. Dabei ist dieses Hormon die Voraussetzung dafür, dass wir uns völlig mit jemandem verbinden und seine Nähe suchen. Hier punktet eindeutig die Freundin. Aber es kommt noch besser: Das Bindungshormon Oxytocin nimmt uns Ängste.

Eine starke Freundschaft macht uns furchtlos.

Das ist ein echter Wow-Effekt. Gespürt haben wir es ja immer schon: Kaum haben wir eine Panikattacke bei der besten Freundin abgelassen, sehen wir nicht mehr schwarz, sondern nur noch dunkelgrau, Tendenz: immer heller. Die Hirnchemie macht's möglich. Denn die Oxytocin-

Offensive legt jene Zonen lahm, in der Aggression und Angst ihr Unwesen treiben. Ist schon genial, oder? Damit ist der Beweis erbracht, dass ein Problemgespräch mit einer engen Freundin mehr ist als verbale Kosmetik.

Das unwiderstehliche Wir-Gefühl hat handfeste Ursachen. Der chemische Wohlfühlcocktail im Hirn ist im Laufe der Evolution zum Standard geworden, weil er sich bestens bewährt hat. »Für das Überleben der eigenen Brut suchten Höhlenfrauen nach Zusammenhalt und Austausch unter Frauen«, sagt Psychologin Ulrike Martzinek. Einzelkämpferinnen haben weniger Erfolgsaussichten als Frauen, die eine Wagenburg aus starken sozialen Bindungen bauen. Das Wir schlägt das Ich, so einfach, so wirkungsvoll. Und als schönste Nebenwirkung schwinden übermächtige Ängste.

Angst hat zwar auch eine Schutzfunktion, damit wir nicht fröhlich in den Abgrund rauschen, wenn Gefahren drohen. Doch Angst kann auch lähmen und komplett konfus machen. Sobald wir jedoch die beste Freundin in unseren Schlamassel einweihen, sorgt das körpereigene Labor für Entspannung : Krallen einfahren, tief durchatmen, nach vorn schauen. Im besten Fall beginnt dann das *wishful thinking*: Unser Zweckoptimismus erwacht, wir fühlen uns wieder kräftig genug, können Belastendes lässig wegräumen.

Die Freundin ist der beste emotionale Sicherheitsgurt.

Anschnallen, locker bleiben, und schon sind wir jedem Crashtest gewachsen. Wenn wir das einmal erlebt haben, können wir uns auch künftig darauf verlassen. Deshalb ist die gute Freundin ein Langzeitphänomen. Deshalb bleiben wir bei ihr, und sie bleibt bei uns. Mit untrüglichen Instinkt suchen wir diese Form der emotionalen Lebensversicherung.

Dafür nehmen wir sogar in Kauf, dass es manchmal mit der Freundin klemmt und scheppert. Kein Problem – auch diese Krise wird heldenhaft ausgesessen. Denn einfach so auswechseln kann man die beste Freundin nicht. George Washington sagte: »Wahre Freundschaft ist wie eine langsam wachsende Pflanze.« Also immer schön gießen, trockene Blättchen abzupfen und zur Not mal umtopfen. Anders gesagt: Freundschaft braucht Pflege, dann übersteht sie auch Hagelschauer und Dürrezeiten. Man muss schon ein paar Dinge gemeinsam durchgestanden haben, dann erst können wir sicher sein: Meine Freundin ist der Hauptgewinn im sozialen Roulette.

Zeit ist ein wesentlicher Faktor in einer Frauenfreundschaft.

Es wundert also nicht, dass es zahllose Websites gibt, auf denen Freundinnen einander suchen, die sich irgendwann