



MÄDELSABEND AUF DER PSYCHO-COUCH

Dass Pärchen ihre Probleme beim Profi besprechen, ist mittlerweile ganz normal. Was aber passiert, wenn man **mit der besten Freundin zur „Paartherapie“** geht: Erfüllt sich die Hoffnung auf Supernähe? Oder kocht Streit hoch? Eine Cosmo-Redakteurin hat's gewagt

TEXT: LISA HECHENBERGER



8 Min.
Lesedauer

Fragebogen **vor** der Therapie

In einer Freundschaft ist für mich am wichtigsten:

Lisa: Offenheit, Verlässlichkeit, Vertrauen, Nähe (kann auch nur gefühlt sein)

Nina: Verlässlichkeit, Ehrlichkeit, Respekt

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie viele Punkte würdest du eurer Freundschaft geben?

mies könnte nicht besser sein

Meine Qualitäten als Freundin schätze ich wie folgt ein:

mies könnte nicht besser sein

Es nervt mich richtig, wenn du/wir ...

Lisa: ... sinnlose Diskussionen führen, die zum Glück aber selten vorkommen.

Nina: ... beide nicht die Zeit finden oder sie uns nehmen, uns öfter zu sehen.

Ich schätze an unserer Freundschaft besonders, dass ...

Lisa: ... sie speziell in den letzten Jahren so viel stärker und reifer geworden ist.

Nina: ... wir über alles reden können – Sex, Beziehungsprobleme, egal was –, ohne dass ich mich verurteilt fühle.

Was ich künftig gerne ändern würde:

Lisa: Ich will öfter den ersten Schritt machen und mich regelmäßiger melden.

Nina: Trotz Beziehung und Job möchte ich mehr Zeit für uns beide finden.

T

„Tatsächlich habe ich mir schon die Frage gestellt: Könnte sie mich irgendwann fallen lassen?“ Bäm, das sitzt. An Ninas Reaktion merke ich, wie sehr sie meine Aussage überrascht. Und auch trifft. Ich schlucke und bereue fast, diese angespannte Situation provoziert zu haben; Dass ich die absurde Idee hatte, mit meiner besten Freundin zur Paartherapie zu gehen. Weil mir auffiel, dass es doch seltsam ist, wie selbstverständlich man Probleme mit seinem Partner beim Profi anpackt, während man negative Gefühle in Langzeitfreundschaften einfach wegschweigt. Bis eventuell die Bombe

platzt. Dabei ist diese Beziehung doch vergleichbar wichtig, wenn nicht wichtiger. Hier sind wir nun also und sezieren unser Verhältnis. Und ich frage mich kurz, ob das am Ende vielleicht sogar darunter leidet.

Brodelt da was?

Ein akutes Problem haben wir eigentlich nicht, immerhin kennen Nina und ich uns schon seit mehr als 20 Jahren. Wir sind im Turnunterricht um die Wette gerannt, haben zusammen die ersten BHs gekauft, einander als Wingwoman beim Aufreißen geholfen, um zwei Tage später solidarisch all den „Scheißkerlen“ wieder abzuschwören. Das schweiß zusammen. Daher fragt Nina, als ich ihr den Vorschlag zur Paartherapie mache, erst mal ungläubig: „Bitte was sollen wir?“ Doch ich erkläre

ihr, dass wir so noch näher zusammenrücken und Problemen vorbeugen könnten, dass ich für sie die beste Freundin der Welt werden möchte, sie besser verstehen – und da lässt sie sich auf das Experiment ein. Ein bisschen Angst, das merken wir beide, schwingt dennoch mit – was, wenn unsere Freundschaft doch nicht so stabil ist wie gedacht? Es unter der heilen Oberfläche brodelt?

Von jetzt auf damals

Auch Daniela Geiger spürt unsere Nervosität, als wir etwas steif auf der Couch in ihrer Münchner Praxis sitzen. Seit mehr als 25 Jahren berät die Psychotherapeutin Einzelpersonen und Paare aller Art. Wir sind auch nicht das erste Freundinnen-

duo, das zu ihr kommt, wie sie erzählt. Die meisten haben allerdings ein größeres Problem, das dringend gelöst werden müsste. Sie nennt das „ein Thema“. Wer weiß, was sie aus uns rauskitzelt? Ihr Ansatz lautet: Themen aus dem Hier und Jetzt in Zusammenhang mit deren Entstehung im Damals und Dort bringen. „Gerade in der Paarberatung ist die Voraussetzung, nicht den anderen ‚in Reparatur‘ zu schicken, sondern im Gespräch bei sich selbst anzusetzen“, erklärt sie.

Unbewusstes bewusst machen
Prinzipiell haben Nina und ich ein ähnliches Verständnis von guter Freundschaft. „Vor ein paar Jahren gab es aber eine Zeit, in der waren wir nicht so eng“, wirft sie ein. Ich stimme nickend zu. „Das ist die Frage: War etwas nicht in Ordnung, oder waren Sie damals einfach nicht so aufeinander bezogen?“, bietet uns Daniela Geiger zur Überlegung an. Wir sind uns einig: Wir waren schlicht mehr in unserer eigenen Bubble: arbeiten, Freund, schlafen gehen. Räumlich waren wir dabei distanziert, emotional aber nie. „Solche Phasen sind ganz normal“, beru-

ANLEITUNG ZUM UMDENKEN
„Ich“- statt „Wir“-Formulierungen sind laut Therapeutin Daniela Geiger in jeder Art von Beziehung hilfreich, wenn man Differenzen klären will



higt die Expertin. Kurz darauf hat uns der nächste Abschnitt eng zusammenschweiß, als wir gleichzeitig mit dem Ende einer langjährigen Beziehung zu kämpfen hatten. „Wir haben einander gebraucht, uns gestützt“, erzählt Nina der Therapeutin, und ich erinnere mich an diverse Abende mit viel Vino, Tränen, aber auch dem unfassbar positiven Gefühl, so eine Freundin zu haben. Wir tauchen weiter in unsere Entwicklung ein, besprechen Reibungspunkte – individuell, aber genauso in unserer Clique. Und immer wieder sind es die Nachfragen der Expertin wie „Was verletzt Sie?“, die uns tiefergehen lassen. „Nina ist oft ziemlich impulsiv“, taste ich mich vor. „Wenn ich einen Vorschlag mache, der ihr nicht gefällt, knallt sie mir einfach so ‚Das ist doch Scheiße!‘ an den Kopf.“ Nina schaut leicht erschrocken:

„So was meine ich doch nicht böse!“
Trotzdem will die Therapeutin wissen, was in solchen Momenten bei mir passiert. „Ich fühle mich dann im ersten Moment schon vor den Kopf gestoßen, nehme es ihr aber nicht lange übel. Ich weiß ja, dass sie mich nicht absichtlich beleidigen will.“ Auch das sei ein Qualitätsmerkmal, so die Therapeutin: „Beziehungen leben davon, dass einer den anderen auspendelt. Und es ist eine große Stärke, nicht alles persönlich zu nehmen.“

Leid und Lob
So kommen weitere Erinnerungen an die Oberfläche – überras-

schenderweise hauptsächlich bei mir –, etwa die Tatsache, dass Nina den Kontakt zu einer anderen Freundin vor einiger Zeit ganz abgebrochen hat. Daniela Geigers Frage dazu macht mir plötzlich bewusst, welche subtile Angst seitdem auch in mir schlummert: „Hat die Erkenntnis, dass Nina eine Freundschaft beenden kann, bei Ihnen die Frage aufgeworfen: Könnte das auch mich treffen?“ Ja. Zum ersten Mal erklärt mir Nina dann ihre Entscheidung von damals in detail. Dass das ein Prozess über Jahre gewesen sei, weil die andere sie immer wieder hängen ließ. Bei

mir, versichert sie mir, sei das etwas ganz anderes. Weil ich viel sensibler mit unserer Freundschaft umginge. An diesem Punkt der Sitzung entspannen sich unsere Schultern vor Erleichterung, und ich fühle eine neue, warme Verbindung. Auch, weil wir plötzlich etwas tun, was, laut Therapeutin, unter Freund*innen oft zu kurz kommt: uns einfach mal sagen, was wir aneinander schätzen. „Ich hab dich so gern um mich, du bist ein toller Mensch“, höre ich mich sagen. Bis ich merke, dass Nina gläserne Augen bekommt. „Nur Freudentränen“, sagt sie und wischt sich über die Wange.

„Wenn die Beziehungsebene stimmt, muss man sich nicht in allem einig sein.“

DANIELA GEIGER, PSYCHOTHERAPEUTIN

FOTOS: MANUELA PICKART, PICASA

Zurück zur Basis
„Wenn die Beziehungsebene stimmt“, gibt uns Daniela Geiger mit auf den Weg, „man sich begegnet, sich gehört, gesehen und geschätzt fühlt, muss man sich nicht immer in allem einig sein.“ Was sogenannte Schwellensituationen wie Hochzeiten und Kinder bringen, kann zwar auch sie nicht vorhersagen. Doch gerade weil ich hier gemerkt habe, dass ich selbst Ninas aufbrauende Art akzeptiere und auch sie mir keine meiner Macken vorwirft, weiß ich, dass unsere Freundschaft bedingungslos ist.

Fragebogen nach der Therapie

In einer Freundschaft ist für mich am wichtigsten:

Lisa: Alles, was ich schon davor geschätzt habe – jetzt aber plötzlich noch mehr zu schätzen weiß.

Nina: Nach wie vor Respekt, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, all das in Kombination mit wertfreien, offenen Gesprächen.

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie viele Punkte würdest du eurer Freundschaft geben?

mies könnte nicht besser sein

Meine Qualitäten als Freundin schätze ich wie folgt ein:

mies könnte nicht besser sein

Ich schätze an unserer Freundschaft besonders, dass ...

Lisa: ... wir Herausforderungen wie diese annehmen und unsere Verbindung dadurch sogar noch stärker wird.

Nina: ... wir uns unbequemen Themen stellen können, ohne die andere zu verletzen.

Wo siehst du diese Freundschaft in fünf Jahren?

Lisa: Sie wird noch enger sein, weil wir uns individuell und gemeinsam entwickeln.

Nina: Ich bin mir sicher, dass wir selbst als alte Omis immer noch eng miteinander verbunden sein werden.



DANIELA GEIGER

...therapiert in ihrer Privatpraxis in München und berät weltweit per Video. Mit viel Empathie und Humor kommt sie auf den Ursprung der Themen (daniela-geiger.de).

GIESSWEIN
MERINO WOOL KNIT

100% Merino Wolle



- 100% Merino Schafwolle
- 3D Merino Strick
- Kein Geruch
- Trockenes Hautgefühl
- Temperaturregulierend
- Superleicht
- Ohne Socken tragbar

Gratis Versand und Rückversand!
WWW.GIESSWEIN.COM