

100% ECHTES LEBEN

02 - 2018

emotion

Reden wir über Sex!

Denn das macht ihn besser. Wie's geht, sagt diese coole Expertin

Freundinnen - wie findet man sie mit 30+?

Equal Pay
Unsere wichtigste Forderung für 2018

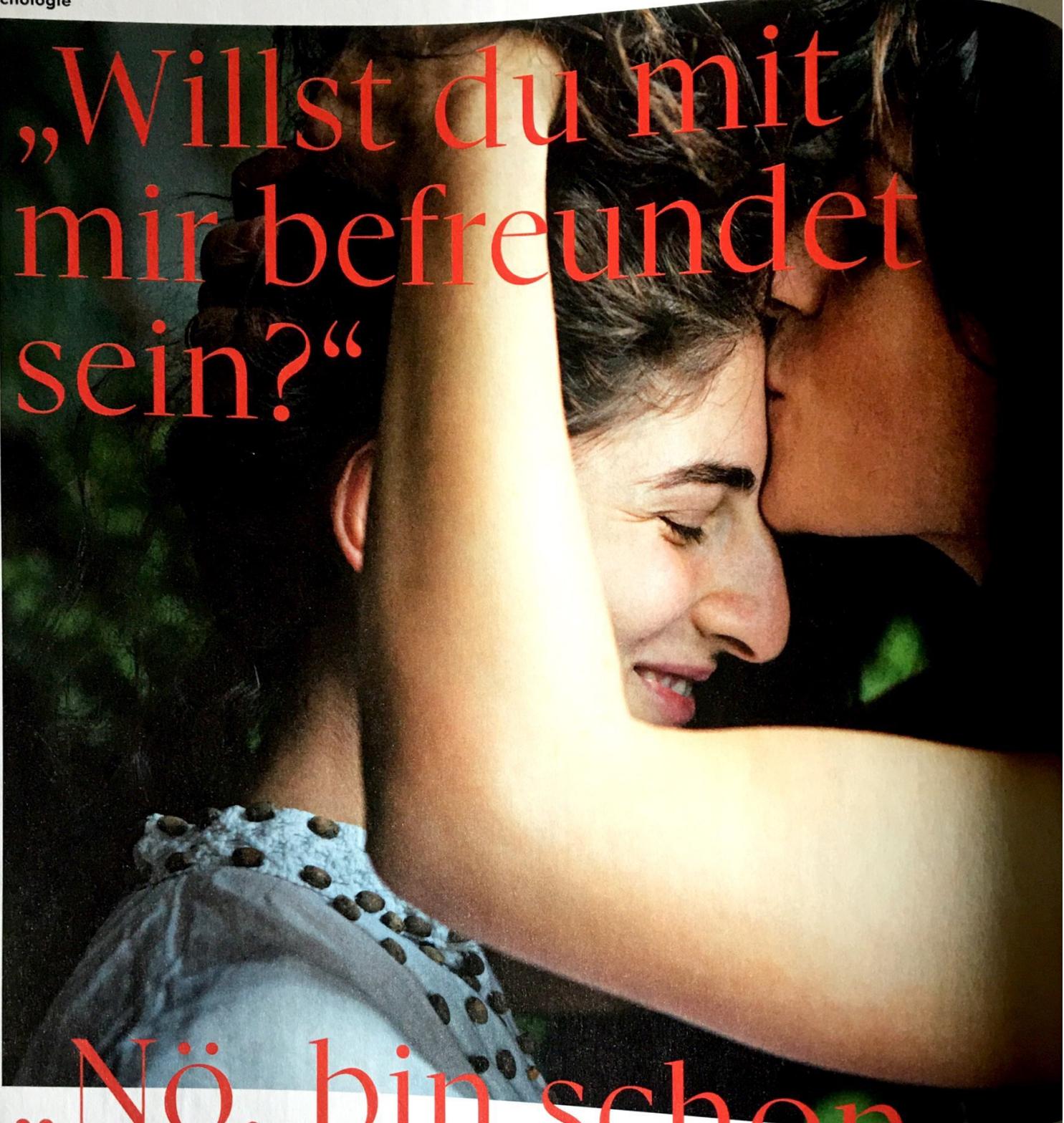
ANGELIQUE
KERBER
29, Tennis-Star,
fühlt sich jetzt endlich frei!

PLUS
Reise:
Lapland
+ Beauty:
Energie für
die Haut
+ Mode:
schön warm

NEUSTART!

Wir haben vier Frauen begleitet, die sich aus der Krise einen neuen Weg gesucht haben. Plus: das Fünf-Schritte-Programm zur Veränderung

Frauen-Gesundheit
Schwacher Beckenboden - bitte nicht unterschätzen!



„Willst du mit mir befreundet sein?“

„Nö, bin schon über 30.“

Wer als erwachsene Frau neue Freundinnen sucht, hat es ganz schön schwer. Alle sind ja schon versorgt. Corinne Luca fragt sich, wie sie es trotzdem schaffen kann, anderen Frauen näherzukommen

Text Corinne Luca

Als Kind liebte ich es, meine Oma und ihre Freundinnen beim Kartenspiel zu beobachten. Sie scherzten und erzählten sich Geschichten, manche davon so oft, dass auch ich sie bald auswendig konnte. Von Zeit zu Zeit legte sich eine Schwere über die Runde: Kinder kamen nicht mehr zu Besuch, Männer gingen für immer, und irgendwann fehlte eine der Freundinnen ganz. Und doch hatte ich das Gefühl, dass keine Traurigkeit diesen Frauen ihre Verbundenheit nehmen konnte. Als ich älter wurde, las ich Bücher und Magazine. In romantischen Komödien sah ich die unvermeidlichen Auftritte der besten Freundin in Zeiten größten Herzschmerzes. Ich selbst saß im Comic-Pyjama vor genau diesen Filmen, kicherte mit Freundinnen, lackierte mir die Nägel und leerte Eiskübel. Ich war in dem Glauben erwachsen geworden, dass Freundinnen zu haben so etwas wie unser Geburtsrecht sei.

Heute, über zwanzig Jahre später, finde ich immer weniger Frauenfreundschaften um mich herum. Es fällt schwerer, sie zu schließen, und es ist härter, sie zu behalten. Wer es nicht geschafft hat, eine Jugendfreundin durch die Unwägbarkeiten des Alltags in die neue Welt aus Partnerschaften, Kindern und Jobwechseln herüberzuretten, nimmt ihr Fehlen fast unweigerlich an – als notwendiges Übel eines hektischen Lebens. Denn Freundschaften brauchen Zeit, Fürsorge und immer auch ein wenig Selbstaufgabe. Für ihre Entstehung benötigen sie diese flüchtigen Momente, in denen sich zwei Leben überschneiden und wir gleichzeitig

gewillt sind, ineinander zu investieren. Wir aber bekommen unsere Kinder zu unterschiedlichen Zeitpunkten, wechseln Arbeitsstellen und Wohnorte, pflegen unsere Eltern und wollen am Dienstagabend oft einfach nur Zeit für uns und unser Lieblingsbuch. Manchmal fällt es kaum auf, dass wir etwas vermissen. Aber ohne Freundschaften wiegen Probleme schwerer und Vergnügen verspricht weniger Freude. Dabei ist das Problem nicht nur, dass sie aus unserem Leben verschwinden, sondern vor allem, wie schwer es ist, neue zu finden. Meine Fähigkeiten scheinen oft so eingerostet wie der alte Dosenöffner hinten im

Früher schien Freundschaft so mühelos zu sein wie Atmen

Schrank. Manche Dates habe ich leichter zum Abschluss gebracht, als endlich die Kindergartenmutter nach ihrer Telefonnummer zu fragen. Oder die Frau im Sportkurs neben mir auf einen Kaffee einzuladen. Dabei schien es mir doch als Kind, als wären Freundschaften so mühelos und natürlich wie Atmen.

Wer sich heute aktiv auf die Suche begibt, spürt von anderen Höflichkeit, aber nur selten eine umarmende ▶

Geste. Da wird sich ein paar Mal nach langer Terminfindung auf einen schnellen Kaffee getroffen, aber die Gespräche wollen nicht tiefer gehen. Und die Telefonnummer wird doch nur für kurze Nachrichten genutzt, die mehr Emojis als Worte enthalten. Gemeinsame Erlebnisse beim Sport oder im Kino sind Momente, aber schaffen keine Verbindung.

Spätestens hier setzt sie oft ein, meine Unsicherheit. Welchen Code bekomme ich nicht geknackt, den andere Frauen instinktiv kennen? Ist es mein Kleidungsstil, lache ich zu laut oder erscheine zu verzweifelt? Ich bin unsicher, weil ich denke, allein auf der Suche zu sein. Dabei bin ich nicht allein, denn es gibt keine große Party, auf der sich alle Freundinnenpaare versammeln und die

Neue Menschen erfordern Mut, Offenheit und – Geduld

ich nur von außen betrachte. Es ist für Kinder so einfach, Freundschaften zu schließen, weil sie wie selbstverständlich davon ausgehen, dass andere ebenfalls Freunde suchen und sie ganz bestimmt welche finden werden. Deshalb trauen sie sich die Frage zu, die wir uns in unseren Dreißigern und Vierzigern nie trauen würden zu stellen: „Willst du meine Freundin sein?“ So schützen wir uns vor Zurückweisung. Das ist verständlich in einer Zeit von Selbstinszenierung und Likes, in der Beliebtheit auch über die Teenagerjahre hinaus eine wichtige Währung scheint. Ich kann nicht einmal ausschließen, dass ich in meiner eigenen Selbstbezogenheit nicht auch den Blick auf die falschen Dinge richte. Obwohl ich für neue Begegnungen offen sein will. Vielleicht drücke ich mir wie Aschenputtel die Nase an der Scheibe platt, um einen Blick auf die große Freudentparty zu erhaschen, und übersehe die Frauen, die mit mir vor der Tür stehen? Wie oft bin ich

selbst diejenige, die erst in vier Wochen Zeit hat oder nicht zurückruft? Freundschaften gehen nicht ohne Verletzlichkeit. Aber wenn ich mich anbiete, wenn ich mich verletzlich zeige und investiere, erwarte ich auch schnell Rendite. Ich bin ungeduldig und übersehe, dass es Zeit und Muße braucht. Dass Beziehungen Aufstehen und Hinfallen bedeuten. Auch andere kennen das Gefühl, dass der Tag nicht genug Stunden hat. Und Bewährungsproben oder einfach nur Alltag, an dem sich eine Freundschaft nährt, entstehen nicht von jetzt auf gleich. Ich kann weniger steuern, als mir lieb ist. Aber ich kann mir selbst versprechen, da zu sein, wenn ich gebraucht werde. Und mich auf Enttäuschungen einstellen, ohne zu resignieren. Beziehungen sind leider keine Konten, auf die wir einzahlen und die am Ende eine bestimmte Summe für uns bereithalten. Man muss falsche Schritte riskieren, und es gehört Mut dazu. Mut, die Menschen festzuhalten, die zu uns zu passen scheinen, um dann herauszufinden, ob sie tatsächlich im gleichen Takt schwingen – oder uns ins Straucheln bringen. Die Antwort auf diese Frage kann dauern. Nur wir selbst können sie finden. Und am Ende, wenn man lachend gemeinsam vor der Lieblingsserie sitzt und die andere ohne Worte versteht, erscheint uns wahrscheinlich alles wieder ganz mühelos und natürlich.

WEITERLESEN
Buchtipps zum Thema finden
Sie auf Seite 122



Mehr von Corinne Luca gibt's auf ihrem Grimme-Preis-prämierten Blog makellosmag.de und im Buch „Am liebsten sind mir die Problemzonen, die ich noch gar nicht kenne“ (Heyne, 12,99 €)

Und manchmal
klappt's doch noch:



Andrea Benda, 43

„Katharina und ich waren Kolleginnen. An einem der ersten Abende, an dem wir uns privat trafen, habe ich ein Glas Rotwein auf ihr neues (helles!) Sofa gekippt. ‚Das war's jetzt, dachte ich. Doch das Missgeschick zeigte mir, was für ein Mensch sie ist: Sie hat gelacht und Salz geholt. Da wusste ich: Diese Frau ist eine Bank, auf diesem Sofa werde ich noch öfter sitzen. Heute schlafe ich sogar manchmal auf ihm.“



Andrea Huss, 50

„Gerade feierte ich meinen 50. und merkte, dass ich meine Freunde alle schon sehr lange habe. Mit Ausnahme von Hella: Dass sie in mein Leben kam, verdanke ich unserer gemeinsamen (späten) Coach-Ausbildung. Also lernt was Neues – und so neue Freunde kennen.“



Silvia Feist, 51

„Ich war 32, frisch getrennt und plante meine erste WG. Am Ende unseres Vorstellungsgesprächs fragte Cordula: ‚Wahrscheinlich willst du noch mal drüber schlafen?‘ Ich: ‚Nee, von mir aus ginge das klar.‘ Sie: ‚Von mir aus auch.‘ So schnell das ging, haben wir uns im Alltag eher langsam angenähert. Cordula kann andere gut sein lassen, wie sie sind. Und weil wir einander so viel Raum gegeben und uns Zeit gelassen haben, sind wir zusammenaewachsen.“