

Der Freund, der sich verändert hat

Vor einem Jahr trugen Ava und Sam ähnliche Sachen, hörten dieselbe Musik, lachten über dasselbe. Dann kam Ava in eine neue Gruppe: anderer Style, Musik, die Sam nicht kennt, plötzlich starke Meinungen. Sam sieht die neue Clique fast nur aus ihren Storys. Wenn die beiden noch abhängen, ist es okay. Aber danach ist Sam leicht genervt und fühlt sich zugleich etwas kleiner – und weiß nicht, welches Gefühl zuerst da war.

Wie viel Veränderung sollte eine Freundschaft aushalten können?

YF-CHG-SC-003-DE

Nähe ohne Besitzanspruch

Eine Person verbringt seit einiger Zeit mehr Zeit mit einer neuen Gruppe. Die alte Freundin fühlt sich ersetzt und fragt immer häufiger nach Beweisen, dass sie noch wichtig ist. Je mehr sie fragt, desto angespannter wird die Freundschaft.

Wie kann eine Freundschaft erhalten bleiben, ohne die Zeit oder andere Freundschaften der anderen Person kontrollieren zu wollen?

YF-CTC-PT-004-DE

Weggehen, ohne zu sagen, was wichtig war

Der letzte Schultag. Alle unterschreiben T-Shirts, machen Fotos, umarmen Leute, mit denen sie kaum gesprochen haben. Dilan war vier Personen besonders nah: Sie haben ihn durch eine schwierige Zeit gebracht, ihn fast täglich zum Lachen gebracht, ihm Dinge geliehen, ohne je etwas zurückzuwollen. Auf ihre Shirts schreibt er „Schönen Sommer!“, „Bleib wie du bist!“, „Legende!“. Was er eigentlich sagen will, ist etwas Konkretes über jede einzelne Person. Er denkt auf dem Heimweg daran. Und drei Wochen später noch.

Warum ist Wertschätzung manchmal so schwer direkt auszudrücken

YF-SUB-SC-003-DE

Es sagen, solange es noch passiert

Für Yusra und Lena war es ein gutes Freundschaftsjahr. Sie sind sich nähergekommen, haben einander durch schwierige Wochen geholfen und lachen mehr miteinander als früher. Mehrmals denkt Yusra: Eigentlich müsste ich ihr sagen, wie wichtig mir diese Freundschaft dieses Jahr war. Dann sagt sie sich, das wäre komisch, oder Lena wisse es doch sowieso. Am letzten Schultag geht die Gruppe essen. Yusra sagt wieder nichts.

Warum ist Wertschätzung oft schwerer, wenn gerade nichts kaputt ist?

YF-SUB-SC-009-DE

Sage oder schreibe eine Bemerkung der Wertschätzung: Etwas was ich jeden Tag an dir vermissen werde ist ...

YF-SUB-SC-003-DE

Nicht erst danken, wenn etwas endet

Viele Menschen sprechen Wertschätzung erst bei Abschied, Streit oder Krise aus. Im Alltag wirkt sie schnell peinlich oder zu groß. Aber gerade während eine Freundschaft gut läuft, kann ein konkreter Satz sie stärken: Er macht sichtbar, was sonst nur mitläuft. Wertschätzung ist keine Belohnung nachträglich, sondern eine Form von Pflege mitten im Leben.

Welche Wertschätzung schiebst du vor dir her, obwohl sie jetzt am meisten wirken würde?

Sag diese Woche einem Freund eine konkrete Sache, die du schätzt: eine Handlung, einen Moment oder eine Eigenschaft im Alltag.

YF-SUB-SC-009-DE

Neugierig statt gekränkt

Wenn ein Freund sich verändert, kann das wie Verlust wirken: Die alte Vertrautheit ist nicht mehr ganz da. Manchmal steckt dahinter aber auch Neid, Unsicherheit oder die Angst, nicht mehr dazuzugehören. Freundschaft bleibt eher lebendig, wenn Veränderung zuerst erkundet und nicht sofort bewertet wird.

Wann hast du Veränderung bei jemandem vorschnell als Abstand gedeutet?

Frag mit Neugier statt Vorwurf: „Du bist in letzter Zeit in ganz andere Sachen eingestiegen. Was hat sich verändert?“

YF-CHG-SC-003-DE

Erhaltung ohne Besitzanspruch bedeutet, die Verbindung zu schützen und trotzdem Freiheit zu lassen. Sie fragt nach Kontakt, Fürsorge und Ehrlichkeit, behandelt aber nicht jede andere Beziehung als Bedrohung.

YF-CTC-PT-004-DE