



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat

Das Problem:

»Meine Freundin übernimmt langsam meinen kompletten Freundeskreis!«

SABINE (61), ABTEILUNGSLEITERIN

Ich glaube, das Schlimmste an meinem Problem ist, dass ich mich richtig dafür schäme. Denn eigentlich bin ich gar nicht so: missgünstig, eifersüchtig, neidisch. Aber all diese Gefühle werden immer stärker in mir. Ausgelöst werden sie von Anja, die ich vor fünf Jahren auf einer Betriebsfeier kennengelernt habe. Ich habe mich gefreut über den Kontakt: Sie ist aufgeschlossen, nahbar, hört gut zu. Klar, dass ich sie bald auch in meinen Freundeskreis eingeführt habe. Das sind drei, vier Leute, die ich schon über 30 Jahre kenne, sie sind so etwas wie meine Zweit-Familie. Wir haben uns gegenseitig immer unterstützt, als die Kinder klein waren oder einer meiner Freunde schwer an Krebs erkrankt war. Kurz, ich habe einiges in diese Beziehungen investiert und bin auch ein bisschen stolz auf diese Menschen. Doch in den letzten drei Jahren ist der Kontakt etwas eingeschlafen: Ich habe eine neue Position, die mir kaum noch Privatleben lässt.

Meine Freunde habe ich nur noch selten gesehen, irgendwann wurde ich auch gar nicht mehr zu gemeinsamen Unternehmungen eingeladen, weil ich ohnehin immer absagen musste. Anja war die Einzige, die ich noch regelmäßig sah – wir treffen uns immer in der Kantine. Und plötzlich erlebe ich, dass Anja jetzt ein fester Teil meiner Freundesgruppe ist. Sie erzählt mir Dinge von ihnen in einer Art und Weise, als sei sie es, die sie schon seit Jahrzehnten kennt: „Bei Klaus' schlimmer Kindheit ist es ja kein Wunder, dass es mit Vera manchmal zu Konflikten kommt.“ Oder: „Die Ute ist so eine starke Frau, an der können sich viele Leute ein Beispiel nehmen.“ Bei solchen Worten kommt mir die Galle hoch, und gleichzeitig verachte ich mich dafür. Ist doch toll, dass sich alle so gut verstehen, aber irgendwie fühle ich mich an den Rand gedrängt. Mich trifft Anja privat nämlich kaum noch. Sie hat ja jetzt Klaus, Vera und Ute.

Das sagt die Expertin:

»Nutzen Sie Ihren Neid als Motivation, Ihre Freundschaften zu pflegen«



Dr. Uta Fröhlich

ist Psychologin, Life- und EMDR-Coach im Bereich Beziehungen, Identität sowie emotionaler Krisenbewältigung.
Infos: black-n-light.de

kann sich schnell ändern, ein langjähriger Freundeskreis mit tiefer persönlicher Verbundenheit hingegen hat Bestand und

ist auch in Krisenzeiten füreinander da. Das haben Sie bereits erlebt, und darauf können Sie stolz sein!

Was können Sie nun tun? Um sich Ihren Stellenwert unter Ihren Freunden zu verdeutlichen, können Sie sich fragen: Was macht mich einzigartig? Warum sind meine Freunde schon über 30 Jahre mit mir befreundet? Was schätzen sie an mir? Sie werden merken, dass es nicht Anja ist, die Ihnen Ihren Platz im Freundeskreis streitig macht. Nutzen Sie Ihren Neid als Motivation, sich wieder mehr um Ihren Freundeskreis zu kümmern. Überprüfen Sie Ihre Prioritäten. Wie können Sie Ihre Verantwortung im Job wahrnehmen und dennoch regelmäßig Kontakt zu Ihren Freunden halten? Vertrauen Sie Anja und Ihren Freunden an, wie Sie empfinden und was Sie sich wünschen. Zum Beispiel: „Ich habe in den letzten drei Jahren gespürt, dass ihr mir fehlt. Ich würde mich freuen, euch wieder häufiger zu sehen, mehr aus eurem Leben zu erfahren und mit euch zu teilen. Ihr seid mir wichtig.“

Es ist ein Geschenk, eine „Zweit-Familie“ zu haben, die aus freien Stücken gern zusammen ist und sich gegenseitig unterstützt. Entziehen Sie Neid, Eifersucht und Missgunst die Energie, indem Sie Anja dankbar sind: Durch sie konnten Sie erkennen, was Ihnen fehlt und was Sie nicht fühlen möchten. Ich wünsche Ihnen, dass Sie wieder zu dem werden, was Sie sind: ein aktiver Teil Ihres Freundeskreises.



Liebe Sabine, es ist Ihnen sicher nicht leichtgefallen, offen über Ihre Gefühlswelt zu schreiben und sich kritisch mit Ihren Empfindungen auseinanderzusetzen. Das erfordert Überwindung und verdient Anerkennung. Wer ist schon gern neidisch, eifersüchtig und missgünstig und gibt das offen zu? Sie sind enttäuscht und schämen sich für Ihren Neid auf Anja, die Sie eigentlich mögen und die sich Ihnen gegenüber offen und aufrichtig verhält. Gleichzeitig wird durch Ihre Eifersucht Ihre Angst spürbar, Ihren langjährigen Freundeskreis an Anja „zu verlieren“. Man könnte es drastisch auch so beschreiben: Sie haben jemandem „geholfen“, neue Freunde zu finden, und stehen nun ohne Freunde da. Es ist gut, dass Sie Ihre Gefühle und auch die Widersprüchlichkeit so deutlich spüren. Ihr Empfinden ist menschlich und nachvollziehbar.

Als Coach erlebe ich oft, dass Menschen wie Sie unter ihren Gefühlen leiden. Auch wenn wir Gefühle wie Neid und Eifersucht als etwas Negatives wahrnehmen, sind solche Emotionen nicht nur schlecht, sondern erfüllen eine wichtige Funktion. Ihr Neid zeigt Ihnen, dass Sie sich in Ihrer Lage unwohl fühlen. Neid nährt sich durch den Vergleich. Sie hätten gern etwas, das Anja hat: die Aufmerksamkeit und Nähe Ihrer Freunde. Ihre Eifersucht macht Ihnen deutlich, dass Sie Ihre Freunde und den Kontakt zu Anja vermissen und nicht verlieren möchten. Nur weil Sie dies wahrnehmen, können Sie etwas an Ihrer Lage ändern. Ich möchte Sie in einem wichtigen Punkt bestärken: Es ist eine echte „Leistung“ und spricht für Sie, dass Sie seit über 30 Jahren Freundschaften pflegen. Und noch wichtiger: Geben Sie diese Freundschaften für keine berufliche Position auf. Berufliches

Tragen Sie auch belastende Gefühle mit sich herum? Die EMDR-Methode hilft bei deren Bewältigung. Infos: black-n-light.de