

# Wir müssen reden

Paare mit Beziehungsproblemen suchen sich professionelle Hilfe. Bei Freundschaften ist das anders. Aber wieso nicht auch mit dem besten Freund eine Therapie machen?

Von Malte Ritter

Seit ihrem Studium verband Anne und Bettina nicht nur eine lange Freundschaft, sondern auch ein geteiltes Lebenskonzept: Karriere statt klassischer Rollenverteilung. Als Bettina sich Hals über Kopf verliebt und ungeplant schwanger wird, gerät ihre Freundschaft ins Wanken. Es besteht die Gefahr, dass ihre Lebenswelten auseinanderdriften. Sie, die sich immerso nah waren.

Um an ihrer Freundschaft zu arbeiten, machten die beiden einen Termin in der Praxis der systemischen Psychotherapeutin Franziska Holzheimer aus. In der zweiten Sitzung wurde der eigentliche Konflikt sichtbar: Für Anne wäre eine vergleichbare Lebensveränderung, ein Unternehmen zu gründen. Für Bettina war das jetzt die Familie, die Verbindung zu ihrem Kind und dessen Vater. Dieser Perspektivwechsel ließ Anne die Entscheidung ihrer Freundin als etwas Eigenständiges sehen, auch wenn sie sich nie so entscheiden würde.

Anne und Bettina heißen eigentlich anders. Franziska Holzheimer hat deren Erlaubnis, um über ihren Fall zu sprechen und einen Einblick zu geben, was man sich unter einer Freundschaftstherapie vorstellen kann. Freundschaftstherapie? Da stellt sich gleich die Frage: Muss denn heute wirklich alles therapiert, optimiert werden? In einer Zeit, in der kaum ein Lebensbereich unbeobachtet bleibt, Ernährung, Fitness, Schlafrythmus. Jetzt also auch noch mit dem besten Freund zur Therapeutin?

## Muss denn jetzt wirklich alles professionell behandelt werden?

Franziska Holzheimer sagt, dass Freundschaft immer noch oft als schöne Beilage oder Dessert wahrgenommen werde, während die romantische Beziehung das eigentliche Filetstück sei. Irgendwie auch logisch, weil hier Verantwortung und Lebensplanung, gefestigt durch Rituale und gesellschaftliche Konventionen, zusammenkommen. Und obwohl manche Freundschaften die Liebesbeziehungen überdauern, Stabilität und Vertrautheit geben, kommt es nicht selten vor, dass diese starken Verbindungen irgendwann im Sand verlaufen.

Allerdings vollzieht sich auch gerade ein Wandel – auch in Bezug auf die klassische Kernfamilie. Stichwort: Wahlfamilie, Co-Parenting, Alters-WG. Oft getragen vom Fundament Freundschaft. Einige entscheiden sich heute aktiv gegen das Konzept der romantischen Beziehung. Längst gibt es nicht nur Apps zum Daten, sondern auch, um Freunde zu finden. Die Meta-Analyse „Social Relationships and Mortality Risk“ von mehr als 100 Studien zeigt, dass soziale Kontakte einen erheblichen Einfluss auf die Lebenserwartung haben. Menschen mit starken sozialen Beziehungen haben eine um 50 Prozent höhere Chance, länger zu leben, als diejenigen mit schwachen sozialen Bindungen. Gerade im Alter kommt es häufig vor, dass immer mehr Freundschaften nach und nach versterben und Einsamkeit zu einem großen Thema wird.

Wieso also nicht an Freundschaften arbeiten wie an Paarbeziehungen? „Wenn in einer Freundschaft etwas nicht gut läuft, beschäftigt einen das ganz massiv“, sagt Holzheimer. Das Angebot eines Dreiergesprächs gebe es auch im Rahmen einer normalen Therapiesitzung hin und wieder, um noch eine weitere Perspektive

reinzuholen und gemeinsam über ein Problem zu sprechen. Zum Beispiel, wenn sich ein Klient in jeder Sitzung über seine Partnerin beklage. Dann kommt die Partnerin bei der nächsten Stunde mit. Aber Freunde, die gemeinsam mit der Therapeutin über einen Konflikt sprechen? Das gab es in dieser Form kaum. „Das hat mich irritiert, und ich habe mich gefragt, weshalb wir diese Beziehungen so anders behandeln?“

Die Abgrenzung von einer Freundschafts- zur Paartherapie liege in erster Linie in der fehlenden Relevanz von Sexualität und Körperlichkeit unter den Klienten. Während bei Paaren häufig Fragen von Intimität, Zärtlichkeit oder gemeinsamer Zukunftsplanung im Mittelpunkt stehen, bleibt dieser Bereich in der Freundschaftstherapie in der Regel außen vor, sagt Holzheimer. Es gehe vor allem darum, bestehende Dynamiken sichtbar zu machen, gemeinsame Narrative zu erkennen und die unterschiedlichen Perspektiven der Beteiligten zuzulassen. Wie bei Bettina und Anne.

Oft existieren bei Konflikten „radikal unterschiedliche Erzählungen“ zu demselben Ereignis, was Holzheimer so visualisiert: Das sei wie wenn auf dem Boden die Zahl Sechs gemalt ist, und sich zwei streiten, ob das jetzt eine Sechs oder eine Neun ist.



ILLUSTRATION: FELIX HUNGER

Der Unterschied zu einer Paartherapie: Sexualität spielt keine Rolle

Kommt immer auf die Perspektive an. Das Ziel ihrer Arbeit, sagt sie, besteht nicht darin, eine objektive Wahrheit zu finden, sondern die Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Wahrnehmungen auszuhalten. Im besten Fall findet sich eine konstruktive Lösung. Derzeit machen zehn bis 15 Prozent aller Sitzungen in Holzheimers Praxis Freundschaftstherapien aus. Der Rest sind Einzel-, Paar- und Familientherapien.

Keine gemeinsamen Kinder, keine gemeinsamen Konten, kein gemeinsames Haus: Lassen sich Freundschaften leichter retten als Paarbeziehungen? „Bei Freundschaften muss man bei vielen Dingen nicht so viel Common Ground finden“, sagt die Psychotherapeutin. „Man kann wunderbar mit einem Chaoten befreundet sein, wenn man selbst ein enormes Ordnungsbedürfnis hat. Mit jemandem eine Beziehung zu führen und zusammenzuwohnen, ist dann gleich viel schwieriger.“ So gebe es bei Freundschaften einen Veränderungsstimmungsbedarf, der es erlaubt, sich schneller auf Neues einzulassen oder es zu akzeptieren.

Im Vergleich zu klassischen Einzeltherapien sind Freundschaftstherapien deutlich kürzer angelegt, manchmal reichen schon wenige Sitzungen. Es gehe primär um Veränderungen von zwischenmensch-

lichen Dynamiken, während es in der Einzeltherapie häufig darum gehe, tief verwurzelte Muster und individuelle Strukturen zu verändern. Dadurch entstehe oft relativ schnell ein neues Erleben: „Aha, wir merken, diese Unterschiedlichkeit zerstört uns als Freundinnen nicht“, oder: „Ich verstehe jetzt, warum sich meine Freundin mit Kind nicht mehr so oft meldet wie früher.“

## Kleine gemeinsame Rituale sind wichtig – auch in Freundschaften

Gerade in der Rushhour des Lebens kann in Freundschaften eine Ungleichzeitigkeit entstehen. Wenn sich Prioritäten und Lebensentwürfe unterschiedlich entwickeln, kann das belastend für eine Beziehung sein. Die häufigsten Gründe für das Kriseln von Freundschaften: Umzüge, ein neuer Job, die Familiengründung, ein Partnerwechsel. Aber es können auch andere Sorgen sein. Wie bei Andreas und Oliver (auch sie heißen eigentlich anders), zwei Männer Mitte fünfzig, die sich seit der Schulzeit kannten. Eines Tages lud Oliver Andreas zu einer Therapiesitzung in Holzheimers Praxis, ohne ihm vorher den Grund zu nennen. Im Gespräch sprach er

offen seine Sorge wegen Andreas' Alkoholkonsum an.

Der geschützte Rahmen half ihm, das Thema ohne Angst vor Eskalation anzusprechen. „Ein Freund kann oft biographisch viel mehr anreichern, als es Familienmitglieder könnten“, sagt Franziska Holzheimer. So konnte Oliver in dieser Situation aus gemeinsamen Jugenderfahrungen berichten, von Trinktouren, bei denen schon damals aufteil, dass Andreas kaum aufhören konnte. Diese biographischen Einblicke, so Holzheimer, hätten in diesem Fall wohl kaum von Familienmitgliedern in dieser Offenheit benannt werden können. Andreas war zwar auch beschämt, aber zugleich gerührt von der Mühe seines Freundes.

Er blieb bei Franziska Holzheimer in Einzeltherapie, um sich seinem Alkoholproblem zu stellen. Anne und Bettina hatten nach drei Sitzungen keinen Bedarf mehr. Auch dank kleiner Rituale oder regelmäßiger Check-ins, also bewusst genommener Zeit, in denen sie sich ehrlich austauschten. So blieben Anne und Bettina miteinander verbunden, obwohl ihre Lebenswelten sich vermeintlich voneinander entfernt hatten. Mit gemeinsamen Trash-TV-Abenden und Diskussionen über gute Bücher.