



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Nein! Oder besser gesagt, nur wenn sie das wirklich will. Denn auch Ratschläge können Schläge sein, selbst wenn sie gut gemeint sind. Und ich weiß in diesem Fall genau, wovon ich spreche. Das Bedürfnis, Freundinnen zu helfen, kenne ich gut. Ich bin über die Jahrzehnte eine wahre Meisterin geworden in Sachen „Wie helfe ich einer Freundin, wenn es ihr nicht gut geht?“. Und ich war felsenfest davon überzeugt, dass das Freundschaften ausmacht, sich in schwierigen Situationen zur Seite zu stehen. Davon bin ich auch immer noch

Meine Freundin kann nicht allein sein und stürzt sich von einer Beziehung in die nächste. Soll ich mich einmischen?

überzeugt. Allerdings hat sich meine Sicht darauf in letzter Zeit verändert. Denn ich bin zu oft mit meinen Unterstützungsaktionen zur hilflosen Helferin geworden. Und das hat am Ende nicht nur mir, sondern auch den Freundinnen und damit natürlich auch der Freundschaft geschadet.

Heute würde ich sagen, für jede Hilfe gilt der Grundsatz: nur dann aktiv werden, wenn es gewünscht ist. Habe ich das Gefühl, dass meine Freundin sich wahllos in Beziehungen stürzt, weil sie nicht allein sein kann, muss ich sie fragen, ob sie meine Meinung wirklich hören will. Wenn ja, kann ich Unterstützung anbieten. Und das möglichst in der „Ich-Botschaft“, eine Technik aus der konstruktiven Gesprächsführung, die wahre Wunder vollbringen kann. Meistens sprechen wir nämlich in „Du-Botschaften“, nach dem Motto: „Nur weil du nicht allein sein kannst, läufst du von einem Mann zum nächsten. Das tut dir nicht gut!“ Sätze wie diese klingen anklagend und lösen Ablehnung und Rechtfertigungsdrang aus anstelle einer möglichen Einsicht. Besser ist es, davon zu sprechen, wie man selbst die Situation erlebt, also indem man die eigene Wahrnehmung beschreibt.

So eine Ich-Botschaft hat drei Komponenten: Was sehe ich? Welche Gefühle löst das in mir aus? Welche Wirkung hat das auf mich? Auf Ihr Beispiel bezogen, könnte das so formuliert sein: „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit viele wechselnde Beziehungen hattest. Das irritiert mich. Und ich frage mich, ob dir das wirklich guttut.“ So eine Aussage wirkt weniger als Vorwurf, sondern eher als Einladung, gemeinsam darüber nachzudenken, ob sie an ihrer Situation etwas ändern will. Es lässt ihr aber auch die Möglichkeit, offen zu sagen, dass die Wahrnehmung falsch ist, dass sie sich ganz im Gegenteil sehr wohlfühlt und die von mir angebotene Unterstützung ablehnt. Erst wenn es mir gelingt, eine solche Ablehnung zu akzeptieren, ohne beleidigt oder gekränkt zu sein, haben wir eine Chance auf eine erwachsene Freundschaft auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt.

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*