



Jammern hilft nicht und nervt

Gute Freunde haben stets ein offenes Ohr. Aber manchmal will man die Probleme des anderen nicht mehr hören.



ANIKÓ DONÁTH
MULTITASKERIN,
SCHAUSPIELERIN,
AUTORIN,
SINGLE MOM UND
BERUFLICHE
EXFREUNDIN.

Meine beste Freundin ist seit über zehn Jahren unglücklich liiert. Sie erzählt mir immer wieder von ihrer schlimmen Beziehung. Sobald ich ihr Ratschläge gebe, beginnt sie ihren Partner zu verteidigen. Ich merke, wie ich gegenüber meiner Freundin aggressiv werde. Zudem beginne ich den Respekt zu verlieren. Haben Sie eine frische Idee?

VALÉRIE B., EFFRETIKON

Sehr geehrte Frau B.

Jede Frau, die Ihre Frage liest, wird denken: Oje, genau so eine habe ich auch in meinem Freundeskreis, eine hilfereisistente, unbelehrbare Energiezapferin. Hat die Unglückliche nämlich ihre Sor-

gen geklagt, geht es ihr besser und sie hat keinen Bedarf mehr zu handeln, denn sie hat ja tüchtig abgeladen.

Je länger Sie zuhören, desto kleiner wird der emotionale Notstand Ihrer Freundin. Sie sind also sogar ein bisschen daran beteiligt, wenn sich nichts am Beziehungsstatus der Dame ändert, die sich ja bereits seit zehn Jahren im Kreis dreht. Ähnlich wie bei den Co-Alkoholikern sind Sie eine Co-Kreisdreherin. Im Kreis drehen ist langweilig und es wird einem schwindlig ob der ewig gleichen Geschichte.

«Du kannst das Pferd zum Brunnen führen, trinken muss es selbst.» Nun haben Sie das Pferd schon zig Male zum Brunnen geführt und werden des Weges müde. Das macht Sie ohnmächtig und wütend. Ersparen Sie sich einen Gefühlsausbruch zum falschen Zeitpunkt. Gehen Sie nicht mehr zum Brunnen mit.

Sagen Sie Ihrer Freundin, sie dürfe ab jetzt das Jammern auslagern, am besten bei einem Therapeuten; der wird berufshalber fürs Zuhören bezahlt.

Nutzen Sie Ihre gemeinsame, kostbare Freundschaftszeit ab jetzt neu: Planen Sie Museumsbesuche, Wanderun-

gen oder buchen Sie prophylaktisch einen Kochkurs für Singles. Das zehnjährige Leidensthema ist tabu! Da müssen auch Sie konsequent sein.

Auf SRF gibt es ein spannendes Porträt über Edi, einen drogensüchtigen Mann mit krimineller Vergangenheit. Auf die Frage, was ihn bewogen habe, sein Leben zu ändern, antwortet er: «Gar nichts!» Keine Hilfe habe dazu beigetragen, weder Zuneigung noch Drohungen, der «Zwanziger» musste selber fallen.

Gerettet werden kann nur, wer das auch wirklich will. Hoffen wir auf ein baldiges Klimpern der Münze und unterdessen dürfen Sie sich ohne schlechtes Gewissen von der Geschichte pensionieren lassen. ●

✉ Fragen Sie unsere Experten:
beratung@coopzeitung.ch

🌐 Anikó Donáth im Internet:
www.anikodonath.com
www.exfreundinnen.ch