

Freundschaft beenden?

Ein kraftvoller Leitfaden, um Klarheit zu finden
und in fünf Schritten liebevoll loszulassen.

von Bettina Hielscher

© 2018 Bettina Hielscher, Hochdorf, Deutschland

Titelbild: David Stumpe

Covergestaltung: Bettina Hielscher

Lektorat, Korrekturen: Franziska Martin

2. Auflage

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

E-Mail: mail@bettinahielscher.de

Webseite: www.bettinahielscher.de

Vorwort

Wie bedeutsam das Thema Freundschaft beenden ist habe ich erfahren, als ich einen Blogbeitrag zu diesem Thema veröffentlicht habe. In diesem Beitrag habe ich meine Gedanken und Erfahrungen niedergeschrieben, nachdem ich mich von einer langjährigen Freundin getrennt hatte. Seit dieser Artikel online gegangen ist, ist er der beliebteste und mit Abstand meistbesuchte Beitrag auf meinem Blog. Ein aussagekräftiges Ergebnis, das mir zeigt: Nicht nur ich, sondern viele Menschen da draußen stehen vor der gleichen Situation: Vor der Ahnung, dass es Zeit ist, eine (alte) Freundschaft loszulassen sowie vor der Herausforderung, diesen Schritt auch tatsächlich zu gehen.

Aus diesem Grund schreibe ich dieses Buch. Ich habe eine langjährige Freundschaft beendet und weiß, welche Schwierigkeiten dieser Weg mit sich bringen kann. Welche Zweifel aufkommen können. Welchen Mut es erfordern kann, diesen Schritt zu gehen und wie wichtig der innere Frieden ist – während und nach diesem Schritt.

Mit diesem Buch möchte ich dir einen kraftvollen Leitfaden an die Hand geben, der dir Aufschluss darüber gibt, ob es wirklich Zeit ist, eine Freundschaft zu beenden und wie es dir gelingen kann, diese in Liebe loszulassen. Es ist möglich, trotz dem oft aufkommenden schlechten Gewissen nach diesem Schritt und dem Schmerz, den du in dem Menschen auslöst, den du verlassen hast.

Begeben wir uns nun auf den herausfordernden Weg, der vor dir liegt, denn es scheint bei dir an der Zeit, dich dem Thema zu stellen.

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich im Text die männliche Form von Freund gewählt. Selbstverständlich beziehen sich die Angaben auf beide Geschlechter und soll keine Diskriminierung darstellen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Warum Freunde kommen und gehen

3 Gründe, warum Menschen in dein Leben treten

Woran du erkennst, dass ein Abschied nötig wird

14 Anzeichen, dass es Zeit ist, eine Freundschaft loszulassen

Warum wir (langjährige) Freundschaften nicht beenden wollen

Was du dir antust, wenn du Freundschaften aufrecht hältst, die dir nicht guttun

Klarheit finden – Ist es wirklich an der Zeit, zu gehen?

5 Schritte, um in Liebe loszulassen

Schritt 1: Eine echte Entscheidung treffen

Schritt 2: Respekt erweisen

Die Entscheidung zeitnah umzusetzen

Im persönlichen Gespräch mitzuteilen

Das Gespräch anzukündigen

Schritt 3: Vorbereitungen für das Gespräch

Inhalt des Gesprächs

Grundlagen für das Gespräch

Gesprächsablauf

Hurt people hurt people

Schritt 4: Verarbeitung der Trennung

Umgang mit Zweifeln

Umgang mit Schuldgefühlen

Die Kraft des Schmerzes

Schritt 5: In Dankbarkeit und Liebe loslassen

Das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono

Meditation: Die Freundschaft in Dankbarkeit loslassen

Ein Liebevoller Abschiedsbrief

Abschließende Worte

Dank

Quellen

Über die Autorin

Warum Freunde kommen und gehen

Wenn du auf deine Freunde blickst, wirst du wahrscheinlich erkennen können, dass du verschiedene Arten von Freundschaften hast: Enge und weniger enge. Freunde, zu denen du gehst, wenn du ein Problem hast und solche, zu denen du nicht gehen würdest. Mit ihnen verbringst du eher unbedarft Zeit und genießt das Beisammensein, ohne dass viel gefragt und tiefer gehend geredet wird. Du hast vielleicht auch solche Freunde, die ein gemeinsames Interesse mit dir teilen oder solche, die in einer einschneidenden Lebenssituation für dich da waren. Du hast Freunde, die für die Dauer einer bestimmten Zeitspanne bei dir sind und solche, die es vielleicht für immer sind.

Welche Art von Freund ein Mensch für dich wird, hängt davon ab, unter welchen Umständen ihr euch kennenlernt und ob es außer einem gemeinsamen Interesse, Ereignis oder der absehbaren Zeitspanne noch eine Ebene gibt, die euch verbindet. Wenn ja, kann die Freundschaft für immer sein. Wenn nicht, wird eure Freundschaft so lange anhalten, wie diese Gegebenheit anhält – [s]Solange, bis du ein anderes Hobby hast, die Lebenssituation überwunden ist oder der Urlaub vorbei ist.

Warum das so ist, hat ein unbekannter Verfasser in einem schönen Text beschrieben. Dieser sagt aus, dass Menschen aus drei verschiedenen Gründen in dein Leben treten.

3 Gründe, warum Menschen in dein Leben treten

1. Aus einem Motiv.
2. Für die Dauer einer Zeit.
3. Für ein ganzes Leben.

1. Aus einem Motiv

Wenn ein Mensch aus einem bestimmten Grund in dein Leben tritt, dann bedeutet dies, dass du dich mit einem Bedürfnis auseinandersetzen darfst, das du bewusst oder unbewusst geäußert hast.

Diese Menschen helfen dir dabei, eine bestimmte Lebensphase zu überwinden. Sie unterstützen dich oder führen dich. Sie helfen dir, emotional, körperlich oder seelisch zu heilen. Sie sind aus dem Grund da, für den du sie benötigst da zu sein. Wenn diese Aufgabe erfüllt ist, wird dieser Mensch aus deinem Leben verschwinden.

2. Für die Dauer einer Zeit

Wenn ein Mensch für eine bestimmte Zeit in dein Leben tritt, dann, weil deine Zeit gekommen ist, zu teilen, zu wachsen und zu lernen. Es sind Freundschaften, die im Urlaub, auf Seminaren oder während der Schulzeit bestehen. Diese Menschen können dir etwas beibringen, was dir noch nie zuvor jemand beigebracht hat. Aber es ist nur für eine bestimmte Zeit. Dass diese Zeit vergeht, liegt an Raum und Zeit und Endlichkeit. Du gehst in Freude und gewachsen an Erfahrung.

3. Für ein ganzes Leben

Ein Mensch, der für ein ganzes Leben in dein Leben tritt, lehrt dich die Weisheiten des Lebens. Er hat keinen Grund, an deiner Seite zu sein. Er ist es, weil er auf einer anderen Ebene mit dir verbunden, ja verwandt ist. Diese Freundschaft kennt und stellt keine Bedingungen. Sie fordert nichts und rechnet nichts auf. Sie basiert auf völliger Akzeptanz und Wertschätzung.

Eine solche seltene Freundschaft ermöglicht dir einen kritischen Blick auf dich und die Welt. Sie bereichert dich, weil du einen Begleiter fürs Leben hast, der dich lehrt, die kleinen sowie großen Dinge des Lebens mit allen Sinnen zu begreifen und neue Sichtweisen kennenzulernen. Ein solcher Freund sagt vielleicht auch mal etwas, was du nicht hören möchtest. Etwas, was unangenehm für dich ist. Vielleicht lehnt er dich auch einmal in irgendeiner Form ab. Nicht jedoch, weil er dir wehtun möchte, sondern weil er weiß, dass diese Lektion wichtig für dich ist. Im Stich lassen wird ein solcher Freund dich nie.

Vielleicht teilst du diese Sichtweise und kannst feststellen, dass auch deine Freundschaften aus einem dieser drei Gründe heraus bestehen oder bestanden haben. Vielleicht wurdest auch du schon verlassen und du kannst dank diesem Text erkennen, dass die Trennung nichts mit dir zu tun hatte, sondern dass sie nötig für dein Wachstum war. Was jedoch, wenn du dich nicht auf der Seite befindest, die verlassen wird, sondern die Seite bist, die verlässt?

Woran du erkennst, dass ein Abschied nötig wird

Manchmal halten wir Freundschaften aufrecht, obwohl es an der Zeit wäre, diese loszulassen. Es sind Freundschaften, die für einen selbst nicht mehr die Bedeutung haben, die sie einmal hatten. Vielleicht sind es sogar welche aus Kindheitstagen, die man mit „sich herumträgt“ und die nicht mehr recht zu einem gehören wollen. So war es bei mir damals.

Dass es Zeit ist, eine Freundschaft zu beenden, spürst du oft erst zaghaft. Meist in einem ersten Zweifel, ob die Freundschaft wirklich noch eine Freundschaft ist. Ob dir die Zeit mit diesem Menschen wirklich noch wichtig ist. Ob dir der Mensch an sich noch wichtig ist. Dieser Zweifel ist der erste Hinweis darauf, dass du dich bereits von deinem Freund (innerlich) ein Stück weit entfernt hast.

Folgende Anzeichen verstärken den Hinweis, dass die Zeit des Abschieds naht.

14 Anzeichen, dass es Zeit ist, eine Freundschaft loszulassen

1. Wenn ein Treffen für dich vielmehr aus Pflichtgefühl stattfindet, als aus Freude.
2. Wenn du nach einem Treffen das Gefühl hast, dass dich das Zusammensein mehr Energie gekostet hat, als dass es dir Kraft gegeben hat.
3. Wenn dich ein Treffen nicht mehr bereichert, vielleicht sogar langweilt oder nervt.
4. Wenn es dich immer weniger interessiert, was im Leben deines Freundes passiert.
5. Wenn es dir egal ist, ob dein Freund weiß, was in deinem Leben passiert.

6. Wenn du dich nicht mehr um Treffen bemühst.
7. Wenn sich dein Freund immer bei dir meldet und du dich selten bei ihm.
8. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Freund von dir nur nimmt und du auf gewisse Art ausgenutzt wirst – sei es in Form von Aufmerksamkeit, die du ihm schenkst oder durch tatsächliche Hilfe.
9. Wenn es sich bei einem Austausch immer nur um deinen Freund dreht. Er ist der Mittelpunkt. Für dich und dein Leben scheint er sich nicht zu interessieren.
10. Wenn du deinen Freund nicht (mehr) in deinem Leben vermisst.
11. Wenn du Wichtiges aus deinem Leben nicht (mehr) mit deinem Freund teilen möchtest.
12. Wenn du deinen Freund bei wichtigen Lebensereignissen nicht (mehr) dabeihaben möchtest.
13. Wenn das, was euch verbunden hat, nicht mehr existiert.
14. Wenn du das Gefühl hast, dein Freund blockiert dich auf deinem persönlichen Weg und in deinem Wachstum.

Erkennst du in deiner Freundschaft mehrere der genannten Anzeichen, scheint deine Aufgabe in dieser Freundschaft erfüllt zu sein – deswegen kommt der Zweifel und macht dich auf das Ende aufmerksam. Auf den nächsten Schritt, der zu tun ist.

Der Zweifel wird zur Gewissheit, je länger du ihn ignorierst und diese Freundschaft versuchst fortzuführen, wie bisher.

Ende der Leseprobe