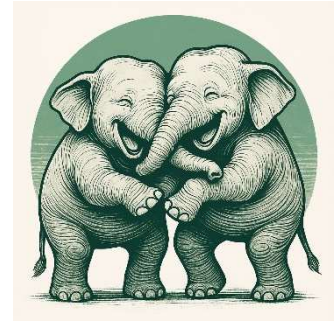


Freundschaft und Erwartungen – Ein Balanceakt

Jeder Elefant wünscht sich, so gemocht zu werden, wie er ist. Freundschaft bedeutet: Ich darf lachen, traurig sein, sagen, was ich denke. Ich werde gesehen und verstanden. Ich darf einfach ich sein. Das ist eine ganz natürliche Sehnsucht. Echte Freundschaft fühlt sich an wie ein sicherer Ort: Man fühlt sich wohl, geborgen und darf zur Ruhe kommen.



Wenn die Sehnsucht enttäuscht wird

Manchmal merkt dein Elefant: Eine Freundschaft ist nicht so, wie er es sich erhofft hat. Vielleicht meldet sich jemand längere Zeit nicht. Vielleicht kommt wenig Unterstützung oder Interesse. Dann wird dein Elefant traurig, verunsichert oder wütend. Und manchmal fängt er an zu denken: „Ich bin nicht wichtig genug.“ oder „Ich mache wieder alles falsch.“

Dabei hat das oft gar nichts mit deinem Elefanten zu tun. Jeder Mensch hat eigene Vorstellungen von Freundschaft. Manche brauchen viel Kontakt, andere mehr Freiraum. Manche reden über alles, andere behalten vieles für sich. Und kaum zwei Elefanten haben die genau gleiche Vorstellung davon, wie Freundschaft gelebt wird.

Gerade wer in der Vergangenheit verletzt oder enttäuscht wurde, ist sehr empfindlich für Zeichen von Rückzug oder Ablehnung und neigt dazu, schnelle Schlüsse zu ziehen. Doch nicht jede Irritation oder Enttäuschung bedeutet gleich das Ende einer Freundschaft.

Auf die innere Balance achten

Hier kommt dein Reiter ins Spiel. Der Reiter hilft deinem Elefanten zu unterscheiden: Was ist mein Wunsch? Was ist realistisch? Wo endet gesunde Nähe? Denn wer sehr starke Erwartungen an eine Freundschaft hat, läuft Gefahr, zu viel zu verlangen oder den anderen unbewusst zu überfordern. Wer seine Sehnsüchte ungefiltert auf den anderen überträgt und erwartet, dass dieser sie erfüllt, wird zwangsläufig enttäuscht. Denn jeder Mensch hat eigene Grenzen, Sorgen und Bedürfnisse.

Darum ist es wichtig, dass dein Reiter gut auf deinen Elefanten achtet und ihn fragt:

- Was ist meine Sehnsucht?
- Was wünsche ich mir von einer Freundschaft?
- Was kann ich mir selbst geben?
- Und: Was kann der andere leisten, ohne sich überfordert zu fühlen?

Gelingende Freundschaften entstehen dort, wo zwei Elefanten sich gegenseitig respektieren, ohne sich verstellen zu müssen. Der Reiter hilft deinem Elefanten, sich auf das zu konzentrieren, was gut ist – und nicht auf das, was fehlt. Das macht stark und entspannt im Umgang mit anderen.

Wenn Freundschaft aus dem Gleichgewicht gerät

Es gibt aber auch Freundschaften, in denen ein Ungleichgewicht entsteht: Einer gibt immer, der andere nimmt. Das ist auf Dauer nicht gesund. Hier muss dein Reiter genau hinsehen: Tut mir diese Freundschaft gut? Kann ich das ansprechen? Oder ist es besser, sich zurückzuziehen? Das ist nicht immer leicht. Aber es ist wichtig, gut für sich zu sorgen. Und manchmal gehört es dazu, sich von einer Freundschaft zu lösen – um Raum für neue Verbindungen zu schaffen.

Dieser Text basiert auf eigenen Erfahrungen.

Martina Brägger · Kinder- und Jugendcoaching Dübendorf · www.coachbraegger.ch