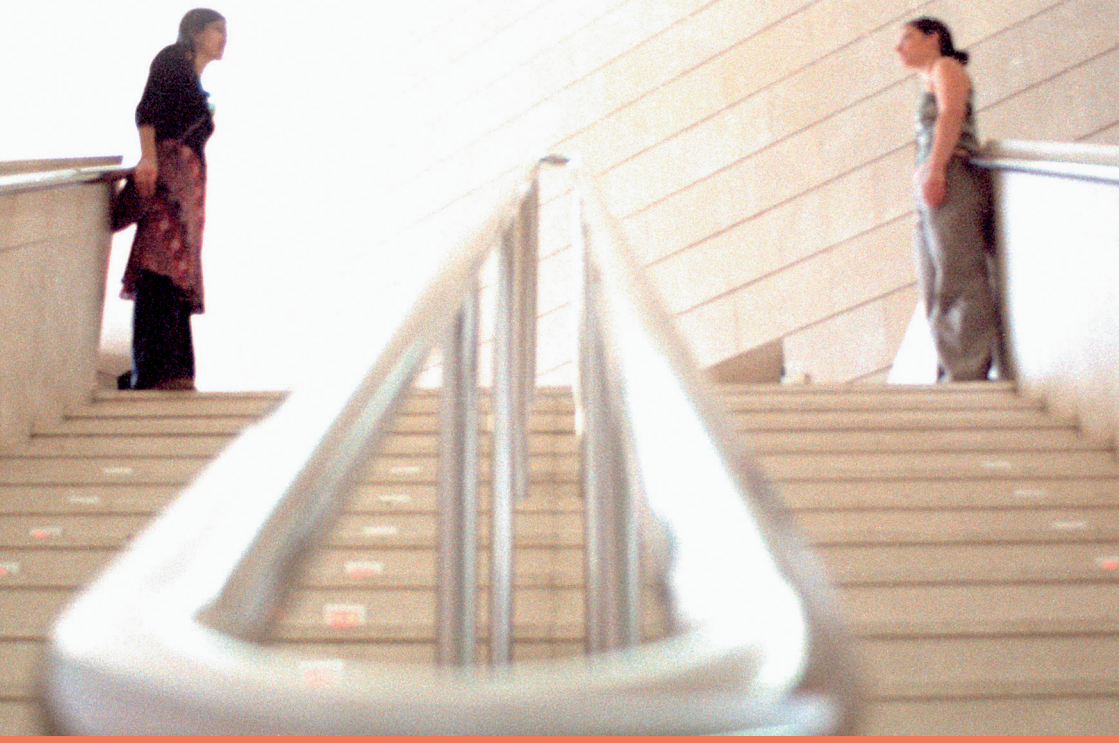
Jan Yager

Ich dachte, wir sind Freunde!



Wenn Freundschaft weh tut

mvgverlag

Jan Yager

Ich dachte, wir sind Freunde!

Ich widme dieses Buch meinem geliebten Ehemann Fred, unseren Söhnen Scott und Jeffrey, meiner Mutter, meiner Schwester, meiner erweiterten Familie, dem Andenken an meinen verstorbenen Vater und Bruder und meinen treuen Freunden.

Jan Yager

Ich dachte, wir sind Freunde!

Wenn Freundschaft weh tut

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Isabella Kowatsch

mvgverlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
yager@mvg-verlag.de

Nachdruck 2013
© 2005 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© 2002 by Jan Yager. All rights reserved.
Titel des Originals: „When Friendship Hurts“.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Aus dem Amerikanischen: Isabella Kowatsch
Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Neuötting
Redaktion: Kathrin Stachora, Landsberg am Lech
Satz: J. Echter, Redline GmbH
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-420-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-439-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort 7
Einleitung: Freunde, die gar keine Freunde sind 15

Teil 1 Freundschaft: Die Grundlagen **27**
Kapitel 1: Was ist ein Freund? 29
Kapitel 2: Unangenehme Menschen erkennen, *bevor* sie Freunde werden 57

Teil 2 Warum verletzen Freunde einander? **103**
Kapitel 3: Was ist eigentlich *wirklich* los? 105
Kapitel 4: Es liegt in der Familie 167

Teil 3 Wie gehe ich damit um? **183**
Kapitel 5: Ist diese Freundschaft noch zu retten? 185
Kapitel 6: Wann und wie man eine Freundschaft beendet 207

Teil 4 Geschäftsleben, Arbeit und Freundschaft **227**
Kapitel 7: Freundschaft am Arbeitsplatz: Gelten hier andere Regeln? 229

Teil 5 Das Muster durchbrechen **249**
Kapitel 8: Wie man gute Freunde findet. 251
Kapitel 9: Wie geht es jetzt weiter? 279

Anmerkungen **293**
Über die Autorin **303**
Stichwortverzeichnis **305**

Vorwort

Das Recherchieren und Schreiben von *Ich dachte, wir sind Freunde!* bot mir eine einzigartige und wertvolle Gelegenheit: Ich konnte mich wieder einmal mit einem meiner Fachgebiete, der Freundschaft, auseinander setzen, aber diesmal auf einen ganz speziellen Aspekt dieses Themas eingehen – nämlich den Verrat unter Freunden, wie man damit umgeht, und wie man destruktive oder negative Freundschaften vermeidet. Meine erste schriftliche Abhandlung über Freundschaft war meine Soziologie-Dissertation, „Friendship Patterns Among Young Urban Single Women" (City Universität von New York, 1983). Als Nächstes folgte ein wissenschaftliches, kommentiertes und mit den entsprechenden Quellenangaben versehenes Buch mit dem Titel *Friendship* (Garland, 1985). Ich setzte meine Forschungen in Bezug auf Freundschaft an über 1.000 Menschen fort. Dazu führte ich von mir eigens erstellte Umfragen und Interviews durch und befragte in diesem Rahmen auch 257 beliebig ausgewählte Fachleute aus dem Personalwesen, die einer internationalen Gesellschaft angehörten. Ich zog alle Daten heran, die ich über Freundschaft gesammelt hatte, um *Friendshifts®: The Power of Friendship and How It Shapes Our Lives* (Hannacroix Creek Books, 1997, 2. Ausgabe 1999) zu schreiben. In jenem Buch behandelte ich alles, angefangen damit, wie man Freundschaft definiert, über historische und sozialwissenschaftliche Aspekte der Freundschaft; wie man Freundschaften schließt, aufrechterhält und beendet; Freundschaften in den verschiedenen Lebensphasen wie in der Kindheit, als Single, während der Ehe und im Alter sowie Freundschaftsprinzipien, die man anwenden kann, um Beziehungen zwischen Ehepartnern, Geschwistern und zwischen Eltern und Kindern zu verbessern. Ich trat in der *Oprah Winfrey Show*, in *The View*, *The Today Show*, *The O'Reilly Factor* auf, bei National Public Radio und BBC Radio sowie dutzenden

anderen Radiosendern und in Sendungen öffentlich-rechtlicher Fernsehanstalten und im Kabelfernsehen. Außerdem wurde ich von Internet- und Zeitungsjournalisten für Artikel in *The Wall Street Journal*, *Time*, *Glamour*, *USA Today*, *Newsday*, *Redbook*, *Reader's Digest*, *Seventeen* und zahlreichen anderen Veröffentlichungen interviewt.

Ja, das Interesse an Freundschaft, meinen Forschungen und meinem Buch *Friendshifts*® war groß.

Es war aufregend, dazu beizutragen, den Menschen bewusster zu machen, dass Freundschaft nicht nur ein wichtiger sozialer Aspekt ist, sondern dass Forscher herausfanden, dass schon ein einziger enger Freund unser Leben verlängern und die Wahrscheinlichkeit erhöhen kann, dass sich jemand von Brustkrebs oder einem Herzinfarkt erholt.

Mir fiel auch auf, dass man über bestimmte Themen nur hinter vorgehaltener Hand sprach, obwohl sowohl in den Briefen, die ich von Lesern von *Friendshifts*® erhielt, als auch in E-Mail-Anfragen nach einem Fernsehauftritt häufig Fragen gestellt wurden wie: „Wann lohnt es sich nicht mehr, an einer Freundschaft festzuhalten?" Oder: „Schadet Konkurrenz einer Freundschaft?" Oder: „Wie ist es möglich, dass jemand eine Freundin hintergeht?" Die Leute fragten mich, wie man eine abträgliche Freundschaft erkennt und sich daraus befreit.

Männer und Frauen, Jungen und Mädchen erzählten mir auch, dass sie Angst davor hätten, sich mit jemandem anzufreunden, und dass sie nicht einmal einen einzigen Freund oder eine Freundin besäßen. Wenn sie sich ihrer größten Angst, dem Ende einer Freundschaft, stellten, hätten sie dann genügend Selbstvertrauen, um sich überhaupt auf eine Freundschaft einzulassen?

Ich dachte, wir sind Freunde! baut auf all dem auf, was ich seit 1980 über Freundschaft recherchiert habe, bezieht aber eine weitere, neue Studie ein, die ich während der letzten fünf Jahre durchgeführt habe. Diese Studie basiert auf den Antworten von

über 180 Erhebungen, einschließlich der Antworten auf einen Fragebogen, den ich auf meiner Webseite (www.janyager.com) veröffentlicht habe, sowie auf den Nacherhebungen in Form von ausgiebigen Telefonaten und persönlichen Gesprächen.

Die 180 Fragebögen wurden von 41 Männern und 139 Frauen im Alter von 13 bis 72 Jahren (mit einem Durchschnittsalter von 34 Jahren) ausgefüllt. Abgesehen davon, dass ich praktisch aus jedem Bundesstaat der USA Antworten erhielt, nahmen Menschen aus über einem Dutzend Ländern an der Studie teil. Unter den Teilnehmern waren Männer und Frauen, die für mittlere bis große Unternehmen arbeiten sowie Unternehmer, Gewerbetreibende, Hausfrauen, Publizisten, Autoren, Künstler, Berater, Führungskräfte, Personalchefs, Sozialwissenschaftler, Referenten, Programmierer, Lehrer, Sekretärinnen und Armeeangehörige. Die meisten Fragebögen stammen von Personen, die in keinerlei Verbindung zu anderen Studienteilnehmern stehen. Nur sechs Frauen gehören demselben engen Freundeskreis an, der entstand, als sie alle vor 20 Jahren in derselben Firma arbeiteten. Und sechs Männer und Frauen, die für dieselbe Beratungsfirma mit mehr als 10.000 Angestellten tätig sind, nahmen ebenfalls an der Erhebung teil. Unter den Teilnehmern waren insgesamt 34 Männer und Frauen aus den Vereinigten Staaten und Kanada, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden; 28 Personen aus dieser Gruppe füllten einen erweiterten, 104 Fragen umfassenden Fragebogen aus, der sich auf ihren Missbrauch und ihre Freundschaften bezog.

Bei diesen schriftlichen Fragebögen über Freundschaft, Verrat unter Freunden und verwandte Themen ging es nicht um die Quantität der erhobenen Daten, sondern vielmehr um das Sammeln von qualitativ hochwertigen Daten.

Zitate in diesem Buch, die keiner sekundären Quelle zuzuordnen sind, stammen aus von mir durchgeführten Forschungen in Form von persönlichen oder telefonischen Befragungen, aus Fragebögen oder schriftlicher Kommunikation. Wenn mög-

lich, habe ich sie wortgetreu wiedergegeben, nur wenn es notwendig war, wurden sie gekürzt. Eine Überarbeitung war manchmal notwendig, um den Sinn klarer zum Ausdruck zu bringen. Wenn Wörter fehlen oder Begriffe erklärt werden müssen, erfolgt das in eckigen Klammern innerhalb des Zitates. Wenn um Anonymität gebeten wurde oder diese erforderlich war, wurde ein fiktiver Vorname gewählt. Andere persönliche Angaben wie Beruf oder Wohnort wurden manchmal auch aus Gründen der Anonymität verändert. Ich achtete jedoch besonders darauf, die angeführten Beispiele nicht zu verfälschen.

Genaue Hinweise auf die in einem Kapitel zitierten sekundären Quellen finden Sie in den Anmerkungen am Ende des Buches. Diese sind nach Kapiteln geordnet.

Die Absicht dieses Buches ist, Inspiration, Informationen und Meinungen zu den behandelten Themen zu liefern. Sowohl der Verlag als auch die Autorin möchten hier klarstellen, dass dieses Buch kein Ersatz für psychologische, medizinische, soziologische, rechtliche oder sonstige professionelle Hilfe ist.

Zu den Menschen, denen ich dafür danken möchte, dass sie zur Verwirklichung dieses Buches beitrugen, gehören jene, die meine Fragebögen ausfüllten und mir erlaubten, sie persönlich zu befragen: jene, die anonym bleiben möchten; jene, die namentlich genannt sind; jene, die mir ihre Erfahrungen mitteilten und die Experten, die mich an ihrem Fachwissen teilhaben ließen. Außerdem möchte ich meiner engagierten, freundlichen, gründlichen und fleißigen Lektorin bei Simon & Schuster, Caroline Sutton, sowie ihrer gewissenhaften Assistentin, Nicole Diamond, für ihre Unterstützung und Begeisterung danken, die sie mir entgegenbrachten, seit ich dieses Buch im Dezember 1999 zum ersten Mal vorschlug. Ich möchte auch Trish Todd, Vice President und Chefredakteurin der Trade Paperback Group bei Simon & Schuster, danken, die Caroline Sutton auf mein voriges Buch über Freundschaft, *Friendshifts®: The Power of Friendship and How It Shapes Our Lives,* aufmerksam

gemacht hatte, was schließlich dazu führte, dass ich einen Vorschlag für ein neues Buch über Freundschaft vorlegte, der die Grundlage für *Ich dachte, wir sind Freunde!* bildete. Mein Dank geht unter anderem an die Simon & Schuster-Mitarbeiter Marie Florio, Christine Lloreda, Laurie Cotumaccio, Marcia Burch und Loretta Denner.

Es gibt noch eine Reihe von Leuten, die mich während der schwierigen Phasen des Recherchierens und Schreibens an diesem neuen Buch anspornten – Soziologen, Psychologen, Autoren, ausländische Literaturagenten und meine lieben Freunde –, und die ich hier namentlich nennen möchte, wobei ich mich schon im Voraus dafür entschuldige, sollte ich versehentlich jemanden vergessen: Joyce Guy Patton, Mary Tierney, Sharon Fisher, Suzanne Vaughan, Judy Cohn, Pat Agostino, Nona Aguilar, Illa Howe, Jennifer Ash, Ginny Mugavero, Gail Tuchman, Pramilla Poddar, Elia Schneider, Jose Ramon, Susanne Sinclair, Rhonda Ginsberg, Amy Frishberg, Ruth Winter, Arlynn Greenbaum, Charlotte Libov, Abra Anderson, Mitzi Lyman, Art und Sheila Kriemelman, Lil Schaeffer, Cathy Sebor, Marcia Hoffenberg, Judy Hottenson, Duffy Spencer, Jane Resnick, Janice Papolos, Vicki Secundy, Fran Dorf, Joanne Kabek, Elizabeth Lewin, Phyllis Henkel Silver, Jeanne Muratore, Emily Rock, Linda Blatt, Dottie Berman, Milt Haynes, Laurie Smith, Val Smith, Charlotte Greene, Eddie und Candy Craven, Jon Chakoff, der Webmaster meiner Webseite www.janyager.com und seine Frau Lana Chakoff, die die Freundschafts- und Verratstudie auf meine Webseite stellten, Nancy Creshkoff, der verstorbene Dr. David Leeds, Scott Mendel, Jane Jordan Browne, Evelyn Lee, Ib und Bebbe Lauritzen, Lora Fountain, Michael Meller, Bob Tanner, Elfriede Pexa, Antonia Kerrigan, Kiyoshi Asano, Asli Karasuil, Helene Raude, Lorna Soifer, Shoshi Grajower, Jane Grossinger, Anita Walsh, Sarah Gallick, Julian Padowicz, Jim Cox, Jan Nathan, Terry Nathan, Marilyn Ross, der verstorbene Alfred McClung Lee, J. Barry

Gurdin, D. Schroder, Norio Irie, Nancy Trent, Nanette Thylan, Brian Bigalow, Rosemary Blieszner, Rebecca G. Adams, der verstorbene C. H. Rolph, Judy Kaufmann, Christine Hartline, Gerald R. Baron, Albert Ellis, Kate Cohen-Posey, Betsy Lampe, Bruce Serlin, Laura Lorber, Lillian Vernon, David Hochberg, David und Michelle Riklan, Peggy Stautberg, Andrew M. Greeley, Lucy Hedrick, Fran Pastore, Mark Sanborn, Don Gabor, Jim Donovan, Irwin Zucker, Patricia Gottlieb Shapiro, Nancy Samalin, Diane DiResta, Marsha Snaider, David Carradine, Susie Glennan, Caryl Frawley, Kathy Lindberg, John Dutrow, Marilynn Smith, Bronwyn Polson, Anette Moos, Emma Samuel Etuk, Mae Woods, Lelia Taylor, Leslie Banks, Beth Kalish, Robert und Rande Davis Gedaliah und Pat Schroeder. Außerdem möchte ich meiner Schwester Eileen Hoffman meine Anerkennung dafür ausdrücken, dass sie mich an ihrem Fachwissen über Konfliktbewältigung teilhaben ließ. Die Abschnitte „Konflikte mit Freunden bewältigen“ sowie die über Freundschaft und Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz haben ungeheuer von den Informationen profitiert, die sie mir liebenswürdigerweise zur Verfügung stellte.

Ich möchte auch meinem wunderbaren Ehemann Fred sowie unseren zwei Söhnen Scott und Jeffrey danken. Ich schätze mich sehr glücklich, eine so hingebungsvolle Familie zu haben, und ich danke ihnen für die Opfer, die sie brachten, damit ich dieses Projekt fertig stellen konnte. Natürlich kann ich ihnen die Zeit, in der sie auf mich verzichten mussten, damit ich dieses Buch vollenden konnte, nicht wiedergeben, aber ich kann zumindest Danke sagen.

Recherchen anzustellen und ein Buch zu schreiben ist der erste wesentliche Schritt; der nächste Schritt ist, es zu veröffentlichen; der dritte Schritt besteht darin, das Buch bekannt zu machen, damit man schließlich den vierten Schritt erreicht: dass das Buch auch tatsächlich gelesen wird. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dass Leser von einem Buch erfahren, entweder

über Buchbesprechungen, durch Mundpropaganda oder dadurch, dass sie es in ihrer örtlichen Bibliothek entdecken. Ich möchte allen Buchrezensenten danken, die über meine Forschungsarbeiten und Veröffentlichungen zum Thema Freundschaft berichteten, den Bibliothekaren, die meine Bücher in ihre Sammlung aufnahmen sowie den Produzenten, Moderatoren, Interviewern, Kritikern, Reportern und Feuilletonisten, die dazu beitrugen, meine Bücher über Fernsehen, Radio, Internet, Zeitungen, Zeitschriften und Newsletter bekannt zu machen. Dadurch, dass ich mein Buch *Friendshifts*® und meine Forschungen und Veröffentlichungen zum Thema Freundschaft in unzähligen Fernseh- und Radiosendungen in den Vereinigten Staaten, einschließlich nationaler Radio- und Telefoninterviews sowie in taiwanesischen und britischen Radiosendungen diskutieren konnte, war es mir möglich, mein Fachwissen mit anderen zu teilen sowie etwas darüber zu erfahren, was die Menschen, die diese Sendungen anschauten oder hörten und mich anschließend per E-Mail oder Brief kontaktierten, in Bezug auf Freundschaft bewegt. Ganz besonders möchte ich den Produzenten, Moderatoren und Mitarbeitern danken, einschließlich Oprah Winfrey, Katie Couric, Meredith Vieira, Bill O'Reilly, Gayle King, Montel Williams, Jenny Jones, Tammy Filler, Paul und Sarah Edwards, Ilana Arazie, Dianne Atkinson Hudson, Amy Craig, Kati Davis, Dana Brooks, Jack Mori, Angie Kraus, Ray Dotch, Donna Bass, Rachel Chamberlain, Dana Glaser, Jim Blasingame, Jessica Stedman-Guff, Star Jones, Joy Behar, Bill Geddie, Ann-Marie Williams-Gray, Patricia Raskin, Kelly Gratke, Ruth Koscielak und so vielen anderen, die bei Fernseh- und Radiosendungen mitwirken, sowie den dutzenden von Journalisten und Feuilletonisten, die mich für Zeitungs-, Zeitschriften- und Internetartikel zum Thema Freundschaft interviewten, einschließlich Sue Shellenbarger, Nancy Ann Jeffrey, Rita Papazian, Caroline Palmer, Sara Eckel,

Theresa Churchill, Anne Fisher, Marguerite Kelly, Laura Gilbert und Megan Rutherford.

Da viele von den Personen, die Beispiele und Anekdoten zu *Ich dachte, wir sind Freunde!* lieferten, um Anonymität baten, möchte ich hiermit all jenen danken, die Fragebögen ausfüllten oder mir erlaubten, sie zu befragen – die im Interesse der Forschung und um anderen zu helfen etwas von sich preisgaben (obwohl viele Teilnehmer sagten, dass es auch ihnen selbst geholfen hätte, ihre Erfahrungen über Freundschaft und Verrat zu teilen).

Dr. Jan Yager

Einleitung

Freunde, die gar keine Freunde sind

„Freunde fürs Leben" scheinen für viele Menschen das Ideal einer lebenslangen Ehe ersetzt zu haben. Natürlich gibt es positive, wunderbare Freundschaften, die für beide Seiten gleichermaßen nützlich sind und die ein Leben lang bestehen *sollten*. Es gibt aber auch Freundschaften, die negativ, destruktiv oder ungesund sind und die man besser beenden sollte. Dann gibt es vielleicht noch Freundschaften, von denen Sie meinten, sie liefen ganz gut, doch plötzlich ruft Ihre Freundin Sie nicht mehr zurück, beantwortet Ihre Briefe nicht mehr und die Freundschaft endet. Jahre später wissen Sie noch immer nicht, was der Grund dafür war, und das belastet Sie.

Im Laufe der zwei Jahrzehnte, während denen ich über Freundschaft recherchierte und schrieb, nahm das Interesse daran, etwas über Freundschaft zu erfahren, enorm zu. Wurde dieses Thema früher nur gelegentlich von Psychologen, Psychiatern und Soziologen (die sich eher auf Eltern-Kind- und Mann-Frau-Beziehungen konzentrierten) angesprochen, sind Artikel über Freundschaft heute in Illustrierten und Tageszeitungen und auch auf Webseiten weit verbreitet. Und es gibt viele Bücher über diese glorreiche Beziehung unter Gleichgesinnten, die wir „Freundschaft" nennen.

Die Freundschaft wurde sozusagen „entdeckt". Ihre Vorteile werden von zahlreichen Forschern in Anekdoten und Beispielen sowie in quantitativen (oder qualitativen) Studien von Epidemiologen, Soziologen und Psychologen gepriesen, die herausgefunden haben, dass schon ein einziger enger Freund die Lebenserwartung erhöhen, das seelische Wohlbefinden steigern und die Chancen verbessern kann, Brustkrebs oder einen Herzinfarkt zu überleben.[1]

Warum braucht man also ein Buch wie *Ich dachte, wir sind Freunde!*? Weil man bei all der Aufregung dabei, die Bedeutung von Freundschaften für unser Leben publik zu machen, der Tatsache, dass negative Freundschaften viel Unheil verursachen können, zu wenig Aufmerksamkeit schenkt. Ein weiterer Grund ist, dass Sie die möglichen Ursachen dafür, dass Sie sich selbst in einer solchen Beziehung befinden, erforschen und herausfinden können, wie Sie einen schlechten Freund loswerden. Und wenn Sie ständig Freundschaften schließen, die Ihre Erwartungen bei Weitem nicht erfüllen, dann reicht es nicht aus, an diesen Freundschaften zu arbeiten. Sie müssen die Hintergründe für die negativen Freundschaften in Ihrem Leben näher betrachten. Sie müssen zu den Wurzeln zurückgehen, die in Ihrer Beziehung zu Ihren Eltern und Geschwistern zu finden sind.

Dieses Buch bietet Ihnen Hilfe und Unterstützung dabei, die Komplexität von Freundschaften zu verstehen. Es erteilt Ratschläge, wie Sie Ihr Leben – nicht nur Ihre Freundschaften – umkrempeln, indem Sie verstehen, wie es zu diesen negativen Freundschaften kommt und wie Sie positive Freundschaften schließen. Positive Freundschaften – und das heißt nicht unbedingt, neue Freunde zu finden, sondern auch mit denen, die Sie bereits haben, anders umzugehen – können Ihnen ebenso in Ihrem Berufsleben helfen. Zum Beispiel helfen Freunde Ihnen nicht nur, eine Arbeit zu finden, sondern wenn Sie erst einmal eine Anstellung haben, kann Ihr Aufstieg innerhalb der Firma genauso sehr davon abhängen, wer Ihre Freunde am Arbeitsplatz sind wie von Ihrer Qualifikation. Umgekehrt kann ein „Freund“ dafür sorgen, dass Sie im Beruf scheitern oder gefeuert werden. Genau das passierte Marjorie (Name geändert), einer 23-jährigen unverheirateten Frau, die als Sekretärin eines Lehrers arbeitete. Sie erzählt:

Meine beste Freundin sagte meinem Chef, dass sie um ihr Leben fürchtete, nachdem wir einen Streit hatten, und ich ihr eine gehässige Mitteilung geschickt hatte, obwohl wir seit sechs Jahren befreundet waren und sie genau wusste, dass ich ihr niemals etwas antun würde. Weil sie zu meinem Chef ging, wurde ich gefeuert, nachdem ich eineinhalb Jahre dort gearbeitet hatte. Sie [meine beste Freundin] ging sogar zur Polizei, wo man ihr aber sagte, dass die Mitteilung keinerlei Drohungen enthalte. Der Grund für all das war, dass sie mich als Konkurrenz betrachtete und meinte, das wäre eine Möglichkeit, mich auszustechen.

Leider sind Marjories Erfahrungen verbreiteter, als man annehmen würde. Ein 45-jähriger verheirateter Redenschreiber in einem Unternehmen in Illinois wurde gefeuert, weil eine unverheiratete Arbeitskollegin ihm, mit dem sie auch befreundet war, die Schuld für ihre schlechte Leistung gab, indem sie behauptete, er fühle sich sexuell von ihr angezogen, was sie als sexuelle Belästigung bezeichnete, sodass es ihr schwer fiele, sich zu konzentrieren. In Wirklichkeit hatte sie Angst, nach einer schlechten Leistungsbeurteilung selbst entlassen zu werden. Ihre Anschuldigungen waren unbegründet, aber ihrem Chef/Freund wurde trotzdem gekündigt, weil er seine Freundin/Angestellte nicht richtig unterwies.

Carol, eine 39-jährige verheiratete Frau, wurde, nachdem sie ihren Traumjob als Floristin gefunden hatte, von drei Freundinnen am Arbeitsplatz so schlimm hintergangen, dass sie „sich drei Wochen lang krankschreiben lassen musste".

Einen Job oder seinen guten Ruf zu verlieren ist tragisch genug, aber Freundschaft war teilweise schon der Grund für noch haarsträubendere Vorfälle. Ein trauriges Beispiel ist die Freundschaft zwischen den zwei Teenagern, die an der Columbine High School in Columbine, Colorado, die schrecklichen

Morde an ihren zwölf Schulkollegen und einem Lehrer verübten sowie 20 weitere Personen verletzten, bevor sie Selbstmord begingen. Diese Jungs, die angeblich schikaniert wurden und nicht zu der Clique gehörten, die gerade „in" war, taten sich anscheinend zusammen und bezogen ihre Stärke für einen Massenmord und anschließenden Selbstmord *aus* ihrer Freundschaft.[2]

Im März 2001 passierte es dann wieder: Ein 15-jähriger Junge aus Santee, Kalifornien – wie es hieß ebenfalls ein Opfer von Schikanen – teilte angeblich vier Freunden und einem Erwachsenen mit, er plane, seine Klassenkameraden zu erschießen. Er versicherte ihnen dann aber, er hätte nur Spaß gemacht. Am nächsten Tag machte er seine Drohung wahr und erschoss zwei Mitschüler. Drei Familien wurden dadurch zerstört, eine Schule gebrandmarkt, und eine Gemeinde war schockiert und in tiefer Trauer. Die Freunde des Jungen, die ihm glaubten, als er beteuerte, er hätte nur einen Scherz gemacht, wurden an andere Schulen versetzt. Die Behörden befürchteten Vergeltungsmaßnahmen durch die Klassenkameraden, weil sie die makaberen Aussagen ihres Freundes nicht den entsprechenden Stellen gemeldet hatten.[3]

Doch wir brauchen keine Geschichten über Mord und Totschlag, um zu verstehen, dass es eine gute Sache ist, negative Freundschaften und die Auswirkungen eines Verrates näher zu untersuchen. Während der zwei Jahrzehnte, in denen ich Freundschaften und Freundschaftsmuster erforschte, befragte ich Menschen, die zum Beispiel hintergangen wurden, indem eine „Freundin" ihren Partner verführte. Andere beendeten eine Freundschaft wegen eines Verrates, der ein wichtiges berufliches Projekt zum Scheitern brachte. Ich befragte Männer und Frauen, die mir erzählten, dass ein Freund ihre Karriere vereitelte, indem er vertrauliche Informationen weitergab. Andere berichteten, dass ihnen eine Freundin Geld gestohlen hätte. Hier sind noch ein paar weitere Beispiele für Verrat, die mir im

Laufe meiner Forschungen zum Thema Freundschaft untergekommen sind:

- „Einer meiner besten Freunde machte sich an jede Frau heran, an der ich interessiert war." (24-jähriger unverheirateter Mann)
- „Sie erzählte mir, dass sie mit meinem Freund schliefe und versuchte mich davon zu überzeugen, dass wir ihn uns ‚teilen' sollten." (36-jährige geschiedene Mutter)
- „[Mein guter Freund und Arbeitskollege] ging zu unserem gemeinsamen Vorgesetzten und schilderte etwas, woran wir entweder beide arbeiteten, oder etwas, das ich in die Wege geleitet hatte und erklärte, das wäre sein Verdienst." (55-jährige zweifach geschiedene Mutter)
- „Eine enge Freundin von mir ist eifersüchtig darauf, dass ich verheiratet bin." (44-jähriger verheirateter Mann)
- „Eine meiner besten Freundinnen, mit der ich aufwuchs, griff mich grundlos [physisch] an." (23-jährige verheiratete Frau)
- „Eine flüchtige Freundin verbreitete an meinem Arbeitsplatz ein Gerücht über mich." (50-jährige geschiedene Mutter)
- „Meine Brautjungfer stahl am Abend meiner Junggesellinnenfeier Geld von mir." (30-jährige verheiratete Lehrerin)
- „Ich bin nicht mehr so offen wie früher. Wegen dem, was passiert ist, [bin ich] viel reservierter." [Sie war völlig am Boden zerstört, als ihre beste Freundin etwas Abfälliges über sie sagte, als sie beide elf Jahre alt waren.] (32-jährige verheiratete Mutter)

Eifersucht kann das Selbstwertgefühl eines Menschen beeinträchtigen und eventuell eine Freundschaft zerstören, wie Brenda, eine 40-jährige Hausfrau und Musikerin aus Michigan feststellte: „Ich wog früher 90 Kilo", erzählt sie. „Jetzt wiege ich 56 Kilo. Meine Freundin wog 113 Kilo. Als ich abzunehmen begann, zog sie sich gleich von mir zurück."

Wenn man sich mit dem Freund oder Ehepartner einer Freundin einlässt, kann das eine Freundschaft beenden. Eine 31-jährige Kunstlehrerin ließ ihre „wirklich gute Freundin" und Arbeitskollegin bei sich und ihrem Mann wohnen, als diese keine eigene Wohnung finden konnte. Während dieser Zeit „flirtete die Freundin oder hatte möglicherweise sogar eine Affäre" mit dem Ehemann. Die Freundin diskreditierte sie auch noch in der Schule, indem sie das Gerücht verbreitete, sie würde ihren Schülern physische Gewalt antun. Die Ehe geriet ins Wanken und die Freundschaft zerbrach.

Manchmal kann es aber schwierig sein, potenziell destruktive oder schädliche Freundschaften zu erkennen. Während eine Freundschaft sich im Entstehen befindet und die neue Bekanntschaft einen noch „umwirbt", kann sie charmant, höflich und liebenswürdig sein. Sobald die Freundschaft einmal längere Zeit besteht, ist es möglich, dass sich ein Freund ändert. Allein wenn sich ein Mensch, der Probleme mit Nähe hat, mit jemandem anfreundet, kann ihn das emotional ins Wanken bringen, sodass er sein Verhalten dem anderen gegenüber ändert. Wenn Freunde sich besser kennen lernen und näher kommen, steigen eventuell die Erwartungen, sodass es eher zu Enttäuschungen kommt als in der ersten Phase einer gerade entstehenden Freundschaft.

Wenn sich eine Freundschaft, die unter bestimmten Umständen wuchs – wie etwa in der Schule oder in der Arbeit –, ausdehnt und vielfältige Situationen und sogar andere Beziehungen mit einschließt, können Konflikte auftreten, die die Freundschaft vielleicht gefährden. Und je länger Sie Freunde bleiben, desto mehr investieren Sie in diese Freundschaft; also kommt es eher vor, dass Sie negatives Verhalten ignorieren oder versuchen, es zu rechtfertigen. Doch Sie (oder Ihre Freundin) können nur ein bestimmtes Maß an negativem Verhalten tolerieren, und die Freundschaft hält vielleicht nur so lange, bis ein derartiger Verrat auftritt, dass man das Problem ansprechen und lösen muss. Sonst geht die Freundschaft in die Brüche.

Der Grad an Nähe in einer Freundschaft ist variabel und man kann seine Erwartungen in Bezug auf einen Freund herabschrauben und muss eine Freundschaft nicht gleich komplett beenden, weil man hintergangen, enttäuscht oder im Stich gelassen wurde. Das stellte ein 43-jähriger Marktforscher fest, als er einem Freund 150 Dollar gab, damit dieser im Namen des Marktforschers für ein Projekt Befragungen durchführte. Stattdessen steckte sein bester Freund das Geld ein und hielt sich nicht an sein Versprechen, die Arbeit zu erledigen. Obwohl die Freundschaft nicht beendet wurde, fragt man sich, wie eng sie tatsächlich ist, denn die beiden haben sich seit „vielen Jahren" nicht mehr gesehen.

Ein Verrat durch einen Freund kann sogar zu höchster Gewissenlosigkeit führen: Mord. Der 26-jährige Don ist verheiratet und Vater. Er wird für 15 Jahre bis lebenslänglich für den Mord an seinem Freund im Gefängnis sitzen, den er beging, weil die beiden Streit wegen Dons Frau hatten. „Er traf sich mit meiner Frau, während ich nicht in der Stadt war, und schließlich verließ sie mich seinetwegen", bemerkt Don.

Auch wenn es nicht gleich zu Mord kommt, kann eine Unstimmigkeit, selbst wenn es sich nur um ein Missverständnis handelt, zu extremen, ja sogar kriminellen Handlungen führen. Das scheint einer 38-jährigen verheirateten Krankenschwester passiert zu sein, deren Arbeitskollegin und Freundin ihr „in den Rücken fiel, indem sie ein Gerücht über mich verbreitete, mit dem sie sich bei der Oberschwester einschmeichelte, und aufgrund dessen mich die Oberschwester nicht mehr leiden konnte". Oder der 49-jährigen ledigen Frau, deren eifersüchtige und wütende Freundin ihren „Schmuck stahl".

Aufgrund meiner umfangreichen Forschungen, Veröffentlichungen und Fachkenntnisse sowie der Workshops, die ich leite und der Vorträge, die ich über Freundschaft halte, werde ich häufig zu Talkshows eingeladen, um über Freundschaft zu diskutieren. Journalisten, die über dieses Thema schreiben und

mich häufig interviewen und ihre vielen Fragen darüber, wie man negative Freundschaften erkennt und mit ihnen umgeht, haben mir klar gemacht, dass ein Bedarf für dieses Buch besteht. Doch ich wollte noch weiter gehen: Ich wollte den Menschen helfen, zu verstehen, *warum* sie sich eventuell Freunde suchen, die sie dann verraten, und wie sie dieses Muster umkehren. Außerdem wollte ich auf soziale Trends eingehen, die vielleicht der Hintergrund dafür sind, dass Verrat unter Freunden weiter verbreitet zu sein scheint als je zuvor.

Ich habe dieses Buch auch geschrieben, um das Gefühl der Blamage und Demütigung zu zerstreuen, das häufig mit einer gescheiterten Freundschaft einhergeht. Für manche ist eine zerbrochene Freundschaft fast gleichbedeutend mit einer gescheiterten Ehe. Es scheint, dass der „pro-freundschaftliche" Ton in schriftlichen Abhandlungen und Diskussionen zum Thema Freundschaft während der letzten zwei Jahrzehnte den Mythos einer lebenslangen Freundschaft geschaffen hat, während das Ideal einer lebenslangen Ehe traurigerweise für viele Menschen zu einer unrealistischen Vorstellung geworden ist.

Das romantisierte Ideal, dass eine Freundschaft *nicht* enden oder scheitern darf, verursacht jenen möglicherweise unnötigen Kummer, die eine Freundschaft lieber beenden sollten, aber auf Biegen und Brechen darauf beharren. Sie halten an einem Mythos fest, statt zu verstehen, was es mit dieser Beziehung auf sich hat. Doch wenn weder Freundschaften noch Ehen ein Leben lang halten, was gibt es dann noch, das Bestand hat?

Das Ziel von *Ich dachte, wir sind Freunde!* ist, Ihnen zu vermitteln, wie Sie destruktive oder schädliche Freundschaften erkennen und damit umgehen. Ich hoffe, dass Sie dadurch besser verstehen, warum Freundschaften, vor allem Ihre eigenen oder die von Ihnen nahe stehenden Menschen, endeten oder beendet werden sollten, und wie Sie damit fertig werden. Sollten Sie überdies die Tendenz haben, negative Freundschaften zu schließen, dann wird Ihnen dieses Buch helfen zu lernen,

positive und förderliche Freunde zu finden, die Ihr Privatleben bereichern und Sie dabei unterstützen, im Berufsleben schneller und weiter voranzukommen.

Vielleicht haben oder hatten Sie sogar Freunde, die Sie – unbewusst oder absichtlich – hintergangen haben. Zu verstehen, wie sich ein Verrat auf den, der ihn begangen hat und auf den, der verraten wurde, auswirkt, kann eine Menge emotionaler Energie freisetzen, die sonst durch Gefühle wie Schuld, Reue, Traurigkeit oder sonstige Emotionen in Bezug auf den Verrat blockiert ist. Sie können lernen, sich selbst zu vergeben, wenn Sie einen Freund hintergangen haben; oder wenn Sie derjenige sind, der hintergangen wurde, denken Sie vielleicht darüber nach, wie es *Ihnen* helfen könnte, dem Freund zu vergeben, der Sie verraten hat.

Die meisten von uns können sich glücklich schätzen, wohlwollende, liebevolle und vertrauenswürdige Freunde zu haben. Es gibt heutzutage unzählige Bücher, die beschreiben, wie man positive Freundschaften schließt und pflegt, und die den Nutzen einer Freundschaft preisen. Dazu gehört mein eigenes bekanntes Buch *Friendshifts®: The Power of Friendship and How It Shapes Our Lives*, das dieses Thema sowohl aus soziologischer als auch aus psychologischer Sicht behandelt.

Doch wohin wenden Sie sich, wenn Sie das Gefühl haben, ein Freund oder eine Freundin habe Sie verraten? Verrat bedeutet, dass eine Freundin, auf deren Unterstützung, Liebe, Zuneigung, Vertrauen, Loyalität, Kameradschaft oder Respekt Sie zählten, dieses Vertrauen in sie zerstört hat. Vielleicht hat sie Ihr Vertrauen missbraucht oder eine Lüge über Sie verbreitet, Ihre anderen persönlichen Beziehungen beeinträchtigt oder sogar dafür gesorgt, dass Sie Ihren Job verlieren. Oder ein Freund war nicht für Sie da, als Sie emotionale Unterstützung gebraucht hätten, oder er hat Geld von Ihnen gestohlen, sich die Zuneigung Ihrer Freundin oder Frau erschlichen, oder im schlimmsten Fall hat er Sie körperlich angegriffen oder jemandes Tod

verursacht. Waren diese „Freunde“ wirklich jemals Freunde? Wie kann sich ein „Freund“ so hinterhältig verhalten? War diese Freundschaft von Anfang an destruktiv oder abträglich, oder wurde sie es erst im Laufe der Zeit? Ab wann liefen die Dinge falsch und was tun Sie, um diese Freundschaft zu beenden, wenn das der beste Ausweg ist? Wenn die Freundschaft von Anfang an zerstörerisch war, wie können Sie lernen, Menschen besser einzuschätzen, sodass Sie sich gar nicht erst mit Personen anfreunden, die Ihnen letztendlich schaden oder Sie hintergehen?

Abgesehen davon, diese Fragen zu beantworten, besteht ein weiteres Ziel dieses Buches darin, Ihnen zu helfen, Ihre eigenen Fragen zu diesem Thema zu stellen und Ihre eigenen Antworten darauf zu finden. Einige von Ihnen sind vielleicht imstande, diese Reise ganz allein zu unternehmen, andere möchten eventuell Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie andere bitten, Ihnen Therapeuten, Selbsthilfe- oder professionell geleitete Gruppen zu empfehlen.

Verrat unter Freunden ist ein Thema, über das nur wenige Menschen offen sprechen möchten, das aber jeder von uns gut nachvollziehen kann. Weil ich anbot, ihre Aussagen wenn notwendig anonym und vertraulich zu behandeln, fand ich Männer und Frauen, Jungen und Mädchen, die nicht nur über Verrat sprechen wollten, sondern als eine Art Katharsis darüber sprechen *mussten*. In meiner neuesten Freundschaftsstudie befragte ich insgesamt 180 Personen. 171 davon beantworteten die Frage „Hat ein flüchtiger, enger oder bester Freund sie jemals hintergangen?“ Bei 68 Prozent (116 Personen) lautete die Antwort „ja“, bei nur 32 Prozent (55 Personen) „nein“.

Verrat bedeutet, dass ein Freund Sie im Stich lässt und emotional oder physisch nicht für Sie da ist: Wenn ein Freund die Freundschaft beendet, während Sie sie noch fortsetzen möchten (und manchmal finden Sie nie heraus, warum sie beendet wurde). Das passierte einer jungen, verheirateten Frau

aus Colorado, die mir schrieb, nachdem Sie ein Interview mit mir über Freundschaft in einer Vormittags-Talkshow gesehen hatte. Ich sprach darüber, dass Freundschaften manchmal auseinander gehen und dass es ganz in Ordnung und normal sei, dass manche Freundschaften enden – vor allem, wenn Sie selbst in keiner Weise daran schuld sind. Sie war so gerührt, dass Sie mir ein Dankesschreiben schickte, um mir mitzuteilen, wie viel ihr meine Aussage in dieser Show bedeutet hätte. Es quälte sie, dass eine Freundschaft zu Ende gegangen war, obwohl sie keine Ahnung hatte, warum. Es bereitete ihr sogar schlaflose Nächte.

Wenn eine Freundin eine Freundschaft beendet und es Ihnen keine Ruhe lässt, nicht zu wissen, warum, dann müssen Sie sich wahrscheinlich damit auseinander setzen, warum Sie nicht loslassen können. Anders ausgedrückt: Sie finden vielleicht nie heraus, warum sie es getan hat. (Weiter hinten in diesem Buch geht es darum, wie Sie es abstellen, dass Ihnen eine gescheiterte Freundschaft nicht aus dem Kopf geht.)

Doch wenn Sie derjenige sind, der die Freundschaft beendet – selbst wenn es eine negative ist –, sollten Sie vorsichtig sein, um eine mögliche Vendetta zu vermeiden. Denken Sie daran, dass die Art, wie Sie eine Freundschaft beenden, genauso wichtig ist wie Ihre Entscheidung, dass Sie sie beenden. Diese Person, die einmal Ihr Freund war, könnte irgendwann diejenige sein, die entscheidet, ob Sie eine Gehaltserhöhung, einen bedeutenden Auftrag oder eine Beförderung bekommen.

Natürlich erlebte ich im Laufe der Jahre das Ende mehrerer Freundschaften, die extrem eng waren. Wenn ich diejenige war, die sie beendete, überlegte ich, ob es eine andere Möglichkeit gäbe, mit dieser Situation umzugehen. Wenn der andere sich distanzierte, fühlte ich mich verwirrt, wütend und hintergangen. Also wollte ich Antworten auf meine eigenen Fragen in Bezug auf Verrat unter Freunden sowie Möglichkeiten finden, wie man mit negativen Freundschaften umgeht, die man lieber beenden sollte.

Ich recherchierte für dieses Buch und schrieb es, um sowohl meine eigenen Fragen zu beantworten als auch jene, die man mir so häufig per Brief, E-Mail und in den Frage-und-Antwort-Gesprächen nach meinen Vorträgen über Freundschaft stellt: Warum verletzt ein Freund den anderen? Warum hintergehen Freunde einander? Warum lässt man sich auf eine negative Freundschaft ein? Wie kommt man aus einer destruktiven Freundschaft heraus? Wie schließt und pflegt man positive Freundschaften im Privat- und Berufsleben?

Meine Erkenntnisse darüber, wie ich meine eigene Metamorphose vollzogen habe, um eine bessere Freundin zu werden, sowie all die von mir durchgeführten Recherchen und Beobachtungen während der letzten zwei Jahrzehnte bilden die Grundlage für dieses Buch. So wie mein Leben – einschließlich meiner beruflichen Laufbahn und all der Beziehungen in meinem Leben – durch das, was ich über Freundschaft gelernt habe, bereichert wurde, hoffe ich, Ihnen dabei zu helfen, die Freuden, die gute Freundschaften mit sich bringen, zu genießen. Wie Sie beim Lesen von *Ich dachte, wir sind Freunde!* feststellen werden, muss die Veränderung manchmal in uns selbst beginnen, bevor wir von anderen oder von unseren Freundschaften erwarten können, dass sie sich ändern.

TEIL I

FREUNDSCHAFT: DIE GRUNDLAGEN

Kapitel 1

Was ist ein Freund?

Obwohl es wahrscheinlich ebenso viele Definitionen für Freundschaft gibt wie Freunde, kann man sie an vier grundlegenden Elementen festmachen:

1. Sie besteht aus mindestens zwei Personen, die nicht miteinander verwandt sind.
2. Man entscheidet sich freiwillig dafür.
3. Sie basiert nicht auf einem gesetzlichen Vertrag.
4. Sie beruht auf Gegenseitigkeit.

Es scheint ein inoffizieller Konsens darüber zu bestehen, dass Freunde keine erotische oder sexuelle Beziehung haben sollten, denn sonst wird mehr als Freundschaft daraus.

Abgesehen von diesen Grundsätzen sind die Meinungen darüber, was eine Freundschaft ausmacht – wie etwa Vertrauen, Anteilnahme, Ehrlichkeit, Verschwiegenheit, Gemeinsamkeiten, Mitgefühl, Liebe, einen Seelengefährten oder Gleichgesinnten zu haben, jemanden, mit dem man reden und etwas unternehmen, dem man sich anvertrauen kann –, sehr breit gefächert. Jedenfalls ist ein Freund jemand, der da ist und nicht nur leere Versprechungen macht. Ein äußerst vager, aber vielleicht der wichtigste Punkt überhaupt ist, dass ein Freund jemand ist, den man mag und der einen mag – das heißt, dass zwischen beiden einfach die Chemie stimmt.

Ein *flüchtiger Freund* ist weit mehr als nur ein Bekannter. Zwischen flüchtigen Freunden besteht eine Beziehung, die aber