

Presseinformation

»Freundinnen können hoch fliegen und tief fallen. Anders als Männer reagieren sie untereinander auf feinste Schwingungen. Darin liegen der Reiz einer Frauenfreundschaft und gleichzeitig ihre Gefahr.«

Dorothee Röhrig

Aus und vorbei!

Woran Frauenfreundschaften zerbrechen und wie wir daran wachsen

Kailash



Warum bedeutet uns die Freundin so viel, dass ein Bruch mit ihr manchmal mehr weh tut als das Ende einer Liebesbeziehung? Die Journalistin und Autorin Dorothee Röhrig zeigt in ihrem neuen Buch ebenso einfühlsam wie persönlich, weshalb Freundinnen für Frauen so wichtig sind, woran Frauenfreundschaften scheitern und warum im Bruch auch die Chance zur Weiterentwicklung liegt.

Kaum ein Mensch ist Frauen wichtiger als die beste Freundin: Sie ist Vertraute und Beraterin, Kummerkasten und Komplizin. Umso schmerzlicher empfinden wir es, wenn die Freundschaft schleichend oder unerwartet in die Brüche geht. Wie kann es sein, dass uns die vermeintliche Seelenverwandte plötzlich fremd wird oder verrät? Dorothee Röhrig hat ausführliche Interviews mit Frauen im Alter zwischen Ende 30 und Anfang 80 über ihre gescheiterten Frauenfreundschaften geführt und die Expertise von Psychologen und Verhaltenstherapeuten eingeholt. Daraus identifiziert die Autorin 13 Klippen, an denen eine Freundschaft auf der Kippe steht – darunter beispielsweise Vertrauensbrüche, Konkurrenzverhalten, Ortswechsel, Scheu vor Konflikten oder neue Lebenskonzepte. Röhrig zeigt, wie man diesen Herausforderungen begegnen und den eigenen Anteil am Konflikt sehen kann. Und, welche Chancen eine Freundschafts-Pause bietet. Dabei lässt die Autorin immer auch ihre eigenen Erfahrungen einfließen. Ihr Fazit: Wenn man anerkennt, was an der Freundschaft gut war und dass zur Weiterentwicklung auch das Loslassen gehört, kann man nach dem Ende der gemeinsamen Wegstrecke positiv und gestärkt weiterleben.

Aus und vorbei! ist ein Plädoyer für eine erwachsene Form der Frauenfreundschaft, in der persönliche Entwicklung möglich ist und Veränderungen respektiert werden. In der Konflikte nicht überspielt werden und in der beide Seiten Verantwortung für sich wie für die Freundschaft übernehmen.

Dorothee Röhrig: Aus und vorbei! Woran Frauenfreundschaften zerbrechen und wie wir daran wachsen — Mit zahlreichen Erfahrungsberichten

Originalausgabe | Klappenbroschur
256 Seiten

ISBN 978-3-424-63187-6

€ 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,90

Auch als e-Book erhältlich.

Am 11. November 2019 bei Kailash erschienen.

Über die Autorin



© Sebastian Fuchs

Dorothee Röhrig studierte Germanistik und war viele Jahre lang in gehobenen Positionen für verschiedene Frauen- und Publikumszeitschriften tätig. Sie war Gründungsmitglied und von 2009 bis 2015 Chefredakteurin bzw. Herausgeberin der Zeitschrift *Emotion*. Ihr erstes Buch *Die fünf magischen Momente des Lebens* erschien 2016. Dorothee Röhrig ist Mutter einer Tochter und lebt mit ihrem Mann in Hamburg.

Veranstaltungen zu *Aus und vorbei!*

- **09. März 2020 in Kiel** (KulturForum)
- Weitere Termine folgen.

Vier Fragen an Dorothee Röhrig

Was unterscheidet Frauenfreundschaften von Männerfreundschaften? Und was können beide Geschlechter voneinander lernen?

Frauenfreundschaften sind vergleichbar mit Liebesbeziehungen. Sie sind vielschichtig, emotional, eng und deshalb auch zerbrechlich. Frauen haben eine besondere Sehnsucht nach Harmonie. Dafür ignorieren sie oft Konflikte, weil die Wahrheit zu weh tut. Um die Einheit mit der Freundin nicht zu gefährden, schlucken wir Enttäuschungen herunter. Neid, Illoyalität oder Konkurrenzgefühle werden überspielt. Eigene Bedürfnisse und Meinungen unterdrücken wir für den Frieden mit der Freundin. Männer kennen das nicht, denn sie tauschen sich viel weniger aus, und machen sich dadurch nicht so verletzlich. Ihnen geht es mehr um die Sache als um Befindlichkeiten. Ich habe mich in meinem Buch nicht mit Männerfreundschaften befasst, aber ich vermute, Männer halten auch besser zusammen, ohne sich gegenseitig einzuengen. Männer verbrüdern sich. Frauen verschwestern sich nicht, sie observieren und vergleichen sich. Männern wünsche ich manchmal den Mut, sich mit ihren Freunden mehr auf persönliche Themen einzulassen. Frauen könnte eine Spur mehr Distanz und Nüchternheit in ihren Freundschaften gut tun.

Was macht eine gute Frauenfreundschaft aus?

Dass man sich der Freundin zumuten darf. Mit allen positiven Eigenschaften, und mit allen Schwächen. Und mit den eigenen Gedanken, auch den liebevoll-kritischen. Gute Freundinnen lassen sich gegenseitig Raum. Sie respektieren individuelle Entwicklungen und Veränderungen, gehen ehrlich und vor allem wohlwollend miteinander um. Nur so können wir aneinander wachsen und eine echte Freundschaft auf Augenhöhe führen. Eine richtig gute Frauenfreundschaft ist nichts für Feiglinge.

Sie haben für Aus und vorbei! Interviews mit zahlreichen Frauen geführt, die sich altersmäßig zwischen Ende 30 und Anfang 80 bewegen. Haben Sie zwischen den verschiedenen Generationen Unterschiede festgestellt bei den Freundschaften und Gründen für Brüche oder gab es im Gegenteil altersunabhängige Gemeinsamkeiten?

Ob jung oder alt – wir sind und bleiben Menschen mit all unseren Hoffnungen, Möglichkeiten und Fehlern. Das Bedürfnis nach einer besten, lebenslangen Freundin teilen Frauen jeder Generation. Nur: Das Wesen von Freundschaft ist doch, dass sie nicht sicher ist. Freundschaft ist immer freiwillig, und vielen Gefahren ausgesetzt. Daher tauchen auch immer wieder ähnliche Herausforderungen auf, egal wie alt man ist. Mich hat erstaunt, mit welcher Geschwindigkeit Frauen Freundschaften schließen. Viele Gesprächspartnerinnen bezeichneten die Begegnung mit ihrer Freundin als „Liebe auf den ersten Blick“. Und hatten richtig Liebeskummer, als es zum Bruch kam. Noch etwas fiel auf: Die Beziehung zur besten Freundin ist oft wichtiger als die zum Partner oder Ehemann. Unabhängig vom Alter.

Sie sprechen in ihrem Buch sehr offen über eigene Freundschaften, die in die Brüche gegangen sind. Was haben Sie während der Arbeit an diesem Buch daraus gelernt?

Ich kann jetzt besser verstehen, warum Freundinnen nicht für immer an meiner Seite bleiben müssen. Leben ist Entwicklung. Interessen verlagern sich, Karriere, Männer, Kinder funken dazwischen, gemeinsame Themen fallen weg. Wir verändern uns ständig, auch in unseren Freundschaften. Mir ist beim Schreiben die Kostbarkeit meiner vergangenen Freundschaften bewusst geworden. Statt Groll, Unverständnis oder trüber Gleichgültigkeit hat sich Dankbarkeit eingestellt. Weil jede zerbrochene Freundschaft wichtige Weichen in meinem Leben gestellt hat. Neue Freundschaften lösen alte ab. Und vielleicht wird aus der alten irgendwann wieder eine neue Freundschaft. So ist das Leben. Das ist das Spannende daran. Gerade erst bekam ich durch puren Zufall die Adresse einer engen Freundin, mit der ich vor zwanzig Jahren im Krach auseinander ging. Ich weiß noch nicht, ob ich mich bei ihr melde. Aber ich könnte es. Das allein ist schon ein schönes Gefühl.

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Politycki & Partner, Stefanie Endres | stefanie.endres@politycki-partner.de | Tel. 040 430 9315 16