

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Freundschaft heisst Geben und Nehmen"  
**Autor:** Kast, Verena  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721907>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.11.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Freundschaft heisst Geben und Nehmen»

Was unterscheidet eine Freundin von einer besten Freundin? Es gibt Menschen, die sind umgeben von Freunden und Freundinnen. Die «beste Freundin» hingegen ist mehr als eine oberflächliche Beziehung, sie bedeutet vielmehr Qualität. Frauen können deshalb auch mehr als eine beste Freundin haben.

Welches ist die Qualität solcher Beziehungen? Bei der «besten Freundin» fühlt man sich wohl und geborgen. Man kann sich geben, wie man ist, und muss ihr nichts vormachen. Im Austausch miteinander werden beste Freundinnen aber auch herausgefordert, kommen sich selber besser auf die Spur und stärken die eigene Identität.

Eine Beziehung ohne Konflikte also? Nein. Die Qualität der Beziehung zeigt sich auch darin, wie Konflikte ausgetragen werden. Dass man über Schwierigkeiten und Verletzungen reden kann und bereit ist, auch einmal Unstimmiges gut sein zu lassen.

Wo sind die Unterschiede in der Beziehung zu einem Mann? In der Beziehung zu einem Mann besinnen sich Frauen häufig auf eine Rolle. Sie geben sich so, wie sie denken, dass der Mann sie am liebsten hätte. Als «beste Freundin» hingegen kann man nicht einfach eine Rolle spielen. Dafür gibt es kein vorgegebenes Muster.

Mit welchen Konsequenzen? Andere Fragen sind wichtig: «Wer bin ich eigentlich? Was fühle ich? Was will ich? Wo stehe ich?» sind zentrale Themen zwischen Frauen. Im Gespräch zwischen Freundinnen wird ihnen nachgegangen. Es entsteht Neues.

Haben alle Frauen beste Freundinnen? Das hängt davon ab, welche Erfahrung Mädchen mit ihrer Mutter und den Schwestern gemacht haben. Je nachdem werden andere Frauen als attraktiv oder eher gefährlich angesehen. Es gibt Frauen, die sind ausgesprochen nur auf Männer ausgerichtet; nur Männer gelten bei ihnen etwas. Es gibt andere, die entdecken den Wert einer Frauenfreundschaft erst in der Mitte des Lebens oder noch später.

Welches sind typische Stolpersteine in einer Frauenbeziehung? Der grösste Stolperstein ist ein Mann. Vor allem für Frauen, die Beziehungen zu Männern höher werten als Frauenfreundschaften. «Nur» eine

Frauenfreundschaft geben sie für einen Mann gern auf. Ein solcher Vertrauensbruch lässt sich schwer wiedergutmachen. Doch das müsste nicht sein: Zur besten Freundin kann man eine ebenso intensive Beziehung haben wie zu einem Mann.

Spielt auch Eifersucht eine Rolle? Neid und Eifersucht können eine Frauenfreundschaft immer wieder belasten. Neid auf das, was die andere macht, Eifersucht auf andere, die ihr nahestehen. Beste Freundinnen weisen sich aber gerade dadurch aus, dass sie aus solchen Gefühlen keine Mördergrube machen müssen, sie ansprechen und vielleicht darüber auch lachen können.

Welches sind die grössten Unterschiede zwischen Frauen- und Männerfreundschaften? Männer tun meistens etwas miteinander, sie gehen in einen Verein, treiben Sport, sind aktiv. Frauen reden miteinander. Sie reden und hören einander zu. Es ist fast wie bei Sokrates: Man spricht hin und her und betrachtet ein Problem von allen Seiten, bis man zu einer Erkenntnis kommt.

Männer nennen das oft Klatsch und Tratsch. Das ist es aber nicht, es sind echte Gespräche. Natürlich gibt es unter Frauen auch den Kaffeeklatsch, wo ausschliesslich über andere Menschen «geklönt» und über eigene Gebrechen gejammert wird. Das geschieht aber nicht nur unter besten Freundinnen.

Warum müssen denn Männer Frauengespräche oft so abwerten? Männer sind oft neidisch, weil sich Frauen als beste Freundinnen sehr nahestehen und sich diese Zuneigung auch offen zeigen. Männer machen diese Erfahrung viel weniger.

Können Schwestern beste Freundinnen ersetzen? Der grosse Unterschied zwischen Familienbanden und Freundschaften: Schwestern sind gegeben, Freundinnen kann man wählen. Verpflichtungen gegenüber Freundinnen geht man freiwillig ein. Freiwilligkeit ist eines der Merkmale von Frauenfreundschaften.

Gibt es weitere Merkmale? Wohlwollen und Gegenseitigkeit. Eine Freundschaft ist immer eine wohlwollende Beziehung. Und wechselseitig muss sie sein. Nicht eins zu eins, nicht heute und jetzt. Aber eine Freundschaft ist immer ein Geben und Nehmen. ■



BILD: JUDITH STADLER

### DIE EXPERTIN

Verena Kast ist Psychotherapeutin mit eigener Praxis in St. Gallen, Psychoanalytikerin, Professorin an der Universität Zürich und Dozentin am C.-G.-Jung-Institut in Zürich. Sie ist Autorin zahlreicher Sachbücher. Ihre Schwerpunkte sind Themen rund um Beziehung, Trennung und Trauer.