

Als ich eine E-Mail von meiner Freundin Petra im Postfach sah, war ich überglücklich. Zugleich wurde mir ganz bange. „Was kann da wohl drinstecken?“, fragte ich mich beunruhigt und klickte mit zitternder Hand auf die Mail.

„Liebe Judith, lass uns bitte mal reden. Wie wäre es am Samstag um 15 Uhr in unserem Lieblingscafé ‚Bei Tante Olga‘?“, las ich – und musste tief Luft holen. Konnte eine Aussprache gut gehen? Nervös lief ich im Wohnzimmer hin und her.

Plötzlich spielte ich keine Rolle mehr

So weit war es mit Petra und mir gekommen, dachte ich und seufzte laut auf.

Wie schön war mein Leben, als Petra noch Single war. Wir telefonierten täglich, oft stundenlang. **Wir zogen jedes Wochenende gemeinsam um die Häuser und erzählten uns alles** – vom Ärger bei der Arbeit über die verunglückte Pizza bis zu Männern, die wir toll fanden. Wir lachten viel zusammen und waren immer füreinander da. Sie war einfach die perfekte Freundin für mich.

Petra und ich kennen uns schon ewig. Wir saßen bereits in der Realschule nebeneinander und sind gemeinsam durch dick und dünn gegangen. Wie gut, dass wir beide in derselben Stadt einen Job gefunden haben.

Wenn ich von einer Reise zurückkam, stand Petra sogar mit einem Strauß Blumen am Bahnhof, hieß mich willkommen und kochte mir oft noch was Leckeres. Es war so wunderbar. **Wenn ich schon nicht den richtigen Mann fand, so hatte ich immerhin Petra!**

Aber seitdem sie Gunter (36) kennen gelernt hat, bin ich abgeschrieben. Von einem Tag auf den anderen war sie wie vom Erdboden verschluckt. Wenn sie sich zwischendurch mal meldete, schwärmte sie mir nur von ihrem Neuen vor. Wie toll er war, wie er sie auf Händen trug und welche Pläne sie hatten. Ich konnte es nicht mehr hören!

Ein vernünftiges Gespräch war überhaupt nicht mehr möglich. Aber es wurde noch schlimmer. Nach einiger Zeit rief Petra nämlich nur noch an, wenn sie Kummer mit ih-



Foto nachgestellt

WEHMUT Judith denkt an die vielen lustigen Abende, die sie mit ihrer Freundin Petra erlebt hatte. Bis Gunter in Petras Leben trat...

Abend, denn die beiden warfen sich permanent verliebte Blicke zu. **Ich fühlte mich wie das fünfte Rad am Wagen.** Das Schlimmste war, dass Petra nicht mal zu bemerken schien, wie ich mich fühlte.

Meine Freundin wurde wütend

Vor ein paar Tagen eskalierte es – nachdem ich den Anrufbeantworter abgehört hatte. **Wieder mal hatte Petra unsere Kinoverabredung in letzter Minute abgesagt.** Ich griff sofort zum Hörer, knallte ihr all meinen Groll entgegen. „Die verliebte Prinzessin hat nur noch Augen für ihren tollen Gunter. Dir macht es wohl Spaß, mich immer aufs Neue zu versetzen!“, brach es höhnisch aus mir hervor.

Meine sonst so sanftmütige Freundin wurde wütend. **„Du gönnst mir mein Glück nicht, Judith.** Werde endlich erwachsen“, warf sie mir in harschem Ton vor und legte auf.

Mein Zorn wich schnell der Enttäuschung. „Bin ich ihr denn gar nicht mehr wichtig?“, fragte ich mich, während Tränen über meine Wangen kullerten. Traurig schaute ich lange aus dem Fenster. „Habe ich durch meine Gehässigkeit nun die letzte Tür zu unserer Freundschaft zugeschlagen?“, hämmerte es in meinem Kopf. Ratlos verbrachte ich den Abend auf der Couch.

Nun schaue ich auf ihre Nachricht. Ja, wir müssen reden, denke ich. Und nehme meinen Mut zusammen und rufe Petra an. Sie ist erleichtert, als sie hört, dass ich zu einer Aussprache bereit bin. „Wir finden einen Weg, Judith“, sagt sie zuversichtlich. Hoffentlich hat sie Recht!

„Seit meine beste Freundin verliebt ist, bin ich völlig abgeschrieben“

Judith* (33) fühlt sich von Petra (32) im Stich gelassen. Es kommt zum Bruch – für immer?

rem Liebsten hatte. Häufig kam es mir so vor, als würde sie nur aus Pflicht fragen, wie es mir geht, ohne sich wirklich dafür zu interessieren. Ich fühlte mich von ihr schmäzlich im Stich gelassen. Also erzählte ich ihr immer weniger von dem, was mich beschäftigte.

Samstags war ich allein in der Stadt

Natürlich freute ich mich für Petra, dass sie endlich eine glückliche Partnerschaft hatte. **Aber musste sie mich deshalb gleich fallen lassen wie eine heiße Kartoffel?**

Trotzig beschloss ich, dass ich mich auch ohne Petra vergnügen konnte! Ich bummelte samstags durch die Stadt, um mir schöne Klamotten zu kaufen. Blöderweise machte das allein aber wenig Spaß. Zu allem Übel hatte ich auch den Eindruck, dass die ganze Welt nur noch aus Paaren bestand – nur ich war allein.

Ein Reifall wurde auch der Disco-Abend mit einer Kollegin. **Während sie unermüdlich Männer anbaggerte, saß ich allein an der Theke** und stocherte lustlos mit dem Strohalm in meinem Drink. „Wäre doch nur Petra hier. Dann könnten wir zusammen über die aufgebretzelten

Leute lästern“, dachte ich wehmütig.

Als ich Petra mein Leid klagte, lachte sie nur und sagte: „Ach Judith, in der Disco lernst du den Mann fürs Leben bestimmt nicht kennen. Gehe doch mit uns heute Abend ins Thai-Restaurant.“ Es wurde ein schrecklicher

INFO So kann man mit der neuen Situation zurechtkommen

„Denken Sie wieder mehr an sich und werden Sie aktiv!“

Wenn die beste Freundin sich verliebt, ist die Freundschaft häufig in Gefahr. Hier die Tipps der Expertin Dörthe Huth:

• Die Single-Frau könnte sich sagen: „Wir hatten eine tolle Freundschaft. **Nun ist es Zeit, mich neu zu orientieren und wieder mehr an mich selbst zu denken.**“

• Sie sollte überlegen, was sie gemacht hat, als die Freundin noch keinen so hohen Stellenwert in ihrem Leben hatte. Wichtig ist, aktiv zu werden und sich nicht zuhause einzuschließen.

• Eine offene Aussprache wirkt oft Wunder. **Man sollte der Freundin sagen, was man möchte.** Zum Beispiel: „Ich höre gerne etwas über



Die Autorin **Dörthe Huth** ist Therapeutin und Supervisorin

deinen neuen Freund, aber mich interessiert auch anderes. Ich möchte mal wieder mit dir lachen.“

• Dörthe Huths Ratgeber **„Lass los und werde glücklich“** (Südwest Verlag), 12,95 Euro.