



VON ALYSSA MONSERRATE

Warum ist es so wichtig für eine Frau einen guten Freundeskreis aus Frauen zu haben. Weil dort ein Raum entsteht in dem Echtheit erlaubt ist. Frauen verstehen einander oft auf einer Ebene die nicht erklärt werden muss. Ein Blick genügt und das Gefühl ist da. Der Austausch unter Frauen schenkt Halt, Spiegelung und Ermutigung. Er erinnert daran dass keine von uns allein durch dieses Leben geht.

Eine gute Freundin hört nicht nur zu, sie hört zwischen den Zeilen. Sie erkennt die leisen Zweifel genauso wie die großen Träume. In Gesprächen mit anderen Frauen dürfen wir weich sein, laut sein, müde sein und mutig zugleich. Wir dürfen widersprüchlich sein, ohne uns rechtfertigen zu müssen. Genau darin liegt die Kraft dieses Austauschs. Er normalisiert, was wir oft für Schwäche halten und verwandelt es in Stärke.

Jede Frau sollte mindestens eine andere Frau in ihrem Leben haben, die sie daran erinnert, wer sie wirklich ist. Eine Freundin, die sagt: ich sehe dich. Eine Freundin, die dich auffängt, wenn du fällst und dich sanft schubst, wenn du dich zu klein machst. Frauenfreundschaften sind kein Luxus, sie sind seelische Nahrung. Sie nähren unser Selbstwertgefühl unsere Freude und unsere Resilienz. Gerade im Erwachsenenalter wird es besonders wichtig, sich nicht in eine Schublade stecken zu lassen. Nicht in die der Vernünftigen, der Angepassten oder derjenigen, die glaubt, sie sei zu alt für Neues.

Wachstum endet nicht mit einem bestimmten Alter, Lebendigkeit auch nicht. Dinge auszuprobieren ist kein Zeichen von Orientierungslosigkeit, sondern von Mut. Es bedeutet dass wir uns selbst ernst nehmen.

Hol dir diese Freundin oder diese Freundinnen. Umgib dich mit Frauen, die lachen, weinen, feiern und zweifeln können. Hol dir diese bunte Jacke, auch wenn sie nicht praktisch ist. Beiß in das Stück Kuchen, ohne schlechtes Gewissen. Tanz im Regen, auch wenn jemand zusieht. Singe beim Karaoke, selbst wenn deine Stimme zittert. Das alles sind keine Kleinigkeiten. Es sind Akte der Selbstverbundenheit.

Vor allem aber mach es für dich, nicht um zu gefallen, nicht um Erwartungen zu erfüllen, sondern um dich lebendig zu fühlen. Das Leben ist kein Wartezimmer, in dem man brav sitzt, bis etwas passiert. Es ist eine Einladung mitzuspielen, zu schmecken, zu fühlen und zu wagen.

Frauenfreundschaften erinnern uns daran dass wir nicht funktionieren müssen, um wertvoll zu sein, dass Freude kein Ziel ist, sondern ein Weg. Und dass es nie zu spät ist, neue Seiten an sich selbst zu entdecken. Wenn wir uns erlauben, gemeinsam zu wachsen, dann entsteht etwas Wunderschönes: Verbundenheit, Freiheit und die tiefe Gewissheit, dass wir genau richtig sind, so wie wir sind.