

Toxische Freunde

Was sind toxische Freunde?

Toxische Freunde sind Menschen, die einem nichts Gutes wünschen. Sie reden hinter deinem Rücken schlecht über dich oder machen abfällige Bemerkungen. Sie tun so, als wären sie deine besten Freunde, aber in Wirklichkeit spielen sie dir nur etwas vor. Oft erzählen sie außergewöhnliche Geschichten, um deine Bewunderung oder dein Mitleid zu gewinnen. Sie stellen sich immer als die Besten dar, und oft erfährst du erst nach Tagen, Monaten oder sogar Jahren, was sie wirklich über dich gesagt haben. Solche Freunde können dich so schlecht fühlen lassen, dass du zu Hause weinst oder dich wertlos und ungenügend fühlst. Sie können so hinterlistig sein, dass du es nicht bemerkst, selbst wenn du aufmerksam bist. Haben sie dich erst um den Finger gewickelt, ist es oft schwer, sich von ihnen zu lösen, weil du dich ohne sie wertlos fühlst. Aber du kannst das schaffen.

Woran erkenne ich, dass ich toxische Freunde habe?

- ⇒ Du fühlst dich wertlos oder nutzlos ohne eine bestimmte Person.
- ⇒ Diese Person zeigt wenig Interesse an den Dingen, die dir wichtig sind, und findet vieles, das dir Freude bereitet, unwichtig oder uninteressant.
- ⇒ Du bemerkst, dass jemand hinter deinem Rücken schlecht über dich spricht.

Das sind Anzeichen (es gibt noch weitere), dass du möglicherweise toxische Freunde hast.

Wie kann ich mich von toxischen Freunden trennen?

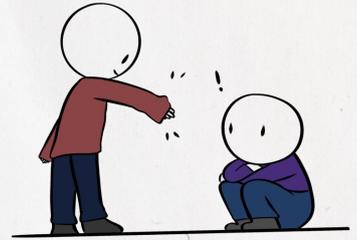
Du brauchst Mut und viel Selbstvertrauen. Versuch, dich nicht mehr zu verstellen, und bleib du selbst. Sprich mit anderen Freunden, deiner Familie, Lehrern oder einer Vertrauensperson, die dir Ratschläge geben oder dich ermutigen können. Wenn du genug Mut gesammelt hast, sprich mit dieser Person über deine Gefühle. Sie wird vielleicht sagen: „Das stimmt nicht“, „Du hast dich verändert“ oder Ähnliches - aber lass dich davon nicht einschüchtern. Mach ihr klar, wie ernst die Lage ist. Am Ende wirst du es nicht bereuen und dich viel besser fühlen!



Toxische Freundschaften

Eine toxische Freundschaft ist eine, in der eine Person deutlich mehr gibt als die andere. Solche Beziehungen sind ungesund für uns, da sie uns Energie rauben, uns verunsichern und uns oft im Weg stehen. Toxische Freundschaften erkennt man an Eigenschaften wie übermäßiger Eifersucht, Egoismus, gemeinen Beleidigungen, Manipulation, Neid, Konkurrenzdenken und Rücksichtslosigkeit. Eine Freundschaft sollte jedoch auf Augenhöhe sein - das heißt, beide Seiten sollten gleichermaßen investieren und an der Beziehung festhalten. Es ist wichtig, dass Freunde einander unterstützen und motivieren. Es ist gut, frühzeitig falsche Freunde zu erkennen, da solche Freundschaften uns herunterziehen oder dazu führen können, dass wir ausgenutzt werden. Auf echte Freunde kann man sich verlassen; man kann ihnen alles anvertrauen, ohne ausgelacht oder verurteilt zu werden. Jeder Mensch braucht jemanden, den er gern hat und auf den er sich verlassen kann.

Wahre Freunde



Mögliche Streitsituationen mit deinen Freunden

Es ist völlig normal, wenn man sich mal nicht so gut versteht oder streitet, denn es kann immer sein, dass dein/-e Freund/-in dich mehr braucht als du ihn/sie. Genauso wichtig ist es, dass du in solchen Momenten für deine Freunde da bist. In einer guten Freundschaft gibt es immer wieder Höhen und Tiefen. Bei einem Streit arbeitet ihr gemeinsam gegen das Problem, nicht gegeneinander!

Was sind wahre Freunde?

Wahre Freunde sind vor allem für dich da. Sie lassen dich nie allein und wollen nur das Beste für dich. Sie ermutigen und unterstützen dich in jeder Situation.

„Sie gehen mit dir durch dick und dünn.“ Deine Freunde sind deine größten Supporter.

Quiz

Unterstützen dich deine Freunde?		
Ja	manchmal	nein
Machst du oft was mit deinen Freunden?		
Ja	manchmal	nein
Kannst du ihnen ohne Probleme vertrauen?		
Ja	manchmal	nein
Erzählt ihr euch alles?		
Ja	manchmal	nein
Könntest du ihnen ein Geheimnis verraten?		
Ja	manchmal	nein
Versteht ihr euch immer?		
Ja	manchmal	nein
Sind deine Freunde für dich da, wenn es dir nicht gut geht?		
Ja	manchmal	nein

2 - 0 Toxische Freunde: Überlege dir vielleicht, ob dir die Freundschaft guttut.

5 - 3 Gute Freunde: Auch wenn ihr euch manchmal nicht versteht, vertragt ihr euch immer wieder.

7 - 6 Sehr gute Freunde: Ihr habt eine starke Bindung und ihr könnt euch immer aufeinander verlassen.

Text: Magdalena Gradewald (8d) und Katharina Flauger (8D); Bilder: Marie Beer (8D);

Layout: Magdalena Gradewald (8D)

Wahre Freundschaft ist für mich ...

- ◆ ... dass man, egal was passiert ist, immer zu diesen Personen zurückkehren kann, sie einen verstehen und unterstützen. (Antonia Krämer, 9F)
- ◆ ... sich gegenseitig alles anvertrauen zu können, ohne Angst haben zu müssen, dass es weiter erzählt wird. (Céline Dietl, 9F)
- ◆ ... immer für den anderen da zu sein, egal, was passiert. Vertrauen ist die Basis jeder Freundschaft. Auch wenn jemand nicht perfekt aussieht oder generell nicht perfekt ist, kann er oder sie trotzdem ein guter Freund sein! (Julia Kummer, 8C)
- ◆ ... füreinander da zu sein, egal in welcher Situation, und sich gegenseitig zu unterstützen. Wahre Freundschaft basiert auf Vertrauen, Ehrlichkeit und der Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten zusammenzuhalten. (Veronika Höchtl, 9F)
- ◆ ... immer ein offenes Ohr für meine besten Freunde zu haben, egal, was passiert. Wahre Freundschaft bedeutet, sich in allen Situationen zu unterstützen und füreinander da zu sein. Mit ihnen kann ich über alles reden, und sie geben mir Ratschläge fürs Leben. (Maja Haubner, 10A)
- ◆ ... jemanden zu haben, mit dem ich mich auch in schwierigen Zeiten austauschen kann und mit dem wir uns gegenseitig unterstützen. (Tim Hofmann, 10E)
- ◆ Wahre Freundschaft bedeutet, dass man sich alles sagen kann, was einen bedrückt, und dass man dem anderen immer vertrauen kann. (Maya Winkler, 9F)



Was bedeutet
Freundschaft
für dich?