

Regula Schwab-Jaggi

# Seelen- Schwestern

WEIL TIEFE  
FREUNDSCHAFTEN  
UNS DURCHS LEBEN  
TRAGEN

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2021 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT 2017)

Hoffnung für alle © Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel. (Hfa)

**Lektorat:** Mirja Wagner, [www.lektorat-punktlandung.de](http://www.lektorat-punktlandung.de)

**Titel:** Astrid Shemilt // Büro für Illustration & Gestaltung, [www.astridshemilt.com](http://www.astridshemilt.com)

**Gesamtgestaltung & Illustrationen:** Astrid Shemilt

**Autorenfoto:** © Suebaer Fotografie

**Druck und Bindung:** Drukarnia Dimograf Sp. z o.o.

Gedruckt in Polen

ISBN 978-3-417-26940-6

Bestell-Nr. 226.940

# Inhalt

Aufbruch .....	9
Über dieses Buch .....	17
<b>1 Der Mensch, ein Beziehungswesen</b> .....	<b>21</b>
Bindungstheorie .....	25
Schöpfungsgeschichte .....	27
Das Beziehungsdreieck .....	29
Eine Frauenfreundschaft ersetzt keine Ehe .....	36
Eine Ehe ersetzt keine Frauenfreundschaft .....	38
Was nimmst du für dich mit? .....	44
<b>2 Frauenfreundschaft im Laufe der Zeit</b> .....	<b>49</b>
Freundschaft als Männerrecht .....	52
Die Philosophen und die Freundschaft .....	53
Freundschaften in der Bibel .....	54
Frauenfreundschaften damals und heute .....	59
Was nimmst du für dich mit? .....	66

<b>3</b>	<b>Mir selbst eine Freundin sein</b>	<b>71</b>
	Wer bist du? .....	74
	Positive Ich-Beziehung .....	78
	Wem glaubst du? .....	80
	Aktiv werden .....	84
	Was nimmst du für dich mit? .....	88
<b>4</b>	<b>Freundschaft als Wagnis</b>	<b>93</b>
	Gute Gründe .....	97
	Trotzdem .....	102
	Was nimmst du für dich mit? .....	112
<b>5</b>	<b>Vom Kaffeetrinken zur Verbindlichkeit</b>	<b>115</b>
	Allerlei Beziehungen .....	117
	Bekanntschäften .....	118
	Das Besondere der Seelenschwesternschaft .....	124
	Was macht eigentlich eine tiefe Freundschaft aus? .....	129
	Was nimmst du für dich mit? .....	138
<b>6</b>	<b>Verbindlich werden – was bringt's?</b>	<b>143</b>
	Eine andere Dimension .....	145
	Verbindlich miteinander unterwegs. Aber was heißt das? ..	149
	Manchmal gilt es, neu zu schauen .....	158
	Was nimmst du für dich mit? .....	162
<b>7</b>	<b>Rechenschaft wagen</b>	<b>167</b>
	Warum überhaupt Rechenschaft geben? .....	170
	Rechenschaft ganz praktisch .....	174
	Feedback als Entwicklungsinstrument .....	178
	Rechenschaft als Auftrag .....	185
	Was nimmst du für dich mit? .....	190

<b>8</b>	<b>Stolpersteine</b>	<b>195</b>
	Individuelle Wahrnehmung .....	198
	Reibungspunkte .....	199
	Falsche Erwartungen .....	201
	Neid, Eifersucht und Missgunst .....	204
	Isolation .....	210
	Einengung .....	212
	Fehlende Eigenständigkeit .....	213
	Unpassende Kommunikationswege .....	214
	Falsche Gewichtung von Frauenfreundschaft und Ehe .....	216
	Was nimmst du für dich mit? .....	224
<b>9</b>	<b>Aneinander reifen</b>	<b>229</b>
	Mit Konflikten umgehen .....	233
	Tiefer gehende Verletzungen .....	239
	Schritte der Heilung .....	242
	Heil werden durch Freundschaft .....	251
	Praktische Tipps zur Beziehungspflege .....	254
	Was nimmst du für dich mit? .....	262
	Angekommen .....	266
	Danksagung .....	268
	Anhang .....	270



# Aufbruch

**2005**

Ich befinde mich auf einer Wochenendkonferenz für Pastorenfrauen. Direkt mir gegenüber sitzt eine tolle, erfolgreiche Frau, die in Tränen aufgelöst ist. Es ist noch keine Minute her, dass sie mich gefragt hat, ob ich ihre Freundin sein wolle. Sie fühle sich häufig sehr einsam und suche eine Freundin, mit der sie gemeinsam verbindlich unterwegs sein könne. Sie stelle sich eine tiefe Freundschaft vor, welche dazu da sei, einander zu fördern und zu unterstützen, sodass Gottes Plan im Leben von ihr und mir sichtbar werden könne.

Ich fühle mich leicht überfordert – von den Tränen und von ihrer Anfrage. Ich wäre gern ihre Freundin. Aber kann ich ihren Wünschen genügen? Will ich das überhaupt? Ich bin ein zurückhaltender Mensch und teile meine persönlichen Themen nur stark gefiltert und gut durchdacht mit anderen Menschen. Dies

trifft sogar auf meinen Mann zu, obwohl ich ihm als meinem vertrautesten Menschen mehr Einblick in meine Seele gewähre.

Ich habe nur einige Sekunden, um auf diese Anfrage zu reagieren. Zu meinem eigenen Erstaunen wächst in mir die Gewissheit: Es lohnt sich! Es lohnt sich, das Risiko einzugehen, auch wenn Verletzungen möglich sind, um mit ihr als Freundin an meiner Seite weiter durchs Leben zu gehen. Ich antworte mit Ja – und gewinne eine Freundin.

## 2006

Nachdenklich sitze ich vor meinem Computer und starre nervös auf den Bildschirm. Neben den Worten, die ich eben geschrieben habe, blinkt unablässig der Cursor. Was ich hier gerade in Worte gefasst habe, gehört zu meinen privatesten Geheimnissen. Und nicht nur das: Für mich ist dieses Geheimnis zudem mit viel Scham und Versagensgefühlen behaftet. Der einzige Mensch, der es bisher mit mir teilt, ist mein Mann Jonathan.

Dass die Worte nicht nur schwarz auf weiß auf meinem Bildschirm erscheinen, sondern darüber hinaus auch noch eigenhändig von mir in einer E-Mail formuliert und geschrieben wurden, zeugt davon, dass ich mich in einem neuen Lebensabschnitt befinde. In den letzten Monaten ist die Freundschaft zu meiner Freundin mehr und mehr gewachsen und ich habe gemerkt: Ich kann ihr vertrauen. Wir haben einander teilhaben lassen an all den großen und kleinen, schönen und schwierigen Geschichten aus der Vergangenheit. Haben Träume geteilt und Fragen diskutiert. Doch ich weiß, dass diese Freundschaft nur an Tiefe gewinnen kann, wenn ich bereit bin, noch mehr zu vertrauen. Wenn ich bereit bin, Themen zu teilen, die mit Schmerz, Versagen oder Scham verbunden sind.

Langsam bewege ich den Cursor auf das »Senden-Feld«. Mein Finger schwebt über der Maustaste. Ein tiefer Atemzug – und ich drücke. Mein Geheimnis befindet sich auf dem Weg zu meiner Freundin. Mit diesem Schritt ist eine neue Tiefe, eine Verbundenheit, zwischen uns gewachsen. Meine Freundin ist noch näher an mein Herz herangerückt und zu meiner Seelenschwester geworden.

## 2015

Erneut sitze ich einer Frau gegenüber, die ich als Seelenschwester bezeichne. Vor einiger Zeit haben wir gemeinsam einen Jüngerschaftskurs organisiert und uns dabei immer besser kennengelernt. So hat sich zwischen uns eine tiefe Freundschaft entwickelt, in der wir uns regelmäßig über Gott und die Welt austauschen.

Und nun sitze ich hier, ihr gegenüber. In den vergangenen Tagen ist in mir ein Bewusstsein gewachsen, langsam, Stück für Stück. Da scheint es etwas in meinem Leben zu geben, das mich in meiner persönlichen Entwicklung hindert, eine Art Glaubenssatz, der mich schon jahrelang begleitet und regelrecht lähmt. Doch mit diesem Glaubenssatz möchte ich nicht länger leben, wünsche mir, ihn im Gebet vor Gott zu bringen und ein für alle Mal loszuwerden. Und diese Freundin, meine Seelenschwester, soll hier und heute eine Zeugin meiner Entscheidung sein.

Doch ich merke: Es ist ganz und gar nicht einfach, jahrelange Überzeugungen über Bord zu werfen. Es braucht Mut, loszulassen und noch nicht genau zu wissen, was man stattdessen empfangen wird. Ich kämpfe innerlich mit mir selbst. Eine gute halbe Stunde sitze ich auf dem Sofa, schaue vor mich hin, seufze – und bringe kein Wort über die Lippen. Und dies, obwohl ich meiner

Freundin angekündigt habe, dass ich nun beten möchte. Doch eine große Stärke dieser Frau ist Geduld. Und so sitzt sie neben mir, still, betend, wartend. Zwischendurch fragt sie mich einmal, ob sie mich irgendwie unterstützen könne. Ich verneine. Den nächsten Schritt muss ich allein gehen. Das Einzige, was ich jetzt brauche, ist jemand, der zuhört und mich später einmal an diesen Moment erinnern kann. Schlussendlich beginne ich zu beten. Und mit dem »Amen« weiß ich, dass dieser Abend sowohl ein großer Schritt für meine persönliche Entwicklung ist als auch für unserer Freundschaft. Gemeinsam freuen wir uns darüber.

## 2016

In diesem Jahr geht es mir psychisch nicht gut. Ich kämpfe mit depressiven Verstimmungen und lebe in der Angst, irgendwann den Boden ganz unter meinen Füßen zu verlieren.

An einen Abend in dieser Zeit erinnere ich mich noch besonders gut: Ein Ereignis vom Tag hat mich emotional stark aufgewühlt. Ich bin allein zu Hause und weiß kaum wohin mit all den Spannungen, die ich in mir trage. Also gehe ich mit unserem Hund raus an die frische Luft, atme tief durch und gehe sehr zügig. Doch ich spüre keine Verbesserung. Im Gegenteil: Die Spannung steigt so stark an, dass ich den Drang verspüre, in längst vergangene, destruktive Muster aus meiner Vergangenheit zu fallen. Mir ist klar, dass ich Hilfe brauche. Und zwar nicht irgendwann, sondern so schnell wie möglich. Ich muss mit einer Vertrauensperson über diese Spannungen und meinen Umgang damit sprechen. Mein Mann hat eine Sitzung und ist für mich nicht erreichbar. Ich kontaktiere meine Freundinnen, eine nach der anderen. Die eine ist ebenfalls in einer Sitzung und

kann deshalb nicht telefonieren. Auch bei der zweiten klingelt das Telefon vergeblich. In meiner Not überlege ich, an wen ich mich sonst noch wenden könnte. Eine dritte Frau, mit der ich schon länger persönlich unterwegs bin, kommt mir in den Sinn. Sie ist erreichbar und hat Zeit. So schüttele ich ihr mein Herz aus, erzähle von allem Ballast und den unerfreulichen Dingen, die sich an diesem Tag in meinem Inneren angesammelt haben. Im Nachhinein denke ich, dass sie sich vielleicht ähnlich überfordert gefühlt haben muss wie ich damals auf der Konferenz für Pastorenfrauen, als ich vor der weinenden Frau saß und sie mich bat, ihre Freundin zu sein. Trotzdem reagiert meine Freundin an diesem Abend souverän, ruhig und wohltuend. Sie nimmt mich ernst, unterstützt mich und begleitet mich durch diese akute abendliche Krise. Am Ende des Telefonats wird mir bewusst: Unbemerkt von mir selbst habe ich schon längst eine weitere Seelenschwester dazugewonnen.



**Fünfzehn Jahre** sind seit jenem schicksalhaften Tag vergangen, an dem ich meine erste Seelenschwester gewonnen habe. Nun könnte man sich sicherlich fragen, ob solch exklusive, bewusste Freundschaften eine Frau nicht zu sehr in ihrer Beziehungsgestaltung einengen. Hat sie dann überhaupt noch Kapazität für andere Beziehungen?

Eine berechtigte Frage. Doch ich selbst beobachte, dass mich diese erste, so persönliche Freundschaft als Persönlichkeit verändert, mich offener in anderen Beziehungen gemacht hat. Ich bin nicht exklu-

siv mit meinen Seelenschwestern unterwegs. An meiner Seite gibt es andere, wertvolle Frauen und Männer, deren Freundschaft ich nicht missen möchte. Das finde ich spannend! Trotzdem hat mich das Unterwegssein in diesen einzelnen, tiefen Beziehungen nachhaltig geprägt. Heute bin ich in vielen Punkten eine andere Person als vor fünfzehn Jahren. Ich habe gelernt, dass es sich lohnt, Vertrauen in ausgewählte Menschen zu investieren. Ich habe erfahren, dass Beziehungen auch in Krisen tragfähig sein können. Ich weiß, dass auch andere Frauen ihre persönlichen Geheimnisse mit sich tragen. Durch das Vertrauen meiner Freundinnen bin ich zur Trägerin ihrer Geheimnisse, bin deren Unterstützerin und Förderin geworden. Meine persönliche Entwicklung hat durch meine Seelenschwestern an Tiefe und Qualität gewonnen und mein Leben ist bunter geworden. Mit Seelenschwestern unterwegs zu sein ist eine der besten Entscheidungen, die ich in meinem Leben getroffen habe. Sie wird nur noch von zwei weiteren Entscheidungen übertroffen: Gott in mein Leben einzuladen und gemeinsam mit meinem Mann eine Familie zu gründen.

Vielleicht kennen Sie solche Beziehungen, wie ich sie zu Beginn beschrieben habe, und Sie sind bereits mit Ihren eigenen Seelenschwestern unterwegs. Dann freue ich mich mit Ihnen über diese Kostbarkeit. Es kann jedoch auch sein, dass sich beim Lesen der obigen Zeilen eine Sehnsucht in Ihnen ausgebreitet hat und Sie merken, dass Sie sich tief in Ihrem Innern nach solchen Freundschaften sehnen. Danach, sich mit anderen Frauen in einer persönlichen, tiefen und wertvollen Art auszutauschen und so gemeinsam durchs Leben zu gehen.

Unabhängig davon, wo Sie persönlich in Ihren Beziehungen stehen, soll dieses Buch für Sie ein Impulsgeber oder – noch besser – ein Reiseführer sein. Machen wir uns also gemeinsam auf die Reise, um das Potenzial von tiefen, tragenden Beziehungen zu entdecken und

in unseren Freundschaften zur Entfaltung zu bringen. Tiefe, persönliche Beziehungen zu leben ist einerseits beflügelnd, denn gemeinsam kommt man schnell und leichtfüßig voran und genießt dabei die wunderschöne Aussicht und den Austausch mit einem vertrauten Gegenüber. Andererseits gibt es immer wieder auch Wegabschnitte, die anstrengend, ermüdend oder herausfordernd sind. Wenn der Weg etwas steiniger und uneben wird, ist unser Mut gefragt, denn dann müssen wir entscheiden, ob wir wirklich gemeinsam weitergehen, über den Grat balancieren und den steilen Aufstieg bewältigen wollen. Dabei soll dieses Buch Unterstützung bieten.

Lassen Sie uns doch den ersten Wegabschnitt gemeinsam in Angriff nehmen! Da wir nun einige Zeit sehr persönlich miteinander unterwegs sein werden, möchte ich in der Anrede zum »Du« wechseln. Es fühlt sich für mich vertrauter an, die eigenen Gedanken über ein so persönliches Thema mit jemandem zu teilen, den ich mit »Du« ansprechen darf.

