

Gen Z und die Freundschaft Wenn Freunde zur Last werden

19. Januar 2026, 14:19 Uhr | Lesezeit: 7 Min.

Ständig vorsichtig sein, um keinen Konflikt auszulösen. Sich für Kleinigkeiten rechtfertigen. Über Freundschaften, die erschöpfen – und die Frage, wann Nähe mehr kostet, als sie trägt.

Von Leonie Schulz

Nura, 25 Jahre alt, ist es gewohnt, nachzugeben. Um Verzeihung zu bitten. Um die Freundschaft mit Jule, ebenfalls 25, am Leben zu halten. Wenn sie zum Beispiel zusammen feiern gehen, schickt Nura ein Foto von ihrem Outfit, bevor sie das Haus verlässt. Jule wünscht sich das. „Nur kurz abchecken“, nennt Jule das. Einmal trägt Nura ein schwarzes Top mit weiter Jeans statt eines kurzen Kleides, das sie vorher erwähnt hatte. „Ach so“, schreibt Jule zurück, „Toll, dann muss ich mich auch noch mal umziehen.“ Nura ist diejenige, die sich umzieht. Wie immer.

Es gibt Freunde, bei denen wir ständig das Gefühl haben, vorsichtig sein zu müssen, um bloß keinen Konflikt auszulösen. Freunde, die jede Kleinigkeit reizt und jedes falsche Wort nervt. Bei denen die Geduld schneller aufgebraucht ist als die Tüte Chips auf einer WG-Party. Freunde, bei denen es sich anfühlt, als würde man selbst ununterbrochen „auf Eierschalen laufen“.

Kann das auf Dauer gut gehen? Was macht das mit dem eigenen Selbstwertgefühl? Warum bleiben wir trotzdem in solchen Freundschaften? Und wie kann man Grenzen setzen, ohne den Kontakt gleich zu verlieren?

Nura ist mittlerweile nicht mehr mit Jule befreundet. Ganz im Gegensatz zu Lena und Sophie. Weil die Geschichten dieser jungen Menschen sehr persönlich sind, möchten sie nicht erkannt werden. Die Namen wurden geändert, um die Privatsphäre von sich und ihren Freundinnen zu schützen.

Lena ist 23 Jahre alt und studiert Biologie. Sie erinnert sich an einen Sonntagmittag mit Sophie in einem Café in München. Sie reden über Banales: Lenas neue WG, inklusive komischer Mitbewohner. Über Taschen, die sie bestellt haben oder überlegen zu bestellen. Als Lena kurz auf ihr Handy schaut, um eine Nachricht zu beantworten, seufzt die 24-jährige Sophie laut. „Kannst du das nicht später machen?“ Lena legt das Handy weg. „Sorry, das war meine Mitbewohnerin wegen der kaputten Heizung“, sagt sie hastig. „Schon gut“, sagt Sophie, aber ihr Ton bleibt kühl. Sie rührt demonstrativ langsam in ihrem Kaffee.

Dann will Lena bestellen. „Seid ihr so weit?“, hatte die Kellnerin gefragt. Lena nickt freundlich. Sophie hebt kurz den Blick von der Karte. „Ich bin noch nicht so weit“, sagt sie. „Entschuldige“, sagt Lena sofort, „dann warten wir noch.“ Sie lächelt, winkt die Kellnerin ab. Sophie lächelt

nicht. „Du müsstest doch merken, dass ich noch gar nicht fertig war“, sagt sie. Und schon wieder: Sophie ist sauer. Oder zumindest genervt.

Muss das nicht anstrengend sein? Sich über jede Kleinigkeit aufzuregen?

Reizbarkeit wird im Alltag schnell als „schlechte Laune“ abgetan, dahinter steckt jedoch oft mehr. „Menschen mit einer chronisch niedrigen Reizschwelle sind aber nicht einfach ‚schwierig‘ oder böswillig“, sagt **Dr. Mirjam Leibrecht**, Psychotherapeutin mit einer Praxis in der Münchner Maxvorstadt. Denn es gebe einen wissenschaftlich gut belegten Zusammenhang zwischen Stress, emotionalen Schwankungen und erhöhter Reizbarkeit. Oft seien Menschen betroffen, die Schwierigkeiten hätten, ihre Emotionen zu regulieren, oder Menschen mit Angst vor Bindung. Wut und Ärger des Gegenübers seien übergeordnete Gefühle, da darunter Bedürfnisse lägen. Was sich anfühle, als würden sie einen mit ihrer Art weggestoßen, sei eigentlich genau das Gegenteil – ein „Hinzu“-Gefühl, also der Versuch, Bindungssicherheit herzustellen. Immer mit der übergeordneten Frage: Bist du (noch) da?

Lena ist noch da – und will es auch bleiben.

„Sophie ist ja mehr als nur ihre ständige Reizbarkeit“, sagt Lena. Die beiden kennen sich schon mehr als zwölf Jahre. Sie haben den ersten Liebeskummer zusammen erlebt, die ersten Partys und die ersten Shots, als sie „noch viel zu jung dafür waren“. Als sich Lenas Eltern vor sieben Jahren trennten, sei Sophie die Freundin gewesen, die immer da war. Hat ihren Lieblingssnack – saure Schnüre, aber die No-Name-Marke – besorgt und ihr eine Gute-Laune-Playlist erstellt. „Sie ist auch jetzt noch immer da“, sagt Lena. Hört weiterhin zu, ist immer ehrlich zu ihr, auch wenn es manchmal wehtun würde. Sie lachen auch viel, wenn sie zusammen sind. Sie überlegt. „Wegen all dieser guten Eigenschaften will ich bleiben“, sagt sie dann. „Aber eben nicht so.“

Aber wie erkennt man überhaupt, dass man in einer Freundschaft beginnt, übervorsichtig zu werden? Und was macht das mit einem? Die Forschung zeigt: Problematische Freundschaften kündigen sich selten durch den einen großen Streit an. Viel häufiger sind es kleine, wiederkehrende Signale.

Eine Studie aus dem Jahr 2025, veröffentlicht im *Journal of Youth and Adolescence*, untersuchte, wie häufig Menschen negative Behandlung durch Freundinnen erleben – etwa Abwertung, Kontrolle oder emotionale Unberechenbarkeit. Die Mehrheit der Befragten berichtete, solche Erfahrungen mindestens einmal innerhalb weniger Monate gemacht zu haben. Entscheidend war nicht die Intensität einzelner Situationen, sondern ihre Regelmäßigkeit.

Und dass Freundschaften, die dauerhaft von Spannung, Gereiztheit und mangelnder Verlässlichkeit geprägt sind, gehen mit mehr emotionaler Erschöpfung und geringerem Selbstwert ein-

her. Menschen passen sich dann zunehmend an, um Konflikte zu vermeiden – ein Verhalten, das kurzfristig Ruhe schafft, langfristig aber das eigene Wohlbefinden untergräbt.

Typisch für Freundschaften ist genau dieses Muster: Nicht der Streit selbst ist das Problem, sondern das Gefühl, ständig auf Reaktionen vorbereitet sein zu müssen. Wer merkt, dass er Gespräche innerlich probt, Entscheidungen erklärt, Stimmungen beobachtet oder sich für Nebensächlichkeiten rechtfertigt, ist meist schon mittendrin.

Ob Lena schon mal mit Sophie gesprochen hat? „Nicht wirklich“, sagt sie. Manchmal habe sie fast das Gefühl, Sophie „ausgleichen“ zu müssen. Nichts sagen, weil Sophie in jeder Kleinigkeit etwas findet. Doppelt nett sein und doppelt nachfragen. Um dann wieder bei null herauszukommen. Eine einfache Gleichung, die leider nicht aufgeht.

Man spreche dabei von „chronischer sozialer Vigilanz“, erklärt die Psychotherapeutin **Mirjam Leibrecht**. Eine Art ständige Alarmbereitschaft: Freunde beobachten, lernen, Stimmungen zu lesen, Worte abzuwägen, Konflikte zu vermeiden. Genau hier entstehe das Eierschalen-Gefühl. Aber damit ist es wie bei einer Kassette früher: Man muss sie wenden, um die ganze Geschichte zu hören. Denn auf der anderen Seite könne beim Gegenpart übermäßige Anpassung auch als emotionale Abwesenheit wahrgenommen werden, sagt sie. Das könne den Konflikt sogar noch verstärken. Nähe sieht aus beiden Richtungen anders aus.

Genauso anders, wie die Persönlichkeiten, die aufeinandertreffen. Lena beschreibt sich als sensibel, konfliktscheu, eher der Typ Ja-Sager. Sophie wirkt auf den ersten Blick dominant, impulsiv, sie ist alles, nur kein Gefälligkeitsmensch. Ob das gut gehen kann?

„Ja“, sagt **Mirjam Leibrecht**. „Dafür muss man lernen, mit Spannung umzugehen und dabei emotional verfügbar bleiben.“ Man könne für den anderen da sein und Empathie zeigen, ohne die Launen auf sich zu beziehen, und seine eigenen Grenzen aufzugeben, sagt sie. Und diese auch kommunizieren – genauso wie Verantwortung für sich und das eigene Verhalten zu übernehmen. Beidseitig.

Eine Kombination, in der man entweder voneinander lernen kann – oder an der man scheitert.

So war es bei Nura. Manchmal reichte es, wenn Nura Jule aus Versehen die Sicht versperrte. Wenn sie nicht verstand, was Jule gesagt hatte, und ein paar Mal nachfragen musste. Wenn sie an einem Abend früher gehen wollte als Jule – aber auch, wenn sie an einem anderen noch länger bleiben wollte.

An einem anderen Abend treffen sich Nura und Jule in einer Bar. Sie tanzen, flirten, lassen sich Getränke ausgeben. Auf dem Weg zur Toilette trifft Nura zufällig eine Bekannte, die sie seit Jah-

ren nicht gesehen hat. Sie reden, lachen. Zehn Minuten vielleicht. Als Nura zurückkommt, steht Jule allein an der Theke, Arme verschränkt. „Du hast mich also einfach stehen lassen“, sagt sie. Nura entschuldigt sich sofort. Erklärt. Rechtfertigt sich. Jule schaut demonstrativ weg. Ein paar Minuten dauert es, dann hat sie sich wieder beruhigt. Ein paar Minuten, die sich viel länger anfühlen, als das, was sie tatsächlich sind.

„Wenn ich mit Jule unterwegs war, hatte ich ständig das Gefühl, mich anmelden zu müssen“, sagt Nura. „Was ich anziehe. Mit wem ich rede. Wie lange.“

Erst Monate später merkt sie, wie sehr sie sich selbst dabei verloren hat. Wie selbstverständlich sie Verantwortung für Jules Stimmung übernommen hat – und wie wenig Platz noch für ihre eigene Laune blieb. Gespräche halfen nichts. Nura hat erst nach mehr als sieben Jahren Freundschaft gemerkt, dass sich etwas ändern muss.

Sie war mit einer anderen Freundin unterwegs und hatte die PowerBank vergessen, die sie eigentlich mitbringen sollte. „Ich habe direkt Panik bekommen und mich entschuldigt“, erzählt Nura. „Im Nachhinein klingt es für mich selbst absurd“, fügt sie hinzu. Die Antwort ihrer Freundin: „Wieso entschuldigst du dich denn, das kann doch jedem passieren?“

Wie, es kann so einfach sein?

Nicht jedes Ungeschick muss eine Krise sein. „Manche Dinge dürfen einfach passieren, ohne dass ich mich rechtfertigen muss“, sagt Nura, das weiß sie jetzt. Und auch, dass sie sich so bei anderen Menschen nicht fühlt.

Dass sie überhaupt so lange an der Freundschaft festgehalten hat, ist kein Einzelfall. Dass Menschen Freundschaften beenden, in denen sie sich dauerhaft unwohl fühlen, ist seltener, als man annehmen würde. Statt sich zu trennen, bleiben viele – und reduzieren höchstens langsam den Kontakt. Das zeigt die Studie „How Friendships End: Young Adults’ Responses to Friendship Challenges“, veröffentlicht 2021 im *Journal of Social and Personal Relationships*, die Freundschaftsaufösungen unter jungen Erwachsenen untersuchte. Ausgewertet wurden fast 9 500 protokollierte Alltagssituationen. Besonders in emotional engen Beziehungen vermeiden Menschen den klaren Schnitt – selbst dann, wenn die Beziehung Stress verursacht.

Hinzu kommt: Freundschaften übernehmen heute Funktionen, die früher stärker Familienmitglieder oder Partner abgedeckt haben. Eine systematische Übersicht aus dem Jahr 2023 im *Journal Frontiers in Psychology* über 38 Studien zeigt, dass Freundschaftsqualität eng mit psychischem Wohlbefinden, Stressniveau und Lebenszufriedenheit zusammenhängt. Wer eine Freundschaft verliert, verliert damit nicht nur einen Menschen, sondern oft auch emotionale

Stabilität. Gerade in Beziehungen mit dauerhaft gereizten Freunden entsteht so ein Dilemma: Die Freundschaft kostet Kraft – aber ihr Verlust wiegt schwer. Viele halten aus, statt loszulassen.

Wann ist es dann an der Zeit, loszulassen? „Wenn eine Reparatur nicht mehr möglich ist“, sagt die **Psychotherapeutin Mirjam Leibrecht**. Konflikte und Enttäuschungen gehörten dazu – sie machten eine gute Freundschaft sogar aus. Aber Spannung dürfe kein Dauerzustand sein. Sie müsse sich wieder lösen, sonst wird Nähe brüchig.

Freundschaften brechen, wenn Verletzungen zu tief sitzen, immer wieder aufbrechen und den Alltag belasten. Wenn echte Veränderung ausbleibt, etwa weil strukturelle Abhängigkeiten bestehen, eine Seite ständig stärker ist oder verbale Herabwürdigungen und Drohungen auftauchen, stößt Geduld an ihre Grenze. Manchmal helfe dann nur noch professionelle Unterstützung – wie in einer Paartherapie. Nur für Freunde eben. „Ist es mir das wert?“ Wer diese Frage beantwortet, erkennt, wann es Zeit ist, loszulassen – und wann es noch möglich sei, zu bleiben.

Nicht jeder, der schnell gereizt ist, ist per se ein schlechter Freund oder eine schlechte Freundin. Freundschaften können und sollten nicht nur leicht sein. Spannungen müssen gelernt werden auszuhalten. Konflikte sind sogar Zeichen von guter Freundschaft – wenn sie angesprochen und gelöst werden. Sie scheitern daran, dass Spannung nicht mehr abklingt, Rücksicht einseitig wird und Nähe eines Tages mehr kostet, als sie trägt. Manche Menschen sind – egal, wie sehr man es versucht – auch einfach nicht füreinander geschaffen. Da ist die Freundschaft der Liebesbeziehung gar nicht so fern. Aber Menschen verändern sich über die Jahre und manchmal lohnt es sich vielleicht auch, einer Freundschaft eine zweite Chance zu geben.

SZ Junge Leute

München lebt. Viele junge Menschen in der Stadt verfolgen aufregende Projekte, haben interessante Ideen und können spannende Geschichten erzählen. Hier werden diese Menschen vorgestellt – von jungen Autoren.

Weitere Texte findet man im Internet unter www.sueddeutsche.de/thema/Junge_Leute, www.ins-tagram.com/szjungeleute oder www.facebook.com/SZJungeLeute.