

Freundschaften machen das Leben farbiger

Lebenslange Freundschaften gibt es – aber nicht umsonst. Sie wollen gehegt und gepflegt sein, brauchen Zeit. Doch der Aufwand lohnt sich. Denn Freundschaften sind gut für Seele, Wohlbefinden und Gesundheit.

Text: **Robert Bösigler** Fotos: **Gabi Vogt, Renate Wernli**



Freundschaft hat viele Facetten: Das zeigen die Beispiele von Erika Müller und Monique Moretti (Bild links), Kurt Brugger und Doris Keller (rechts oben), Bernd Jung und Martin Fetz (rechts unten).



Ich sollte unbedingt wieder mal Alexandr, meinen Jugendfreund aus der Sekundarschule, anrufen. Damals wurde er, der 1968 zusammen mit seiner Mutter und ihrem Lebenspartner aus der Tschechoslowakei in die Schweiz geflüchtet war, im Klassenzimmer neben mich gesetzt. Seither verbindet uns eine seltsame Nähe, auch wenn ich diese nur schlecht umschreiben kann. Tatsache ist: Vor einigen Jahren haben wir unabhängig voneinander versucht, uns zu finden. Es klappte. So treffen wir uns heute in der Regel einmal jährlich, um zu plaudern, in Erinnerungen zu schwelgen und gegenseitig Anteil zu nehmen am Leben des anderen.

Ist das Freundschaft? Oder ist der ein Freund, den man häufiger sieht, besser kennt und versteht, über den man fast alles weiss? Überhaupt, was ist ein Freund, eine Freundin – und was einfach nur ein guter Kollege, eine gute Kollegin?

Die Wissenschaft tut sich schwer damit, eine allgemein gültige Definition anzubieten. Am ehesten vielleicht noch diese, zusammengestückelt aus verschiedenen vorhandenen Erklärungen: Freundschaft ist eine freiwillige, persönliche und zwischenmenschliche Beziehung, die auf gegenseitiger Sympathie, Vertrauen und Unterstützung beruht, nicht aber auf Verwandtschaft oder einem sexuellen Verhältnis.

3,7 enge Freunde

Immerhin: Was statistische Angaben anbelangt, hilft uns die Wissenschaft etwas mehr, obwohl die Studien teilweise grosse Unterschiede offenlegen. Glaubt man solchen Erhebungen, soll mindestens jeder zweite Mensch einen besten Freund oder eine beste Freundin haben. Im Durchschnitt soll jeder und jede von uns 3,7 enge Freunde und einen erweiterten Freundeskreis von 11 Personen haben. Der Bekanntenkreis hingegen soll rund viermal grösser sein, also 40 Personen oder mehr umfassen.

Der renommierte Zürcher Sozialpsychologe und Altersforscher François Höpflinger (75) bezweifelt diese Zahlen nicht, weist aber darauf hin, dass es sehr individuell ist, ob und wie eine Freundschaft wahrgenommen wird. «Wer als Freund gilt und nicht nur als guter Bekannter, bestimmt jede Person für sich nach eigenem Gutdünken» (siehe Interview ab Seite 12). Auf die Frage, ob es denn wenigstens so etwas wie ein Mindestanforderungsprofil für eine Freundschaftsbeziehung gebe, sagt Höpflinger: «Das gibt es nicht. Es ist kulturell sehr unterschiedlich, was man unter Freundschaft versteht. In den USA ist man befreundet, wenn man sich drei Mal getroffen hat. Bei uns wäre dies eher ein Kumpel oder eine enge Bekannte.»

Gleich und gleich gesellt sich gern

Halten wir also fest: Freundinnen und Freunde bestimmen selbst, wie eine Freundschaft geführt wird

– wie intensiv, wie nah, wie offen, wie oft und in welcher Art und Qualität man füreinander da ist. Geschichten, wie und weshalb, wann und wo Freundschaften begründet worden sind, gibt es deshalb so viele wie Menschen auf der Erde. Jede Geschichte und damit jede Freundschaft ist einzigartig.

Seit sich Monique Moretti (68) und Erika Müller (70) vor bald einem halben Jahrhundert zum ersten Mal in der Hotelfachschule Zürich begegnet sind, sind sie Freundinnen – «beste Freundinnen», wie sie zu Protokoll geben (Seite 9). Sie treffen sich zirka alle zwei Monate, gehen wandern, ins Kino, reisen zusammen. Etwa ebenso lange kennen sich Bernd Jung (63) und Martin Fetz (66). Sie trafen sich 1978 in Pakistan auf einer Weltreise, und aus der zufälligen Reisebekanntschaft entwickelte sich eine Freundschaft fürs Leben (Seite 8). Eher jüngeren Datums ist die Freundschaft von Doris Keller (86) und Kurt Brugger (89); sie haben sich im Schulungsraum von Pro Senectute Kanton Zürich beim Sprachkurs kennen- und schätzen gelernt (Seite 10).

Befasst man sich mit den drei erwähnten Freundschaften, zeigt sich uns eine wichtige Ingredienz von Freundschaften: Gleich und gleich gesellt sich gern. Die bekannte Redewendung gelte nicht nur für Partnerschaften, sondern auch für Freundschaften, sagt François Höpflinger: Freundschaften seien in der Regel stark milieubezogen. Sie seien in der gleichen Altersgruppe angesiedelt – zumeist mit Leuten, die die gleichen Interessen teilen. «Menschen, die eher links sind, haben eher Freunde, die ebenfalls so ausgerichtet sind, und umgekehrt. Und Leute aus der Hip-Hop-Szene unterhalten wohl kaum Freundschaften mit Leuten aus der Opernszene.»

Gut für Seele und Gesundheit

Dass Freundschaften wichtig sind, wusste schon Aristoteles (384–322 v. Chr.). Die Freundschaft gehört zum «Notwendigsten im Leben, denn keiner möchte ohne Freunde leben, auch wenn er alle Güter besässe», soll der griechische Philosoph gesagt haben. In der Armut sei die Freundschaft der einzige Zufluchtsort; den Jungen helfe sie Fehler zu vermeiden und den Alten Schwächen zu kompensieren. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die meisten am Lebensende befragten Menschen als eines ihrer grössten Versäumnisse erwähnen, sie hätten ihre Freundschaften vernachlässigt.

Studien belegen, wie wichtig Beziehungen – dazu gehören auch Freundschaften – für unsere Gesundheit sind. In ihrem Buch «Leben, Tod und Selbstbestimmung» (Verlag Beobachter) bezieht sich die Autorin Denise Battaglia auf eine Auswertung von rund 150 Studien mit insgesamt über 300 000 Personen aus den USA. Diese zeigt, dass die Chance, alt zu werden, bei Menschen, die enge

Beziehungen zu Familienmitgliedern oder Freunden unterhalten, um 50 Prozent höher ist als bei Alleinstehenden.

Ausserfamiliale Beziehungen, sagt auch François Höpflinger, wirken sich positiv aufs Wohlbefinden und auf die Gesundheit aus. «Aber das müssen nicht zwingend Freundschaften sein. Auch gute Nachbarschaftsbeziehungen ohne zu grosse Nähe wirken in diese Richtung», so Höpflinger.

Freundschaften brauchen Zeit

Laut einer Studie der Universität Kansas müssen rund 100 Stunden «investiert» werden, bis aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft wird. Und weitere 100 Stunden sind nötig, um aus dieser Freundschaft eine enge Freundschaft zu machen. Wie gesagt: Diese Studie stammt aus den USA – einer Nation, in der angeblich jeder siebte Amerikaner und jede zehnte Amerikanerin überhaupt keine Freunde haben soll. So erinnern wir uns an François Höpflingers Aussage, wonach sich dies von Land zu Land, von Kultur zu Kultur stark unterscheidet. Und von Mensch zu Mensch. Ich sollte Alexandr wieder mal treffen. ■

Freundschaften helfen gegen Einsamkeit

38 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren sind einsam, besagt eine Erhebung des Bundesamts für Statistik (BFS). Besonders weit verbreitet ist die Einsamkeit einerseits bei jüngeren, andererseits bei älteren Menschen. Gemäss Pro Senectute Schweiz leiden schweizweit 160 000 Personen über 62 unter sozialer Isolation.

Nicht entscheidend ist die Quantität von Beziehungen, denn man kann sich auch in Gesellschaft einsam fühlen. Entscheidend ist vielmehr die Qualität von Beziehungen und das Vertrauensverhältnis. Beziehungen zu Freunden, Verwandten oder Nachbarn sind eine wichtige Basis für die Teilhabe am sozialen Leben.

Für ältere Menschen stellt Einsamkeit sogar ein Gesundheitsrisiko dar. Studien weisen darauf hin, dass ältere Menschen, die sich einsam fühlen, häufiger unter Bluthochdruck und Depressionen leiden und eine kürzere Lebenserwartung haben. Sie bewegen sich weniger, stehen unter erhöhtem Stress und erkranken eher an Demenz oder Alzheimer.

Anzeigen



Sofort lieferbar!

Solaris Treppenlift

Die beste Lösung in Notfällen

Kostenlose Beratung
☎ **041 854 20 10**
Weitere Informationen: www.rigert.ch



Rigert ist offizieller Partner von Spitex Schweiz



INDIVIDUELL UND PERSÖNLICH

FERIEN MIT PFLEGE UND BETREUUNG

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

- BÜNDNER BERGWELT
- MEDIZINISCHE SICHERHEIT
- ERLEBNISPROGRAMM
- KULINARISCHE SPEZIALITÄTEN
- HEIMELIGE ARVENMÖBEL

Center da sandà Val Müstair
CH-7536 Sta. Maria

Kontakt:
Judith Fasser
081 851 61 11
www.csvm.ch

