

«Freundschaft hat etwas zu tun mit gemeinsamen Projekten»

Gleich und gleich gesellt sich gern. Dieses Sprichwort gilt im Besonderen für Freundschaften. Wobei, wie der Soziologe und Altersforscher François Höpflinger sagt, jede Person für sich nach eigenem Gutdünken bestimmt, wer als Freund und Freundin gilt. Visit hat sich mit ihm über die Bedeutung und die Wirkung von Freundschaften unterhalten.

Interview: **Robert Bösiger** Foto: **Christian Roth**

Visit: Herr Höpflinger, wie viele Freundschaften haben Sie persönlich, die Sie als solche bezeichnen?

François Höpflinger: Meine Frau und ich haben zwei, drei Freundschaften von unserer Zeit in England her. Aber es werden weniger, weil ein paar schon gestorben sind. Kontakte habe ich viele. Aber es ist schwierig zu sagen, ob das Freundschaften sind. Viel eher sind es gute Arbeitskontakte.

Weshalb haben Sie und wir gerade jene Freundschaften, die wir eben haben, und nicht solche zu anderen Personen? Es sind vermutlich Beziehungen, die es zum Teil schon sehr lang gibt.

Weshalb entstehen Freundschaften? Gleich und gleich gesellt sich gern?

Das ist schon so. Freundschaften sind stark milieubezogen. Sie sind in der gleichen Altersgruppe angesiedelt, zu meist mit Leuten, die die gleichen Interessen teilen und in der gleichen Gegend wohnen. Menschen, die eher links sind, haben eher Freunde, die ebenfalls so ausgerichtet sind – und umgekehrt.

«Leute aus der Hip-Hop-Szene haben wohl kaum Freundschaften mit Leuten aus der Opernszene.»

Oder: Leute aus der Hip-Hop-Szene haben wohl kaum Freundschaften mit Leuten aus der Opernszene.

Könnte es sein, dass Freundschaften womöglich doch nur zufällig zustande kommen? Getreu dem, was Peter Ustinov einst mal gesagt haben soll: Freunde sind nicht unbedingt die, die man am meisten mag. Sondern die, die zuerst da sind ...

Es gibt zwei Typen von Freundschaften: Die einen sind biografisch begründet – Menschen, die man seit dem Kindergarten und dem Schulalter kennt. Oder es sind solche, die vom Beruf her begründet sind – häufig als «Kumpel-Freundschaften» bezeichnet. Im Alter fallen diese Freundschaften vermehrt weg, da die gleichaltrigen Freunde wegsterben. Heute gibt es vermehrt Freizeitfreundschaften: Leute, die sich vom Skifahren her kennen oder vom Klettern, vom Golfen und dergleichen. Diese Freundschaften lösen sich allerdings auf, wenn diese Freizeitaktivitäten altersbedingt nicht mehr möglich sind.

Welche Qualität muss eine Freundschaft haben, damit sie das Prädikat Freundschaft verdient? Gibt es so was wie ein Mindestanforderungsprofil für eine solche Freundschaftsbeziehung?

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». Wer als Freund gilt (und nicht nur als gute Bekannte) bestimmt jede Person für sich, nach eigenem Gutdünken.

Es ist doch häufig so, dass sich Freunde gegenseitig stützen, füreinander da sind, ein Geben und Nehmen sozusagen. Ist es das, was eine Freundschaft ausmacht?

Nicht unbedingt: Freundschaften basieren auf gleichen Interessen, demselben Milieu und der Gegenseitigkeit. Unterstützung in der Freundschaft ist eher moralischer Natur. Wenn ein Ungleichgewicht da ist und zum Beispiel ein Teil der Freunde pflegebedürftig ist, funktioniert die Freundschaft in vielen Fällen nicht mehr. Jemanden unterstützen und ihm helfen – das kommt vielleicht in einer gut funktionierenden Nachbarschaft zum Tragen. Freundschaften basieren eher auf einem gegenseitigen Geben und Nehmen. Entsprechend haben finanziell abgesicherte ältere Menschen eher mehr Freunde als arme Menschen.

Reiche haben mehr Freunde. Tatsächlich?

Ja, man hat wissenschaftlich festgestellt, dass arme Leute weniger Freunde haben, auch weil sich ärmere Leute sozial oft zurückziehen. Da sind wohlhabende ältere Menschen im

«Finanziell gut abgesicherte ältere Menschen haben eher mehr Freunde als arme Menschen.»

Vorteil, weil sie in langjährige Freundschaften investieren können – etwa via Gartenpartys, Einladungen ins Restaurant. Langjährige Freundschaften werden durch finanzielle Ungleichgewichte zerstört. Bei jüngeren Menschen sind finanzielle Aspekte allerdings weniger wichtig. Sie haben oft Freundschaften, die sich nach einiger Zeit wieder auflösen.

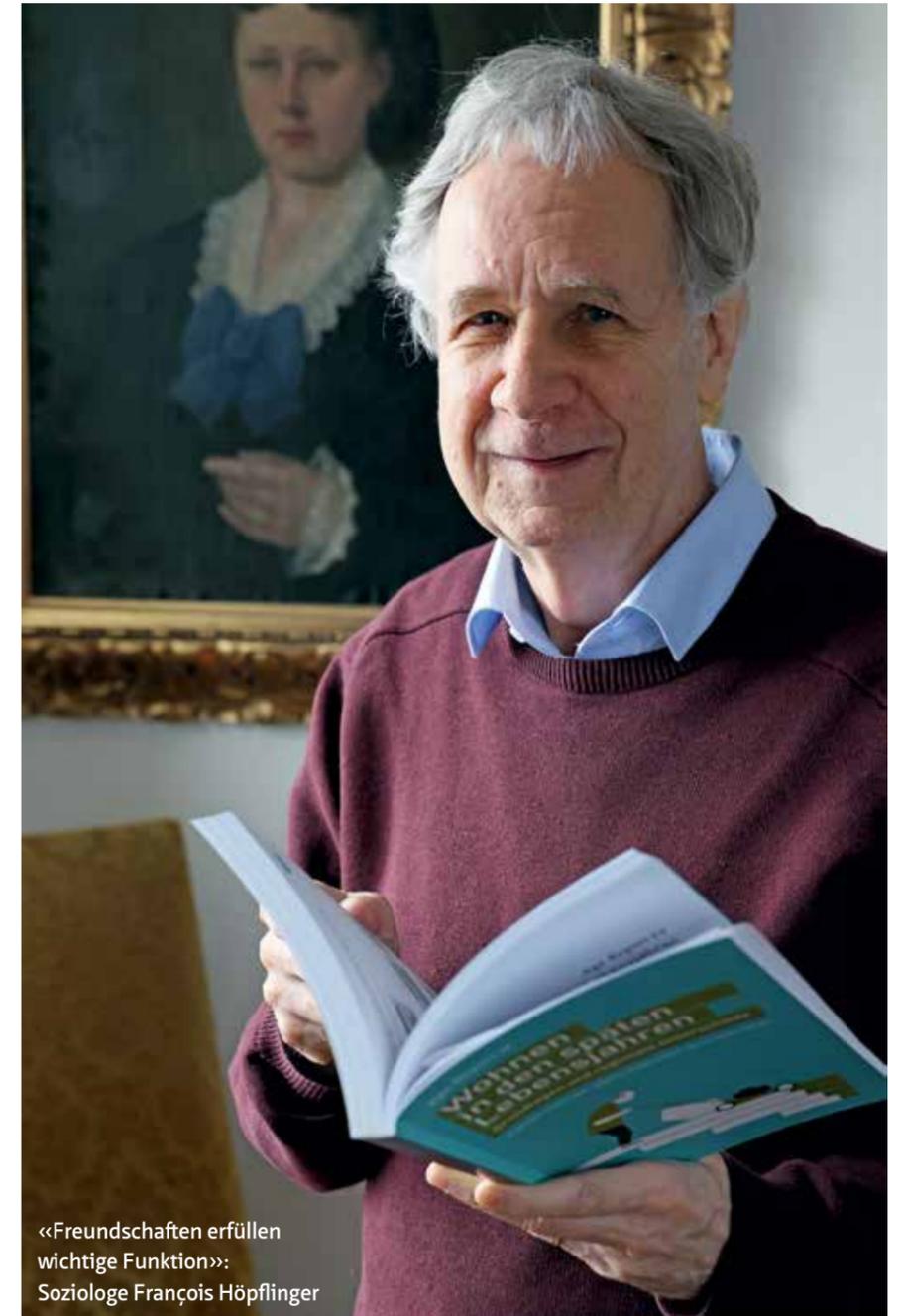
Wie wichtig sind Freundschaften für unser psychisches und körperliches Wohlbefinden, vielleicht gar für unsere Gesundheit?

Es gibt Hinweise darauf, dass sich ausserfamiliale Beziehungen positiv aufs Wohlbefinden und auf die Gesundheit auswirken. Aber das müssen nicht zwingend Freundschaften sein. Auch gute Nachbarschaftsbeziehungen ohne zu grosse Nähe wirken in diese Richtung. Handkehrum können enge Freundschaften auch zu eng sein, weil man alles von einem kennt, auch die Schwächen. Nachbarschaftsbeziehungen, die vielleicht gar nicht so eng sind, können zuweilen mehr Qualität aufweisen als zu enge Freundschaftsbeziehungen. Positiv wirken oft Beziehungen zu Menschen, die man zwar gut kennt, die sich aber nicht zu stark in den Alltag einmischen.

Könnte es deshalb sein, dass wir dank Freundschaften tendenziell sogar eine längere Lebenserwartung haben? Und umgekehrt, falls solche fehlen?

Das ist möglich, indem ältere Leute dank Freundschaften mehr rauskommen und Bewegung haben als sonst. Die gesunde Lebenserwartung kann durch Freundschaften und gute Beziehungen profitieren.

Wenn Freundschaften zu Mitmenschen fehlen, können dann vielleicht Beziehungen zu Tieren – Hund, Katze, Kanarienvogel – diese Lücke füllen?



«Freundschaften erfüllen wichtige Funktion»: Soziologe François Höpflinger

Selbstverständlich. Dank einem Hund muss man regelmässig raus und trifft andere Hundehalterinnen und -halter. Probleme gibt es dann, wenn das Verhältnis zwischen Mensch und Tier so intensiv wird, dass man sich von anderen Menschen zurückzieht. Stirbt der Hund eines Tages, bleibt ein solcher Mensch allein zurück. Weil man niemanden (mehr) kennt, besteht die Gefahr, in die Einsamkeit abzurutschen. Generell ist deshalb wichtig (auch für die Gesundheit), dass man

Vertrauenspersonen hat. Das müssen nicht unbedingt Freunde sein, sondern es können Angehörige, Nachbarn oder sogar Fremde sein.

Fremde?

Es gibt ältere Männer, die fahren regelmässig Zug, trinken an Bahnhöfen ein Bier und unterhalten sich mit anderen, die sich dort auch aufhalten. Oft treffen sie sich nicht mehr, dafür wieder neue. Und dann gibt es jene Senioren, die an Aktionärsversammlungen teilnehmen,

um ehemalige Berufskollegen zu treffen und sich auszutauschen. Einige Männer haben nicht unbedingt viele Freunde, dafür umso mehr Kumpel.

Unterscheiden sich Männer- und Frauenfreundschaften?

Männerfreundschaften haben tendenziell eine grössere Wettbewerbsorientierung: Wer ist der Stärkere, wer kann noch am besten laufen, wer hat das schönere Auto. Männerfreundschaften sind teilweise etwas oberflächlicher und fachlich orientiert, wogegen Frauenfreundschaften oft intensiver sind und wo häufiger eheliche und familiäre Themen diskutiert werden.

Eine noch andere Art von Freundschaftsbeziehungen gibt es in der virtuellen Welt. Beziehungsweise: Es gibt Leute, die glauben das. Frage: Müssen Freundschaften nicht zwingend analog, real sein?

Festgestellt hat man, dass digitale Hilfsmittel Freundschaften stärken können. Man sieht sich online, wenn man sich nicht (mehr) direkt begegnen kann. In den Covid-Jahren wurden die digitalen Begegnungsmöglichkeiten zur grossen Hilfe. In Basel gibt es das Netzwerk «Bonjour Help», das mithilfe der Digitalisierung versucht, Menschen und Generationen zusammenzubringen und das Füreinanderdasein zu fördern. Wo ältere Menschen von digitalen Kontakten ohne realen Kontakt profitieren können, ist etwa bei seltenen Krankheiten oder nicht alltäglichen Hobbys und Leidenschaften. Dann kann man sich in digitalen «Selbsthilfegruppen» oder Interessengemeinschaften finden und austauschen – auch grenzüberschreitend.

Wie wichtig sind Freundschaften gerade beim Älterwerden und im Alter?

Es gibt Hinweise, dass ausserfamiliäre Beziehungen in dynamischen Gesellschaften wichtig geworden sind. Und dass Leute, die sich zu stark auf Ehe und Familie konzentrieren, dem Risiko einer Vereinsamung ausgesetzt sind. Ein Ehepaar, das nach der Pension ausschliesslich als Paar funktioniert, wird Probleme bekommen. Anders gesagt: Von Vorteil ist es, über ein Netzwerk von

ausserfamiliären Beziehungen zu verfügen – Nachbarschaft, Vereine und dergleichen.

Heisst das im Umkehrschluss, dass wir möglichst schon im Jugendalter gezielt damit beginnen sollten, Freundschaften zu bilden und zu pflegen? Damit wir dann ab 65 auf diese Freundschaften zurückgreifen können?

Das meint man immer ... Ob das stimmt, wissen wir nicht. Ein Beispiel: Der Jugendfreund ist – 40 oder 50 Jahre später – noch immer der gleiche Typ; er hat sich nicht verändert und sitzt noch immer am gleichen Platz am Stammtisch, wettet über das Gleiche und die Gleichen. Dasselbe kann bei Klassentreffen vorkommen. Da treffen sich Menschen, die vor langer Zeit für eine kurze Zeit eine gemeinsame Vergangenheit erlebt haben. Aber es fehlt dann meist die gemeinsame Gegenwart. Deshalb gibt es häufig auch keine gemeinsame Zukunft.

«In den USA ist man befreundet, wenn man sich drei Mal getroffen hat. Bei uns wäre dies eher ein Kumpel oder eine enge Bekannte.»

Es gibt Freundschaften, die halten sogar «Pausen» von mehreren Jahrzehnten und gigantischen Distanzen aus. Was haben die, die andere Freundschaftsbeziehungen nicht haben?

Die gründen auf einer gemeinsamen Zeit, die beiden Seiten wichtig ist. Wenn die gemeinsame Basis vorhanden ist, kann das tatsächlich funktionieren.

Wenn man Leute fragt, was denn eine Freundschaft ausmacht, hört man oft: Das Wohlbefinden ist maximal, sogar intensiver als bei Beziehungen innerhalb der Familie.

Freundschaften und enge soziale Beziehungen erfüllen eine wichtige Funktion. Mit diesen Menschen kann man besprechen, was man mit anderen nicht unbedingt kann.

Können gute Freundschaftsbeziehungen deshalb sogar die Familie ersetzen?

Ob das so stimmt, ist nicht eindeutig. Fest steht nur, dass Beziehungen ausserfamiliärer Art wichtiger geworden sind. Freundschaften als Ersatz für Familie können am ehesten für Menschen ohne Angehörige bedeutsam sein – und die Zahl alter Menschen ohne Angehörige steigt an.

Und dennoch sind Freundschaften für viele Menschen mindestens so wichtig wie die Familie – weil diese Beziehungen sozusagen freiwillig sind. Oder nicht?

Familienangehörige hat man eben, ob man will oder nicht. Freundschaften hingegen sind nicht selbstverständlich; zudem müssen sie gepflegt werden. Anders gesagt: Seine Angehörigen kann man auch mal ruppig behandeln, bei Freunden funktioniert das nicht. ■

Persönlich

François Höpflinger, geboren 1948, hat Soziologie und Sozialpsychologie an der Universität Zürich studiert, wo er ab 1994 als Titularprofessor für Soziologie wirkte. 1991 bis 1998 hatte er die Programmleitung des Nationalen Forschungsprogramms 32 «Alter» inne. Ab 2009 selbstständige Forschungs- und Beratungstätigkeit zu Alters- und Generationenfragen. Ab 2013 Mitglied der akademischen Leitung des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Seine momentanen Forschungsthemen sind Strukturwandel des Alters, Wohnen im Alter sowie Arbeit in späteren Erwerbsjahren. Höpflinger ist verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder. Er wohnt in Horgen ZH. hoepflinger.com