

# Die Kraft der Freundschaft

Sie beginnen im Sandkasten oder in der Betriebskantine und dauern vielleicht ein Leben lang. Freundschaften sind zur grossen sozialen Kraft unserer Zeit geworden. Noch nie hatten wir so viele enge Freunde wie heute. Für immer mehr Menschen sind sie wichtiger als die Familie.

**Text: Anja Burri, Carole Koch und Anna Miller**

**Porträts: Zuza Speckert und Pascal Mora (Fotos)**

Es soll eine ganz besondere Nacht werden, der Höhepunkt des Skilagers im Berner Oberland. Doch auf ihre erste Fete kann sich Sarah Koch, 12, nicht richtig freuen. Sie hat noch nie mit einem Jungen getanzt, weiss nicht genau, wo und wie sie ihn überhaupt halten soll. Eliane Novrazz nimmt sie an der Hand, zieht sie auf die Toilette im Lagerhaus und bringt ihr bei, wie man seinen Schwarm beim Tanzen richtig umarmt.

Eliane und Sarah sind heute 39 Jahre alt. Seit der Tanzlektion auf der Toilette haben sie sich nie mehr aus den Augen verloren. Nach der Schulzeit in Schliern bei Köniz (BE) teilten sie sich als Studentinnen die erste Wohnung und den Job in einem Café. Ihre Freundschaft hielt an, als Sarah ins Ausland zog. Zehn Jahre lebte sie in Wien und in Bangkok. Eliane besuchte sie überall. Mittlerweile leben beide wieder in Bern. Eliane ist Mutter zweier Kinder, Sarah die Gotte der erstgeborenen Tochter. Manchmal kommt es vor, dass die Freundinnen Monate kaum voneinander hören. Doch das macht nichts: «Ein Anruf genügt, und wir sind uns wieder vertraut», sagt Sarah. «Wir lachen über Kleinigkeiten, die ausser uns niemand lustig findet», ergänzt Eliane. Sie hätten den gleichen Blick aufs Leben. «Wenn ich irgendwo auf der Welt etwas Schönes erlebe oder sehe, dann denke ich: Das würde Eliane auch gefallen», sagt Sarah.

Blides Verständnis und Vertrautheit - das macht Menschen ein Leben lang zu Verbündeten. Was zwischen Sarah und Eliane besteht, ist zum grossen - für viele stärksten - sozialen Band unserer modernen Gesellschaft geworden: Freundschaft.

Der Soziologe Janosch Schobin hat die Freundschaft zu seinem Forschungsgegenstand gemacht. Er stammt aus Deutschland, wo bereits zehn Prozent der Menschen ihr Leben hauptsächlich mit Freunden statt mit Partnern oder Familienmitgliedern verbringen. Und das ist längst kein Randphänomen mehr. «Immer häufiger werden Freunde sogar wichtiger als Familie und Partner», sagt Schobin. Auch die Qualität der Beziehungen habe sich verändert, Freunde fühlen sich einander heute in höherer Masse verpflichtet als früher. Sie übernehmen Verantwortung in Situationen, die einst nur den Familienmitgliedern vorbehalten war. Wenn jemand schwer krank wird zum Beispiel oder in ernsthafte finanzielle Schwierigkeiten gerät.

Das ist für den Soziologen der Universität Kassel eine neue Entwicklung. Hierzulande kann man an konkreten Zahlen festmachen, wie Freundschaft an Bedeutung gewonnen

## Mehr Menschen pflegen enge Freundschaften

Zahl der Personen, die angeben, enge Freunde zu haben

45- bis 54-Jährige



65- bis 74-Jährige



Das Schweizerische Haushaltspanel (Uni Lausanne) hat erhoben, wie viele enge Freunde die Menschen in der Schweiz haben. Dass mehr Menschen enge Freunde haben, gilt für alle Altersgruppen ab 15 Jahren. Die abgebildeten Gruppen verzeichnen den grössten Zuwachs.

hat. Das Schweizerische Haushaltspanel, eine wissenschaftliche Langzeitstudie der Universität Lausanne zum sozialen Wandel, zeigt: Es werden immer mehr tiefe Freundschaften gelebt. Die Zahl der Menschen, die angeben, drei oder mehr enge Freunde zu haben, ist seit deutlich 1999 angestiegen, am stärksten bei der Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen. Gleichzeitig wollen immer weniger Menschen auf gute Freunde verzichten: Zwischen 1999 und 2013 hat die Zahl derjenigen, die keine enge Freunde haben, deutlich abgenommen.

Wieso ist das so? Wie wurde die Freundschaft zu einer derartigen Kraft? Und weshalb ziehen immer mehr Menschen enge Freunde ihren Verwandten vor?

Es hat viel mit den Veränderungen in unserer Gesellschaft zu tun. Partner-Beziehungen werden häufiger als früher gewechselt, die Scheidungsrate liegt bei über 40 Prozent. Eine eigene Familie zu gründen, ist längst nicht mehr für alle selbstverständlich. Es gibt immer mehr Menschen, die sich für die Karriere oder ganz einfach die individuelle Freiheit entscheiden. Singlehaushalte sind hierzulande bereits die häufigste Wohnform. Nicht nur in den grossen Städten, sondern auch auf dem Land. Zudem beobachten Soziologen auch, dass sich Verwandtschaftsnetze ausdünnen: Werden zwei Einzelkinder zu einem Paar, das später auch nur ein Kind auf die Welt bringt, dann hat dieses Kind weder Geschwister noch Onkel und Tanten oder Cousins.

Gleichzeitig hat die traditionelle Familie an Bedeutung verloren. Während früher mehrere Generationen gemeinsam unter einem Dach gewohnt haben, leben sie inzwischen voneinander getrennt und häufig auch geografisch zersplittert. Und dass sie über diese Distanzen hinweg im innigen Kontakt bleiben, ist alles andere als klar. Es kann durchaus vorkommen, dass man sich zerstreut oder einfach aus den Augen verliert.

Dazu kommt, dass immer weniger Menschen Halt in der Religion finden. Es gibt weniger Verbundenheit über den Glauben, kaum gemeinsame Sonntage in der Kirche, die einem das ganze Jahr als Stütze dienen. Auch so entstehen emotionale Lücken, die nur Menschen füllen können, die einem so nahe stehen, als hätte man sie schon ein Leben lang gekannt: Freunde.

Freundschaft hat es vermutlich schon immer gegeben. Bereits Aristoteles hat über sie geschrieben und betont, wie wichtig es für die Basis einer innigen Beziehung ist, dass sich zwei Menschen ähnlich sind. Schon dem griechischen Philosophen war jedoch klar, dass es bezeichnende Ähnlichkeiten nur sehr

selten gibt und man demzufolge nicht viele richtig gute Freunde haben kann. Oft finden sie schlicht durch Nähe zueinander, wie der Mainzer Psychologe Mitja Back in einer Untersuchung herausgefunden hat. Schon die zufällige Sitzordnung an der Universität kann die Entwicklung von Freundschaften beeinflussen. Studenten, die in einer Vorlesung nebeneinandersassen, waren später eher miteinander befreundet als jene, die weit voneinander entfernt ihren Platz hatten. Und wenn man einmal befreundet ist, sind die wichtigsten Freundschaftseigenschaften laut einer Leser-Umfrage der NZZ: Vertrauen, Ehrlichkeit und Loyalität.

## Frühe Freundschaft ist einseitig

Von klein an schliessen Menschen Freundschaften, die im Laufe der Entwicklung immer wieder andere Funktionen und Bedeutungen haben. Ab zwei Jahren entwickeln Kleinkinder erste Sympathien für andere, auf dem Spielplatz zum Beispiel oder im Sandkasten. Doch diese frühen Freundschaftsformen sind eher einseitig und haben nicht unbedingt mit Zuneigung zu tun.

Der Zürcher Entwicklungspsychologe Moritz Daum beschreibt es mit dem Wort «funktionals»: Manche Kinder verstehen sich besser, weil die Eltern sich kennen, andere mögen bloss das Spielzeug des anderen. Daum sagt: «Spielen zwei Kinder gerne mit Klötzen, verbringen sie automatisch mehr Zeit

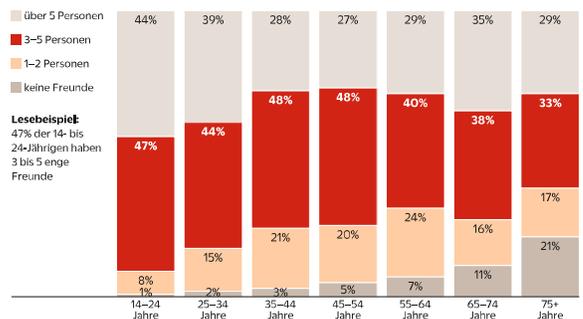
miteinander, was aber auch zu mehr Streit führen kann.» Im Schulanter werden Freundschaften gemeinschaftlicher, weil Kinder mehr Kompromisse eingehen und sich besser in andere hineinversetzen können.

In diese Zeit fällt auch der Anfang von «Erdyona Desati», so nennen sich Erda Esati und Eyona Dema, die inzwischen schon acht Jahre befreundet sind. So innig, dass sich die 15-Jährigen nicht nur als «BFF» verstehen, Best Friends Forever, sondern ihre Namen auch zu einem verschmelzen, was man es sonst nur von prominenten Liebespaaren wie «Brangelina», Brad Pitt und Angelina Jolie, kennt.

Kennengelernt haben sich die beiden in der ersten Klasse, als Erda nach Geroldswil im Kanton Zürich gezogen ist und Eyona sie unter ihre Fittiche nahm. «Ich habe mich immer schon mit den Neuen angefreundet, weil sie schnell ausgeschlossen werden», sagt Eyona. Mit Erda sei es jedoch anders gewesen, spezieller, «weil wir dieselbe Sprache sprechen, wir uns gleich wie verwandt gefühlt haben». Damit meint Eyona nicht bloss, dass sie beide albanische Wurzeln haben und Musliminnen sind. Während andere Mädchen in der Klasse mit Barbies gespielt haben, waren sie auf dem Fussballplatz. Heute ist es, als hätte man es mit Willingen zu tun: Erda und Eyona heissen nicht bloss ähnlich, sie haben beide lange Haare und einen Pferdeschwanz, sie tragen beide schwarze Parkas und keine Schminke. «Eyona ist wie meine Schwester» sagt Erda.

## Die meisten Menschen haben 3 bis 5 enge Freunde

Anzahl gute Freundschaften pro Person in der Schweiz



Quelle: Schweizerisches Haushaltspanel 2013, gewichtete Daten, Prozentzahlen gerundet



**Schüchterne Freigeister**

Sie waren die einzigen beiden Siebenjährigen, die im Kinderballett in Zollikon ZH lieber schwiegen als kicherten. Die Schüchternheit schweisste **Anna Speckert, 25 (links), und Natalia Duerig, 25,** zusammen. In der gemeinsamen Schulzeit wurden sie offener und mutiger. Beide sind Freigeister, lieben dieselbe Musik, dieselben Klubs. Vier Monate lebten die Frauen in New York auf engstem Raum zusammen, später reisten sie durch Südamerika. Seit drei Jahren teilen sie sich Wohnraum in der Schweiz. «Auf Anna ist immer Verlass, sie ist einfühlsam, grosszügig und klug», sagt Natalia. «Dank ihr komme ich zu Abenteuern, von welchen ich nie zu träumen gewagt hätte.» Und Anna entgegnet: «Sie packt Probleme sofort beim Schopf – und sie kauft mir Duftkerzen, wenn es mir nicht gut geht.»

Und Eyona erklärt: «Das ist Erda auch für mich - Familie.»

Diese Symbiose ist für den Psychologen Moritz Daum nichts Aussergewöhnliches. Selten werden Freundschaften so eng gelebt wie in der Pubertät. Gemeinsamkeiten werden bewusster und als wichtiger wahrgenommen, während die ganze Welt fremd und bedrohlich erscheint, insbesondere die Veränderungen des eigenen Körpers. Nirgends fühlt man sich aufgehobener als in der intimen Freundschaft, hier kann man sich selbst sein und sagen, was niemand sonst hören darf, die Eltern schon gar nicht. «Freunde werden zur Parallelfamilie», sagt Moritz Daum. Während der Ablösung von den Eltern spielen sie auch für die Identitätsbildung eine immer wichtigere Rolle. Gemeinsamkeit ist das Fundament dieser Freundschaften, und Vertrauen hält sie zusammen, so dass sie bisweilen ein ganzes Leben lang halten.

Kürzlich warf ein Mädchen Erda in der Pause vor, ihre «BF» beleidigt zu haben. BF steht bei Teenagern für «beste Freundin». Erda gab zurück: «Du beleidigst meine beste BF vermutlich auch jeden Tag.» Es stört sie nicht, was andere über sie denken. Im Gegensatz zu ihrer harmoniebedürftigen Freundin, die sich vor dem Mädchen aufgebaut und gesagt hat, es solle sich abregen. Erda hat sie wie immer zu beruhigen versucht: «Los, es lohnt sich einfach nicht.»

Dass der Beistand von Freundinnen und Freunde eine starke positive Wirkung hat, kann die Wissenschaft nachweisen. In der Psychologie wird unter anderem der «Trier Social Stress Test» eingesetzt: Dabei haben die Probanden zehn Minuten Zeit, um sich auf eine Präsentation vorzubereiten. Aufgabe ist, ein Expertengremium vor Mikrofon und laufender Kamera davon zu überzeugen, ihnen eine Lohnerhöhung zu geben. Am Ende steht noch spontanes Kopffrecken an. Von 2023 in 17er-Schritten rückwärts zählen – für die meisten ist das ein Albtraum.

**Mehr Freunde, weniger Stress**

Mit diesem Test wollen Forscher wie der Freiburger Psychologe Markus Heinrichs herausfinden, wie Menschen in Stress-Situationen reagieren, physisch und psychisch. Im Vordergrund steht die Untersuchung des Stresshormons Cortisol. «Das Level kann sich je nachdem verdreifachen», sagt Heinrichs und betont, wie sehr es Menschen verunsichert, wenn sie in Drucksituationen kein Feedback bekommen. Bringen sie jedoch Freunde an das Experiment mit, sind sie deutlich weniger gestresst. Heinrich vermutet, dass nur schon durch ihre Anwesenheit mehr von dem Wohl-

**Neues Glück im alten Leben**

Seit einem Monat ist **Bruno Tobler, 87 (rechts),** blind, er kann den Ausblick aus dem Alters- und Gesundheitszentrum Tägerhalde (ZH) nicht mehr genießen. Bruno war von Beruf Stanzmesser-Schlosser, seine Frau und sein Sohn sind gestorben. Doch jetzt hat er ja Hans. **Hans Beetschen, 89,** hat zwei Kinder und vier Enkelkinder. Er war vierzig Jahre lang für die Schweizer Bahnen tätig. Als seine Frau vor vier Jahren starb, war er plötzlich einsam. Er zog in die Tägerhalde. Das Treffen der beiden in der Cafeteria war der Beginn einer Freundschaft. «Ich bin sehr dankbar, dass ich Hans habe», sagt Bruno. «Ich sehe ja nichts mehr – und er spaziert mit mir um den Schübelweher, das tut gut.» Er hat Hans auf dem ersten Knopf seines Telefons gespeichert – und Hans ist immer zur Stelle.



**Fehlende soziale Interaktion ist ähnlich schlecht für die Gesundheit wie Übergewicht oder 15 Zigaretten pro Tag.**

hormon Oxytocin ausgeschüttet wird – das Herz rast ein bisschen weniger, die Enge in der Brust löst sich, die Stresshormone sinken.

Es ist eine Wirkung, die vor allem Freunde auslösen: «Ehemänner helfen ihren Frauen in derselben Situation kaum», sagt Heinrichs. Im Gegenteil, die Stressreaktion verdoppelt sich. Der Psychologe erklärt es so: Männer neigen dazu, ihren Partnerinnen Anweisungen zu geben und sie damit noch nervöser zu machen, als sie es ohnehin schon sind. Freunde hingegen wirken nur schon durch ihre Anwesenheit so entspannend wie eine Nackenmassage.

Generell wird Stress im Freundeskreis besser verarbeitet, ganz nach dem Motto «Gemeinsam sind wir stark». Man kann sich austauschen, Rat holen, die schwierigen Zeiten Schulter an Schulter durchstehen. Und wer wurde nicht schon von den besten Freunden aufgepäppelt, als das Herz in Trümmern lag? «Jetzt iss doch mal was», sagen sie dann, oder «komm jetzt, du musst dich ablenken».

Dass Freunde einem in allen Lebenslagen beistehen, ist sogar überlebenswichtig: Menschen sind soziale Wesen, in der Nähe der anderen fühlen sie sich wohl. Und der Beistand macht sie auch gesünder, wie verschiedene Forschungen zeigen. Die Metaanalyse zum Beispiel, die 2010 an der Brigham Young University in Utah durchgeführt wurde. Die Wissenschaftler haben 148 Studien mit 308 000 Menschen ausgewertet und festgestellt, dass die fehlende soziale Interaktion ein ähnliches Gesundheitsrisiko darstellt wie Übergewicht oder der Konsum von 15 Zigaretten am Tag. Wer keine Freunde hat, ist auch stärker von einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall bedroht.

Warum die Auswirkungen der Freundschaft auf die Gesundheit so positiv sind, können die Forscher nicht klar beantworten. Eine Erklärung ist, dass soziale Isolation mit einem ungesunden Lebensstil einhergeht, man weniger aus dem Haus geht, weniger Sport macht und sich generell eher gehenlässt. Wer hingegen gute Freunde hat, ist auch vor psychischen Krankheiten wie Depression besser geschützt. Im Grunde sind Freunde fast schon die besseren Therapeuten. Man kann es auch mit den Worten des Philosophen Francis Bacon sagen: «Freundschaft verdoppelt die Freude und halbiert das Leid.»

Es gab eine Zeit, und die ist noch gar nicht lange her, da sahen viele Fachleute diese Eigenschaften der Freundschaft in Gefahr. Die digitale Kommunikation, das exzessive Verschicken von elektronischen Nachrichten auf dem Smartphone und Internetplattform-

## Essen gegen Buntstifte

In der ersten Klasse des Realgymnasiums Rämibühl (ZH) setzten sich die beiden nebeneinander. Bald wurde **Marco Vrankic, 35** (rechts), zum Mittagessen bei **Jonathan Landau, 34**, eingeladen. Während der Schulzeit organisierte Marco das Schulschmökern Jonathan, lieferte Notizen und Schreibutensilien. Jonathan hingegen fütterte Marco durch. Mindestens einmal täglich telefonierten die beiden. Handys hatten sie damals noch keine, also kaufte Jonathan sich, als er in London studierte, eine Telefonkarte mit günstigen Auslandstarifen. Marco verabredete sich an gewissen Abenden gar nicht erst, Jonathan könnte ja anrufen. Auch heute sprechen sie fünf Stunden pro Woche am Telefon. Neben philosophischen Gesprächen, TV-Serien und Belanglosigkeiten schätzten sie es auch, zusammen zu schweigen. «Das kann man nicht mit jedem», sagen sie. Kenne man sich seit Kindertagen, sei vieles einfacher.



## Im Sandkasten fing es an

Sie lernten sich im Sandkasten eines Quartier-Spielplatzes in der Nähe von Bern kennen. Gingen gemeinsam durch die Schulzeit, zogen zusammen in die erste WG, hatten den gleichen Job und studierten an der gleichen Uni. Zusammen standen **Sarah Koch, 39**, (links) und **Eliane Novveraz, 39**, die ersten Teenager-Peinlichkeiten durch, und als Sarah inzwischen als Flight-Attendant für die Swissair arbeitete,

organisierte sie für den Flug nach New York auch ein Ticket für ihre Freundin. **Eliane** darf zwischen den Piloten im Cockpit sitzen. In New York machen die beiden 24 Stunden lang durch, an Schlaf ist nicht zu denken. Zwei Jahre später zog Sarah nach Hamburg, später wohnte sie in Wien und in Bangkok. Eliane besuchte sie überall. Volle zehn Jahre lebte Sarah im Ausland. In dieser Zeit heiratete Eliane ihren ehemaligen

Bar-Kollegen und langjährigen Lebenspartner Martin. «Du wirst Götter!» – so teilte sie ihrer Freundin eines Tages am Telefon mit, dass sie schwanger war. Während Sarah an ihrer Diplomarbeit schrieb, schaute sie sich die Foto ihres neugeborenen Patenkindes an. Heute arbeitet Sarah für den Bund und Eliane bei der SRG. «Unsere Freundschaft ist tiefe Verbundenheit. Das wird sich auch nie ändern.»

## Die Kraft der...

Fortsetzung von Seite 19

men wie Facebook bedrohten angeblich das soziale Leben. Gewarnt wurde vor der allgemeinen Vereinsamung: Wer Hunderte Facebook-Freunde habe, verliere die Freunde im echten Leben aus den Augen. Doch diese Szenarien haben sich nicht bewahrheitet, im Gegenteil. Tatsächlich gab es noch nie so viele Möglichkeiten, Freunde zu finden, wie im digitalen Zeitalter.

Marcel «Wed» Weidmann und Claudio «Buzze» Badertscher wären ohne das Internet wohl nie Freunde geworden – obwohl sie beide in der gleichen Stadt, in Thun, wohnen. Sie haben sich über eine Online-Plattform gefunden: Auf «Margrit» können Privatpersonen aus der ganzen Schweiz Mittagessen bei sich zu Hause anbieten, wie anno dazumal, das wären alle eine grosse Familie. Mit dem Unterschied, dass es das klassische Mittagessen in der Familie kaum mehr gibt.

## Als würden sie miteinander verschmelzen

«Das ist die einzige Freundschaft», die für immer halten wird, sind sich **Eyona Dema** (links) und **Erda Esati** sicher. Die 15-jährigen Schülerinnen kommen aus Geroldswil (ZH). Und das ist nur der Anfang einer langen Liste von Gemeinsamkeiten, die die Schwestern im Geiste miteinander teilen: Sie haben beide albanische Wurzeln, sind Musliminnen und spielen Fussball. Sie tragen ihre Haare am liebsten lang, finden die

gleichen Dinge lustig und machen alles zusammen. Vor Weihnachten haben sie sich zum Beispiel auf den Schulschmökern vorbereitet: Nebelmaschine organisieren, Discokugel abholen, Lichterketten aufreiben. «In Erdas Klasse sind alle etwas chaotisch», sagt Eyona, «darum hat sie schon eine hilfsbereite Person gebraucht.» Dafür glättete Erda Eyonas dunkle Locken vor der Party 45 Minuten lang mit dem Streck-

eisen, so dass ihr die Haare bis über den Po reichten. «Sie ist geübt», sagt Eyona. Erda: «Ich glättete meine Haare jeden Tag.» Eyona: «Also ich finde ihre Locken megaschön.» Erda: «Ich nicht.» Die beiden fühlen sich so nah, dass sie manchmal ihre Namen zu einem verschmelzen: «Erdlyona Desati». So könnte auch das Architekturbüro heissen, das die beiden vielleicht einmal zusammen gründen werden.



**Tatsächlich gab es noch nie so viele Möglichkeiten, neue Freunde zu finden, wie im digitalen Zeitalter.**

## Online Freunde finden

Betriebswirt Claudio, 32, buchte einen Platz an Marcells Mittagstisch, der im Marketing arbeitet und sein Leben auch noch mit Catering bestreitet. Claudio kam immer wieder. Aus der Routine, aus steten Treffen sei eine emotionale Verbindung entstanden. Mittlerweile sprechen sie über Probleme und ihren Glauben, sind beide grosse Handball-Fans und gehen an Spiele des Vereins Wacker Thun. Claudio war nicht nur Gast der ersten Stunde, er war manchmal auch der einzige. «Diese Gespräche zu zweit haben die Basis für unsere Freundschaft gelegt», sagt Marcel. Claudio sei sehr transparent und verstecke nichts, das habe ihn selbst geholfen, sich zu öffnen. «Fragt man ihn nach seinem Lohn, nennt er dir den genauen Frankenbetrag, während viele andere erst mal ausweichen. Diese Offenheit schätze ich», sagt Marcel. Er sei generell ein offener, geselliger Mensch, «aber ich weiss auch genau, wen ich tiefer blicken lasse. Buzze hat es geschafft, meine Wand zu durchbrechen.»

Die Plattform Margrit bringt Menschen digital zusammen, um sie ins reale Leben zurückzuholen. Dieses Prinzip wendeten früher bloss Dating-Portale an. Inzwischen gibt es nebst Margrit auch Websites wie [www.bestefreundin.ch](http://www.bestefreundin.ch), auf denen Menschen online nach analogen Freunden suchen – und finden.

Die Basler Medienwissenschaftlerin Ulla Autenrieth bestätigt, «dass soziale Medien die Freundschaft nicht verwässern». Im Gegen-



## Eine Reise änderte alles

**Heide Henauer, 63, (links) und Anita Gerber, 58,** kannten sich bereits über 30 Jahre. Sie arbeiteten in derselben Firma. Man besuchte sich gelegentlich, auch als Heide mit ihrem Mann in die USA zog. Aber eine tiefe Freundschaft war es nicht, zeitweise sogar nur ein loser Kontakt. Bis vor sechs Jahren, als Anita Heide fragte: Wollen wir nach Arizona? Die gemeinsame Reise schweisste sie zusammen: Es war fast so schön wie bei «Thelma und Louise». Und Anita brachte die gemeinsamen Erinnerungen aus Arizona mit Pinsel und Farbe auf Leinwände. Heide (die besonders Anitas Unbekümmertheit und Frische mag) und Anita (die erst durch Heide die Leidenschaft am Kochen entdeckt hat) reden auch über ihr Alter werden, suchen nach neuen Perspektiven. Anita wird malen. Vielleicht sogar in einer Alters-WG?

teil: Die Bedeutung der Freundschaft nimmt aufgrund der vielen Wahlmöglichkeiten und der Vernetzung zu. «Emotionale Bedürfnisse holen die Menschen nach wie vor bei engen Freunden ab», sagt Autenrieth, die physische Nähe und der persönliche Austausch sind wichtiger denn je.

Gleichzeitig sieht die Medienwissenschaftlerin in der Digitalisierung ein neues Potenzial. Die Menschen können online auf ein breites Beziehungsnetzwerk zurückgreifen – sei es im Beruf oder bei der Suche nach einer neuen Wohnung. Ausserdem bleiben Menschen dank sozialen Netzwerken in Kontakt, auch wenn sie an unterschiedlichen Orten leben und sich ihre Realitäten voneinander entfernen. Früher war das anders, die meisten haben sich beim Abschluss einer Lebensphase – etwa nach der Schulzeit – aus den Augen verloren. Heute bleibt man selbst dann lose verbunden, wenn man sich zwischenzeitlich nichts mehr zu sagen hat. Gleichzeitig ist es möglich, auch Jahre später auf neue Gemeinsamkeiten zu stossen, von denen man ohne das Internet wohl nie erfahren hätte.

### Senioren profitieren am meisten

Das grösste Potenzial hat Freundschaft für ältere Menschen, sie macht den letzten Lebensabschnitt bunter und schöner. Vorbei sind die Zeiten, in denen Senioren vor allem in Familienverbänden aufgehoben waren. Der Soziologe und Spezialist für Altersfragen François Höpflinger hat die Daten des Schweizerischen Haushaltspanels, einer Befragung zum sozialen Wandel in der Schweiz, analysiert. Noch vor zwanzig Jahren gab jede fünfte Person zwischen 65 und 74 Jahren an, keinen einzigen engen Freund zu haben. 2013 sprach nur noch jede zehnte Person davon, keine guten Freunde zu haben. Laut Höpflinger ist die Einsamkeit im Alter zurückgegangen. Das habe auch mit den veränderten Lebensumständen zu tun: «Viele der heutigen Senioren sind tendenziell gestandener, wirtschaftlich abgesichert, weniger müde, mobiler und weniger ängstlich als früher», sagt er.

Es sind solche Effekte, die vor einigen Jahren unter Gesellschaftsforschern eine richtiggehende Euphorie ausgelöst haben. Freundschaft sei die mögliche Rettung der alternden Gesellschaft, eine Art «dritter Weg» zwischen Familie oder Partnerschaft und der überlasteten Pflegebranche. Diese Vision hat sich bis jetzt nicht erfüllt. Denn bei allen positiven Auswirkungen der Freundschaft auf das Leben von Senioren: Sie hat auch Grenzen. «Wird eine Freundschaft zu stark durch Pflegeleistungen belastet, zerbricht sie», sagt François Höpflinger. Zur Vorbeugung von

Demenzkrankungen seien Freundschaften dafür effektiver als Familienbeziehungen, weil sie den älteren Menschen mehr abverlangten: Freundschaften müssen gepflegt werden, sonst lösen sie sich auf. Das hält geistig fitter und verlängert unter Umständen sogar das Leben. Eine Schweizer Studie mit 80- bis 84-Jährigen hat gezeigt, dass das Vorhandensein von engen Freunden das Sterberisiko in den darauffolgenden fünf Jahren deutlich verringerte.

Für Sarah Koch und Eliane Noverraz, die beiden 39-jährigen Freundinnen aus dem Kanton Bern, ist das Seniorenalter noch weit weg – doch sie sind sich sicher, dass sie einander bis dann nicht aus den Augen verlieren werden. Ihre Freundschaft ist ihnen so wichtig, dass sie auch an Weihnachten nicht aufeinander verzichten wollen. Der Heiligabend gehört immer auch ein bisschen den beiden Freundinnen. Es ist Tradition, dass sie sich nach dem Weihnachtsessen im Familienkreis noch zu einem Glas Wein treffen – und auf ihre Freundschaft anstossen.

### Von der ersten Freundschaft

«Eigentlich ist nicht Milla meine beste Freundin in der Kindertagesstätte, sondern Sebastian», sagt **Léonard Schmuki, 4** (links). **Milla Nicora, 4**, nickt zustimmend. Auch sie hat eine andere Freundin. In der Kita spielen Milla und Léonard (natürlich nur, wenn Sebastian nicht da ist) meistens das Schnecken-Spiel zusammen. Das mögen beide. Oder sie bearbeiten gemeinsam das «Grüffelo»-Monster.



## Die ewige Frage

### Können Männer und Frauen Freunde sein?

Wäre es vor ein paar Jahrzehnten fast undenkbar gewesen, dass Mann und Frau innige Freunde sein können, verwischen diese Kategorien zunehmend. Wir halten Freundschaft zwischen den Geschlechtern für möglich, wie Studien belegen. Eine Mehrheit von uns hatte einen solchen Freund auch schon. Zwischen-geschlechtliche Freundschaften haben ihre Vorteile: Man erhält Einblicke in die Denk- und Lebenswelten des anderen Geschlechts und erweitert seinen Beziehungshorizont. Vor allem Männer würden profitieren, weil sie leichter über Emotionales sprechen könnten, sagt Genderforscher Steve Stiehler von der Fachhochschule St. Gallen.

Klingt theoretisch toll. Doch in der Praxis zeigt sich: Noch immer führen 90 Prozent der Menschen gleichgeschlechtliche

Freundschaften. Obwohl Umfragen zeigen, dass sich rund 50 Prozent der Befragten eine Freundschaft mit dem anderen Geschlecht vorstellen können oder tatsächlich erfolgreich führen. Rund ein Viertel der Befragten findet aber: Beide müssen in einer festen Partnerschaft sein, damit das klappt. Die restlichen 25 Prozent sagen: Freundschaft zwischen Mann und Frau ist unmöglich. Weil sich Gefühle entwickeln.

Das mit den Gefühlen und der sexuellen Lust legt uns die Evolutionsbiologie nahe. Für sie geht es beim Gegenüber in der Regel um Fortpflanzung, und ist die möglich, weil beide ähnlich alt sind und vom anderen Geschlecht, wird das Gegenüber automatisch als potenzieller Fortpflanzungspartner wahrgenommen. Das Interessante dabei: Männer finden ihre weib-

lichen Freunde viel öfter attraktiv als umgekehrt. Ausserdem fand die amerikanische Kommunikationsforscherin Heidi Reeder heraus, dass 39 Prozent ihrer Befragten in der Vergangenheit romantische Absichten hatten.

Romantische Gefühle oder eine sexuelle Absicht sind für Freundschaften zwar eine Herausforderung, doch zerbrechen müssen sie deshalb nicht. Ist diese mal da, verzichten viele Männer und Frauen übrigens auf eine Affäre mit dem anderen, fanden Forscher heraus. Weil sie die Freundschaft nicht gefährden wollen. So oder so ist es nicht falsch, die Beziehung miteinander zu klären. Und auf gewisse Dinge zu achten, die Männer und Frauen unterschiedlich handhaben. «Bei Männern ist die gemeinsame Aktivität der zentrale Beziehungsträger von Freundschaft.



Der Genderforscher **Steve Stiehler** von der Fachhochschule St. Gallen sagt, Freundschaften seien heute vielfältiger. Doch Männer und Frauen kommunizieren anders. Wer das weiss, versteht den anderen leichter.

Sie vermeiden das direkte Ansprechen von Gefühlen eher», sagt Genderforscher Stiehler. Was nicht heisst, dass sie Emotionen oder Probleme nicht ansprechen. «Aber indirekt und verschlüsselt.» Bei Frauen dominiere das Gespräch über emotionale Zustände und Beziehungen. Die Wissenschaft spricht von sogenannten «side by side»-Freundschaften bei Männern versus der «face to face»-Freundschaften bei Frauen. Freundschaft wird facettenreicher, wie auch die Beziehung zwischen Mann und Frau. Und so springen auch Freunde miteinander ins Bett, was sich «Friends with Benefits» nennt. Und Männer lieben sich in ihrer «Bromance», als wären sie in einer romantischen Beziehung, einfach ohne Sex. Ein bisschen wie Patchwork-Familie, diese neue Freundschaft.

«Unsägliche Geschichte»

«Der Mann, der krank macht»
NZZ am Sonntag vom 17. Dezember
Nach dem Lesen des Artikels war mein erster Gedanke: Unser System ist krank. Dieser Artikel machte mich wütend. Wütend darauf, dass in unserem Rechtsstaat mit der Beihilfe zum Erlangen von nicht gerechtfertigten IV-Renten anscheinend sehr gutes Geld zu verdienen ist. Ich bin kein Jurist. Für mich ist es aber absolut unverständlich, dass man diese «Beihilfe zum Versicherungsbeitrag» rechtlich nicht unterbinden kann.

Wütend aber auch, dass die «NZZ am Sonntag» mit diesem vierseitigen Bericht beste Werbung für diesen scheinheiligen Selbstdarsteller macht und weiteren potenziellen Versicherungsbetrügern einen professionellen Betrugshelfer näherbringt.

Mein nächster Gedanke war, dass es sich bei diesem Artikel doch eindeutig um eine sogenannte Fake-Nachricht handeln muss. Einige Recherchen und Zeitungsrückblätter später musste ich jedoch feststellen, dass diese unsägliche Geschichte wohl doch wahr ist. Dieser Mann missbraucht unser krankes System.

Daniel Meister, Muttentz (BL)

Das grösste Verdienst dieses Artikels ist es, ausreichend belastendes Material bis hin zu Bekenntnissen publiziert zu haben, damit die Strafverfolgungsbehörden beidseits des Rheins von Amtes wegen aktiv werden müssen, um einen solchen Schmarotzer wegen Anstiftung und/oder Gehilfenschaft zu Betrug und weiteren Delikten dem Strafgericht zuzuführen. Nur so kann seinem Treiben, mit welchem die Sozialenrichtungen beider Länder zulasten der Beitrags- und Steuerzahler Schaden erleiden, endlich ein Ende bereitet werden.

Jürg Marti, Reinach (BL)

Verstehe ich etwas falsch, wenn ich der Meinung bin, dass für solche Beiträge kein Platz zur Verfügung gestellt werden sollte? Provokation oder Einfallslosigkeit der verantwortlichen Redaktoren? Auf jeden Fall kann ich in Zukunft auf solche Beiträge verzichten.

Claudia Gübeli, Goldingen (SG)

«Was für eine Arroganz»

«Mitgefühl macht die Welt nicht besser - im Gegenteil»
NZZ am Sonntag vom 17. Dezember

Was für eine Arroganz, die Begrifflichkeit der Empathie als Reflex abzutun, selber aber nichts Überzeugenderes beizutragen. Wir sind immer noch Menschen, und dass sich Herz und Verstand nicht gänzlich trennen lassen, ist mehr als gut in dieser immer brutaler werdenden Welt, in der es mehr denn je des Respekts, der Empathie und des Verständnisses für alle Lebewesen bedarf.

Paul Bloom sollte vielleicht über seine eigenen Defizite nachdenken, bevor er seine abgehobene Haltung verbreitet.

Judith Frei Wollé, Embrach (ZH)

Paul Bloom macht eine richtige Beobachtung, dass Mitgefühl manchmal auch schädlich sein kann. Er ist aber unfähig, der Bedeutung des Mitgefühls Rechnung zu tragen - gerade in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Gerade dort ist ein einseitig rationales Denken nicht förderlich. Warum kann Mitgefühl einmal nützlich und dann wieder schädlich sein, und zwar in allen Lebenslagen? Immer wenn wir unsere empfundenen Gefühle auf die Umwelt oder das Gegenüber projizieren, laden wir zum

So schreiben Sie uns

Leserbriefe müssen bis Donnerstagmorgen mit der vollständigen Postadresse des Absenders versehen sein. Sie sollten sich auf die letzte Ausgabe beziehen. Publiziert werden auch Reaktionen, die auf nzz.ch/nzzas, Facebook und Twitter erscheinen sind vorbehalten.

«Die Situation ist inakzeptabel»



Blick in die Regie während der SRF-Sendung «Arena» zum Thema «No Billag - Ja oder Nein?». (Zürich, 3. November 2017)

«Das Programm wirkt etwas eingeschlafen»
NZZ am Sonntag vom 17. Dezember

Dass die SRG viel zu gross geworden ist, kann wohl nicht bestritten werden. Ich höre beispielsweise gerne Radio Swiss Classic. Vor einigen Jahren war am Anfang eines Musikstückes eine Ansage auf Deutsch zu hören, am Ende auf Französisch. Oder umgekehrt. Das war gut so. Heute könnte ich zwischen drei Sprachen (D, F, I) auswählen, jede mit eigenem Team. Muss das sein? Aber auch 300 Mitarbeiter für die Berichterstattung von olympischen Spielen oder 250 für eine Bundesratswahl einzusetzen, halte ich für völlig übertrieben.

Ich habe in den Siebzigern vier Jahre in den USA gelebt und natürlich auch Fernsehen geschaut. Es war schrecklich, alle paar Minuten ein langer Werbeunterbruch. Aber es war alles ganz beziehungsweise über Werbung bezahlt. Und es gab mit PBS auch

einen Sender ganz ohne Werbung, der von seinen Zuschauern finanzielle Beiträge erbat.

Völlig inakzeptabel ist jedoch die Situation in der Schweiz: sehr hohe Gebühren und trotzdem noch sehr viel Werbung. Der bundesrätliche Vorschlag einer geringen Sendung auf 365 Franken pro Jahr genügt nicht. Dieser Fehler erinnert an den Vorschlag einer viel zu teuren Autobahnvignette, welcher abgelehnt wurde; anscheinend hat die Leitlinie des Uvek nicht aus Fehlern gelernt.

Ich würde das Fehlen der Nachrichten der SRG zwar bedauern, aber wenn ich nur zwischen 365 oder 0 Franken auswählen kann, werde ich mich wohl für die Nullvariante entscheiden müssen.

Jean-Jacques Morgenthaler, Lugnorre (FR)

«Aber ich hätte nie Schweizer Radio International eingestellt. Dieser Dienst war für die internationale Gemeinschaft in der Schweiz

sehr wichtig.» Das war es? Mehr zum Auslandsauftrag kein Wort? Kein Wort darüber, dass SRI als SWI (swissinfo) weiterexistiert?

Igor Petrov (I)

Sehr informativ, das ausgezeichnete Interview mit Ingrid Deltenre von Daniel Meier. Gut, dass auch das Eigeninteresse von SVP-Kreisen am Verschwinden der SRG aufgezeigt wird. Bei Annahme von «No Billag» droht uns ein Rechtsrutsch in der Medienlandschaft. Auch der Hinweis, dass bei einem Ja im März die Schweiz das einzige Land ohne öffentlich finanzierten Service public wäre, stimmt nachdenklich.

Müsste die Eidgenossenschaft im Falle eines AKW-Alarms Sendezeit bei Privaten einkaufen? Und wer war uns, wenn die Armee in einem echten Einsatz steht? Ein gefährliches Zukunftsszenario.

Martin A. Liechi, Maur (ZH)

Beispiel das Gegenüber emotional auf. Das Gegenüber empfindet vielleicht ganz anders und fühlt sich eingeeignet oder stigmatisiert. Besser lässt man die offengelegten Gefühle in der Sphäre des eigenen Ichs und lässt dem Gegenüber die Freiheit, autonom und anders zu empfinden.

Matthias Holderegger, Seon (AG)

«Wann wird dieser Blase der Garaus gemacht?»

«So viel Strom wie Dänemark»
NZZ am Sonntag vom 17. Dezember

Das darf doch nicht wahr sein: Dass die Gier nach Geld krank macht - sich selber und die ganze Welt um sich herum -, war schon

immer so. Und jetzt gibt es inmitten der ganzen Diskussion um Klimawandel und Klimaschutz Leute, die auch mit der Kryptowährung Bitcoin Geld verdienen, besser: verzooken wollen. Und denen scheint es mit Verlaub scheissegal zu sein, was sie der Umwelt damit an Schaden zufügen.

Es kann doch nicht sein, dass der Bitcoin-Stromverbrauch unterdessen dem Stromverbrauch von Dänemark gleichkommen soll, während wir als Einzelne energieeffizient zu leben versuchen. Die Industrie wird zu Recht aufgefodert, mehr zu tun für den Klimaschutz (weil sich das langfristig auszahlen wird) - wann wird dieser umwelt-schädlichen Spekulationsblase endlich der Garaus gemacht?

Markus Bösch, Romanshorn (TG)

«Fiktive Realität»

«Wir sind auf dem Weg zum ewigen Leben»
NZZ am Sonntag vom 17. Dezember

Die Wirklichkeitsverschiebung an den Universitäten scheint Tatsache: vom Hoch der Digitalisierung zur Unsterblichkeit des Menschen in den Laboren - der Weg einer fiktiven Realität. Unsere noch so wunderbare Umwelt weicht langsam ausgedünnt und versandten Erdteilen, abgeholzten Regenwäldern, verhungerten Eisbären, der aussterbenden Artenvielfalt, Heeren von zu Tode gequälten Vorschütern. Wir zerstören unsere Lebensgrundlagen und bestätigen die Tatsache der Endlichkeit der Dinge. Da findet die Wirklichkeit statt.

Edith Loosli, Gwatt (BE)

Impressum

Herausgeberin: Neue Zürcher Zeitung AG

Redaktion:
Chefredaktor: Luzi Bernett (Bz.)

Assistentin: Sandra Casanovi-Zeller (sz.)
Mitglieder der Redaktion: Nicole Althaus (na.) (Chefredaktorin Magazine), Francesco Benini (be.) (Stv.), Chanchal Biswas (bs.) (Stv./Digital), Alain Zucker (azu.) (Blattmacher).

Projekte, Ltg., Produktion, Geschäftsführung Magazine: Larissa Bidler (lab.).

International: Gordana Mitjuk (ami.) (Ressortleiterin), Matthias Knecht (maz.) (Victor Marfen (vmt.)),

Schweiz: Francesco Benini (be.) (Ressortleiter), René Donzé (rdz.), Lukas Hüppi (lhu.), Andreas Schmid (asc.), Büro Bern: Kathrin Alder (ald.), Stefan Bühler (sbü.), Daniel Friedl (dli.).

Hintergrund: Michael Furger (fu.) (Ressortleiter), Christine Brand (cbb.), Anja Burri (aba.), Thomas Kler (tkl.) (Leitung Meinungen), Daniel Meier (dme.).

Sport: Einar Wagner (wag.) (Ressortleiter), Sebastian Bräuer (smb.), Remo Gesser (reg.) (Verantwortlich NZZas), Ursina Haller (ush.), Stephan Ramming (sram.), Christian Steffen (cst.).

Wirtschaft: Daniel Hug (dhu.) (Ressortleiter), Beat Kappeler (kap.), Ueli Kneubühler (knu.), Franziska Pfister (fpp.), Markus Stadel (sta.), Albert Steck (sa.), David Strohm (dst.) (Leitung Belagen), Birgit Voigt (vob.).

Kultur: Christian Jungen (cj.) (Ressortleiter), Christian Beszins (bes.), Denise Bucher (dbs.), Gerhard Meck (gm.), «Bücher am Sonntag»: Claudia Mäder (cmd.) (Leitung), Simone Karpf (ska.), Kathrin Meier-Rust (krm.).

Autor/Kultur: Manfred Paup (pap.).

Wissen: Andreas Hirstein (hir.) (Ressortleiter), Martin Amrein (ama.), Regula Freuler (rfl.), Patrick Imhady (pim.), Theresa Lüthi (lth.).

Gesellschaft: Christoph Zürcher (cz.) (Ressortleiter), Katharina Bracher (brk.), Martin Helg (mah.), Zuzi Specker (zs.).

Stil/Magazin: Nicole Althaus (na.) (Ressortleiterin), Kim Dang (kld.), Anton J. Erni (aje.), Claudio Gini (cga.), Alexandra Kojic, Christina Hubbling (chu.), Peter Keller (ksp.), Malena Ruder (rud.) (Leitung Magazin Z), Oliver Schmutz (ols.), David Streiff Corti (das.), Florian Zobi (fzo.) (Leitung Stil).

NZZas Digital: Chanchal Biswas (bsb.) (Leitung), Marco Mezler (mz.).

NZZ Bellevue: Jeroen van Rooijen (jvr.), Linda Horber (dl.).

Ständige Mitarbeiter: Patrick Chappatte, Bänz Friedli, Jürgen Lewandowski (jlk.), Claude Settele (set.), Andrea Sik (sik.), Felicitas Witte (wif.).

Korrespondenten: Amsterdam: Elsbeth Guggler (gug.), Belg.: Andreas Ernst (ahn.), Berlin: Silke Merlins (sme.), Susanne Ziegler (suz.), Dublin: Martin Aliotti (ali.), Estambul: Inga Rogg (iro.), Kapstadt: Christian Putsch (cpk.), Kenen-

hagen: Niels Anner (nan.), Mailand: Patricia Arnold (am.), Mexiko-Stadt: Sandra Weiss (saw.), Moskau: Klaus-Hedge Donath (hdh.), New York: Roman Eßener (ete.), Jens Korte (jko.), Andreas Mink (mnk.), Paris: Hans-Hagen Bremer (hbh.), Peking: Michael Radunski (rad.), Rio de Janeiro: Alexander Busch (bu.), Singapur: Ulrike Putz (puz.), Tel Aviv: Gisela Dachs (gdl.), Tokio: Sonja Buschke (sso.), Warschau: Paul Flückiger (flu.), Wien: Wolfgang Rössler (wro.).

Produktion: Art Director: Björn Vondras, Infografik: Elisa Forster, Bildredaktion: Oswald Eggenchwiler (leitung), Sonja Brunner, Urs Schilling, Patrizia Trebbi, Layout: Marianne Birchler, Eleni Bokovinos, Daniela Salm, Thomas Trüb, Mark Walker, Korrektorat: Ueli Hottinger, Eva Koenig.

Adresse Redaktion:
NZZ am Sonntag, Postfach, 8021 Zürich, Tel. 044 258 11 11, E-Mail: redaktion.sonntag@nzz.ch

Redaktionsbüro Bern:
Marktgrasse 3, Postfach, 3000 Bern 7, Tel. 031 312 23 71

VERLAG
Adresse Verlag: Falkenstrasse 11, Postfach, 8021 Zürich, Tel. 044 258 11 11, E-Mail: verlag@nzz.ch, www.nzz.ch/verlag

Leserservice: Postfach, 8021 Zürich, Tel. 044 258 10 00, E-Mail: nzzamsonntag@nzz.ch - www.nzz.ch/Sonntag

Inserate: NZZ Media Solutions AG, Falkenstrasse 11,

8021 Zürich, Tel. 044 258 16 98, E-Mail: inserate@nzz.ch - www.nzzmediasolutions.ch

NZZ-MEDIENGRUPPE
Jörg Schnyder CEO (a. i.).

DRUCK
DZZ Druckzentrum Zürich AG, Bubenbergstr. 1, 8045 Zürich

Preise (inkl. MWST):
«NZZ am Sonntag Print & Digital»: Fr. 275.- (12 Mte.), Fr. 25.- (1 Monat).

Kombi-Abonnement:
«NZZ am Sonntag Digital Plus»: Fr. 209.- (12 Mte.), Fr. 19.- (1 Monat).

Studenten und Lernende:
50% Rabatt auf Abonnementpreise (mit gültigem Studenten- oder Lehrlingsausweis).

Kombi-Abonnement:
«NZZ Kombi Print & Digital»: Fr. 836.- (12 Mte.), Fr. 76.- (1 Monat).

Ausland-Abonnemente: Preise auf Anfrage.
Anleitungen: Bearbeitungsgebühr Fr. 8.-, Unzulänglichkeits Preisliste vom 1. 1. 2016, Verbreitete Auflage: 117'947 Ex. (Wenig 2017).

© Neue Zürcher Zeitung AG, alle Rechte vorbehalten.