

Wie man im Laufe des Lebens Beziehungen zu anderen aufbauen kann

Späte Freundschaft

Soziale Kontakte sind wichtig für das menschliche Wohlbefinden

von Simon Groß

Bereits vor 2 300 Jahren schrieb Epikur von Samos, dass es kein größeres Gut als die Freundschaft – keinen größeren Reichtum, keine größere Freude – geben kann, welches zu einem glücklichen Leben beiträgt. Grund genug, seinen Bekanntenkreis zu pflegen, der in jungen Jahren entstanden ist. Doch in einer Gesellschaft des langen Lebens, die zunehmend durch Vereinzelung und Einsamkeit geprägt ist, wird es wichtiger, auch neue soziale Kontakte aufbauen zu können, selbst im hohen Alter.

Kurz vor seinem Tod schloss der Theologe Karl Barth 1968 eine neue Freundschaft, die es zu einer Berühmtheit gebracht hat. Unter dem Titel „Späte Freundschaft“ wurde 1977 der Briefwechsel zwischen dem 82-jährigen Karl Barth und dem 72-jährigen Carl Zuckmayer veröffentlicht. Selbst Barth war positiv überrascht gewesen, dass ihm im höheren Alter noch eine „merkwürdige neue Freundschaft zuteil geworden“ ist. Er brachte damit die allgemeine Annahme zum Ausdruck, dass es im Alter eher ungewöhnlich erscheint, neue, freundschaftliche Beziehungen aufbauen zu können.

So war etwa auch der schwedische Ingenieur Alfred Nobel davon überzeugt, dass man in vorgerückten Jahren keine neue Freundschaften mehr schließen würde. Ebenso stellte Simone de Beauvoir fest, dass sich ihrer Erfahrung nach die soziale Aktivität bei über der Hälfte der älteren Menschen bereits vom 50. Lebensjahr an reduziert. Ganz anders sah allerdings Cicero die Freundschaft im höheren Alter. Er ging davon aus, dass es wahrhaft echte Freundschaften erst in der Reife des Alters geben könne.

Unklar bleibt bei all diesen Aussagen, was eigentlich mit Alter gemeint ist. Da hatte Cicero sicherlich eine andere Meinung als heutige ältere Menschen. Schätzungen gehen davon aus, dass die Lebenserwartung im alten Rom bei 60 Jahren lag, also rund 22 Jahre weniger als heute. Ebenso vage bleibt die Frage: Wann ist eigentlich ein Freund ein Freund? In der aktuellen einschlägigen Literatur ist die Antwort eher diffus. Sicher ist nur eines: Wer gute Freunde hat, fühlt sich besser! Auch im Alter.

Freundschaft im Laufe des Lebens

Der Psychologe Dr. Wolfgang Krüger setzt sich seit vielen Jahren mit der Frage auseinander, wie und wann Freundschaften entstehen und was dazu beiträgt, diese zu verbessern und positiv zu gestalten. Er geht davon aus, dass die Anzahl der Freundschaften ab dem 23. Lebensjahr ständig sinkt. Seiner Meinung nach verliert man alle zehn Jahre einen Freund und gewinnt keinen neuen mehr dazu. Für ihn sind späte Freundschaften durchaus möglich, doch noch immer keine Selbstverständlichkeit.

Forscher der Aalto University School of Science in Finnland und der University of Oxford sehen das ein wenig differenzierter. Sie werteten anonymisiert die Handy-Daten aus dem Jahr 2007 von 3,2 Millionen Europäern aus. Danach telefonierte man im Alter von 25 Jahren zwar mit den meisten Personen und hatte auch mit Ende 30 messbar weniger Kontakte. Doch zwischen 45 und 55 Jahren veränderte sich das soziale Verhalten wieder. Die Bereitschaft, Freundschaften zu knüpfen, stieg erneut an.

Ebenso verweisen Studien des britischen Psychologen Robin Dunbar darauf, dass sich die Grundstruktur des sozialen Netzwerks eines Menschen kaum verändert, es aber üblich ist, alte Freundschaften durch neue zu ersetzen. Dunbar geht seit Anfang der 1990er-Jahre davon aus, dass das menschliche Gehirn für eine Gruppe von etwa 150 Individuen ausgelegt ist. Seiner Meinung nach kann der Einzelne nicht mehr soziale Kontakte stabil aufrechterhalten.

Mit Hilfe einer Auswertung von 35 Milliarden persönlichen Telefongesprächen konnte Dunbar 2014 diese Zahl inzwischen aufschlüsseln. Von den 150 Kontakten sind durchschnittlich fünf Personen „sehr intime“ Freunde, 15 lassen sich als „enge“ und 50 als „gute“ Freunde betrachten. Erstaunlich ist dabei, dass sich die Anzahl der sehr intimen Freunde im Laufe des Lebens nicht erhöht, sondern eher konstant bleibt oder sinkt. Offensichtlich verfügen Menschen nicht über eine unbegrenzte Kapazität, enge emotionale Bindungen über ein bestimmtes Maß hinaus einzugehen.

Natürlich liegt es auf der Hand, dass fortschreitendes Alter auch mit dem Verlust sozialer Beziehungen verbunden ist. Doch auch wenn sich durchschnittlich die Anzahl der sozialen Kontakte im Laufe des Lebens verringert, bedeutet das keineswegs, dass es unmöglich ist, neue Freundschaften im Alter aufzubauen. Krüger weist explizit darauf hin, dass sich in der zweiten Lebenshälfte die Qualität von Beziehungen verbessert, da Lebenserfahrung, Menschenkenntnis, aber auch Toleranz und Humor zunehmen.

Damit das allerdings zur Geltung kommen kann, ist es notwendig, Folgendes zu akzeptieren: Gute Freunde

können nicht immer für das ganze Leben sein, man kann aber das ganze Leben über neue Freundschaften eingehen! Auch im Alter tragen Freundschaften dazu bei, Krisenzeiten und Einsamkeit besser überwinden zu können. So stellte Dunbar in seinen Analysen fest, dass über 40 Prozent aller getätigten Telefonate mit den sehr intimen Freunden geführt wurden. Wenn solche Beziehungen wegfallen, kann man von einem Moment auf den anderen vor dem sozialen Nichts stehen. Es gibt also gute Gründe, sich damit zu beschäftigen, wie man sein ganzes Leben über Freundschaften pflegen kann und was einen zurückhält, sich neue Kontakte zu erschließen.

Ein Freund, ein guter Freund

Zu allen Zeiten und überall auf der Welt wurde und wird der Wert der Freundschaft für das menschliche Glück und Wohlbefinden hervorgehoben. Noch vor einigen Jahren wies eine Studie des Allensbacher Instituts für Demoskopie darauf hin, dass 85 Prozent der Bevölkerung gute Freunde für besonders wichtig halten. Teilweise wichtiger als glückliche Partnerschaft, Spaß im Leben oder Erfolg im Beruf. Doch was eigentlich als gute Freundschaft betrachtet wird und wie man diese finden kann, da scheiden sich die Geister.

Krüger unterscheidet zwischen Herzens- und Freizeitfreundschaften und meint damit den Unterschied zwischen zuverlässigen Freunden, denen man alles anvertrauen kann, sowie Kollegen, mit denen man etwas zusammen unternimmt. Daneben gibt es Beziehungen, die man pflegt, um daraus Nutzen zu ziehen. Diese sind keine wahren Freundschaften, was gerade im fortgeschrittenen Alter viele Menschen schmerzhaft erkennen müssen. Krüger geht davon aus, dass häufig Menschen in der Lebensmitte resignieren, weil sie glauben, viel in Freundschaften investiert und wenig dafür bekommen zu haben.

Dabei haben Freunde im fortgeschrittenen Alter tatsächlich eine lebensverlängernde Wirkung. In einer australischen Langzeitstudie, in der 1500 Menschen, die älter als 70 Jahre waren, zehn Jahre lang begleitet wurden, zeigte sich, dass intensive freundschaftliche Verbindungen das

Leben verlängern können. Kontakte zu den eigenen Kindern und Verwandten steigerten die Lebenserwartung dagegen nur unwesentlich. Die Studienteilnehmer mit dem stärksten Netzwerk hatten eine um 22 Prozent höhere Lebenserwartung.

Doch wie setzt sich im optimalen Fall ein solches Netzwerk eines älteren Menschen zusammen? Theodor Fontane beantwortete diese Frage vor 150 Jahren so: Ein alter Freundeskreis ist unbezahlbar, aber es reicht nicht aus, wenn nicht frische Elemente gelegentlich hinzukommen. Seine Sicht wird durchaus von neueren Studien bestätigt. So sollen beste Freundschaften im Durchschnitt zwar 24 Jahre dauern, doch 50 Prozent aller Freundschaften scheitern in der Regel nach sieben Jahren. Es gibt also gute Gründe, sich nicht auf alten Freundschaften „auszurufen“, auch wenn man diese möglichst gut pflegen sollte.

Gerade Frauen gelingt es häufiger, eine lebenslange Freundschaft zu ihrer besten Freundin aufrechtzuerhalten. Umgekehrt gehen manche langjährige Freundschaften verloren, häufig einfach durch äußere Veränderungen (z. B. Umzug, berufliche Neuorientierung) oder weil man sich innerlich vom Anderen entfremdet hat. Langeweile und Gewohnheit können Freundschaften genauso erstarren lassen wie Partnerschaften.

Auch Trennung, Scheidung vom Partner oder ein Sterbefall können dazu führen, dass Freundschaften verloren gehen. Dann entscheidet die eigene Fähigkeit, sich neue Freundschaften aufbauen zu können. Dies ist für Männer zuweilen absolutes „Neuland“, da sie oft ohne eigenes Zutun vom Netzwerk der Partnerin und den Kontakten zu Kollegen während des Berufslebens profitiert haben. Frauen haben dagegen häufiger eine langjährige Erfahrung, soziale Beziehungen aktiv zu pflegen. Doch auch für Frauen stellt sich die Frage: Wie und wo kann man neue Freundschaften finden?

Neue Freundschaften sind möglich

Wer neue Freunde finden will, muss lernen zu akzeptieren, dass sich der eigene Freundeskreis verändern kann. Auch gute Freundschaften können zerbrechen oder verloren

gehen, einfach weil das Leben einem ständigen Wandel unterliegt. Manchmal kann eine vorübergehende „Freundschaftspause“ verhindern, dass eine Beziehung vollständig beendet wird. Doch eine solche Pause kann auch dazu führen, dass die Freundschaft einfach „einschläft“. Denn wer geht auf wen zu? Wie wird der andere reagieren? Werde ich zu rückgewiesen?

Genau diese Fragen beschäftigen jeden, der einen Kontakt bzw. eine Freundschaft (neu) aufbauen will. Solange man durch Schule, Ausbildung, Studium und Berufsleben „freiwillig gezwungen“ im sozialen Leben eingebunden ist, ergeben sich viele Kontakte einfach von selbst. Vor allem von Netzwerk der Partnerin und den Kontakten zu Kollegen während des Berufslebens profitiert haben. Frauen haben dagegen häufiger eine langjährige Erfahrung, soziale Beziehungen aktiv zu pflegen. Doch auch für Frauen stellt sich die Frage: Wie und wo kann man neue Freundschaften finden?

Im Laufe des Lebens gibt es allerdings immer Phasen, in denen man die Zugehörigkeit zu festen Gruppen verliert (z. B. durch Schuleintritt/-abschluss, Arbeitslosigkeit, Jobwechsel, Renteneintritt). Dann ist man fast gezwungen, selbst Initiative zu ergreifen, um mit anderen Men-

schen in Kontakt zu treten und neue Freunde gewinnen zu können. Natürlich hofft der ein oder andere, dass sich im richtigen Augenblick wie durch ein Wunder neue Freundschaften einfach ergeben. Doch das geschieht eher selten. Um Freunde finden zu können, kommt niemand umhin, in einem ersten Schritt, Menschen kennenzulernen. Doch wo kann man im Rentenalter diese neuen Bekannten finden?

Oft muss man gar nicht so weit suchen. Wer unverbindlich Kontakt knüpfen will, kann damit beginnen, seine Nachbarn besser kennenzulernen. Beim Neuzugang, im Garten oder beim Treffen im Treppenhaus, es gibt viele Gelegenheiten, ein Gespräch zu beginnen. Natürlich kann und sollte nicht jeder Nachbar ein Freund werden. Doch wenn man sich ein wenig besser kennt, sich freundlich grüßt und kurz miteinander redet, fühlt man sich einfach besser. Es braucht lediglich den Mut, auf den anderen zuzugehen.

Die Beziehung zu Nachbarn, so Krüger, kann eine gute soziale Basis sein. Wenn es um Freundschaften geht, sollte man sich allerdings besser einer Gruppe anschließen, die den eigenen Interessen entspricht. Ob bei Seminaren in einer Seniorenakademie oder gemeinsame Aktivitäten in einem Sport- oder Wanderverein,

wenn man mit anderen etwas gemeinsam unternimmt, gibt es immer ein Gesprächsthema. Und genau das benötigt man, um neue Beziehungen aufzubauen. Ein Thema, welches den ersten Kontakt erleichtert und einer eventuellen Freundschaft „geistige Nahrung“ bietet.

Der erste Schritt fällt allerdings vielen (älteren) Menschen gar nicht so einfach. Schon gar nicht, wenn man schon längere Zeit isoliert gelebt hat und vielleicht noch trauert, dass man einen lieben Menschen verloren hat. Daher ist es sinnvoll, sich vielleicht für den Anfang einen Begleiter zu suchen, der einem den Zugang zu einer neuen Gruppe erleichtert. Im zweiten Schritt geht es nicht nur darum, dass man gemeinsame Interessen miteinander verfolgt, sondern es geht um ein echtes Interesse am Gegenüber. Gegenseitiges Zuhören und Verstehen sind die wichtigsten Zutaten für eine gute Freundschaft.

Das hört sich selbstverständlich an, ist aber oft gar nicht so leicht, wenn man ein wenig aus der Übung ist. Daher rät Krüger, sich eventuell von „Freundschaftsstiftern“ unterstützen zu lassen. Diese verfügen aufgrund ihrer Persönlichkeit und Gastfreundschaft über ein vielfältiges Netzwerk und es bereitet ihnen Freude, Menschen zusammenzubringen. Bereits in den Salons des beginnenden 19. Jahr-

hunderts regten solche Persönlichkeiten, oft waren das Frauen, bei Tee und Gebäck intensive Gespräche unter ihren Gästen an und förderten den Beginn von Freundschaften. Denn auch damals galt genau wie heute:

Freundschaft fällt nicht vom Himmel! Doch mit Mut und Unterstützung von anderen Menschen können wir immer wieder neue Freundschaften aufbauen. In jedem Alter! ■

Literaturhinweise:

- Freundschaft: beginnen – verbessern – gestalten. Krüger, W., BoD: Norderstedt 2015.
Späte Freundschaft in Briefen: Briefwechsel Carl Zuckmayer – Karl Barth. Theologischer Verlag Zürich 2002.
Jacobs-Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach: www.ifd-allensbach.de
Bhattacharya K., Ghosh, A., Monsivais, Dunbar, R. I. M. & Kaski, K. Sex differences in social focus across the life cycle in humans. www.ncbi.nlm.nih.gov.
Saramäki, J., Leicht, E. A., López, E., Roberts, S. G. B., Reed-Tsochos, F. & Dunbar, R. I. M. Persistence of social signatures in human communication. In: PNAS January 21, 2014 111 (3) 942-947; www.pnas.org.
Lynne, C. G., Glonek, G. F. V., Luszcz, M. A. & Andrew, G. R. Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging. In: J Epidemiol Community Health July 2005 59 (7): 574-9; jech.bmj.com.



Wer gute Freunde hat, fühlt sich besser! Auch im Alter.

(Foto: Getty Images)