

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1994-1995)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Neue Freundschaftsbeziehungen im Alter  
**Autor:** Schneider, Hans-Dieter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843397>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Neue Freundschaftsbeziehungen im Alter

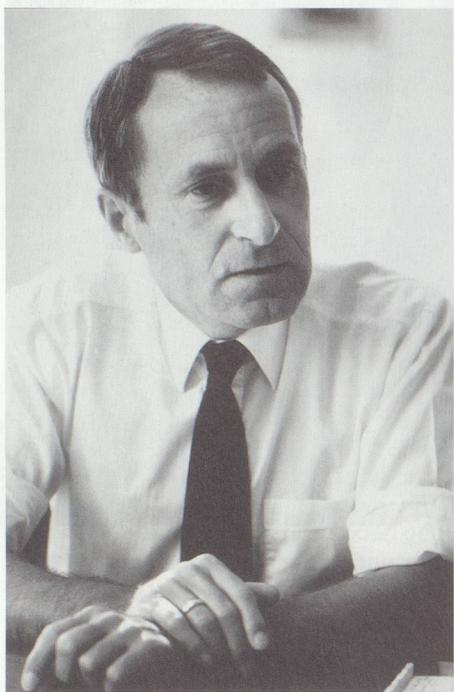


Foto: Karl-Heinz Hug

Psychologe Hans-Dieter Schneider ist Professor an der Universität Freiburg

Menschen sind soziale Wesen. Und das nicht nur in der frühen Kindheit. Auch im Erwachsenenalter sind wir auf Zusammensein und auf gegenseitiges Geben und Nehmen angewiesen. Wenn wir so zu anderen Menschen Kontakte unterhalten, können wir in vielfältiger Weise davon profitieren. So überrascht es nicht, wenn zahlreiche Studien von einem engen Zusammenhang zwischen der Zahl (und der Qualität) der Sozialkontakte und der Zufriedenheit berichten. Diejenigen Personen, die nicht über einen Kreis von Vertrauten und kurzfristig erreichbaren Sozialpartnern verfügen, sind in der Regel weniger mit ihrem Leben zufrieden.

## Ein Wechsel von Kontaktaltern ist normal

Soziale Defizite gibt es immer im Leben. Wieviele Schüler fühlen sich in ihrer Klasse nicht anerkannt; wieviele Jugendliche leiden darunter, wenn sie keinen Freund/keine Freundin haben; wieviele Erwachsene haben am Arbeitsplatz oder in der Familie keinen Menschen, mit dem sie über persönliche Probleme sprechen können!

Solche Defizite müssen nicht auf eine Unfähigkeit zur Kontaktaufnahme hinweisen. Sie können auch vor-

übergehende Zustände sein, denn ein soziales Umfeld, das wir zu einem Zeitpunkt des Lebens geniessen, bleibt ja nicht immer erhalten. Eine amerikanische Forschergruppe spricht von «Konvois», in denen wir unseren Lebenslauf vollziehen und die wir immer wieder wechseln. Wir verwirklichen unser Leben in den einzelnen Bereichen der Familie, der Freizeitaktivitäten, der Ausbildung, des Berufs usw., indem einzelne Partner unseren «Geleitzug» verlassen, indem neue Partner hinzutreten und indem auch wir selbst gelegentlich Verlassende und Hinzutretende sind.

Das Gehen und Hinzukommen bedeutet für die direkt betroffenen Personen und auch für die übrigen Konvoimitglieder eine Belastung. Sobald ein neues Gleichgewicht gefunden ist und die gegenseitigen Erwartungen aufeinander abgestimmt sind, kehrt das Wohlbefinden jedoch wieder ein.

## Die Situation im Alter

Im höheren Erwachsenenalter scheinen uns die Verluste an Partnern und an Konvois häufiger zu sein: Bekannte, Freunde und Verwandte ziehen weg oder sie sterben; durch Pensionierung, Verlassen von Vereinen und durch die grösste Mühe, die im Alter mit irgendwelchen Aktivitäten verbunden sein kann, schrumpft der Kreis der Bekannten und Freunde. Weil die allgemeine Vorstellung herrscht, Freundschaften und sogar Bekanntschaften könne man im Alter nicht mehr schliessen, taucht die weit verbreitete Vorstellung des Gespenstes der Einsamkeit im Alter auf. Diese Gefahr besteht tatsächlich, aber – wie zahlreiche Studien belegen – nur für wenige Personen; vor allem aber können wir uns dagegen wappnen. Es gibt nämlich nur wenige Unterschiede zwischen dem Verlassen alter oder dem Beitreten zu neuen Konvois im Alter im Vergleich zu irgendeinem anderen Zeitpunkt im Leben. Es ist auch für Jugendliche schmerhaft, sich von ihrer Schulkasse zu trennen und in eine Gruppe von Arbeitskollegen hineinzutreten. Ebenso hart kann die Erfahrung von Eltern zwischen 40 und 50 Jahren sein, wenn ihre Kinder ausziehen und selbstständig werden.

Im Alter besteht jedoch die oft unausgesprochene Erwartung, dass neue Freunde nur noch sehr schwer zu finden sind. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass wir in der Regel bereit sind, intime Probleme mit dem Ehepartner und auch noch mit den Kindern zu besprechen. Die Geschwister stehen uns schon ferner. Noch weniger sehen wir unsere Freunde als Partner, an die wir uns bei persönlichen Problemen wenden. Bekannte und Nachbarn werden nur noch von wenigen Prozent der Befragten als Gesprächspartner bei heiklen Fragen genannt.

Vor allem wenn ältere Menschen verwitwet sind, stehen ihnen für ihre intimen Fragen nur wenige oder sogar keine Gesprächspartner zur Verfügung. Es bleibt kein anderer Ausweg, als Intimpartner jenseits der Familienbande zu suchen und zu pflegen.

Wir müssen also ein neues Verhältnis zu unseren Freunden und Bekannten entwickeln. Es muss mehr von den Qualitäten aufweisen, durch die heute noch unsere Familienbeziehungen geprägt sind: emotionale Nähe, Vertrauen und Einzigartigkeit.

## Neue Kontakte im Alter

Die Lebensqualität im Alter wird künftig mehr als das heute der Fall ist von unserer Bereitschaft und unseren Fähigkeiten abhängen, jederzeit im Leben – also auch im Alter – neue Sozialkontakte und engere Sozialbeziehungen aufzubauen. Wir können neue Bekanntschaften und sogar neue Freundschaften auch im Alter entwickeln. Wie wir diese Kunst fördern können, wollen wir etwas näher betrachten:

Es ist bekannt, dass Menschen auch im Alter umso leichter Sozialpartner finden, je mehr Ressourcen sie besitzen, die für diese Sozialpartner von Bedeutung sein können. Normalerweise suchen wir uns unsere Partner nach dem Prinzip der «Nutzenmaximierung» aus. Das heißt, wir bevorzugen unter einer Gruppe möglicher Partner denjenigen, von dem wir den grössten Nutzen erwarten können. Konkret: wenn wir einen lustigen Nachmittag verbringen wollen und unter drei Personen auswählen können, die bereit sind, diese Zeit mit uns zusammenzusein, werden wir den Partner vorziehen, der voraussichtlich für die beste



Stimmung sorgen wird. Die ungenügenden Ressourcen der anderen zwei Personen lassen sie leer ausgehen. Aus dieser Sicht stehen ältere Menschen in der Gefahr, im Kampf um Sozialpartner deshalb zu unterliegen, weil sie weniger marktgängige Vorteile zu bieten scheinen.

Diejenigen älteren Menschen haben jedoch grössere Chancen, die ihre Fähigkeiten in weitem Masse erhalten, neue Fertigkeiten erwerben und Verständnis für neue Entwicklungen zeigen.

Als «Ressource» kann je nach der Situation vieles gelten. Es kann alt-nostalgisches oder brandneues Wissen sein; bestimmte Fertigkeiten können einmal gebraucht werden; ein gutes Aussehen kann einmal entscheidend sein; Zeit zum Zuhören, die man einem Menschen widmen will, kann zur Ressource werden. Sogar ein Verhalten, das anderen Menschen die Möglichkeit bietet, Hilfeleistungen zu erbringen und dadurch bei ihnen die Überzeugung fördert, sie seien gute Menschen, kann zur Ressource werden. Aus dieser Sicht haben diejenigen alten Menschen gute Chancen, neue Sozialpartner zu finden, die situationsentsprechend ihrer Umwelt Nut-

zen zukommen lassen können. Diese Chancen lassen sich z.B. durch Training der geistigen Fähigkeiten, der Flexibilität, durch Interesse an und Zugang zu neuen Informationen und durch ein attraktives Äusseres fördern. Es wäre eine unzulässige Vereinfachung, wenn wir nur von Nutzen sprechen würden, denn jeder Nutzen zieht Kosten nach sich. Deshalb wird für den Aufbau von Sozialkontakte nicht der gebotene Nutzen allein ausschlaggebend sein, sondern der Nutzen unter Berücksichtigung der mit ihm verbundenen Kosten. Als Kosten können der Zeitaufwand für den Weg zu einem Partner gesehen werden oder andere Unannehmlichkeiten, die mit dem Zugang zum Nutzen verbunden sind, wie Kritik, Klagen, Langeweile usw.

Aus der Sicht der «Austauschtheorie», von der die bisherigen Überlegungen stammen, spielt ein weiterer Aspekt eine Rolle: beide Seiten einer Beziehung werden sich nur wohlfühlen, wenn die Nutzenbeziehungen in etwa ausgeglichen sind, d.h. wenn jede Seite etwa so viel entgegennimmt, wie sie auch gibt. Wer mehr gibt als er erhält, wird sich ausgebeutet fühlen; wer mehr nimmt als er zurückzahlt kann, sieht sich in der

Position des Schuldners. Deshalb werden nur solche Beziehungen dauerhaft sein, in denen die Nutzenbilanz ausgeglichen ist.

Auch im Alter sind neue soziale Beziehungen möglich. Dass man neue Freundschaften im Alter schliesst will, ist wegen der natürlichen «Konvoi-Wechseln» eine Selbstverständlichkeit.

Wer Freude am Umgang mit anderen Menschen und Geschicklichkeit dafür erwarb, muss diese Kompetenzen nicht erst im Alter lernen. Durch die vielfältigen Angebote an formellen Begegnungszentren und an informellen Kontakt-Gelegenheiten, die auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der alten Menschen Rücksicht nehmen, haben auch Personen im hohen Alter die Chance, neue Bekannte zu finden, mit denen sie gegenseitig die vielen Hilfeleistungen austauschen können, die sich aus engen Freundschaften ergeben.

*Prof. Hans-Dieter Schneider*