

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	91 (2020)
<b>Heft:</b>	5: Freundschaft : eine sinnstiftende Beziehung
<b>Artikel:</b>	Eine Freundschaft braucht Zeit, damit sie wachsen kann : eine Beziehung, die auf Gegenseitigkeit beruht
<b>Autor:</b>	Tremp, Urs
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1032704">https://doi.org/10.5169/seals-1032704</a>

### **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:** 09.02.2026

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

**Eine Freundschaft braucht Zeit, damit sie wachsen kann**

# Eine Beziehung, die auf Gegenseitigkeit beruht

**Was sind Freundschaften? Wie entstehen sie?  
Wann halten sie? Wann zerbrechen sie?  
Zwar gibt es Freundschaften, seit es Menschen  
gibt. Doch sie ändern sich mit äusseren  
Umständen. Wichtig sind sie auf jeden Fall.**

Von Urs Tremp

Vom deutschen Maler und Zeichner Carl Spitzweg (1808–1885) gibt es ein Bild mit dem Titel «Die Jugendfreunde». In einer für Spitzweg typischen biedermeierlich-idyllischen Szenerie mit Vorgarten und einer deutschen Kleinstadt im Hintergrund begrüssen sich – so jedenfalls suggeriert es der Titel – zwei Freunde: älter geworden und offenbar lange Zeit von einander getrennt. Der Hausherr, in gemütlicher Hauskleidung und mit Tabakpfeife in der Hand, hebt, auf der Treppe des Hauses stehend, freudig die Arme zur Begrüssung des wohl überraschend angekommenen Gastes. Dieser steht, vom Hund des Hausherrn neugierig beschnuppert, im Vorgarten. Offenbar kommt er von einer Reise, denn im Hintergrund trägt ein Bediensteter weiteres Gepäck in den Vorgarten. Begehrt der Gast ein Quartier bei seinem Freund? Oder will er noch mehr? Denn etwas im Bild irritiert: Der Gast hebt nicht ebenfalls freudig die Arme beim Anblick des alten Freundes, nein: Er macht die hohle Hand.

Wir wissen: Spitzweg war nicht einfach der harmlose Biedermeiermaler, als der er gerne schubladisiert wird. In seinen Bildern versteckt sich vielmehr immer auch Ironie, zuweilen frecher Spott. Was sagt uns diese hohle Hand? Ist der Gast ausgebrannt und braucht Geld? Wird sein Freund bereit sein, ihm zu helfen? Oder ist es gerade umgekehrt: Der Gast im Garten fordert etwas

zurück, was er seinem Freund vor vielen Jahren geliehen hat? Wir wissen es nicht. Spitzweg freilich dürfte ein altes Sprichwort wohl gekannt haben: Bei Geld hört die Freundschaft auf. Davon wird noch die Rede sein, wenn wir uns mit dem Thema Freundschaft beschäftigen. Doch zuerst soll die Rede sein vom Wert, vom Wachsen, vom Vertiefen von Freundschaften: Warum Freundschaften entstehen, warum sie bestehen und warum sie manchmal wichtiger sind als die eigene Familie.

## Säulen, die im Leben stützen

Die deutsche Zeitung «Die Zeit» hat jüngst in einem Artikel die Behauptung aufgestellt, dass die Freundschaft just in unseren heutigen Zeiten an Bedeutung gewonnen habe: «Gerade heute, da Partner und Jobs häufig wechseln, eine eigene Familie nicht

mehr selbstverständlich ist und immer weniger Menschen in der Kirche Trost finden, werden Freunde immer wichtiger. Manchmal sind sie die Einzigsten, die uns über einen langen Zeitraum begleiten – die wissen, wer wir wirklich sind. Sie sind nicht nur die Gefährten unserer Kindheits- und Jugendabenteuer, sondern zunehmend auch die Säulen, die uns als Erwachsene im Leben stützen.» Das Blatt zitiert den

Soziologen und Sozialforscher Heinz Bude: «Freundschaften sind eine der zentralen Relaisstationen des sozialen Zusammenhalts.»

Alle Menschen kennen das Phänomen, dass wir mit einem Mal einem anderen Menschen näherkommen, ihn schätzen lernen, mit ihm Zeit verbringen, Interessen teilen, ihm Dinge anvertrauen, die wir anderen nicht anvertrauen. Wir wissen oft nicht, wie das passiert. Denn Freundschaften sind nicht wie Verliebtheiten, die uns zumeist wie ein Gewitter überkommen. Freundschaften wachsen langsam, sie haben eine Vorlaufzeit, bis sie zu einer festen Säule im Leben werden.

**Freunde sind  
manchmal die  
Einzigsten, die uns  
über einen langen  
Zeitraum begleiten.**



Carl Spitzweg: «Die Jugendfreunde» (um 1855), Öl auf Leinwand, 30x42,5 cm: Was sagt die hohle Hand über die Freundschaft?

Doch so uneigennützig und altruistisch wie es uns vorkommt, entwickeln sich Freundschaften nicht. Die Menschen haben ein feines Gespür dafür, welche anderen Menschen ihnen guttun, welche fürs Leben wichtig sein können. Der Psychologe Jaap Denissen von der Humboldt-Universität Berlin, der einmal wissenschaftlich beobachtet hat, wie Freundschaften sich anbahnen, sah bei seinen Studen- tinnen und Studenten, dass diese ihre Freunde durchaus auch nach deren Wert für das eigene emotionale Empfinden aussuchen: «Wie gut wird eine Person mich trösten oder amüsieren können? Kann sie eine wohlige Stimmung schaffen?» Sogar ganz pragmatisches Kalkül, hat Denissen festgestellt, kann am Anfang einer Freundschaft stehen: «Kann jemand uns bei Reparaturen helfen oder hat wichtige Informationen parat?» Man müsse ja einmal evolutionär die Frage stellen, warum es Freundschaften gibt und auf das harte Leben unserer Vorfahren schauen. «Da ist

es plausibel, anzunehmen, dass Freundschaften auch ein Mittel sind, um uns in schwierigen Situationen zu helfen.»

Tatsächlich: Freundschaft scheint es grundsätzlich schon seit Urzeiten zu geben, seit es zwischenmenschliche Beziehungen

überhaupt gibt. Aus der Antike ist belegt, dass Freundschaften eine wichtige Bedeutung im Leben der Menschen hatten. Nicht selten freilich waren sie ebenso zweckdienliche Gemeinschaften: «Sie wurde als ein Streben nach guter und gerechter Gemeinschaft verstanden.» Jahrhunderte später, in der Romantik, gab es einen eigentlichen Freundschaftskult. Spitzwegs Bild «Die Jugendfreunde» zeugt von diesem biedermeierlich-romantischen Kult. Freunde bezeichneten sich

in dieser Zeit als Brüder, tauschten gar Ringe. Es gab eine eigentliche schriftliche Freundschaftskultur mit Briefen und Freundschaftskarten. Im Grunde hatte dieser Freundschaftskult auch etwas Emanzipatorisches. Es ist nicht mehr nur die Familie, der

---

**Die Entstehung von Freundschaft ist auch ein selektiver Prozess.**

---

>>

man wohl oder übel verpflichtet ist, man wählt sich seine nahen Gefährten selbst und nach eigener Neigung aus.

### Was sind Freunde? Was sind nähere Bekannte?

Doch was sind Freundschaften in unserer Zeit? Wie wird Freundschaft heute überhaupt definiert? Tatsächlich bezeichnen wir umgangssprachlich auch nähere Bekannte als Freunde. Es gibt die Klischeebilder von den Freunden, die abends zusammen ein Bier trinken (bei den Männern) oder der Freundinnen, die gemeinsam in der Stadt shoppen gehen oder stundenlang miteinander telefonieren. Doch diese Bilder treffen es nicht genau. Ann Elisabeth Auhagen, Psychologin und Autorin, definierte es vor schon gut dreissig Jahren einmal so – und wird bis heute in Aufsätzen über die Freundschaft immer wieder zitiert: «Freundschaft ist eine dyadische (2 Personen), persönliche, informelle Sozialbeziehung. Die beiden daran beteiligten Menschen werden als Freundinnen oder Freunde bezeichnet. Die Existenz der Freundschaft beruht auf Gegenseitigkeit; sie besitzt für Freundinnen und Freunde einen Wert, der unterschiedlich starkes Gewicht haben und aus verschiedenen inhaltlichen Elementen zusammengesetzt sein kann. Freundschaft wird zudem durch vier weitere Kriterien charakterisiert:

- Freiwilligkeit.
- Zeitliche Ausdehnung.
- Positiver Charakter.
- Keine «offene Sexualität.»

Forscher haben die Entstehung von Freundschaft einmal als dreistufigen Prozess beschrieben:

- Bei zufälligen Begegnungen Eindrücke vom anderen gewinnen.
- Erste Treffen durch Verabredung oder Einladung.
- Regelmäßige Treffen und wechselseitige Bindung.

### Ein selektiver Prozess

Dieses Dreistufenmodell zeigt immerhin, dass die Entstehung von Freundschaft auch ein selektiver Prozess ist. Der Kumpel, mit dem wir einzig ein Bier trinken, ist nicht eigentlich ein Freund. Er ist ein Bekannter, den zu sehen wir uns freuen, mit dem wir auch gerne ein, zwei Stunden verbringen, der aber nie näher zu meinem Leben gehört. Denn ein Freund oder eine Freundin – das hat die Forschung gleichfalls herausgefunden – gibt einem Sicherheit in Zeiten, in denen wir selbst verunsichert und verletzlich sind. Freunde und Freundinnen sind ein sozialer Rückhalt, wenn wir unter Stress stehen. Man will gar herausgefunden haben, dass die emotionale Beziehung zu engen Freunden wichtiger für die körperliche und seelische Gesundheit ist als es die Beziehungen zu Familienmitgliedern sind. «Freunde können wir uns aussuchen. Wir schätzen die Beziehung zu ihnen tendenziell mehr als familiäre Bindungen. Das könnte dazu führen, dass sie uns emotional mehr nutzen», zitiert «Die Zeit» den Zürcher Psychiater Carlos Mendes de Leon.

Freundschaften gibt es bereits im frühen Kindesalter. Kinder im Kindergartenalter suchen sich Spielgefährten, die ihnen gute Gefühle geben, mit denen ihnen wohl ist. Schon in diesem Alter lässt sich feststellen, dass Freundschaften exklusiv sein können,

dass es Zweierbeziehungen sind, die über den Kreis der Peer group hinausgehen. Allerdings bilden Kinder und Jugendliche gerade in der Pubertät auch Cliques – kleine Gruppen und Freunden, «die sich meist in ihrem familiären Hintergrund, ihren Einstellungen und Wertvorstellungen ähneln», so der Psychologe Horst Heidbrink in einem Aufsatz für das «Journal für Psychologie». «Entwicklungspsychologische Theorien und Studien unterstreichen immer wieder die Wichtigkeit von Freunden und speziell besten Freundinnen und Freunden für das positive soziale und emotionale Wohlbefinden und für die Anpassung an die Gesellschaft.»

### Gemeinschaft des Geistes

Frühe Freundschaften können sich zwar über die ganze Jugend erhalten, sogar bis ins Erwachsenenalter. Allerdings spielen die individuellen Lebensläufe eine wichtige Rolle für Entstehung und Bestand von Freundschaften. Denn der Zweck und die Ansprüche, die an eine Freundschaft gestellt werden, verändern sich. Je näher man sich dem Erwachsenenalter nähert, umso wichtiger werden für die Freundschaft charakterliche und geistig-intellektuelle Eigenschaften. Als «Gemeinschaft des Geistes» hat der Soziologe Ferdinand Tönnies die Freundschaft einmal bezeichnet. Man stellt tatsächlich fest, dass Freundschaften über sehr unterschiedliche soziale und intellektuelle Milieus hinweg selten sind. Der Psychologe Horst Heidbrink: «Auch im frühen Erwachsenenalter (21 bis 40 Jahre) sind Freunde meist in ähnlichem Alter, desselben Geschlechts und von vergleichbarem Bildungsniveau. Diese Faktoren stellen sicher, dass die Freunde ähnliche Interessen und Einstellungen haben. Frauen haben meist mehr enge gleichgeschlechtliche Freunde als Männer. Die schon bei Kindern und Jugendlichen zu beobachtenden Unterschiede bleiben auch im Erwachsenenalter bestehen: Männliche Freunde konzentrieren sich vor allem auf gemeinsame Unternehmungen (z.B. Sport), Frauen konzentrieren sich aufeinander, sie ziehen es meist vor, einfach nur miteinander zu reden. Im mittleren Erwachsenenalter (40 bis 65 Jahre) bleiben die typischen Unterschiede zwischen Männer- und Frauenfreundschaften bestehen. In vielen Fällen

steigen die Anzahl der Freunde, wenn die Kinder selbständiger werden bzw. ausziehen. Trotzdem wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, neue Freunde zu gewinnen. Allerdings tendieren ältere Menschen dazu, länger an Freundschaften festzuhalten als jüngere, die Freundschaften schneller schliessen, aber auch schneller beenden. Für ältere Menschen stehen Freunde in engem Zusammenhang mit psychischer Gesundheit. In einer Untersuchung (Larson, Mannell und Zuzanek, 1986) berichteten im Ruhestand lebende Erwachsene interessanterweise von erfreulicher Erfahrungen mit Freunden als mit Familienmitgliedern, insbesondere in Bezug auf angenehme Freizeitaktivitäten.»

**Freundschaften entstehen nicht nur. Freundschaften können auch zerbrechen.**

### Woran zerbrechen Freundschaften?

Freundschaften entstehen nicht nur und festigen sich dann. Freundschaften können auch zerbrechen. Die britischen Freundschaftsforscher Michael Argyle und Monika Henderson haben einmal und in verschiedenen Ländern untersucht, an was Freundschaften zerbrechen. Zwei Gründe stehen ganz oben:

- Eifersucht auf oder Kritik an ihren Beziehungen zu Dritten.
- Mit anderen über vertraulich Mitgeteiltes reden.

Zwar waren sich Frauen und Männer in dieser Untersuchung einig über die wichtigsten Gründe für das Zerbrechen einer Freundschaft. Allerdings gaben Frauen signifikant häufiger an, dass fehlende positive Wertschätzung oder mangelnde emotionale Unterstützung zum Scheitern beigetragen haben.

Und das Thema Geld? Tatsächlich kann es eine Freundschaft belasten. Der Soziologe Janosch Schobin von der Universität Kassel hat das Thema untersucht. Er hat eine ganze Reihe von Menschen befragt, unter welchen Umständen sie Geld an ihre Freunde verleihen würden. «Es gibt nicht einfach nur Geld», sagt er. «Menschen unterteilen das Einkommen in verschiedene Blöcke. Es gibt das Geld, das sie im Alltag brauchen, um Miete oder Lebensmittel zu zahlen. Dieses wird in der Regel nicht einmal an Verwandte verliehen. Daneben gibt es noch ‹überflüssiges› oder gespartes Geld.» Davon gebe man Freunden ein Bier aus oder bringe der Mitbewohnerin etwas vom Einkauf mit. «Bei solch kleinen Beträgen gibt es keine Erwartungen, das Geld zurückzubekommen. Es zirkuliert im Freundeskreis. Grössere Summen werden unter Freunden nicht so häufig verliehen. Da ist meistens die Familie der erste Ansprechpartner. Wenn

dennoch Geld verliehen wird, handelt es sich zumeist um gespartes Geld, das man in absehbarer Zeit nicht braucht.»

#### **Vertrauen ist gut, ein Vertrag ist besser**

Grundsätzlich sei Vertrauen zwar gut. Aber ein Vertrag sei besser. Finanzberater raten darum, wenn man Freunden grössere Summen von Geld verleiht, die Rückzahlbedingungen schriftlich festzuhalten. Ansonsten solle – so der Rat – nur so viel Geld verliehen werden, wie man auch verschenken könnte. Denn wenn man bei jeder Begegnung mit dem Freund oder der Freundin

immer daran denken müsse, dass der oder die andere noch in der Schuld stehe, belaste dies die Freundschaft. Und wenn der Freund anderswo bereits stark verschuldet sei, dann sei von einem Darlehen ohnehin abzusehen. Beim Geld hört die Freundschaft auf – oder gefährdet sie zumindest stark.

Was es mit der hohen Hand bei den beiden Jugendfreunden auf dem Bild von Carl Spitzweg

auf sich hat, wissen wir nicht. Ob ihre Freundschaft bestehen blieb? Ob sie zerbrach? Spitzweg hat das Geheimnis seines Bildes mit ins Grab genommen. Man ahnt immerhin bis heute ein ironisches Lächeln, das ihm bei der Arbeit am Bild im Gesicht stand. ●

Anzeige

**Menschliche Wärme,  
Geborgenheit und Humor  
sind Werte, die den Alltag  
von Schloss Herdern  
seit 125 Jahren prägen.**



schlossherdern.ch



**RedLine®**  
Software  
[redline-software.ch](http://redline-software.ch)

*Ihr Leben.  
Unser Arbeits-  
modell.*



**Pflegefachfrau/-mann HF/FH**

Temporär. Fest. Springer. Pool: Wir finden für Sie jenes Arbeitsmodell, das zu Ihrem Lebensplan passt. Neben beruflichen Herausforderungen bieten wir Ihnen attraktive Sozialleistungen, Vergünstigungen und gezielte Weiterbildungen.

Wann sind Sie zur Stelle?

**careanesth**   
gesundheitswesentlich

[www.careanesth.com](http://www.careanesth.com)  
T +41 44 879 79 79