

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 91 (2020)  
**Heft:** 5: Freundschaft : eine sinnstiftende Beziehung

**Artikel:** Freundschaft im Alter fördert Lebensqualität und Wohlbefinden : ein wichtiger Teil des sozialen Netzes  
**Autor:** Tremp, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1032709>

### **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:** 12.01.2026

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

## Freundschaft im Alter fördert Lebensqualität und Wohlbefinden

# Ein wichtiger Teil des sozialen Netzes

**Freundschaften sind auch im Alter von Bedeutung. Meist pflegen alte Menschen Freundschaften weiter, die seit Jahren und Jahrzehnten bestehen. Doch es ist auch möglich, im Alter neue Freundschaften zu schliessen.**

Von Urs Tremp

Das Bild von alten Menschen, die einsam und isoliert leben, hält sich zwar hartnäckig. Aber wie alle Klischees stimmt es so absolut nicht. Es gibt zwar die Menschen, bei denen sich – meist im ganz hohen Alter – die sozialen Beziehungen auf ein Minimum reduzieren. Und es gibt jene Menschen, die schon zuvor ohne viele Kontakte gelebt hatten. Bei ihnen ändert sich dies im Alter in der Regel nicht. Doch viele ältere und alte Menschen leben durchaus in sozialen Netzen. Da sind zuerst der Partner oder die Partnerin, da ist die Familie mit den Kindern und Enkelkindern, und da sind auch die Freundschaften. Manchmal sind diese gar bedeutsamer als die familiäre Einbettung – wenn der Partner oder die Partnerin gestorben ist etwa, oder wenn es in der Familie Spannungen gibt. Aber nicht nur dann. François Höpflinger, Zürcher Soziologe und Fachmann für das Alter, hat festgestellt: «Freundschaftsbeziehungen können auch für familial integrierte alte Menschen bedeutsam sein, etwa wenn enge Freundinnen als Vertrauenspersonen eine Diskussion familialer Probleme ermöglichen oder wenn beim Zusammensein im Freundeskreis Erlebnisse aus der eigenen

Vergangenheit wachgehalten werden.» Viele alte Menschen leben, wie es auch bei jüngeren Menschen der Fall ist, in verschiedenen sozialen Netzen. Eines dieser Netze sind die Freundschaften.

Für den Soziologen Höpflinger kann dieses Netz in unterschiedlichen Verhältnissen zu den familial-verwandtschaftlichen Beziehungen stehen. Es kann

- in Kumulation mit anderen sozialen Netzen (Nachbarschaft, Familie) funktionieren,
- ein soziales Netz sein, das spezifische Aufgaben erfüllt (das Pflegen gemeinsamer ausserhäuslicher Freizeitinteressen etwa) und das erlaubt, Ehe- und Familienprobleme anzusprechen und dabei familienunabhängige Unterstützung zu erhalten,
- kompensatorischen Charakter haben und fehlende oder schlechte familiäre Beziehungen ersetzen.

Die grosse Mehrheit der älteren Menschen – hat Höpflinger eruiert – verfüge gleichzeitig über familiäre und ausserfamiliäre Bezugspersonen. «Bei alleinlebenden oder kinderlosen alten Menschen aber können ausserfamiliäre Vertrauenspersonen – wie eben Freunde – fehlende familiäre Bezugspersonen kompensieren.»

**Im Alter sind Freundschaften fast ausschliesslich Freundschaften unter Gleichaltrigen.**

### Den Austausch aktiv herbeiführen

Wodurch zeichnen sich die Freundschaften im Alter aus? Mark Ludwig von Omeris, einem Unternehmen, das Dienstleistungen

für ältere Menschen anbietet und vermittelt, ist das Alter gar nicht so entscheidend: «Stärker als das Alter wirken wohl die jeweils aktuellen individuellen Bedürfnisse sowie die – vielleicht fehlende – Möglichkeit, bei empfundenem Bedürfnis nach Austausch einen solchen auch aktiv herbeizuführen.» Und er weist darauf hin, dass Menschen im Alter Schwierigkeiten haben können, Freundschaften zu pflegen, weil sie bereits in ihrem früheren Leben damit Schwierigkeiten hatten: «Menschen, die während ihres Lebens stark auf wenige Kontakte fixiert waren, die sie irgendwann verlieren, und die nicht die Fähigkeit entwickelt haben, sich auf neue Kontakte einzulassen. Dazu zählen auch



Zwei alte Freunde tauschen sich auf einem Spaziergang aus: Wenn gute Bekannte sich Stück für Stück öffnen, entsteht Vertrauen, die Freundschaft wird enger. Foto: Uwe Umstätter/Keystone



Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, Suchterkrankungen, oder schlecht integrierte Menschen aus anderen Kulturkreisen. Hinderlich sein kann auch ein eingeschränkter Bewegungsradius aufgrund körperlicher Beschwerden.»

#### **Ähnliche Lebensgeschichte, gemeinsame Erinnerungen**

Der Soziologe und Altersforscher Höpflinger hat festgestellt, dass Freundschaften im Alter fast ausschliesslich Freundschaften unter Gleichaltrigen sind. Man hat eine ähnliche Lebensgeschichte, hat gemeinsame Erinnerungen. Oft sind es Freundschaften, die vor langer Zeit schon geschlossen wurden, die in der Jugend, während der Ausbildung oder im Berufsleben entstanden sind. Höpflinger hat festgestellt, dass Freundschaften im letzten Lebensdrittel mehr und mehr an Bedeutung gewinnen: «Der Anteil älterer Menschen mit zwei oder mehr engen Freunden ist angestiegen, wogegen sich der Anteil älterer Menschen ohne enge Freunde verringert hat. Dieser Wandel kann einerseits die Folge der erhöhten Lebenserwartung sein, wodurch gleichaltrige Freunde länger überleben. Andererseits widerspiegeln die Daten einen Trend neuer Generationen älterer Menschen, länger aktiv und sozial engagiert zu verbleiben.»

Wer sehr alt wird, der erlebt allerdings zunehmend Verluste – und kann einsam werden: Geschwister sterben weg, der Partner oder die Partnerin ebenso wie die Freundinnen und Freunde. «Für sie wird es ohne Hilfe schwierig, wieder herauszufinden aus der Isolation», sagt Bea Heim, Co-Präsidentin von Vasos, der Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilforganisationen der Schweiz. «Wenn jemand vielleicht noch schwerhörig, blind oder krank wird und nicht mehr so mobil ist, ist das Risiko gross, dass man einsam wird. Ebenso kann Armut zu Einsamkeit führen. Wer wenig Geld hat, ist von vielen sozialen Aktivitäten ausgeschlossen.» Trotzdem glaubt Bea Heim, dass Einsamkeit und Isolation im Alter nicht einfach Schicksal sind. Allerdings brauche es etwas Mut, auf andere zuzugehen und neue Bekanntschaften – im besten Fall Freundschaften – einzugehen: «Das braucht eine gute Portion Selbstbewusstsein. Denn man will ja nicht ungebeten in eine Welt einbrechen, in der die Person lebt, die wir uns als Freund oder Freundin wünschen. Es braucht ein ehrliches Interesse am Gegenüber, das spürbar ist. Das ist nicht leicht, wenn man ein leicht verunsicherter Alter oder eine entsprechende Alte ist, die selbst das Gefühl hat, am Rand der Gesellschaft zu leben und nicht mehr gebraucht zu werden.»

Es sei zwar tatsächlich schwieriger, im Alter neue Freundschaften einzugehen, sagt Tatjana Kistler, Medienbeauftragte von Pro Senectute: «Die Zahl der Kontaktmöglichkeiten nimmt ab. So hat man schlicht und einfach weniger

Gelegenheiten als jüngere Menschen, die in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz automatisch von Menschen umgeben sind. Wir registrieren tatsächlich eine Tendenz, dass es eine nicht zu unterschätzende Anzahl älterer Menschen gibt, die unter Einsamkeit leiden.» Tatjana Kistler sagt aber auch: «Neue Kontaktmöglichkeiten können allerdings beispielsweise in einem Handykurs, im Altersturnen oder an einem Treffpunkt für ältere Menschen beim Kartenspielen entstehen. Auch in der Nachbarschaft können neue Bekanntschaften gemacht werden, sofern die Anonymität durchbrochen werden kann. Wenn sich im Rahmen von einem Kurs, in der Nachbarschaft oder an einem Treffpunkt Menschen immer wieder unverbindlich sehen, kann sich Vertrauen entwickeln und eine Freundschaft entstehen. Dazu braucht es aber eine bestimmte Offenheit und Neugierde, andere Menschen kennenlernen zu wollen.»

Im Alter werde es zwar schwieriger, Freunde zu finden, sagt auch Beverley Fehr, Professorin für Psychologie an der kanadischen University of Winnipeg, «wenn man aber Menschen findet, die gut zu einem passen, und wenn beide das wollen, dann kann man auch im Alter noch sehr enge Freundschaften schliessen.» Fehr hat über Freundschaften im Alter geforscht. Sie sagte in einem Interview mit der «Frankfurter Allgemeinen Zeitung»: «Wenn gute Bekannte sich Stück für Stück öffnen, wenn sie einander also persönliche Dinge von sich erzählen, entsteht Vertrauen, und die Freundschaft wird enger.»

#### **Lebensqualität und Gesundheit**

Freundschaft trage zu Lebensqualität, zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Das sei, sagt Tatjana Kistler von Pro Senectute, bei alten Menschen nicht anders als bei jüngeren: «Das gesellschaftliche Eingebettetheit gibt ein Gefühl der Sicherheit und reduziert Ängste.»

Und Mark Ludwig von der Unternehmung Omeris sagt: «Freundschaft ist sinnstiftend, anregend und lenkt den Blick weg von eigenen Sorgen auf die Bedürfnisse anderer.» Aber: «Freundschaften aufbauen braucht nebst Interesse und grundlegenden sozialen Fähigkeiten vor allem auch viel gemeinsam verbrachte Zeit. Man spricht von 100 bis 200 gemeinsam verbrachten Stunden. So viel Zeit verbringen viele Menschen nach Abschluss ihrer Ausbildung nur noch zusammen mit Menschen aus der Familie oder im beruflichen Kontext. Aber auch da gibt es kaum noch solche, die über 10, 20 oder 30 Jahre zusammen arbeiten. Durch die Kurzlebigkeit – auch von Beziehungen – fehlt oft der Glaube an deren Tragfähigkeit und damit die Bereitschaft, für den Aufbau Zeit aufzuwenden.»

Im Alter allerdings hätte man gerade diese Zeit. ●

---

**«Wenn man sich  
öffnet, entsteht  
Vertrauen und  
die Freundschaft  
wird enger.»**

---