

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 1-2

Artikel: Zusammen durch dick und dünn
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078797>

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: 29.11.2025

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

Zusammen durch dick und dünn

Von den vielen Menschen, die unsere Wege kreuzen, bleiben uns nur wenige in lebenslanger Freundschaft verbunden. Wenn überhaupt. Wahre Freundinnen und Freunde zu finden, ist eine echte Bereicherung und schützt im Alter vor Einsamkeit.

Von Martina Novak



Bild: PremierFancy

Mit den Worten: «Ich danke dir für 70 Jahre Freundschaft!» richtete sich Zeitlupe-Leserin Irma Leutenegger an ihrem 85. Geburtstag an ihre Freundin und rührte damit nicht nur die Empfängerin. Denn Menschen, die sich ohne Ehegelübde oder andere Verpflichtungen freiwillig ein Leben lang begleiten, sich gern haben, austauschen und unterstützen, werden bewundert – und auch ein wenig beneidet.

Eine lange Freundschaft zwischen zwei oder mehreren Menschen ist tatsächlich ein Geschenk. Sie fällt einem nicht einfach zu, weil man im gleichen Sandkasten gespielt oder die gleiche Schule besucht hat. Es braucht wie bei einer Liebesbeziehung stimmige Voraussetzungen und die Bereitschaft, diese Verbundenheit zu pflegen.

Ob gleiche Interessen oder unterschiedliche Lebensentwürfe – die Entwicklung von Freundschaften folgt keinem strengen Muster. Dafür seien verschiedene Aspekte grundlegend, definiert der Soziologe Max Weber: Der Aspekt der Nicht-Institutionalisierung, derjenige der zeitlichen und räumlichen Flexibilität sowie jener der Reziprozität. Oder, mit anderen Worten: Freundinnen und Freunde müssen nicht blutsverwandt oder durch andere Umstände aneinander gebunden sein. Es spielt auch keine Rolle, wo sie wohnen und wie oft sie sich sehen. Was stimmen muss, ist die Balance zwischen Geben und Nehmen. Psychologen nennen das «soziale Bank» (siehe Interview Seite 15).

In langjährigen Freundschaften wird die soziale Bank oft sehr unterschiedlich beansprucht. Es ist natürlich, dass nicht alle Beteiligten immer genau gleich viel geben und nehmen. Über die Jahre

gleicht sich diese Bilanz aber meistens aus. Tut sie das nicht und fordert eine Seite stetig mehr von der andern, dann degradiert sie diese zur reinen Nutzenfreundschaft und die Beziehung droht, gerade in späteren Jahren, zu zerbrechen.

Der innerste Kreis

«Im Alter konzentriert man sich auf Beziehungen, die emotional bedeutsam sind, und gibt oberflächliche eher auf», sagt die Psychologin Jana Nikitin. Gute Freundinnen und Freunde gehören demnach wie Partner und Kinder zum innersten Kreis des sozialen Umfelds. Die dauerhafte, wechselseitige Zuwendung und Zuneigung und die tiefe Vertrautheit machen echte Freundschaft aus. «Der wahre Freund, die wahre Freundin hat einen festen Platz im Kern des Selbst, in seinem Herzen», definiert der Philosoph Wilhelm Schmid in seinem Buch «Vom Glück der Freundschaft».

Helene Nussbaum-Rubin (87) aus Wettingen und Carmen Gayer (80) aus Zürich nennen einander seit über 75 Jahren «Helenli» und «Carmeli». Helene zog als Drittklässlerin mit den Eltern ins Mehrfamilienhaus in Zürich ein, wo die kleine Carmen samt Familie wohnte. Über die Mütter, die schon nach kurzer Zeit freundschaftlich miteinander verkehrten, entwickelte sich die Verbindung der Töchter. Zwar gab sich die sieben Jahre ältere Helene anfänglich lieber mit Carmens grossem Bruder ab. Trotzdem wuchsen die Mädchen wie Schwestern auf.

Nach einigen Jahren zogen Rubins nach Interlaken, und der Kontakt der Freundinnen beschränkte sich auf die Ferien, die sie abwechselnd bei der anderen Familie verbringen durften. Als sich Helene, die mittlerweile eine Schneiderlehre machte, vermehrt fürs Ausgehen zu interessieren begann als für Mädchenethemen, flaute der Kontakt etwas ab.

Die Freundschaft der beiden jungen Frauen blühte erst dann wieder richtig auf, als auch Carmen die Mittelschule abschloss und ihre erste Stelle bei der Bankgesellschaft antrat. «Wir konnten uns zwar nicht jede Woche sehen, wussten aber alles voneinander», erinnert sie sich. «Nach Möglichkeit besuchten wir uns, gingen tanzen oder skifahren und teilten das bisschen Geld, das wir besaßen.»

Wie ein Teil der Familie

Streit wegen Verehrern oder aus anderen Gründen gab es zwischen ihnen nie. Auch als Helene heiratete, blieb Carmen «in der Familie». Die familiär-freundschaftlichen Bande erfuhren eine zusätzliche Stärkung, als sie zwei Jahre später Patin von Helenes erstem Sohn wurde.

Das ist über fünfzig Jahre her. Carmen arbeitete sich ins Kader einer Männerdynastie hoch, blieb unverheiratet und kinderlos, Helene sorgte als Familienfrau für

Mann und Sohn und war daneben künstlerisch tätig. Die Freundinnen sahen sich bei Familienfeiern oder telefonierten ab und zu, um sich auszutauschen. «Für regelmässiges Käfele oder Lädeler war unser Alltag aber zu verschieden», sagt Helene. Gefühlsmäßig stimmte es trotzdem. Sie verstanden sich immer wie Schwestern, die sich gernhaben.

Als Helenes Mann Max unerwartet starb, war Carmen da, um sie zu trösten und bei ihr im leeren Haus zu schlafen. Sie verschwieg der Freundin sogar ihre eigene Brustkrebsdiagnose. Als sie operiert werden musste, fuhr Helene dafür täglich mit dem Taxi zu ihr in die Klinik – an Krücken, weil sie selbst gerade wegen eines Unfalls einen Eingriff an der Hüfte hinter sich hatte. Seit Helene Witwe ist, begleitet Carmen sie regelmässig in die Ferienwohnung nach Locarno. Sie

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

Ferien geniessen, auch wenn besondere Betreuung oder Pflege benötigt wird, z.B.

- nach Krankheit oder Spitalaufenthalt.
- bei Abwesenheit betreuender Angehörigen oder einfach, um in heimeliger Atmosphäre aufzutanken und verwöhnt zu werden.
- als Dauergast, mit oder ohne spezielle Betreuung + Pflege
- Therapieangebot im Haus, persönliche Betreuung und Pflege rund um die Uhr.



Hotel Jakobsbad
das Kurhaus
für aktive Senioren und für individuelle Betreuung und Pflege

QUALITÄTS-GÜTESIEGEL SCHWEIZ TOURISMUS
Appenzellerland
TOP DESTINATIONS BY SWISS TOURS

Verlangen Sie jetzt Unterlagen zu unseren Angeboten mit den sensationellen Leistungen rund ums Jahr.

Name _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____

Pflegeleistungen erwünscht: ☐ JA ☐ NEIN

HOTEL JAKOBSBAD
9108 Gonten/Jakobsbad
Telefon 071 794 12 33
Telefax 071 794 14 45
www.hotel-jakobsbad.ch

spazieren, sitzen am Seeufer oder geniessen ein feines Essen. Trotz sieben Jahren Altersdifferenz und unterschiedlichen Lebensentwürfen hat sich ihre Frauenfreundschaft bis heute erhalten. Und sei jetzt, im Alter, umso wichtiger, fügt Helene, die Ältere, hinzu.

Die Altersforschung zeigt, dass Frauen und Männer, die den Partner oder die Partnerin verlieren, ein noch grösseres Bedürfnis nach Freundinnen und Freunden haben als jene, die in einer erfüllenden Zweierbeziehung leben. Wenn Freundschaften vorher zu wenig gepflegt wurden, wird eine Aktivierung im Bedarfsfall aber oft problematisch. Besonders Männer neigen laut Psychologen dazu, während der Ehe Freundschaften zu anderen Personen zu vernachlässigen, weil sie in der Partnerin gleichzeitig auch ihre beste Freundin sehen. Ihre ausserfamiliären Beziehungen beschränken sich oft auf Geschäftsfreunde, mit denen sie im Netzwerk verbunden sind. «Der Rückzug aus dem Erwerbsleben geht mit einem weiteren Verlust an Freunden einher, da der gemeinsame Interessenfokus entfällt», erläutert die amerikanische Soziologin Stacey J. Olikier. Frauen hingegen attestiert sie eine wesensmässig höhere Neigung zu Freundschaften.

Dass eine Männerfreundschaft über karriereorientierte Seilschaften und gelegentliches Biertrinken mit Kollegen hinausgehen und gerade auch in späteren Jahren bereichernd und wichtig sein kann, beweist die Geschichte von Peter Bosshard und Hannes Joss aus Winterthur. 1956 traten die beiden ins Evangelische Oberseminar in Zürich ein, der eine nach einem abgebrochenen Juststudium, der andere ebenfalls nach Umwegen in der Ausbildung. Jedenfalls waren die jungen Männer mit Jahrgang 1933 und 1934 etwa drei Jahre älter als die übrigen Kommilitonen und fühlten sich entsprechend als Aussenseiter. Das verneinte sie.

Bei ersten Gesprächen entdeckten sie ihre gemeinsame Vorliebe für die alten Griechen und konnten alsbald stundenlang philosophieren. «Es fanden sich noch zahlreiche andere Gebiete, wo sich unsere Interessen deckten. Neben der Literatur waren das vor allem die Musik und die Natur», erzählt Peter Bosshard. Als sich Hannes während eines Praktikums in eine Frau verliebte, führte dies zum Bruch. «Es war dumme Eifersucht von mir», bilanziert Peter Bosshard, der damals fürchtete, den Freund an dessen neue Freundin zu verlieren.

Die seelische Vertrautheit von Freundinnen und Freunden ist das Ergebnis eines langen Prozesses und wird nicht von heute auf morgen hergestellt.



Dauerhafte gegenseitige Zuwendung machen echte Freundschaft aus – unabhängig vom Geschlecht.

Tatsächlich herrschte in der Folge Funkstille zwischen den Junglehrern. Peter amtierte an einer Gesamtschule im abgelegenen Sternenbergr und litt darunter, dass Briefe von Hannes ausblieben. 1961 führte der Zufall die beiden aber wieder zusammen. Sie fragten sich: «Wie konnten wir uns nur aus den Augen verlieren?»

«Von diesem Tag an bis zu Hannes' Tod am 28. August 2013 pflegten wir eine wunderbare Freundschaft», sagt Peter Bosshard. «Wir teilten weiterhin viele Interessen und führten lange Gespräche über Gott und die Welt, hatten gerade bezüglich Religion aber auch ganz unterschiedliche Ansichten. Nicht einmal mein zusätzliches Studium der Althilologie und Aufstieg zum Gymnasiallehrer entzweite uns. Im Gegenteil, als ich eine Stelle in Winterthur annahm, wo Hannes mit seiner Familie wohnte, da meinte er: Dass du nach Winterthur kommst, ist das schönste Geschenk für mich!»



mer besser, und je älter man ist, desto mehr lernt man dieses unendliche Gut zu schätzen.» Auf der Grundlage der Zuwendung zueinander und der langen Erfahrung des Umgangs miteinander entwickelt sich ein Gespür füreinander. Freunde können sich alles anvertrauen und müssen nichts voneinander befürchten. «Die seelische Vertrautheit ist das Ergebnis eines langjährigen Prozesses und wird nicht von heute auf morgen hergestellt», schreibt die Gerontologin Rosemary Blieszner in «Older Adult Friendship».

Die gesamte Fülle des Lebens

In der zweiten Lebenshälfte sind verlässliche Bezugspersonen besonders wichtig, um nicht zu vereinsamen, aber auch, um sich tatkräftig zu unterstützen. Der tägliche kurze Anruf zur Kontrolle, ob die Freundin oder der Freund auf den Beinen ist, gilt als typischer Freundesdienst, genauso wie das Begleiten zum Arzt oder Umherchauffieren durch jüngere oder noch motorisierte Personen. Instrumentelle Hilfe nennen Psychologen solche konkreten Taten.

Dass eine lange und tiefe Freundschaft nicht nur zwischen zwei Individuen möglich ist, sondern auch zwischen vier Frauen beziehungsweise vier Ehepaaren, zeigt das Beispiel von Ursula Schmid (69), Kathrin Gürber (69), Christine Finkbeiner (71), Theres Rolli (64) und ihren Männern George, Heinz, Hanspeter und Willi. Solche kollektivistisch geführten Freundschaften unterscheiden sich von paarweise geführten oder individuellen Freundschaften dadurch, dass innerhalb der Gruppe keine Rangordnung besteht, weil alle Beziehungen gleichwertig sind.

Die Personen aus dem jeweiligen Freundeskreis kennen sich meist seit langer Zeit – nach der Definition des Soziologen Ferdinand Tönnies handelt es sich um «Gemeinschaften des Geistes», die jedoch auch «Gemeinschaften des Ortes» sein können, wenn sie an eine bestimmte Örtlichkeit gebunden sind.

Die Freundschaft der vier Ehepaare begann mit Ursula und ihrer Schwägerin Kathrin, die sich gut mochten. Dann lernte Kathrin beim Turnen Theres kennen, und schliesslich kam noch Christine dazu, deren Mann mit einem der andern Männer zusammenarbeitete. So ergab es sich auch, dass die Frauenrunde durch die Ehepartner erweitert wurde.

Seit nunmehr vierzig Jahren lädt man sich zu Feiern ein, kocht zusammen oder geht fein essen, fuhr auch schon mal zu acht in die Ferien. Vor allem aber wird gejasst. Die vier Frauen treffen sich regelmässig einmal pro Monat, abwechselnd an den unterschiedlichen Wohnorten. Vom Jasseinsatz gönnen sich die vier Freundinnen jedes Jahr eine Städtereise. Die Männer bilden zwar keine Männerjassrunde. Dafür treffen sich je zwei Ehepaare ebenfalls in Abständen zum Kartenspiel. Sie seien nicht vergiftete Spieler, verraten sie, sie würden vor allem wegen des sozialen Aspekts jassen und dabei viel reden.

Es ist eine fröhliche Runde, in der viel gelacht wird, auch übereinander. Probleme? Unstimmigkeiten? «Daran können wir uns nicht erinnern ...», sagt Ursula. «Wir harmonisieren alle gut untereinander, sind glücklich, dass wir uns kennen», findet Kathrin neben ihr. Und Theres ergänzt: «Obwohl alle daneben noch andere Freundeskreise besitzen.» – «Wir sind zusammen alt geworden, das verbindet uns wohl so stark», mutmasst Christine.

«Es sind die schönen Erfahrungen miteinander, die vielen grossartigen Stunden, die Freunde und Freundinnen miteinander verbinden, oft einhergehend mit sinnlichen Erfahrungen: Miteinander Musik zu hören, etwas zu essen oder zu trinken, auch Trinkgelage zu feiern, Ausflüge und Reisen zu unternehmen ...», schreibt der Philosoph Wilhelm Schmid. «Das Glück der Freundschaft ist die gesamte Fülle des Lebens, die Freunde und Freundinnen erfahren. Sie besteht aus den schönen Zeiten, die sie geniessen, und den weniger schönen, in denen sie sich beistehen.»

Interview mit der Expertin auf Seite 15