

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

**Artikel:** "Freundschaften sind unsere positivsten Beziehungen"  
**Autor:** Nikitin, Jana  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078798>

### **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:** 04.05.2026

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

# «Freundschaften sind unsere positivsten Beziehungen»

**Damit Freundschaften von der Jugend bis ins Alter bestehen bleiben, braucht es welche Voraussetzungen?** Freundschaften sind die positivsten Beziehungen, die wir haben. Positiv sind Freundschaften dann, wenn das Geben und Nehmen langfristig ausgeglichen ist. Das heisst, etwa gleich viel sprechen wie zuhören, etwa gleich viel unterstützen wie Unterstützung bekommen, etwa gleich viel entscheiden wie sich fügen. Diese Balance darf kurz- oder mittelfristig durchaus unterbrochen werden, wenn zum Beispiel meine Freundin gerade in einer Beziehungskrise steckt. Aber auf die Dauer muss ich von der freundschaftlichen Beziehung etwa gleich viel bekommen, wie ich in sie investiere. Psychologen nennen das «soziale Bank».



**Jana Nikitin** ist Oberassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Die Abteilung für Entwicklungspsychologie im Erwachsenenalter präsentiert regelmässig neue Ergebnisse der psychologischen Forschung zum Alter und Altern auf ihrer Website. Dort können sich ältere Menschen, die an einer Studienteilnahme interessiert sind, unverbindlich einschreiben: [www.forschung-erleben.ch](http://www.forschung-erleben.ch)

**Ist es für eine freundschaftliche Beziehung erfolgversprechender, wenn zwei Menschen nahe beieinander wohnen und eine vergleichbare Lebensweise haben?** Geografische Nähe schafft emotionale Nähe. Auch ein ähnliches Umfeld oder ein ähnlicher kultureller Hintergrund schafft Gemeinsamkeiten und erhöht dadurch die Wahrscheinlichkeit, sich zu befreunden. Aber Gemeinsamkeiten retten keine Freundschaft, in der es kriselt. Für das Bestehen einer Freundschaft ist das Geben-Nehmen-Gleichgewicht wichtiger.

**Ist man im Alter gleich motiviert, Freundschaften zu pflegen, wie in jüngeren Jahren?** Die Motivation, Beziehungen einzugehen und zu pflegen, ist in allen Altersgruppen gleich stark. Sozialer Anschluss ist eines der grundlegendsten menschlichen Bedürfnisse überhaupt. Was sich im Alter verändert, ist die Anzahl der Beziehungen. Man konzentriert sich auf Beziehungen, die emotional bedeutsam sind. Man könnte also sagen, je oberflächlicher eine Freundschaft, desto eher wird sie im Alter aufgegeben.

**Männer haben während des Berufslebens oft aus zweckmässigen Gründen Freunde. Verändert sich diese Einstellung nach der Pensionierung?** Im Alter werden sich Männer und Frauen ähnlicher, androgyner. Män-

ner entwickeln Eigenschaften stärker, die eher als feminin gelten (z. B. Emotionalität), Frauen solche, die eher als maskulin gelten (z. B. Dominanz). Das Bedürfnis nach emotionaler Nähe ist aber in allen Altersgruppen stark ausgeprägt, unabhängig vom Geschlecht.

**Verändern sich Freundschaften mit zunehmendem Alter?** Über Jahre sammelt man mit Freunden gemeinsame Erlebnisse, es entsteht eine gemeinsame Geschichte, die man nur mit dem Freund teilt. Wenn die Freundschaft aufhört, verliert man daher auch einen Teil von sich selbst. Deshalb werden langjährige Freundschaften auch immer wichtiger für die eigene Identität. Die Kommunikation funktioniert auch anders. Man versteht sich, ohne dass man viel sagen müsste, weil man den anderen so gut kennt – genauso wie in einer langjährigen Partnerschaft.

**Sind ältere Menschen ihren Freundinnen und Freunden gegenüber tatsächlich toleranter und gelassener als jüngere? Spielt dabei eine Rolle, dass die Zeit begrenzt ist?** Ältere Menschen sind allgemein motivierter, Konflikten aus dem Weg zu gehen und negative soziale Interaktionen zu vermeiden. Das hängt einerseits tatsächlich

mit der verbleibenden Lebenszeit zusammen, die immer kürzer wird. Konfliktlösung ist vor allem eine Investition in die Zukunft. Gleichzeitig haben aber ältere Menschen mehr Mühe als jüngere, ihre negativen Emotionen zu regulieren.

**Was sieht man bei älteren Menschen eher, Frauen-, Männer- oder gemischte Freundschaften?** Wir passen Freundschaften unserer jeweiligen Lebensphase an. Kinder bewegen sich eher in gleichgeschlechtlichen Gruppen, Jugendliche und junge Erwachsene stärker in gemischten Gruppen. Durch eine Liebesbeziehung gewinnt man auch die Freunde des Partners, ausserdem werden vermehrt «Paarfreundschaften» gepflegt. Im Alter haben wir meistens noch ein paar engste Freunde. Ob das Männer, Frauen oder Paare sind, ist weniger wichtig.

**Freunde seien die neue Familie, heisst es bei gewissen Soziologen. Können Freundinnen und Freunde im Alter den verstorbenen Partner oder die weit entfernt wohnenden Kinder ersetzen?** Keine Beziehung kann eine andere ersetzen. Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen, um es mit Heraklits Worten auszudrücken. Jede Beziehung hat eine bestimmte Funktion, bestimmte Charakteristika. Aber das Bedürfnis nach menschlicher Nähe können unterschiedliche Beziehungen stillen. Freundschaften, vor allem langjährige, sind dabei sicher nicht zu unterschätzen.

**Die gemeinsamen Erinnerungen sind ein wichtiger Faktor bei alten Freundinnen und Freunden. Werden sie zunehmend wichtiger als aktuelle Erlebnisse?** Ich denke ja. Ältere Menschen haben nicht mehr die Ressourcen und auch nicht die Motivation, immer Neues anzugehen und auszuprobieren. Sie sind viel stärker motiviert, Bestehendes aufrechtzuerhalten. Immer wiederkehrende Ereignisse geben uns ausserdem Sicherheit und Stabilität im Leben. Mit dem allwöchentlichen gemeinsamen Spaziergang oder Jassabend mit langjährigen Freunden holen wir gewissermassen unsere Vergangenheit in die Gegenwart.