GDI GOTTLIEB DUTTWEILER INSTITUTE
CREATING FUTURES

MIGROS Kulturprozent

IN GUTER GESELLSCHAFT

Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie

Von Jakub Samochowiec und Johannes C. Bauer



Impressum

Autoren
Dr. Jakub Samochowiec, Dr. Johannes C. Bauer

Redaktion
Adrian Lobe

Layout/Illustration
Joppe Berlin, www.joppeberlin.com

GDI Research Board
Alain Egli, Karin Frick, Dr. Gianluca Scheidegger, Dr. Petra Tipaldi, Christine Schäfer

© GDI 2023

ISBN: 978-3-7184-7149-2

Im Auftrag von
Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Gesellschaft & Kultur
Löwenbräukunst-Areal
Limmatstrasse 270
Postfach 1766
CH-8031 Zürich

Herausgeber
GDI Gottlieb Duttweiler Institute
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon

Inhalt

2 **Vorwort**

4 **In Kürze**

6 **Einführung**

8 **Methode**

9 **Was ist Freundschaft?**

11 **Wie sehen Freundschaften in der Schweiz aus?**

21 **Wie unterscheiden sich Freundschaften in unterschiedlichen Lebensphasen?**

27 **Von der Entstehung zum Ende. Wie verlaufen Freundschaftsjourneys?**

39 **Warum ist Freundschaft überhaupt wichtig?**

45 **Was tun?**

50 **Fazit**

52 **Literaturverzeichnis**



Vorwort

Ob für immer – oder nicht. Qualitativ hochwertige Beziehungen zu Freund*innen, Partner*innen und Familie führen nicht nur zu mehr Lebenszufriedenheit, sie wirken sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Freundschaften wirken dem Gefühl der Einsamkeit oder dem Social Distancing entgegen. Freundschaften stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Was Freundschaften sonst noch alles bewirken und wie sie entstehen, wollten wir mit dieser Studie herausfinden.

Aus diesem Grund hat das Migros-Kulturprozent das Gottlieb Duttweiler Institute GDI mit der Erstellung der ersten grossen Schweizer Freundschaftsstudie beauftragt. Die Studie des GDI unter dem Titel «In guter Gesellschaft» liefert erstmals repräsentative Erkenntnisse zu Freundschaften in der ganzen Schweiz. Es werden Vielfalt, Bedeutung, Merkmale und Eigenheiten dieser Beziehungsform untersucht. Kann auch hierzulande von einer «Freundschaftsrezession» gesprochen werden? Welche Bedeutung, welche Funktionen und welche Eigenheiten haben Freundschaften in der Schweiz?

Das gesellschaftliche Engagement liegt in der DNA der Migros. Seit 1957 engagiert sich die Migros mit dem Migros-Kulturprozent für Bildung, Kultur, Freizeit und sozialen Zusammenhalt. Wir setzen uns dafür ein, soziale Netze zu stärken mit dem Ziel, Teilhabe, Toleranz und Gemeinschaft in der Schweiz zu stärken. Dabei spielen Freundschaften eine zentrale Rolle.

Die vorliegende Studie zeigt auf, wie Freundschaften entstehen, gepflegt werden und was sie bewirken können. Doch unabhängig davon, wie individuelle Freundschaften gelebt werden: Freundschaften stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt, und dieser leistet einen namhaften Beitrag zur Lebensqualität der in der Schweiz lebenden Menschen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und spannende Erkenntnisse zum Thema Freundschaften.

Herzlich

Hedy Graber
Leiterin Direktion Gesellschaft & Kultur, Migros-Genossenschafts-Bund

In Kürze

In der ersten grossen Schweizer Freundschaftsstudie wurde Freundschaften in der Schweiz mit drei methodischen Vorgehensweisen auf den Zahn gefühlt: mit qualitativen Interviews in Fokusgruppen, einer quantitativen Umfrage mit 3000 Personen aus der deutschen, italienischen und französischen Schweiz sowie einer Interventionsstudie, in der Teilnehmende den Auftrag erhielten, jemanden «von früher» zu kontaktieren. Folgende Themen wurden dabei behandelt:

Wie sehen Freundschaften in der Schweiz aus?

> Schweizer:innen haben im Schnitt einen engen Freundeskreis von 4 Personen, einen erweiterten Freundeskreis von 8 Personen und sehen diese Menschen einige Male pro Monat. Das entspricht in etwa den Zahlen aus Deutschland und den USA.

> Menschen in der italienischen Schweiz haben im Schnitt 3.3 enge Freund:innen, in der deutschen Schweiz 3.9 und in der französischen Schweiz 4.3. Dafür haben Menschen in der italienischen Schweiz einen grösseren Bekanntenkreis (50) und sehen ihre Freund:innen zu einem grösseren Teil (44%) wöchentlich als in der französischen (41 Bekannte; 30% wöchentliche Treffen) und der deutschen Schweiz (30 Bekannte, 30% wöchentliche Treffen).

> Insgesamt sind fast drei Viertel mit ihren Freundschaftsbeziehungen zufrieden. Wenn es an etwas fehlt, dann an Zeit. Etwa die Hälfte findet, dass sie zumindest teilweise zu wenig Zeit haben, ihre Freundschaften zu pflegen.

> In Schweizer Freundeskreise hineinzukommen, ist schwer, da diese relativ statisch sind und auf langjährigen Beziehungen beruhen. Zugezogene bemängeln, dass Spass und Spontaneität durch die hohe Gewichtung von Loyalität und Vertrauen zu kurz kommen. Insbesondere jüngere Zugezogene (unter 35) sind deshalb deutlich weniger zufrieden mit ihrer Freundschaftssituation als in der Schweiz aufgewachsene Gleichaltrige.

Wie unterscheiden sich Freundschaften in den verschiedenen Lebensphasen?

> Mit steigendem Alter ändern sich Freundschaften. Ältere Menschen haben im Schnitt weniger Freund:innen, sehen diese seltener, unterstützen sich weniger emotional und tatkräftig und tauschen sich weniger über ihre Probleme und Gefühle aus. Aber: Mehr junge Menschen fühlen sich einsam, während ältere Menschen mit ihren Freundschaften eher zufrieden sind. 20- bis 35-Jährige mit vielen Freund:innen fühlen sich etwa so einsam wie über 64-Jährige ganz ohne Freund:innen. Einsamkeit ist also kein Problem älterer Menschen, wie oft suggeriert wird.

Wie beginnen Freundschaften? Wie enden sie?

> Enge Freundschaften entstehen selten: Die Hälfte der Befragten hat innerhalb der letzten vier Jahre eine neue enge Freundschaft geschlossen. Auch wenn sich gute Freund:innen nicht oft sehen müssen, scheint für die Entstehung der Freundschaft eine zeitintensive Anfangsphase in vielen Fällen nötig zu sein.

> Freundschaft braucht Gemeinsamkeiten: Beste Freund:innen sind meistens ähnlich alt und haben in vier von fünf Fällen das gleiche Geschlecht. Bei den nicht demografischen Gemeinsamkeiten spielt der Humor eine entscheidende Rolle.

> Fast die Hälfte der befragten Freund:innen hat sich in der Schule, in der Ausbildung oder bei der Arbeit kennengelernt – ein weiteres Fünftel über gemeinsame Freunde, den Partner oder die Familie. Jüngere Menschen lernen sich eher in institutionalisierten Settings wie der Schule kennen, während ältere Menschen aktiver Kontexte aufsuchen müssen, um Freundschaften zu

schliessen, etwa Ferien, Vereine oder auch den digitalen Raum. Dementsprechend haben auch mehr über 35-Jährige ihre besten Freund:innen online kennengelernt, als es bei jüngeren Menschen der Fall ist.

> Wenn Freundschaften enden, dann eher durch ein langsames Auseinanderdriften als durch ein abruptes Ende.

Warum sind Freundschaften wichtig?

> Freundschaften haben eine individuelle und eine gesellschaftliche Bedeutung. Sie tragen zum individuellen Wohlbefinden bei, sie ermöglichen es Menschen, Hilfeleistung und Unterstützung zu erhalten, sie beeinflussen die Persönlichkeitsentwicklung, sie führen dazu, dass Menschen sich gesellschaftlich engagieren, und sie beugt Extremismus vor.

Was tun, um Freundschaften zu fördern?

> Aus den Erkenntnissen der Studie lässt sich eine Reihe von Massnahmen ableiten, wie Freundschaften gefördert werden können. Die Erwartung an Verbindlichkeiten sollte gesenkt, neuen Kontakten mehr Vertrauen geschenkt werden. Orte und Gelegenheiten, die Kontakte ermöglichen, müssen aufgesucht oder geschaffen werden. Digitale Möglichkeiten haben den Ruf der Oberflächlichkeit, werden aber regelmässig erfolgreich genutzt, um Freund:innen zu finden.

> Es braucht aber nicht immer neue Kontakte. Viele Menschen haben Freunde von früher, die sie aus den Augen verloren haben. Eine im Rahmen dieser Studie durchgeführte Interventionsstudie hat gezeigt, dass die Mehrheit der Teilnehmenden einen Anruf an jemanden «von früher» positiver empfindet, als sie zunächst vermutet hatten, und etwa 80 Prozent sich danach weiter verabreden.

Zwar ist es schwierig, in Schweizer Freundeskreise hineinzukommen. Die Kultur von Vertrautheit und Loyalität kommt aber auch Menschen zugute, die an Schweizer Freundeskreisen scheitern. So sind die informelle freiwillige Hilfe von Fremden und die Zufriedenheit mit dem politischen System in denjenigen Ländern am grössten, wo es schwer ist, Freundschaften zu schliessen. Weil homogene, langjährige Freundschaften zu Engagement beitragen, scheint die Schwierigkeit, Freundschaften zu schliessen, der Preis für eine allgemeine Unterstützung und ein stabiles politisches System zu sein.

Einführung

Der einzige Weg, einen Freund zu haben, ist, einer zu sein.
(Ralph Waldo Emerson)

«Gute Freunde kann niemand trennen / Gute Freunde sind nie allein», trällerte einst Fussball-Legende Franz Beckenbauer in einem Song. Die Rockband Queen sang «Friends will be friends», und die Spice Girls waren sich sicher: «Friendship never ends». Freundschaft endet nie. Auch in den im Rahmen dieser Studie durchgeführten qualitativen Interviews nannten die Teilnehmenden Loyalität, Vertrauen und das Immer-füreinander-da-Sein als Kernaspekte von besonders guten Freundschaften. Das veranschaulicht, wie wertbeladen und idealisiert das Konzept Freundschaft in unserer Gesellschaft ist und welche Erwartungen es auslöst.

«Meinen allerbesten Kolleginnen kann ich alles erzählen. Ich vertraue ihnen vollkommen, und sie sind immer für mich da.»[I]

Ob «für immer» oder nicht – die Bedeutsamkeit von Freundschaft kann wissenschaftlich belegt werden. Persönliche Beziehungen (Freund:innen, aber auch Partner und Familie) gehören zu den wichtigsten gesundheitlichen Einflussfaktoren, wenn man die gesamte Lebensspanne betrachtet.[1] Qualitativ hochwertige Beziehungen führen nicht nur zu mehr Lebenszufriedenheit, sondern schützen auch vor einer Verschlechterung der Gesundheit im mittleren Alter und einem kognitiven Abbau im höheren Alter. Einsamkeit hingegen ist laut dem amerikanischen National Council on Aging so schädlich wie der tägliche Konsum von 15 Zigaretten.[2]

Unmittelbar spürbar wurde die Bedeutung von Freundschaften für viele durch die pandemisch bedingte Isolation. Angesichts der Bedeutung von sozialen Kontakten ist besorgniserregend, dass «Social Distancing», ob physisch oder emotional, auch ohne grassierende Infektionskrankheit ein Trend zu sein scheint. Unter dem Stichwort «friendship recession» wird in den USA eine Krise der Freundschaft diagnostiziert. Laut einer Umfrage des Survey Center on American Life ist die Zahl der Amerikanerinnen und Amerikaner, die angeben, über weniger als vier enge Freund:innen zu verfügen, von 27 Prozent im Jahr 1990 auf 49 Prozent im (Pandemie-)Jahr 2021 gestiegen. Die Anzahl derjenigen ohne enge Freund:innen stieg im selben Zeitraum von 3 auf 12 Prozent.[3] Seit dem Jahr 2010 verbringen amerikanische Teenager deutlich weniger Zeit damit, ihre Freund:innen zu treffen oder an Partys zu gehen. Die Gleichzeitigkeit mit dem Aufkommen von Smartphones und Social Media ist augenfällig. 17- bis 18-jährige High School Seniors im Jahr 2016 hatten täglich eine Stunde weniger persönlichen, physischen Kontakt mit anderen Menschen und fühlten sich entsprechend einsamer als noch Ende der 1980er-Jahre.[4]

Das Bundesamt für Statistik erfasst das Gefühl der Einsamkeit in der Bevölkerung der Schweiz. Und dieses nimmt zu. So lag der Anteil der Menschen, die sich manchmal oder oft einsam fühlten, im Jahr 2007 bei etwa 30 Prozent. Zehn Jahre später war dieser Wert bereits um fast ein Drittel höher und lag bei etwa 39 Prozent. Aktuellere, pandemiebezogene Zahlen fehlen.[5]

---

[1] Ein Zitat aus einer von für diese Studie durchgeführten Fokusgruppe. Bemerke, dass in der Schweiz Freunde und Kollegen oft gleichbedeutend verwendet werden, insbesondere, wenn mit Adjektiven wie «gute» oder «beste» kombiniert.

Die Politik hat die Gefahr sozialer Isolation erkannt und das Thema prominent auf die Agenda gesetzt. So hat Grossbritannien als weltweit erstes Land ein «Ministerium für Einsamkeit» etabliert. Auch in der Schweiz gab es Debatten, ob eine solche Institution geschaffen werden müsse.[6]

Entspricht die Zahl der Menschen ohne Freund:innen in der Schweiz derjenigen in den USA – kann dann auch hierzulande von einer Freundschaftsrezession gesprochen werden? Was zeichnet Freundschaften in der Schweiz aus – wie beginnen und wie enden sie? Werden Schweizer Freundschaften den anfangs erwähnten, idealisierten Vorstellungen der Popkultur gerecht? Und was kann unternommen werden, um Freundschaften zu fördern? Diesen und weiteren Fragen geht die folgende Studie in einer ersten grossangelegten Untersuchung zu Freundschaften in der Schweiz nach.



Methode

Um diese Fragen zu beantworten, wurden unterschiedliche methodische Ansätze miteinander kombiniert.

Fokusgruppen – qualitative Interviews

Zunächst wurden in fünf gemischtgeschlechtlichen Fokusgruppen à 4–5 Personen qualitative Interviews zum Thema Freundschaft geführt. Vier der fünf Gruppen bildeten unterschiedliche Alterskategorien ab: Jugendliche (16–19 Jahre), junge Erwachsene (20–34 Jahre), mittlere Erwachsene (35–49 Jahre) und ältere Erwachsene (50–70 Jahre). Eine fünfte Gruppe bestand aus Zugezogenen unterschiedlichen Alters. Alle Teilnehmenden waren in der Deutschschweiz wohnhaft. Erkenntnisse aus diesen Gesprächen fliessen im gesamten Text mit ein und sind teils als wörtliche Zitate eingebunden.

Online-Umfrage – quantitative Befragung

Die Erkenntnisse der qualitativen Fokusgruppengespräche prägten die Gestaltung einer quantitativen Umfrage. Diese wurde im Zeitraum vom 31.5. bis zum 6.6.2023 online mit 3000 Menschen zwischen 16 und 80 Jahren aus der deutschen, französischen und italienischen Schweiz durchgeführt. Die Teilnehmenden sind repräsentativ für die Landesteile, die Alters- und Geschlechtsverteilung in der Schweiz gewählt.

Interventionsstudie

Zusätzlich zu den Fokusgruppen und zur Umfrage wurde eine Interventionsstudie durchgeführt. In dieser sollten Teilnehmende eine Freundin oder einen Freund von früher anrufen, zu dem oder der sie den Kontakt verloren hatten. 61 Teilnehmende beantworteten im Vorfeld Fragen, wie sie sich diese Interaktion vorstellten, und danach Fragen, wie das Gespräch tatsächlich verlief.





Was ist Freundschaft?

Wenn es um Freund:innen geht, fühlen sich die meisten angesprochen. Sofort fallen einem ein paar Namen von Freund:innen ein. Freundschaft zu definieren, fällt hingegen schwerer. Die Teilnehmenden der qualitativen Fokusgruppen nannten viele unterschiedliche Aspekte, die Freundschaft ausmachen. Aus den Gruppengesprächen schälen sich folgende Merkmale für Freundschaften heraus:

Vertrauen und Offenheit

«Eine hohe Vertrautheit und ein hohes Vertrauen – das zeichnet meiner Meinung nach gute Freundschaften aus.»

Gegenseitiges Vertrauen und An-Vertrauen stellen sich für die Teilnehmenden als wichtiges Wesensmerkmal von Freundschaften heraus. Ehrlichkeit und Offenheit in der Kommunikation begünstigen das gegenseitige Einvernehmen, über alles reden und sich alles erzählen zu können.

Unterstützung und Loyalität

«Echte Freunde erkennt man in Momenten, in denen es einem nicht gut geht.»

Weiter zeichnet sich Freundschaft aus Sicht der Befragten über die Tatsache aus, dass Freund:innen füreinander da sind, sich gegenseitig helfen und füreinander einsetzen – insbesondere in schwierigen und herausfordernden Zeiten und beim Bewältigen von individuellen Problemen.

Zugehörigkeit und Gegenseitigkeit

«Die Balance zählt – es darf kein Ungleichgewicht geben zwischen Geben und Nehmen.»

Nicht zuletzt beruht Freundschaft auf gegenseitiger Sympathie und Zuneigung: Man fühlt sich in der Gesellschaft des anderen wohl und zeigt eine hohe Bereitschaft, an dessen Leben teilzuhaben. Als wesentlicher Treiber von langjährigen Freundschaften wird spontan immer wieder die Wichtigkeit einer Gegenseitigkeit – einer Balance zwischen Geben und Nehmen – betont.

In der Literatur kommen Freiwilligkeit, die relative Unabhängigkeit von klar definierten Rollenerwartungen (wie etwa bei Ehepartnern, Familienmitgliedern oder Arbeitskollegen), die längere Dauer, sowie die Personen- statt Zielorientierung der Beziehung als weitere Aspekte hinzu.[7,8] Personenorientiert bedeutet: Freundschaften sind nicht Mittel zum Zweck, sondern der Zweck selbst. Freude an Gemeinschaftlichkeit und eine gegenseitige Öffnung der eigenen Erlebens- und Gefühlswelt in Bezug auf jegliche Lebensbereiche stehen im Zentrum.

Als Freundschaft verstehen wir also auf gegenseitiger Sympathie und Vertrauen basierende, freiwillige Beziehungen zwischen Individuen, die von längerer Dauer sind. Diese Beziehungen werden um ihrer selbst willen eingegangen und erlauben Spass, die Möglichkeit der emotionalen Öffnung und gegenseitige Unterstützung.

Wie unterscheiden sich beste Freunde, der erweiterte Freundeskreis und Bekannte?

Die Definitionen entsprechen in ihrer Vollständigkeit einem Idealtyp, der, wenn überhaupt, nur auf beste Freund:innen zutrifft. In den Fokusgruppen wird darum auch zwischen guten und besten Freund:innen einerseits und Kollegen andererseits unterschieden (was in der Schweiz auch Freund:innen bedeutet, nicht Arbeitskollegen). Ein wichtiger Unterscheidungspunkt, der dabei manchmal genannt wird, ist, dass Beziehungen mit Kollegen oder mit Menschen aus einem erweiterten Freundeskreis eher zielorientiert und damit oberflächlicher sind. Man trifft sich für bestimmte Aktivitäten und mag auch Spass haben, ist aber weniger authentisch und spricht weniger über intime oder auch unangenehme Themen.

«Mit Kollegen treffe ich mich immer aus irgendeinem Grund. Wir gehen in den Ausgang, ins Gym oder so. Das sind Sachen, da müssen meine besten Freunde nicht mitmachen. Bei ihnen geht es um anderes.»

«Ich schätze auch meine Kollegen sehr, denn es muss gar nicht immer so in die Tiefe gehen. Es kann auch einfach mal lustig sein, dass man nett schwätzt und es einen Abend lang lässig hat. Dafür sind meine Kollegen da.»

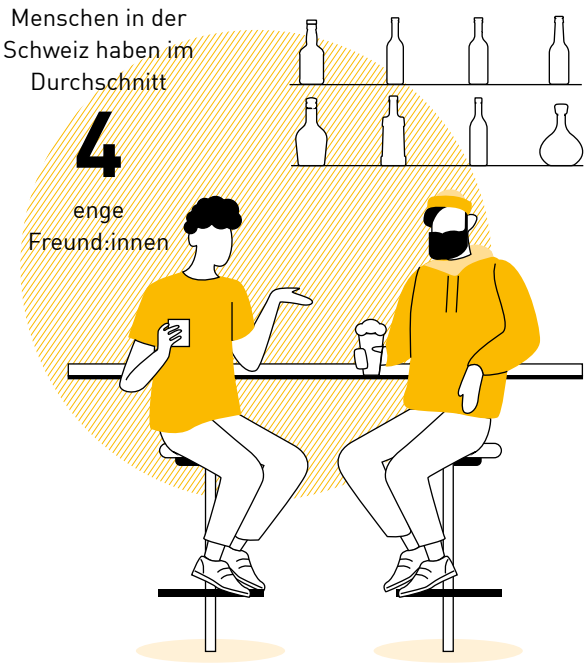
«Dieses Gefühl, dass ich genau so sein kann, wie ich bin, und mich nicht verstellen muss, das habe ich nur bei echten Freunden.»

In der quantitativen Online-Umfrage wurde der schwammige Begriff der Kollegen nicht verwendet, sondern zwischen einem engen, einem erweiterten Freundeskreis sowie einem Bekanntenkreis unterschieden. Dazu wurden folgende alltagsnahe Beschreibungen mitgeliefert:

> **Enger/engster Freundeskreis:** Menschen, die als Erstes informiert werden, wenn etwas Wichtiges in Ihrem Leben passiert ist; die Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen können, wenn Sie Hilfe brauchen; bei denen Sie sein können, wie Sie sind.

> **Erweiterter Freundeskreis:** Menschen, zu deren Hochzeit Sie eingeladen werden, ohne dort für etwas verantwortlich zu sein; mit denen man eine gute Zeit hat, die man aber auch einfach den Augen verliert, wenn etwa jemand wegzieht; über deren wichtige Lebensereignisse Sie wahrscheinlich von Dritten erfahren und nicht von ihnen selbst.

> **Bekanntenkreis:** Menschen, mit denen man spricht, wenn man sie zufällig auf der Strasse trifft, die man tendenziell aber eher als Teil einer grösseren Gruppe kennt und nur selten alleine trifft.



Wie sehen Freundschaften in der Schweiz aus?

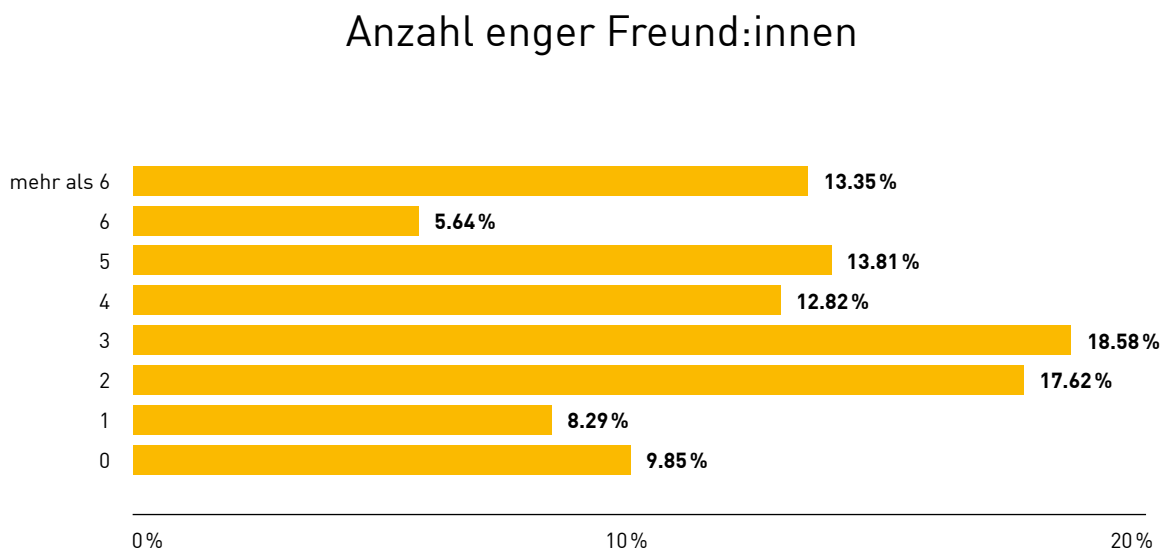


Abbildung 1: Antwortverteilung auf die Frage nach der Zahl enger Freund:innen

Wie viele Freunde haben Menschen in der Schweiz und wie häufig sehen sie diese?

Menschen in der Schweiz haben im Durchschnitt vier enge Freund:innen. Dieser Mittelwert wird jedoch von wenigen Menschen mit sehr vielen Freund:innen nach oben verzerrt. So hat die Hälfte der Befragten (Median) drei enge Freund:innen oder weniger (siehe Abbildung 1). Knapp 10 Prozent der Befragten geben an, gar keine engen Freund:innen zu haben.

In der italienischen Schweiz liegt der Mittelwert an engen Freunden bei 3.3 und ist somit deutlich tiefer als in der französischen (4.3) und der deutschen Schweiz (3.9). Das mag an sprachlichen Nuancen liegen, dass «enge Freunde», «amis proches» und «amici stretti» nicht ganz gleichbedeutend sind. Vielleicht macht die Unterscheidung zwischen engen Freunden und einem erweiterten Freundeskreis in einer italienisch geprägten Kultur grundsätzlich weniger Sinn. Dass mehr dahintersteckt als reine Semantik, wird dadurch angedeutet, dass Menschen in der italienischen Schweiz auch angeben, weniger zufrieden mit der Qualität und der Quantität ihrer Freundschaften zu sein.

Wie ist die Anzahl enger Freund:innen im internationalen Vergleich einzuordnen? Vier ist genau die Anzahl enger Freund:innen, die auch eine Sinus-Studie im Jahr 2022 für Deutschland im Schnitt festgestellt hat.[9] Die in der Einführung erwähnte Umfrage des Survey Center on American Life[3] findet für enge Freund:innen (close friendships) sehr ähnliche Zahlen in den USA (die Hälfte hat auch dort weniger als vier Freunde), wobei es dort leicht mehr Menschen ganz ohne enge Freund:innen (12%) und etwas mehr Menschen mit sehr vielen Freund:innen gibt.

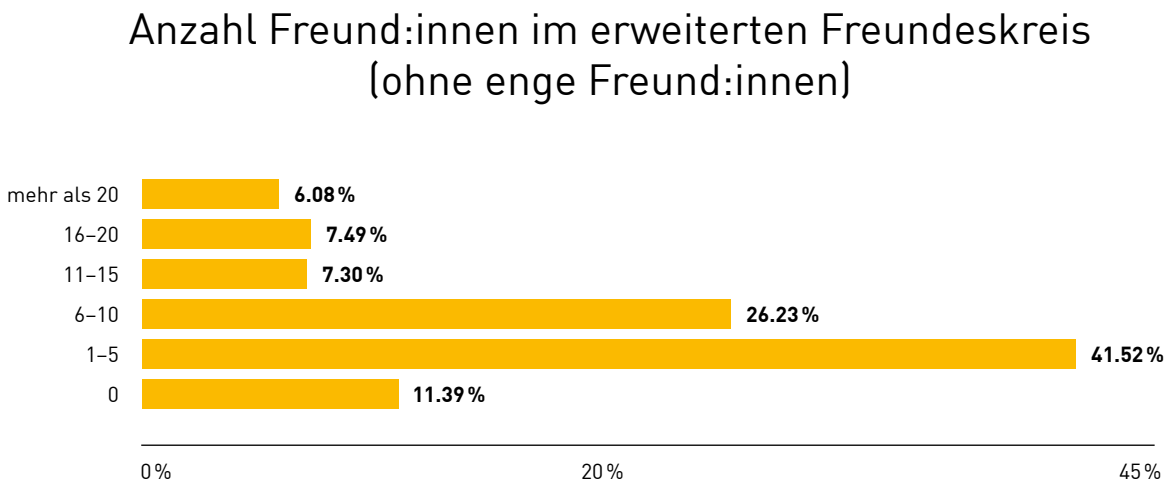


Abbildung 2: Antwortverteilung auf die Frage nach der Grösse des erweiterten Freundeskreises

Im erweiterten Freundeskreis, enge Freund:innen nicht mitgerechnet, ist die Anzahl der Freund:innen höher, im Mittel bei 8.42 (siehe Abbildung 2). Auch hier gibt es wieder einige wenige mit sehr grossem erweitertem Freundeskreis. Die Hälfte verfügt jedoch über fünf oder weniger Freund:innen im erweiterten Freundeskreis. 11 Prozent haben keinen erweiterten Freundeskreis, zwei Drittel davon auch keine engen Freund:innen. Somit liegt der Anteil der Menschen, die gar keine Freund:innen haben, bei 8 Prozent.

Auch beim erweiterten Freundeskreis gibt es regionale Unterschiede, wenn auch nicht ganz so ausgeprägt. Menschen in der deutschen Schweiz weisen im Schnitt den kleinsten erweiterten Freundeskreis auf (8.1), während der Durchschnitt in der italienischen Schweiz bei 8.5 und in der französischen Schweiz bei 9.2 liegt.

Die deutsche Sinus-Studie fragte zunächst nach der Zahl der engen Freund:innen und danach nach der Grösse des Freundeskreises insgesamt. Unter der Annahme, dass die Teilnehmenden bei der Grösse des Freundeskreises insgesamt die engen Freund:innen einberechneten, entspricht der von ihnen gefundene Mittelwert von 12 ziemlich genau der Summe aus engen Freunden (4) und erweitertem Freundeskreis (8) unserer Studie (in unserer Studie wurde explizit darauf hingewiesen, die engen Freund:innen beim erweiterten Freundeskreis nicht einzubeziehen).

Die Zahl der Bekannten ist erwartungsgemäss deutlich höher als die der Freunde, die sich im «inner circle» sozialer Beziehungen befinden. So haben Bewohner:innen der Schweiz im Schnitt 34 Bekannte, jede und jeder vierte Befragte jedoch weniger als fünf (siehe Abbildung 3). Menschen in der italienischen Schweiz weisen im Schnitt einen Bekanntenkreis von 44 Personen auf, in der französischen Schweiz von 41 Personen und in der deutschen Schweiz von 30 Personen. Die deutsche Sinus-Studie spricht von etwa 50 Menschen im gesamten Bekanntenkreis und weist damit deutlich mehr Bekannte auf, als es in der Schweiz der Fall ist. Dies wiederum, falls deutsche Teilnehmende nicht den Freundeskreis mit eingerechnet haben, was anhand der Fragestellung nicht ganz eindeutig ist.

Für ein Sozialleben entscheidend ist nicht nur, wie viele Freund:innen man hat, sondern auch, wie oft man diese sieht. Rund ein Drittel der Befragten sieht die eigenen Freund:innen wöchentlich wenn nicht täglich. Ein weiteres Drittel sieht sie mehrere Male im Monat, das letzte Drittel einmal im Monat oder seltener respektive gar nicht (siehe Abbildung 4). Diejenigen, die ihre Freund:innen nie sehen, sind grösstenteils diejenigen, die ohnehin keine Freund:innen haben. Denn es gibt so

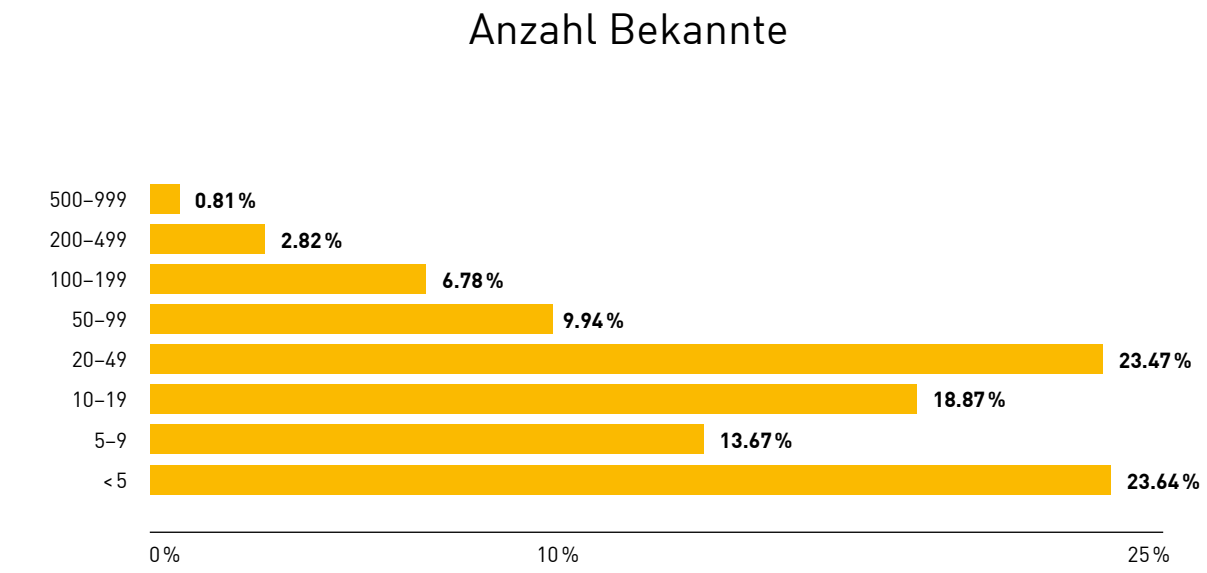


Abbildung 3: Antwortverteilung auf die Frage nach der Grösse des Bekanntenkreises

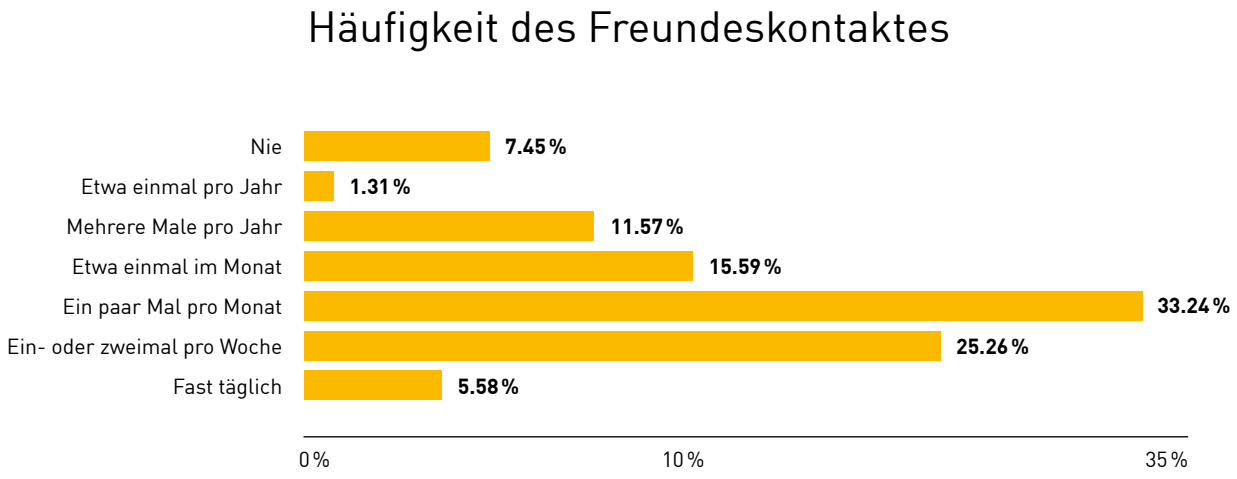


Abbildung 4: Wie häufig sehen Menschen in der Schweiz ihre Freund:innen in ihrer Freizeit?

gut wie niemanden, der oder die Freund:innen hat, diese aber nie sieht.

Während nur etwa 30 Prozent der Menschen in der deutschen und französischen Schweiz ihre Freund:innen wöchentlich oder täglich sehen, sind es in der italienischen Schweiz mit 44 Prozent deutlich mehr. Ausserdem ist der Anteil täglicher Treffen in der Stadt höher (8%) als auf dem Land und in der Agglomeration (jeweils 5%). Besonders ausgeprägt ist dieser Effekt bei jungen Erwachsenen. Unter den 20–35-Jährigen treffen sich 12 Prozent der Städterinnen und Städter täglich, während dies nur 4 Prozent der jungen Erwachsenen auf dem Land tun (und 9% in der Agglomeration).

Im internationalen Vergleich sind diese Zahlen, auch diejenigen der italienischen Schweiz oder der Stadtbevölkerung, ziemlich tief. So treffen laut Eurostat-Daten[10] aus dem Jahr 2015 etwa 15 Prozent der Europäer:innen ihre Freund:innen täglich. In Griechenland und Nordmazedonien gar über 40 Prozent, in Deutschland 11 Prozent, in Frankreich 13 Prozent, in Italien 16.5 Prozent. Nur in Polen und Island sind es mit 5 Prozent ähnlich viele wie in dieser Umfrage. Der Eurostat-Datensatz enthält jedoch auch Zahlen für die Schweiz und beziffert das hiesige tägliche Treffen von Freund:innen auf 9 Prozent. Auch das ist im Vergleich mit anderen europäischen Ländern wenig, jedoch deutlich höher als die 5.6 Prozent, die in unserer Erhebung gefunden wurden. Das mag einerseits daran liegen, dass die Häufigkeit der Freundeskontakte seit 2015, nicht zuletzt aufgrund der Pandemie, abgenommen hat. Andererseits fragt unser Fragebogen nach Freundeskontakten in der Freizeit. Die Eurostat-Umfrage fragt nach der Häufigkeit von Treffen allgemein. Wenn also jemand mit seinen Arbeitskolleg:innen befreundet ist, was häufig vorkommt (siehe «Wo lernen Menschen in der Schweiz Freunde kennen?»), wird das von Eurostat als Freundestreffen gewertet, während das in unserer Umfrage nicht der Fall ist.

Was tun Menschen in der Schweiz mit ihren Freundinnen und Freunden?

Für die allermeisten Befragten (fast 90%) sind Ausgehen, Feiern oder Essen gehen Tätigkeiten, die mit Freund:innen unternommen werden. Etwa 80 Prozent sprechen mit ihren Freund:innen über Wichtiges und Interessantes – über Gott und die Welt, über Gefühle und Ängste sowie über Probleme in der Partnerschaft und der Familie. Frauen tauschen sich dabei eher über Probleme und

88 %

der Schweizer Freund:innen gehen gemeinsam aus, Essen oder feiern



81 %

sprechen mit ihren Freund:innen über Ängste, Schwächen und Gefühle

Was tun Menschen in der Schweiz mit ihren Freundinnen und Freunden?

Tätigkeit	Anteil die das mit Freunden tun	Männer	Geschlechterdifferenz	Frauen
Sich sozial/politisch/ ehrenamtlich engagieren	45.37%	49.12%		41.70%
Ins Museum gehen	48.30%	47.16%		49.41%
Spielen / Gamen	50.11%	54.79%		45.53%
Streiten	50.33%	53.53%		47.19%
Sport treiben	52.79%	58.26%		47.44%
Filme / Serien schauen	56.88%	56.43%		57.31%
Shoppen	57.87%	49.18%		66.38%
An Theater / Konzerte / Lesungen etc. gehen	67.23%	64.63%		69.77%
Reisen	68.41%	68.60%		68.23%
Über Politik diskutieren	68.44%	74.84%		62.18%
Hobbys ausüben	74.65%	76.86%		72.49%
Spazieren	79.02%	74.21%		83.71%
«Chillen»	79.36%	78.37%		80.32%
über Probleme mit Partner und Familie sprechen	79.58%	75.54%		83.53%
über Ängste, Schwächen und Gefühle sprechen	80.85%	75.79%		85.81%
Über «Gott und Welt» sprechen	83.44%	82.35%		84.52%
Ausgehen / Feiern / Essen gehen	88.43%	88.21%		88.65%

Abbildung 5: Tätigkeiten, die mit Freundinnen und Freunden unternommen werden

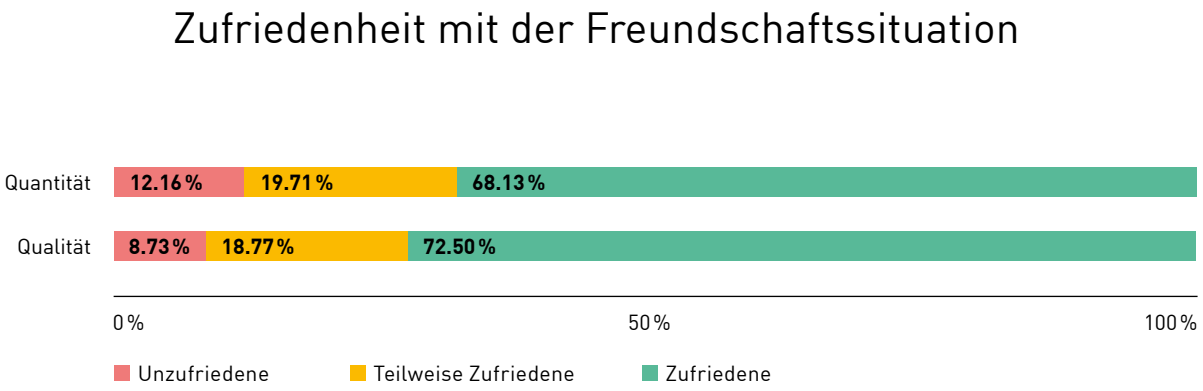


Abbildung 6: Zufriedenheit mit Quantität («Ich bin zufrieden mit der Anzahl Freunde, die ich heute habe») und Qualität («Ich bin insgesamt zufrieden mit der Qualität meiner Freundschaftsbeziehungen») von Freundschaftsbeziehungen.

Gefühle aus, während mehr Männer über Politik diskutieren und sich streiten (siehe Abbildung 5).

Männer scheinen sich ausserdem häufiger mit ihren Freunden für konkrete Tätigkeiten zu treffen wie Hobbys, Sport oder Gamen. Männerfreundschaften haben scheinbar häufiger eine zielorientierte Komponente, und diejenigen unter Frauen sind personenorientierter, was dem Bild entspricht, dass sich Männer eher für Dinge und Frauen eher für Menschen interessieren.[11]

Beide Geschlechter suchen aber auch einfach die Gegenwart ihrer Freund:innen, ohne dass eine Tätigkeit ausgeübt werden muss. Hauptsache, man ist zusammen. So nennen etwa 80 Prozent das Chillen als Tätigkeit, die mit Freund:innen unternommen wird.

Wie zufrieden sind Menschen in der Schweiz mit ihren Freundschaften?

Insgesamt scheinen die Menschen in der Schweiz eher zufrieden mit ihren Freundschaften zu sein (siehe Abbildung 6). So sind jeweils etwa 70 Prozent mit der Quantität und Qualität ihrer Freundschaften zufrieden – zumindest diejenigen, die Freund:innen haben (die 8 Prozent ganz ohne Freund:innen wurden nicht zu allen Freundschaftsthemen befragt, da viele Fragen schlicht keinen Sinn ergaben). Mit der Qualität scheinen Menschen in der Schweiz leicht zufriedener zu sein als mit der Quantität, auch ist der Anteil der Unzufriedenen bei der Quantität mit etwa 12 Prozent etwas höher als derjenige bei der Qualität.

Der Quantitätswert erlaubt einen Vergleich mit den US-Daten[3], die zwar einerseits von einer sehr ähnlichen Anzahl enger Freund:innen berichten, wo sich jedoch «nur» etwa die Hälfte der Befragten mit der Anzahl Freund:innen zufrieden zeigt.

Wenn es Menschen in der Schweiz bezüglich Freundschaft an etwas fehlt, dann scheint es Zeit sein. So stimmt etwas mehr als die Hälfte der Befragten zumindest teilweise der Aussage zu, dass sie zu wenig Zeit hätten, ihre Freundschaften zu pflegen (siehe Abbildung 7). Das trifft insbesondere auf Menschen zu, die Vollzeit erwerbstätig sind, die der Aussage zu einem Drittel teilweise und einem weiteren Drittel ganz zustimmen. Menschen im Ruhestand hingegen verspüren zu zwei Dritteln keinerlei Zeitmangel für die Freundschaftspflege. So sind auch Menschen, die angeben, über genügend freie Zeit zu verfügen, zu einem grösseren Anteil zufrieden mit der Qualität ihrer Freundschaftsbeziehungen (78% vs. 67%).

Obwohl die Befragten zwar grösstenteils mit ihrer Freundschaftssituation zufrieden zu sein scheinen, hört man doch immer wieder, dass es in der Schweiz schwierig sei, Freunde zu finden.

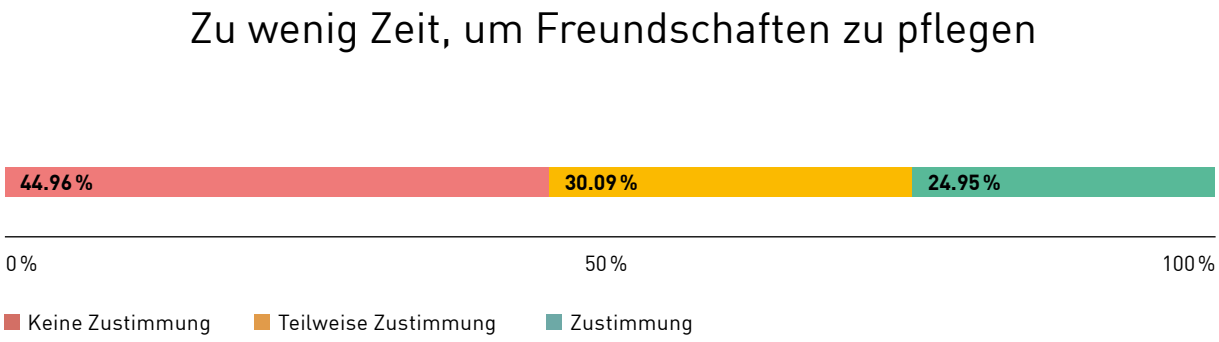


Abbildung 7: Anteil der Menschen, die über zu wenig Zeit für die Freundschaftspflege verfügen

Was sind Schweizer Eigenheiten bei Freundschaften?

Aus Sicht der befragten (Deutsch-)Schweizer:innen in den Fokusgruppen ist im Hinblick auf das Entstehen von Freundschaften in der Schweiz eine besonders aktive emotionale Vorarbeit erforderlich.

«Hier in der Schweiz braucht Freundschaft viel länger, man muss sich erst ein bisschen beschnuppern und alles ausloten. Man taut nicht so schnell auf.»

Diese Einschätzung korrespondiert mit den individuellen Erfahrungen der Zugezogenen. Im Vergleich zur Schweiz entstünden und wüchsen Freundschaften unter Menschen anderer Kulturen deutlich natürlicher und einfacher.

«In der Schweiz hat es drei Jahre gedauert, bis wir Freunde gefunden haben – in London einen knappen Monat.»

Andererseits wird in den Fokusgruppen aus Schweizer Sicht angemerkt, dass es Freundschaften in anderen Kulturen tendenziell an Commitment fehle. Die quantitativ häufigeren Treffen würden durch eine tendenzielle Beiläufigkeit im Kontakt untergraben, was sich negativ auf die erwartete Qualität des Austauschs auswirke. Die Schweizer Teilnehmenden assoziieren damit eine grössere Oberflächlichkeit, die mit weniger Langfristigkeit und Loyalität verbunden sei.

«Wenn man Freunde gefunden hat in der Schweiz, dann wird das mega ernst genommen, und du hast auch gewisse Verpflichtungen. Ab dann bist du da für die Person, hilfst zügeln und nimmst das Telefon ab.»

Zugezogene erkennen die Langfristigkeit und Loyalität von Freundschaft in der Deutschschweiz ebenfalls, empfinden diese jedoch als ausgrenzend. Sie beobachten **statische, geschlossene Freundeskreise.** Für Aussenstehende wirke es schier unmöglich, in diese geschlossenen Kreise aufgenommen zu werden.

«Schweizer bleiben gern in ihrem Umfeld und haben oft seit Jahren die gleichen Freunde. Es scheint, als wäre ihr Bedarf an Freunden gedeckt. Sie brauchen keine Inputs von aussen.»

Weiter monieren Zugezogene oftmals eine hohe Verplantheit bzw. Verregelung und damit einhergehend eine **fehlende Spontaneität** der Schweizer:innen. Kurzfristige Treffen und ein lockeres Entstehen von Freundschaften würden damit erschwert bis verunmöglicht.

«Wenn ich bei den Nachbarn klingle, machen sie die Tür nicht auf. Sie schreiben dir stattdessen 10 Minuten später eine Nachricht und sagen, ja in 3 Tagen um 19 Uhr darfst du vorbeikommen.»

Als weiter befremdlich mutet auf Aussenstehende der schweizerische Drang nach **Ausgeglichenheit und einem gegenseitigen Aufwiegen individuell erbrachter Leistungen** – in monetärer und emotionaler Hinsicht – an. Zwar ist Gegenseitigkeit eine Grundlage für Freundschaften, doch kann man das laut Zugezogenen auch übertreiben.

«Wenn wir Schweizer Freunde von meinem Mann zum Essen einladen, dann wollen sie uns das nachher unbedingt «mit Bier» zurückzahlen. Sie müssen das dann sofort ausgleichen und können nicht wirklich loslassen.»

Die qualitativen Interviews mit Zugezogenen deuten darauf hin, dass Freundschaften in der Schweiz aus einer Aussenperspektive als eher starr und hermetisch wahrgenommen werden. Der Zugang von aussen fällt schwer. Eine quantitative Aussensicht auf Schweizer Freundschaften ist teilweise möglich, da in der Online-Umfrage auch im Ausland aufgewachsene Zugezogene mitgemacht haben.

Geschlossene Freundeskreise scheinen in der Deutschschweiz am stärksten ausgeprägt. Freundeskreise von Deutschschweizer:innen sind signifikant homogener, als es bei Zugezogenen, französischen und italienischen Schweizer:innen der Fall ist. Homogen bedeutet in diesem Fall, dass sich die engen Freund:innen einer Person untereinander gut kennen – das kann etwa eine Clique sein, die noch aus der Schulzeit stammt.

«Von meinen vier besten Freunden kenne ich drei schon von früher – wir waren zusammen in der Krippe. Diese Zeitspanne ist das, was es für mich ausmacht. Man hat einfach viel miteinander erlebt und das verbindet total.»

Zugezogene scheinen zwar deswegen nicht weniger Freund:innen zu zählen, sind aber, vor allem die jüngeren unter ihnen, seltener zufrieden mit Quantität und Qualität ihrer Freundschaften – in allen Landesteilen. Bei den 20- bis 35-Jährigen sind nur etwa 40 Prozent der Zugezogenen mit der Quantität und etwa 55 Prozent mit der Qualität ihrer Freundschaften zufrieden. Bei Schweizer:innen sind die Werte mit jeweils etwa 70 Prozent deutlich höher (siehe Abbildung 8).

Die Geschlossenheit von Schweizer Freundeskreisen wird manchmal mit der Aussage ausgedrückt, dass man genügend Freund:innen habe und keine weiteren brauche. Bei den 20- bis 35-Jährigen stimmt jede:r zweite Schweizer:in dieser Aussage zu. Bei den Zugezogenen im gleichen Alter sind es nur etwa halb so viele, also etwa ein Viertel (siehe Abbildung 9).

Bei in der Schweiz Aufgewachsenen bestimmt das Vertrauen in enge Freund:innen stärker die Zufriedenheit mit dem eigenen Freundeskreis (r=.33*), als es bei im Ausland Sozialisierten der Fall ist (r=.23*). Nicht, dass Letzteren Vertrauen in Freundschaften nicht wichtig wäre. Doch gibt es womöglich auch andere Faktoren, die zur Zufriedenheit mit Freundschaften beitragen können, die von in der Schweiz Aufgewachsenen aber weniger berücksichtigt werden. Das liesse sich mit den Befunden aus der qualitativen Umfrage erklären, wonach in Schweizer Freundschaften Spontaneität und Spass weniger wichtig sind als Loyalität und Zuverlässigkeit. Für Spass und Spontanität ist Vertrauenswürdigkeit keine Voraussetzung. Menschen, die im Ausland

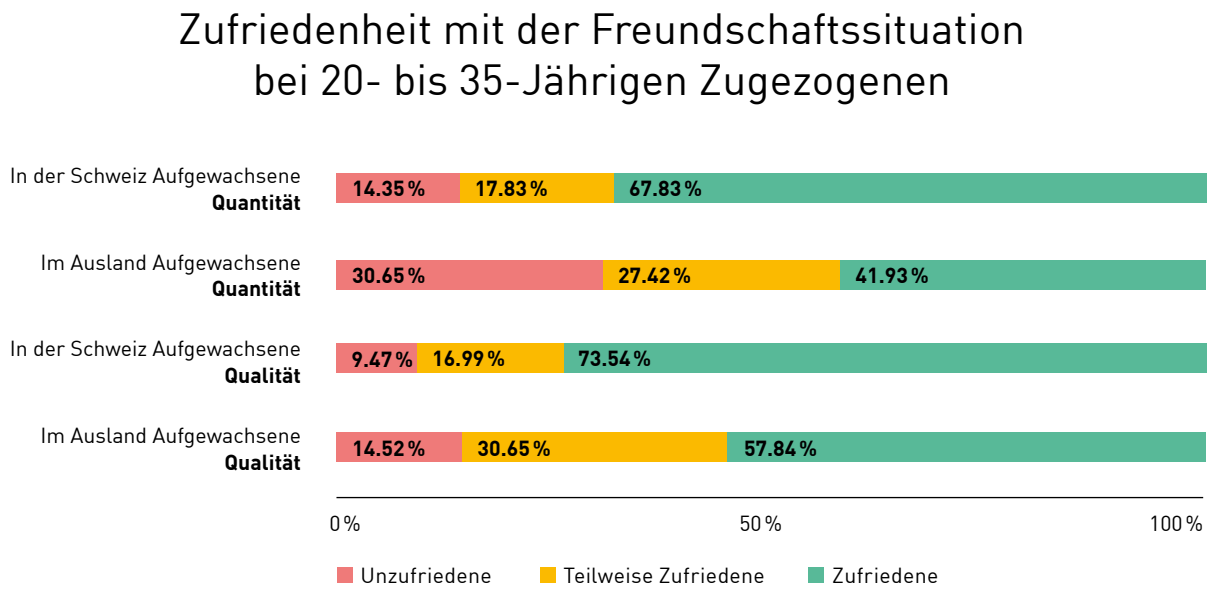


Abbildung 8: Zufriedenheit mit Quantität und Qualität von Freundschaften in der Schweiz bei 20 bis 35jährigen Schweizer:innen und Zugezogenen

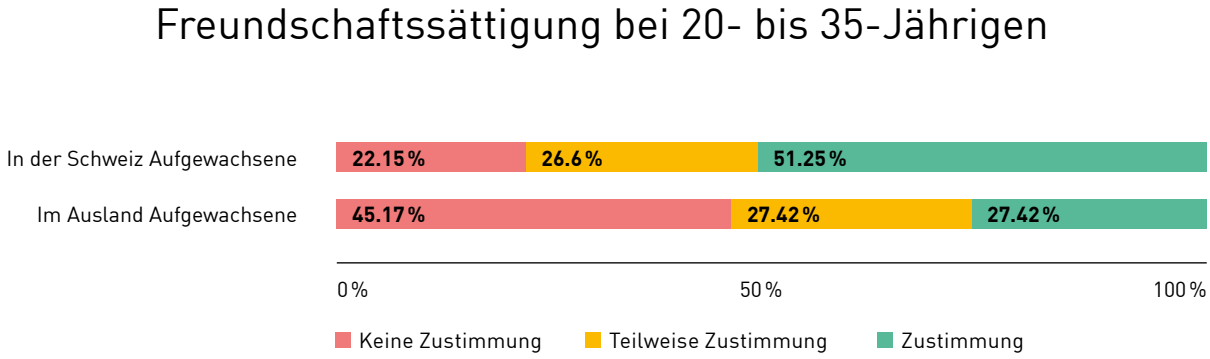
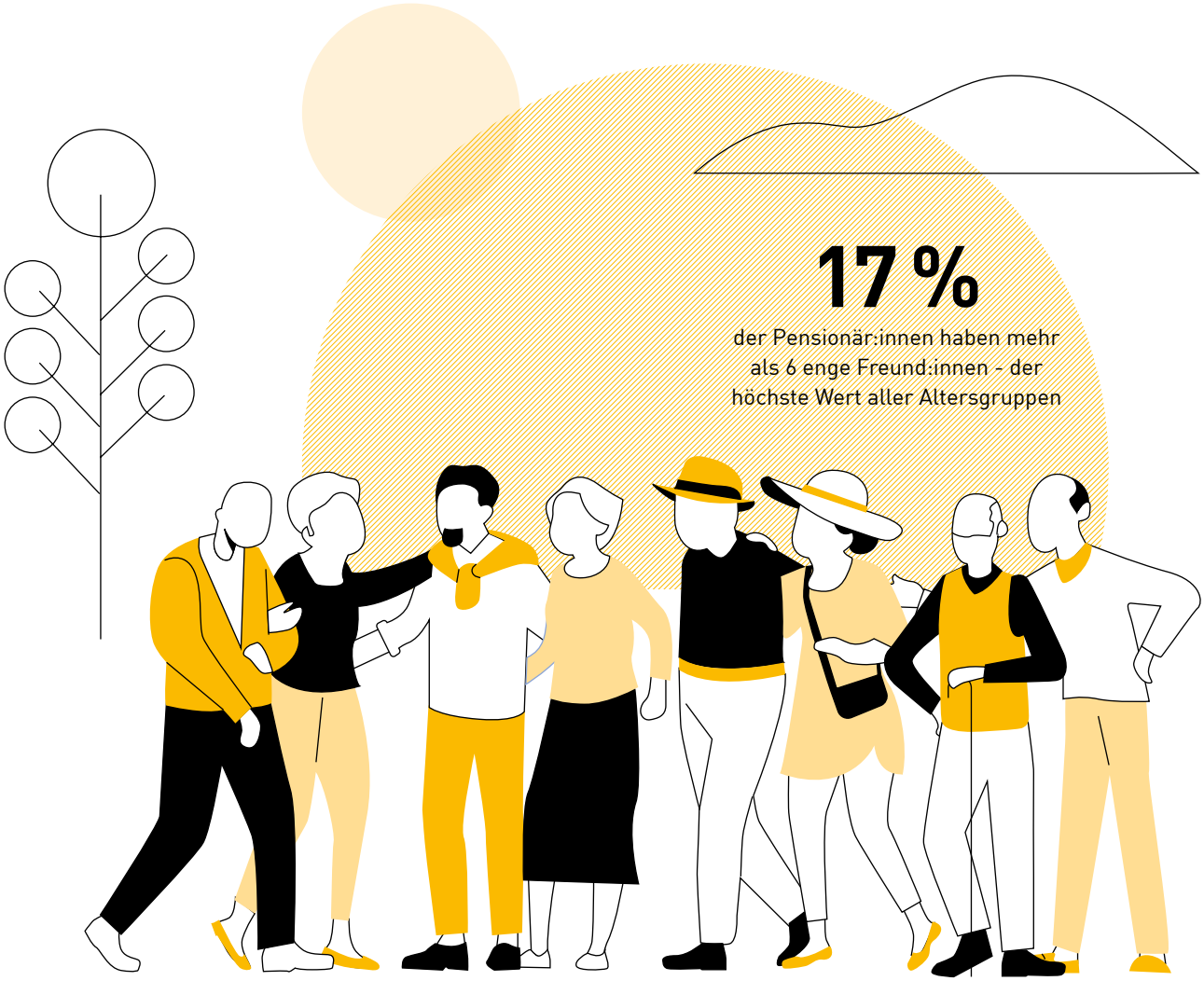


Abbildung 9: Zustimmung zur Aussage "Ich habe genug Freunde und brauche keine weiteren"

sozialisiert wurden, nehmen vielleicht eher als in der Schweiz Aufgewachsene auch Personen, denen sie nicht in jeder Hinsicht zu 100 Prozent vertrauen, in ihren Freundeskreis auf. Ist Vertrauen bei Schweizer:innen wichtiger als bei Zugezogenen, ist auch verständlich, dass es länger dauert, bis man zum «inner circle» zugelassen wird. Denn Vertrauen braucht Zeit. Nur haben diese, wie weiter vorne dargestellt, viele Menschen in der Schweiz nicht (siehe «Wie zufrieden sind Menschen in der Schweiz mit ihren Freundschaften?»).



17 %

der Pensionär:innen haben mehr als 6 enge Freund:innen - der höchste Wert aller Altersgruppen

15 %

der Pensionär:innen haben keine engen Freund:innen - der höchste Wert aller Altersgruppen

Wie unterscheiden sich Freundschaften in verschiedenen Lebensphasen?

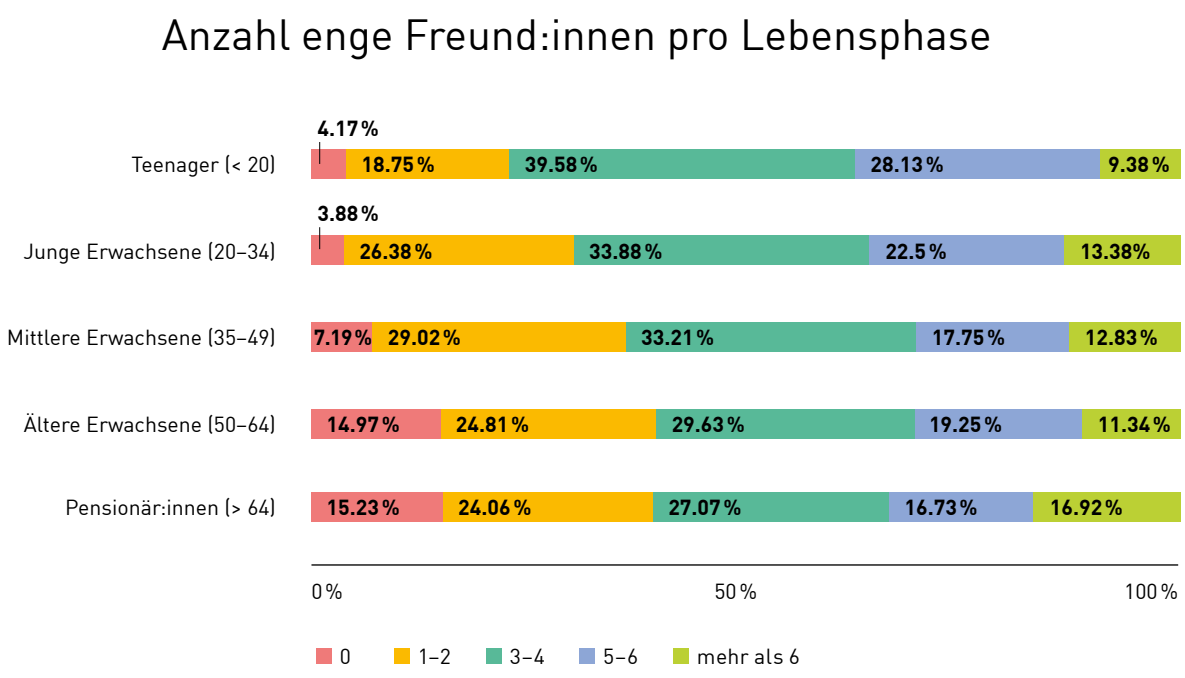


Abbildung 10: Anzahl enge Freund:innen in unterschiedlichen Lebensphasen

Wie gross sind Freundeskreise in unterschiedlichen Lebensphasen?

Nebst kulturellen Unterschieden ist die Lebensphase eine wichtige Determinante für Freundschaften. Grundsätzlich lässt sich sagen: Mit zunehmendem Alter gibt es mehr Menschen, die keine oder nur wenige enge Freund:innen haben (siehe Abbildung 10). Gleichzeitig gibt es aber unter Pensionär:innenn wieder mehr Menschen mit vielen Freund:innen. Diese Kohorte weist eine Polarisierung auf zwischen denjenigen, die mehr als sechs enge Freund:innen haben (17%), und jenen, die überhaupt keine engen Freund:innen haben (15%). Beide Werte sind höher als in jeder anderen Altersgruppe.

Die Lebensphase ist auch für die Grösse des erweiterten Freundeskreises entscheidend. Während Teenager im Schnitt die grössten erweiterten Freundeskreise haben, wächst der Anteil derjenigen, die niemanden zu ihrem erweiterten Freundeskreis zählen, mit zunehmendem Alter (siehe Abbildung 11). Es ist also nicht so, dass man Freund:innen im erweiterten Freundeskreis über die Jahre akkumuliert wie ein Vermögen. Es gilt, diese Freundschaften zu pflegen, um sie nicht zu verlieren. So hängt die Häufigkeit des Treffens von Freund:innen sehr deutlich mit der Grösse des engen (r=.5*) und des erweiterten Freundeskreises (r=.44*) zusammen. Man kann also nicht viele Freund:innen haben, diese aber nie sehen.

Grösse des erweiterten Freundeskreises pro Lebensphase

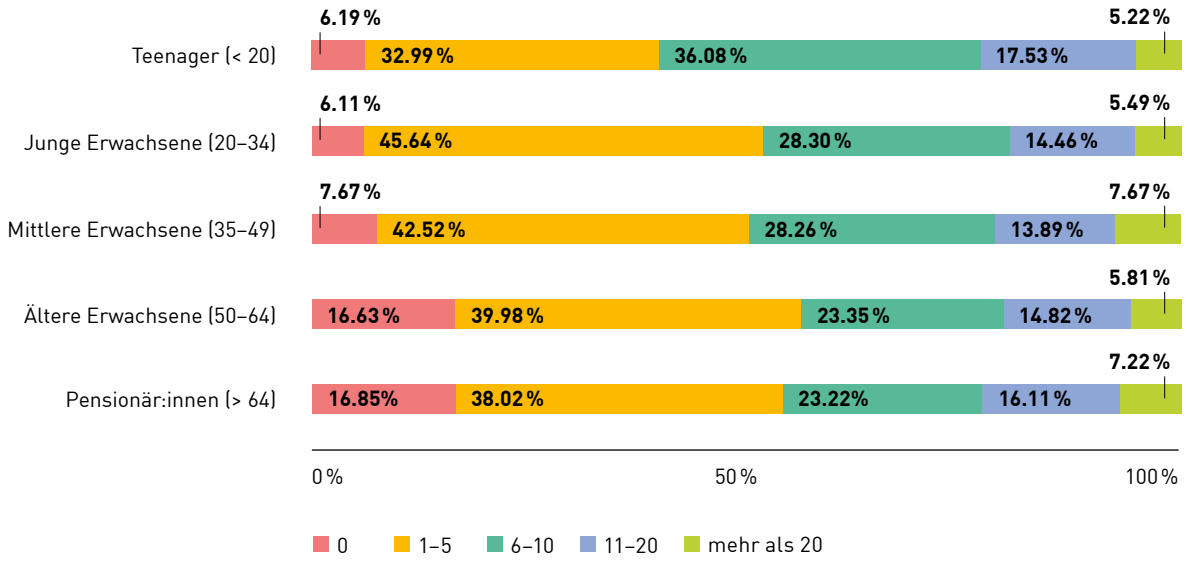


Abbildung 11: Grösse des erweiterten Freundeskreises in unterschiedlichen Lebensphasen

Häufigkeit des Freundetreffens nach Lebensphase

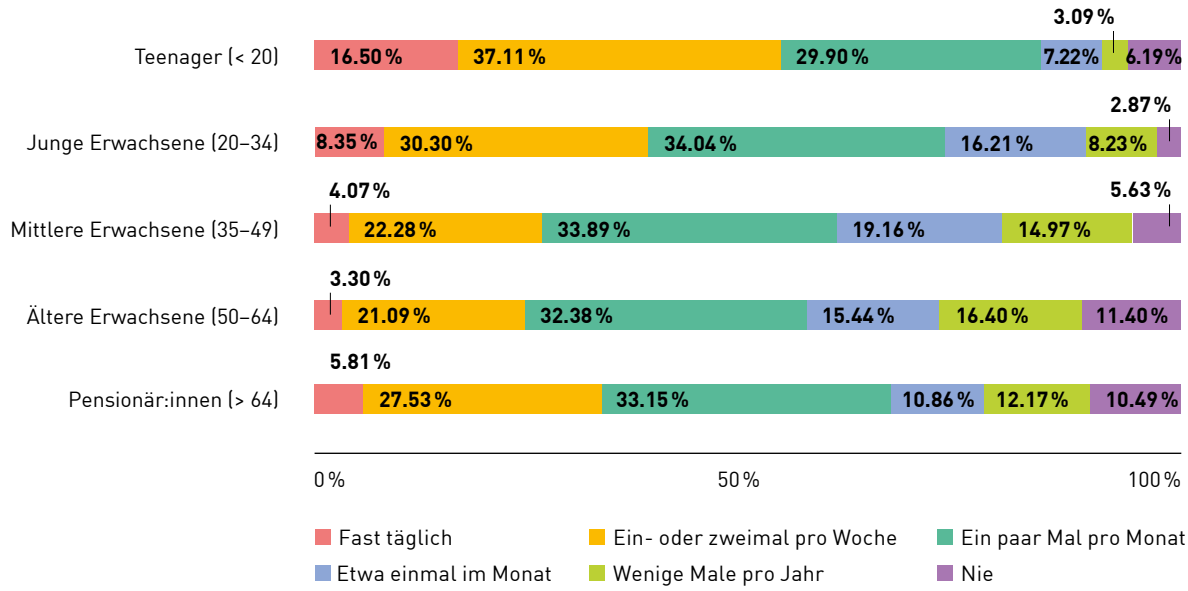


Abbildung 12: Häufigkeit von Freundestreffen nach Lebensphase

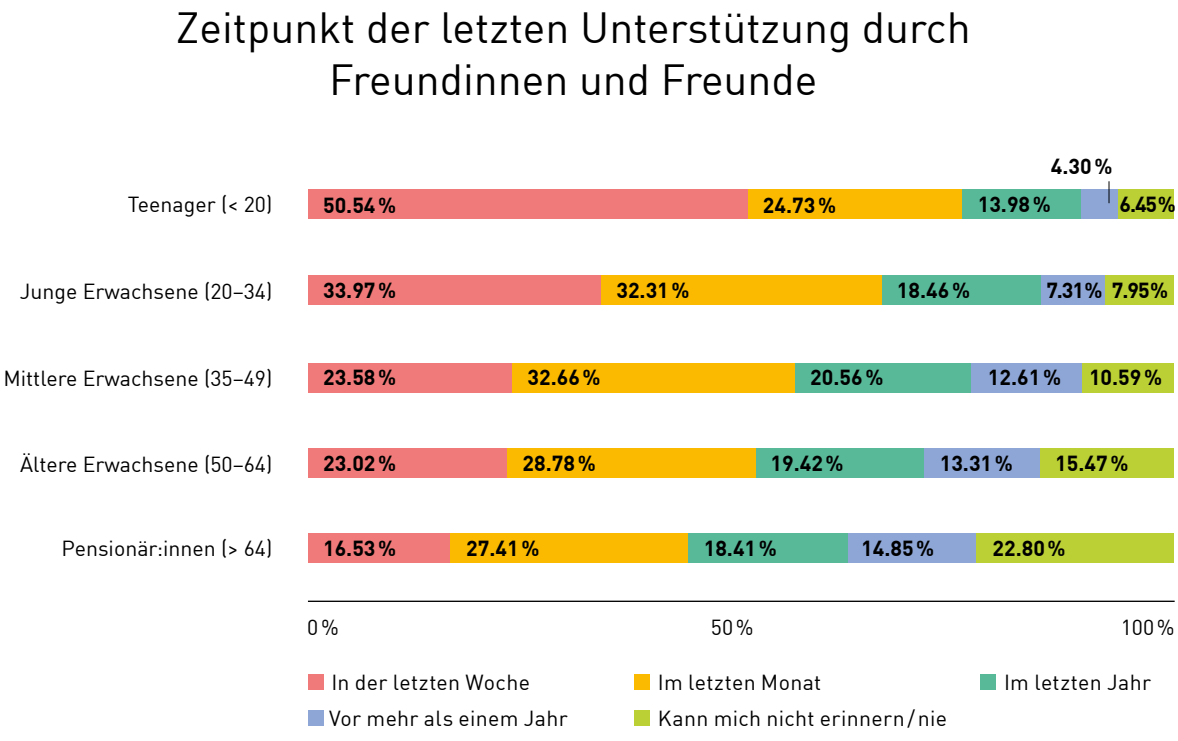


Abbildung 13: Wann haben Sie das letzte Mal von jemandem aus Ihrem Freundeskreis Unterstützung (z.B. Ihren Rat, tatkräftige Hilfe, emotionale Unterstützung) erhalten, nachdem Sie um Hilfe gebeten haben?"

Wie häufig treffen sich Freundinnen und Freunde in unterschiedlichen Lebensphasen?

Je jünger die Menschen, desto öfter treffen sie ihre Freund:innen. Über die Hälfte der Teenager trifft sich mindestens wöchentlich, wenn nicht täglich in ihrer Freizeit. Mit jeder folgenden Lebensphase nimmt die Häufigkeit des Treffens von Freund:innen ab. Dieser Trend kehrt sich ab dem Pensionsalter jedoch wieder um. Dann gibt es wieder mehr Menschen, die ihre Freund:innen häufig sehen, jedoch auch den zweithöchsten Anteil (nach den 50- bis 64-Jährigen) Menschen ohne jeglichen Freundeskontakt (siehe Abbildung 12).

Wie unterstützen sich Freundinnen und Freunde in unterschiedlichen Lebensphasen?

Bei der Definition von Freundschaft spielen die emotionale Öffnung und die alltägliche Unterstützung eine wichtige Rolle. Diese sind nicht in allen Lebensphasen gleich ausgeprägt. Je jünger die Menschen, desto häufiger erhalten sie Unterstützung von Freund:innen (siehe Abbildung 13). In der Altersgruppe der 16- bis 19-Jährigen gibt über die Hälfte (50.5%) an, in der letzten Woche Hilfe von Freund:innen erhalten zu haben. Mit zunehmendem Alter wird diese Unterstützung durch Freund:innen im Schnitt seltener (vielleicht auch deren Einforderung). Bei den Pensionär:innenn haben lediglich 16 Prozent freundschaftliche Unterstützungsleistungen in der letzten Woche erhalten.

Mit Freund:innen über Ängste und Gefühle sprechen

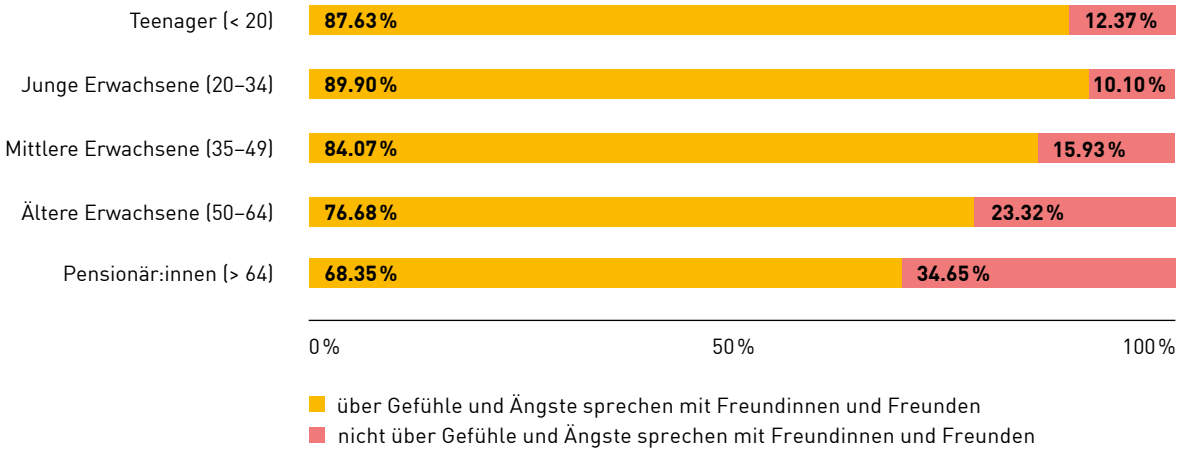


Abbildung 14: Austausch über Gefühle und Ängste nach Lebensphase

Geheimnisse vor dem besten Freund, der besten Freundin

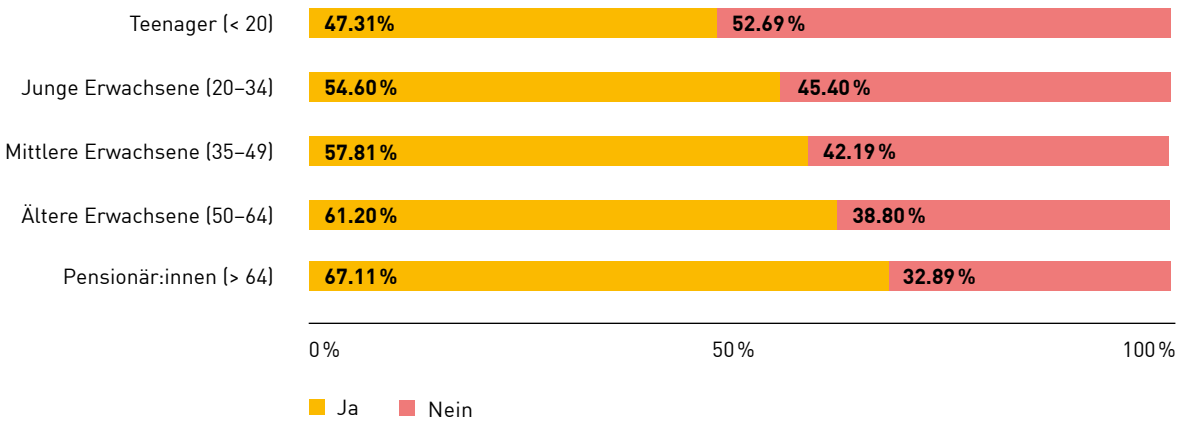


Abbildung 15: „Es gibt Dinge, die erzähle ich auch meinem besten Freund / meiner besten Freundin nicht"

Auch beim Offenlegen von Gefühlen zeigen sich Unterschiede zwischen den Lebensphasen: So gibt es bei den Pensionär:innenn mit etwa 30 Prozent fast dreimal so viele Menschen, die mit ihren Freund:innen nicht über Ängste und Gefühle sprechen, als es bei unter 35-Jährigen der Fall ist (siehe Abbildung 14). Ein ähnliches Muster zeigt sich beim Besprechen von Partner- und Familienproblemen.

Einsamkeitsgefühle in unterschiedlichen Lebensphasen.

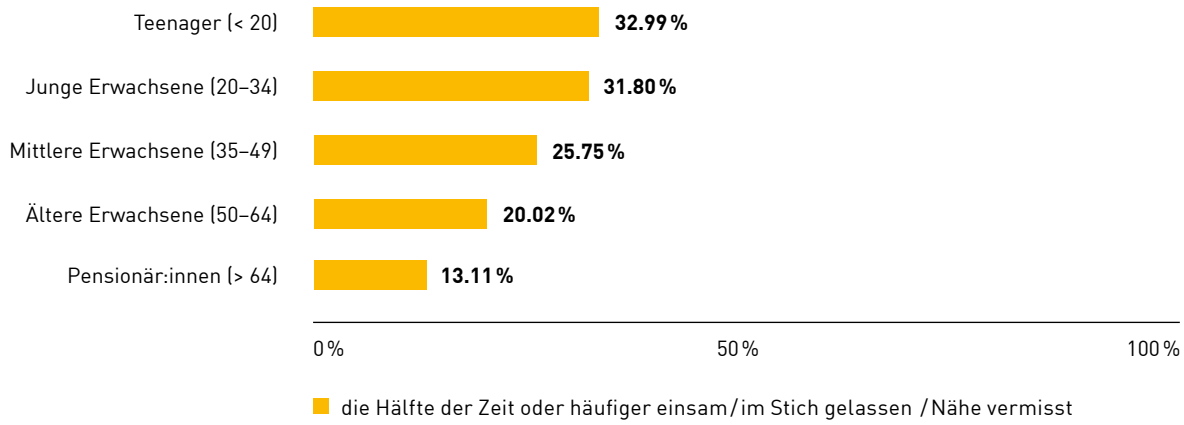


Abbildung 16: „In den letzten zwei Wochen… habe ich mich einsam gefühlt / habe ich mich im Stich gelassen gefühlt / habe ich die Nähe zu Menschen vermisst, denen ich mich eng verbunden fühle."

Einsamkeit und enge Freund:innen bei 20–35- und über 64-Jährigen

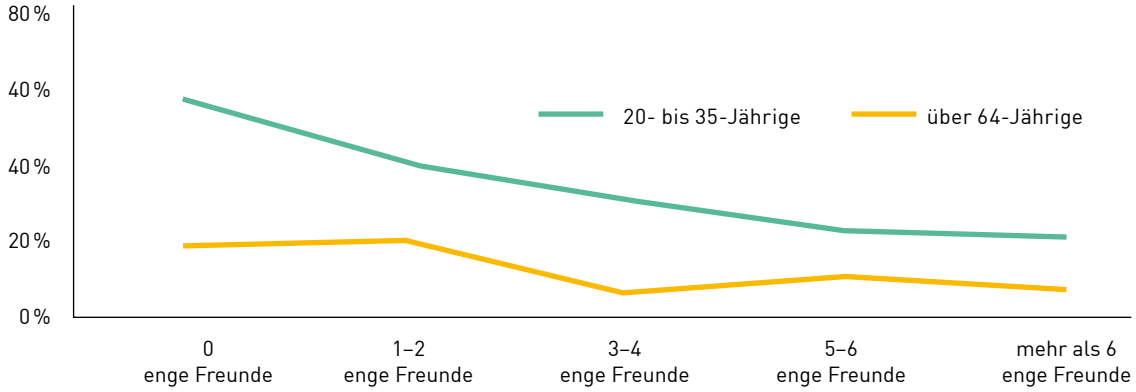


Abbildung 17: Verhältnis zwischen Einsamkeit und der Anzahl enger Freunde bei 20-35 und über 64-Jährigen

Das hängt nicht (nur) damit zusammen, dass es nichts zu besprechen gibt. Ältere Menschen sind auch tendenziell verschlossener gegenüber dem besten Freund bzw. der besten Freundin. Je fortgeschrittener die Lebensphase, desto grösser der Anteil derjenigen, die selbst ihrem besten Freund oder ihrer besten Freundin nicht alles erzählen (siehe Abbildung 15).

Wie einsam fühlen sich Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen?

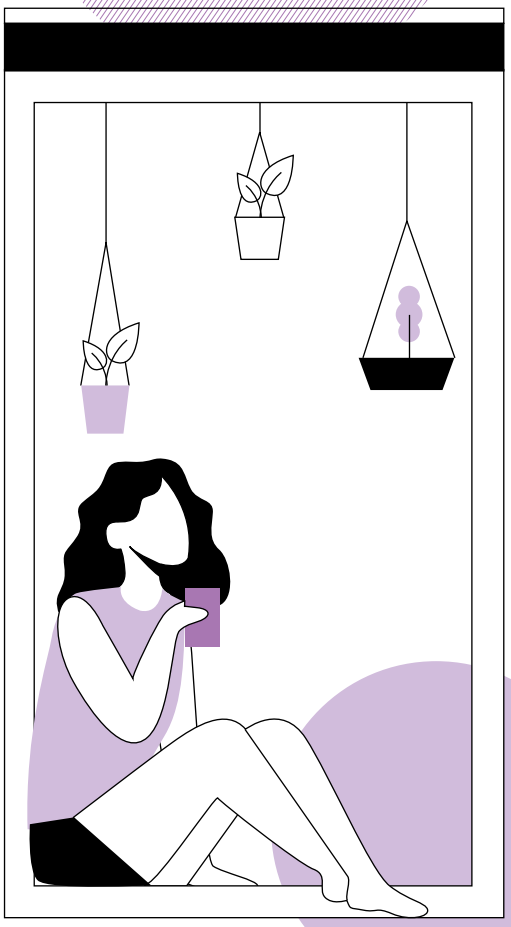
Im Schnitt haben Menschen mit zunehmendem Alter also weniger Freund:innen, sehen diese seltener, unterstützen sich weniger emotional und tatkräftig und tauschen sich weniger über ihre Probleme und Gefühle aus.

Aber: Mehr junge Menschen fühlen sich einsam – bei den unter 35-Jährigen jede:r Dritte, bei den Pensionär:innen lediglich 13 Prozent. Je älter, desto weniger Personen gibt es, die sich zumindest die Hälfte der Zeit einsam und im Stich gelassen fühlen und die Nähe zu anderen vermissen (siehe Abbildung 16).

Einsamkeit scheint also vielmehr ein Problem jüngerer Menschen zu sein, auch wenn sie öfter mit dem Alter assoziiert wird. Auch Menschen im Pensionsalter mit wenigen engen Freund:innen fühlen sich zwar eher einsam. Insgesamt sind aber 64-Jährige durchschnittlich weniger einsam, sodass der Anteil der sich einsam fühlenden 20- bis 35-Jährigen mit vielen engen Freund:innen (mehr als 6) mit ca. 20 Prozent gleich hoch ist wie bei über 64-Jährigen ganz ohne enge Freund:innen (siehe Abbildung 17).

13 %

der Pensionär:innen fühlt sich die Hälfte der Zeit oder häufiger einsam



32 %

der unter 35-Jährigen fühlt sich die Hälfte der Zeit oder häufiger einsam

Von der Entstehung zum Ende. Wie verlaufen Freundschaftsjourneys?

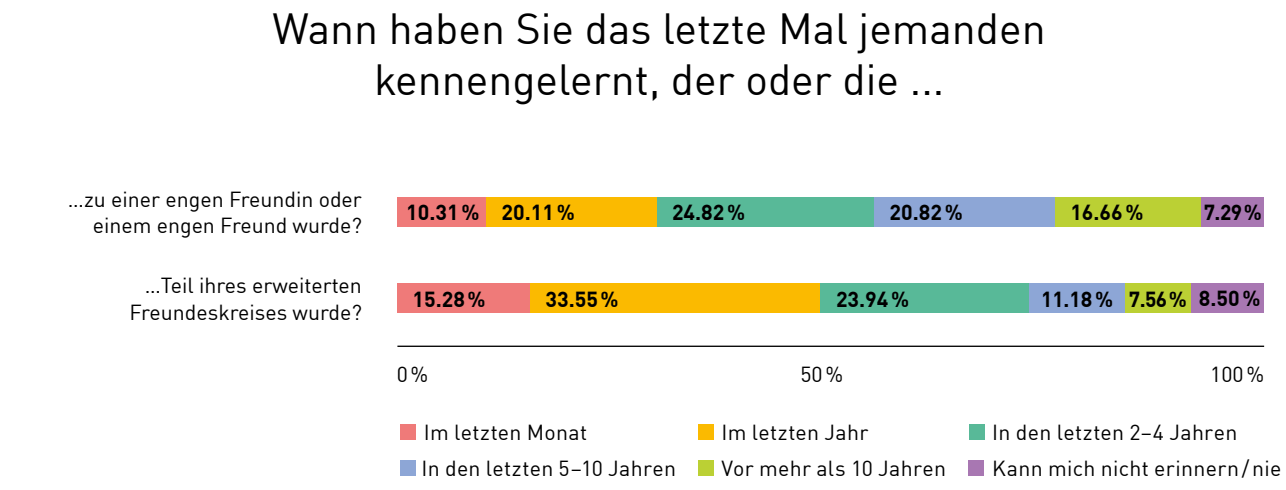


Abbildung 18: Das letzte Mal neue Freundschaften geschlossen



10 %

haben im letzten Monat eine neue enge Freundschaft geschlossen

Die Veränderungen der Freundschaftssituation über die Lebensphasen hinweg deutet darauf hin, dass Freundschaften dynamisch und nicht «für immer» sind. Freundschaften leben sich mit zunehmendem Alter auseinander, andere kommen neu hinzu, beispielsweise im Rentenalter, wo viele Menschen wieder mehr Zeit in Freundschaften investieren (siehe «Freundeskontakte in Abhängigkeit von der Lebensphase»).

Wie entstehen Freundschaften?

Wie oft entstehen Freundschaften?

Freund:innen «finden» ist nicht einfach und passiert dementsprechend selten. Die letzte neue enge Freundschaft ist bei Hälfte der Befragten vor mehr als vier Jahren entstanden (siehe Abbildung 18). Etwas weniger Zeit vergeht hingegen, bis jemand Teil des erweiterten Freundeskreises wird – bei knapp der Hälfte geschah dies innerhalb des letzten Jahres.

Die Wahrscheinlichkeit, neue Freund:innen zu finden, hängt von der Frequenz des Treffens bestehender Freund:innen ab. Mehr als ein Viertel der Befragten, die Freund:innen fast täglich treffen, hat im letzten Monat eine neue enge Freundschaft geschlossen. Bei Menschen, die sich etwa einmal im Jahr treffen, lag der Anteil bei nur rund zwei

Wer seine bestehenden Freundschaften pflegt, lernt auch eher neue Freundinnen und Freunde kennen

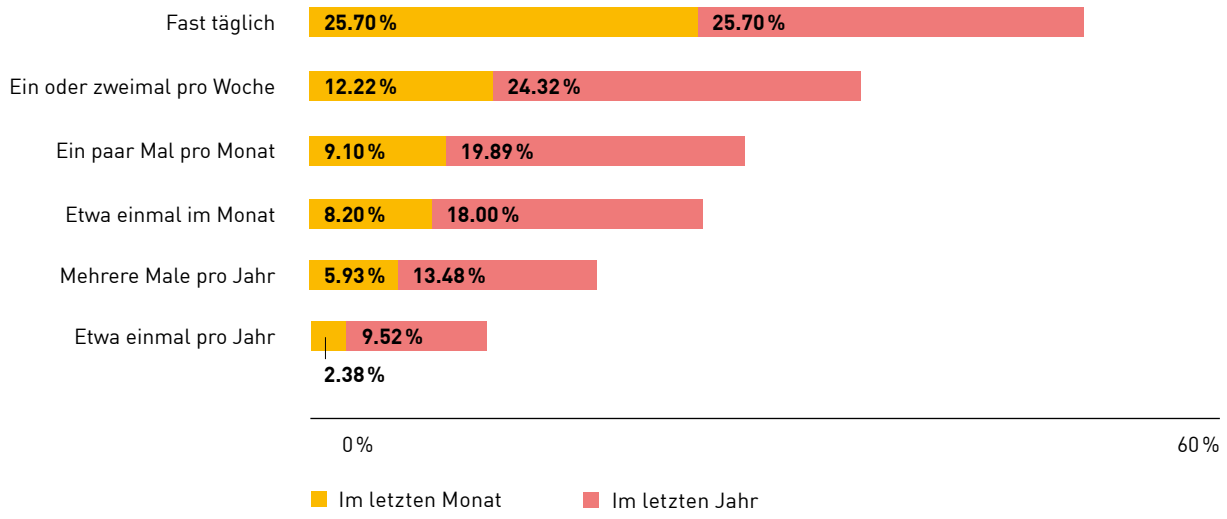


Abbildung 19: Anteil derjenigen, die im letzten Monat oder im letzten Jahr neue enge Freundschaft geschlossen haben in Abhängigkeit der Häufigkeit des Kontaktes mit bestehenden Freundinnen und Freunden

Prozent (siehe Abbildung 19). Es leuchtet ein, dass wer sich häufiger in soziale Situationen begibt, dort auch eher neue Menschen kennenlernt.

Wie beginnen enge Freundschaften?

Viele Menschen in der Schweiz sehen ihre Freund:innen grundsätzlich nicht sehr oft (siehe Abbildung 4). Ist ein gemeinsames Fundament jedoch gelegt, kann auch nach längerer Zeit wieder darauf zurückgegriffen werden.

«Meine beste Kollegin mit dem Kind sehe ich halt nicht mehr so oft. Aber wenn wir uns sehen, dann ist es echt heftig. Also die Verbundenheit.»

Um enge oder gar beste Freund:innen zu werden, um also das besagte Fundament aufzubauen, scheint ein häufiger Kontakt, eine intensive Phase, häufig nötig zu sein: Die Hälfte der Befragten sah sich zwei- bis dreimal pro Woche, als sie zu besten Freund:innen wurden (siehe Abbildung 20).

«Das ist wie beim SIMS-Game. Am Anfang musst du denen immer schreiben und schreiben und dann irgendwann, ab einem gewissen Punkt, läuft es dann einfach.»

«Am Anfang, wenn die Freundschaft erst in ihren Anfängen steckt, dann braucht es mehr. Mehr Treffen, mehr Aufmerksamkeit, dass du dich halt wirklich kennenlernst und merkst, ob es passt oder nicht.»

Vom Kennenlernen zur engen Freundschaft muss es nicht lange dauern. 20 Prozent geben an, sofort zu engen Freunden geworden zu sein (siehe Abbildung 21). Das ist vielleicht der Nebensitzer am ersten Schultag, der einem gleich sympathisch ist, oder der Kollege, mit dem man am selben Tag ins Berufsleben startet. So etwas schweisst zusammen. Teilweise sind es auch Menschen, die ihre Familienmitglieder als beste Freunde bezeichnen, sei es ein Geschwister, Elternteil oder Kind. Die Hälfte der Befragten musste sich aber mindestens ein bis zwei Monate kennen, bis sie zu besten

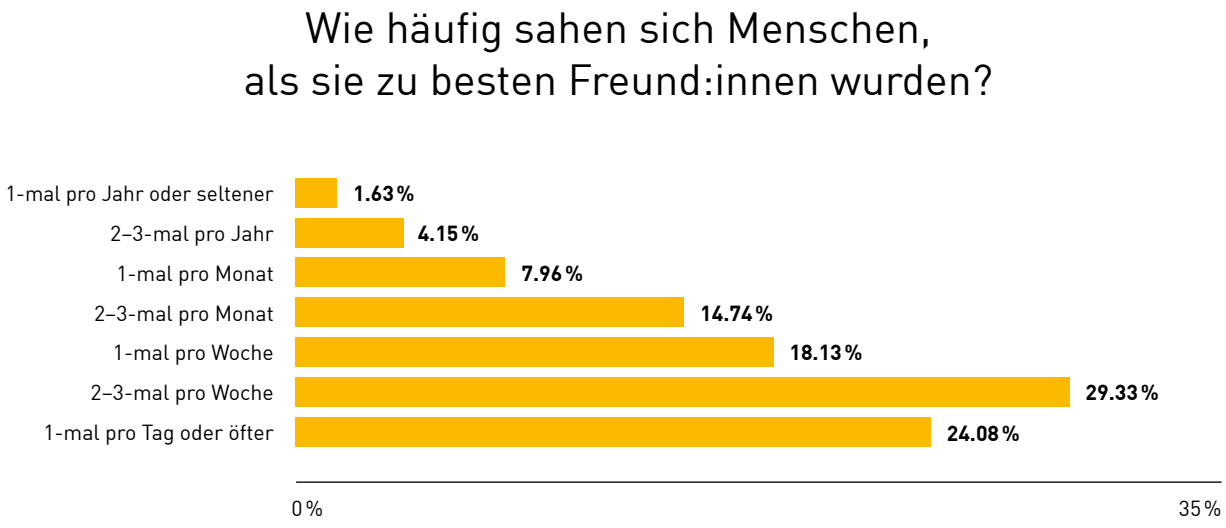


Abbildung 20: Häufigkeit der Treffen zu Beginn intensiver Freundschaften

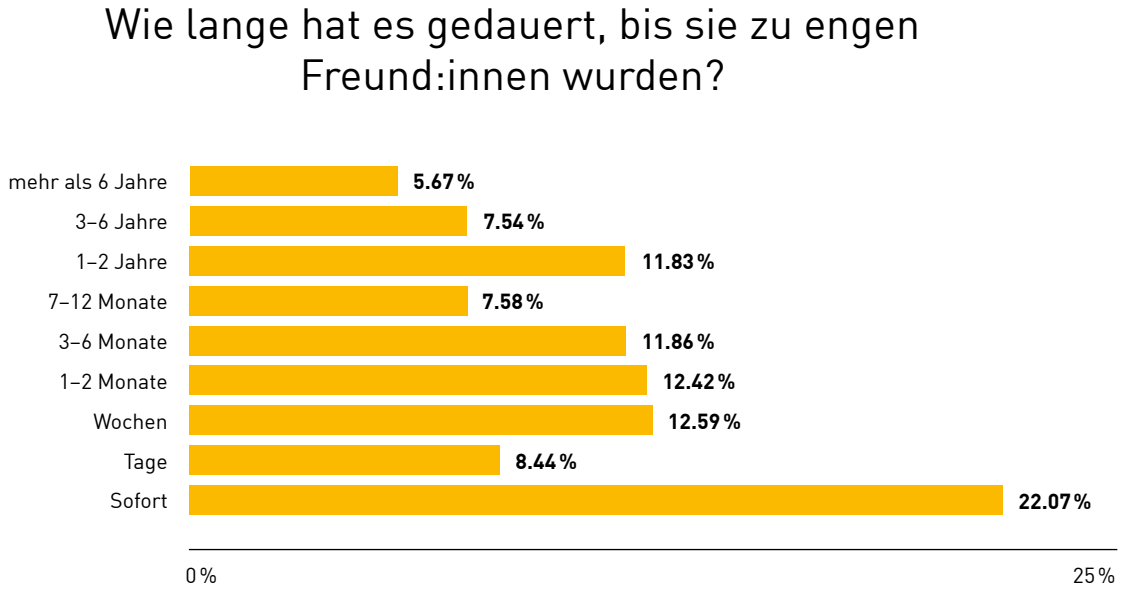


Abbildung 21: Dauer vom Kennenlernen bis zur Entstehung einer engen Freundschaft

Freunden wurden. Bei knapp einem Viertel der Befragten dauerte es aber über ein Jahr, bis eine enge Freundschaft entstand. Freund:innen zu finden, ist also einerseits ein sehr langwieriger Prozess, der mehrere Jahre in Anspruch nehmen kann (siehe Abbildung 18). Andererseits ist die Entstehungsdauer bester Freundschaften, also die Phase, in der man sich kennenlernt und Vertrauen aufbaut, verglichen damit sehr kurz und intensiv. Doch Zeit alleine reicht nicht. Nicht alle werden Freund:innen, auch wenn sie sich oft sehen. Was braucht es also noch?

Worin sind sich Freund:innen ähnlich?

Ähnlichkeitsdimension	Anteile eher oder sehr ähnlich
Kleidungsstil	41 %
Wohlstands- / Vermögenssituation	46 %
Hobbys	52 %
Politische Meinung	57 %
Geschmack für Kultur (z.B. Film, Musik, Kunst)	58 %
Weltanschauung / religiöse Vorstellungen	61 %
Bildungsniveau	64 %
Kultureller Hintergrund (Herkunft / Muttersprache, etc.)	71 %
Humor	79 %

Abbildung 22: Anteile der Teilnehmenden der quantitativen Befragung, die angeben, sich auf genannten Dimensionen mit ihrem besten Freund oder ihrer besten Freundin eher oder sehr zu ähneln

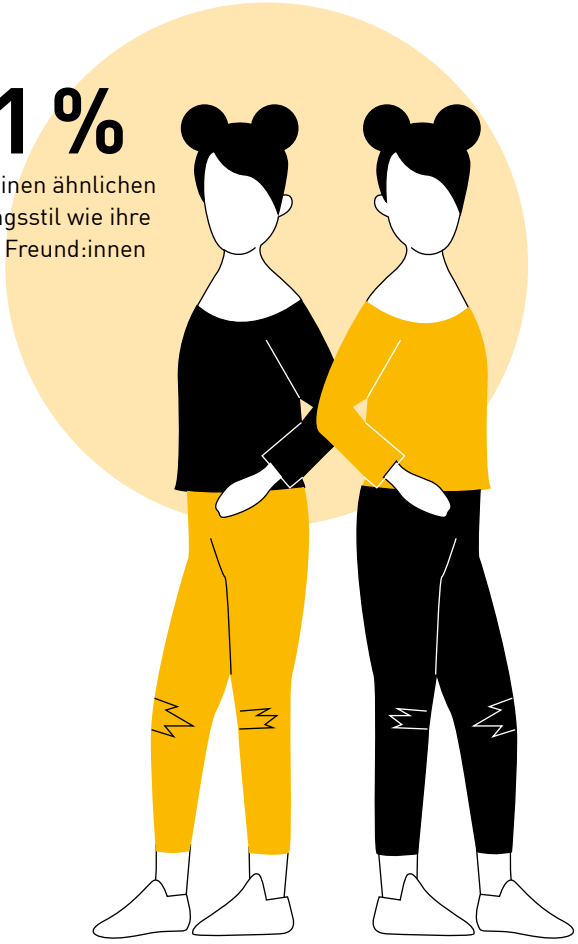
Wer wird zum besten Freund oder zur besten Freundin?

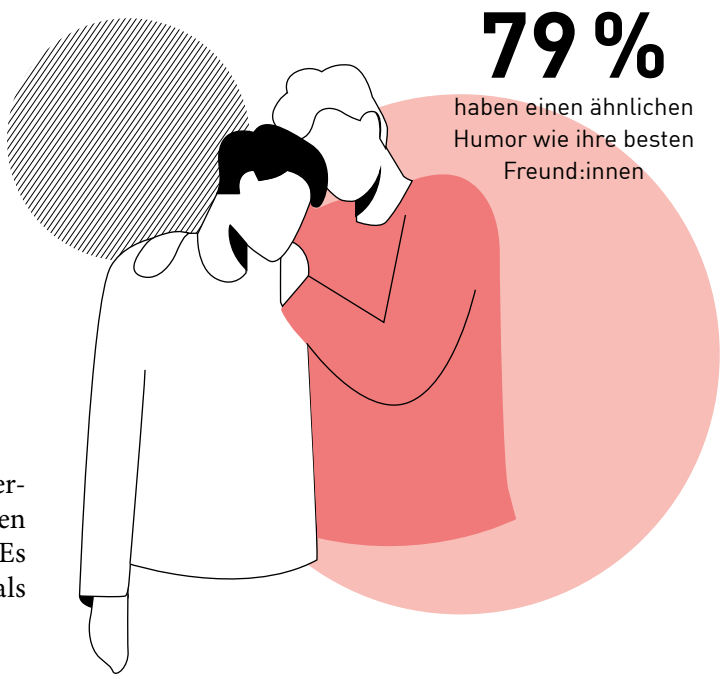
Gemeinsamkeiten stellen sich als essenziell für das Entstehen von Freundschaften heraus. Das berichten einerseits die Teilnehmenden der Fokusgruppen.

«Im 10. Schuljahr hatte ich mal ein Ferrari-Jäggli an und dann ist einer gekommen: geiler Siech. In der Pause habe ich das Jäggli dann abgezogen und hatte ein Inter-Trikot darunter, von denen er auch voll Fan ist. Von da an sind wir mega schnell zusammengewachsen und seither unzertrennlich.»

«Wenn man sich kennenlernt, dann ist das der erste Schritt, dass man sich auf Instagram abcheckt und schaut, ob man denselben Humor hat. Dann hat man grad eine gewisse Idee, wer die Person gegenüber so ist.»

Auch in der quantitativen Online-Umfrage geben die Befragten eine ziemlich hohe Ähnlichkeit mit ihren besten Freund:innen an. Die geringste Ähnlichkeit wurde beim Kleidungsstil verortet, den 40 Prozent als eher oder sehr ähnlich einstuften.





Die grösste Gemeinsamkeit wurde im Humor verortet mit fast 80 Prozent eher oder sehr ähnlichen besten Freund:innen (siehe Abbildung 22). Es scheint nichts Verbindenderes zu geben, als gemeinsam lachen zu können.

Auch beim kulturellen Hintergrund oder beim Bildungsniveau offenbart sich eine hohe Homogenität unter besten Freund:innen. Es gilt – mit Einschränkungen – die alte Weisheit: Gleich und Gleich gesellt sich gern. Gleichzeitig kommen ähnlichere Menschen aber auch eher in Kontakt miteinander, weil sie etwa in die gleichen Schulen gehen.

Beste Freund:innen ähneln sich aber auch anhand simpler demografischer Merkmale. Fast 50 Prozent haben beste Freund:innen, die um weniger als 5 Prozent von ihrem eigenen Alter abweichen. Das bedeutet, dass die Hälfte der 50-Jährigen beste Freund:innen hat, die zwischen 47 und 53 Jahre alt sind. Fast 80 Prozent haben einen besten Freund oder eine beste Freundin des gleichen Geschlechts. Nur beste Freundschaften, die bereits in der Kindheit entstanden, sind mit 30 Prozent etwas häufiger gemischtgeschlechtlich.

Neben persönlichen Gemeinsamkeiten nennen die qualitativen Fokusgruppen gemeinsame Erfahrungen und Aktivitäten als für das Entstehen von Freundschaften wertvoll. Von den Teilnehmenden wird oft ein **gemeinsames Durchlaufen von Lebensphasen** (wie Ausbildung oder berufliche Stationen) als Ermöglichung genannt, ein tiefes Verständnis für den anderen zu entwickeln, was zu einer Stärkung und einem Wachsen der Beziehung führe.

«Mit der Zeit kennt man sich immer besser. Du öffnest dich einer Person gegenüber, und mit jeder Tür, die du öffnest, seid ihr mehr zusammen. Vertrauen entsteht.»

Unterstützung von Menschen in schwierigen Situationen, wie zum Beispiel Tod eines Angehörigen oder persönliche Krisen, werden oft als Momente genannt, in denen sich Freundschaften abrupt vertiefen können. Durch die erfahrene Anteilnahme und Empathie entsteht eine tiefe emotionale Verbindung mit den unterstützenden Personen. Das **gemeinsame Durchleben von Krisen** lässt Menschen näher zusammenrücken.

«Hilfe geben müssen und annehmen – das schweisst einen nochmals enger zusammen. Die Verbundenheit wird grösser.»

Auch **tiefe oder wegweisende Gespräche oder Erlebnisse** können sich als Trigger-Moment für das Vertiefen und Stärken von Freundschaften herausstellen.

«Man kann da schon auf eine Vielzahl gemeinsamer Erlebnisse zurückblicken. Man hat gemeinsame Erinnerungen.»

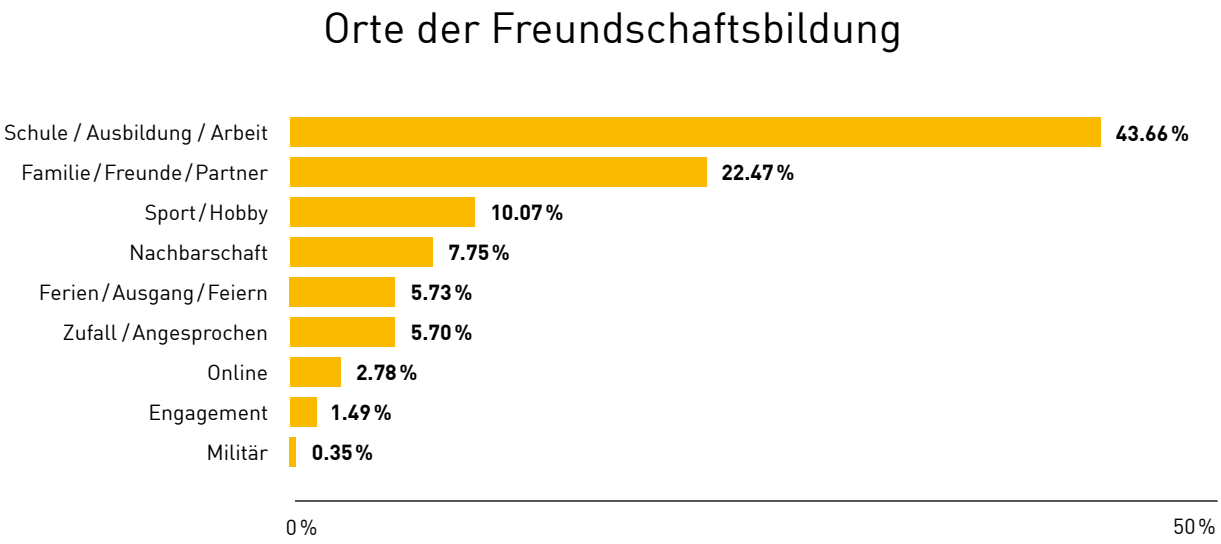
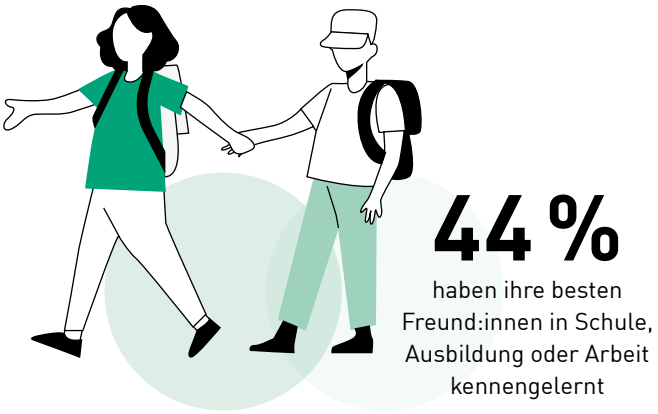


Abbildung 23: Wo haben Menschen ihre besten Freunde und Freundinnen kennengelernt?

Wo lernen Menschen in der Schweiz Freunde kennen?

Die Orte des Kennenlernens wurden in der quantitativen Studie für das Kennenlernen des besten Freundes respektive der besten Freundin abgefragt. Wir gehen aber davon aus, dass diese Orte auch für das Kennenlernen bei Freundschaften, die weniger eng sind, relevant sind.

Schule, Ausbildung und Arbeit stellen eine wichtige Sozialisationsinstanz dar. Fast die Hälfte der Befragten hat ihre besten Freund:innen dort kennengelernt (siehe Abbildung 23). Das verwundert wenig, schliesslich bieten Schule und Arbeit das perfekte Setting für ungeplante Interaktionen und das, was Soziologen «shared vulnerability» nennen: eine (Schicksals-)Gemeinschaft, in der Freud und Leid geteilt werden.[12] Die Schule ist ein Ort, an dem Freundschaften einfach «passieren», wo man keine grosse Initiative ergreifen muss, um mit Leuten in Kontakt zu treten. Weiter lernt ein Viertel der Menschen ihre besten Freund:innen über gemeinsame Bekannte, Freund:innen oder Familie kennen, 10 Prozent durch Sport oder Hobbys.



«Mit meinem besten Freund bin ich zusammen in die Schule, wir hatten denselben Schulweg. Auch wenn wir mal getrennt waren, dann blieb diese Verbindung immer bestehen. Wir konnten immer dort anknüpfen, wo wir aufgehört hatten.»

Bei jüngeren Menschen scheinen Schule, Arbeit, Familie und Freund:innen beim Kennenlernen von Menschen eine wichtige Rolle zu spielen. Mit zunehmendem Alter werden dann zufällige Treffen, Hobbys oder Ferien und Feiern als Gelegenheiten für Begegnungen wichtiger. Je älter man ist, desto proaktiver muss man auf Menschen zugehen, um neue Freund:innen zu finden – weil man nicht einfach zwangsläufig immer die gleichen Menschen in institutionalisierten Begegnungsorten sieht wie in der Schule oder bei der Arbeit (siehe Abbildung 24).

Entstehungsorte bester Freundschaften nach Alter bei der Begegnung

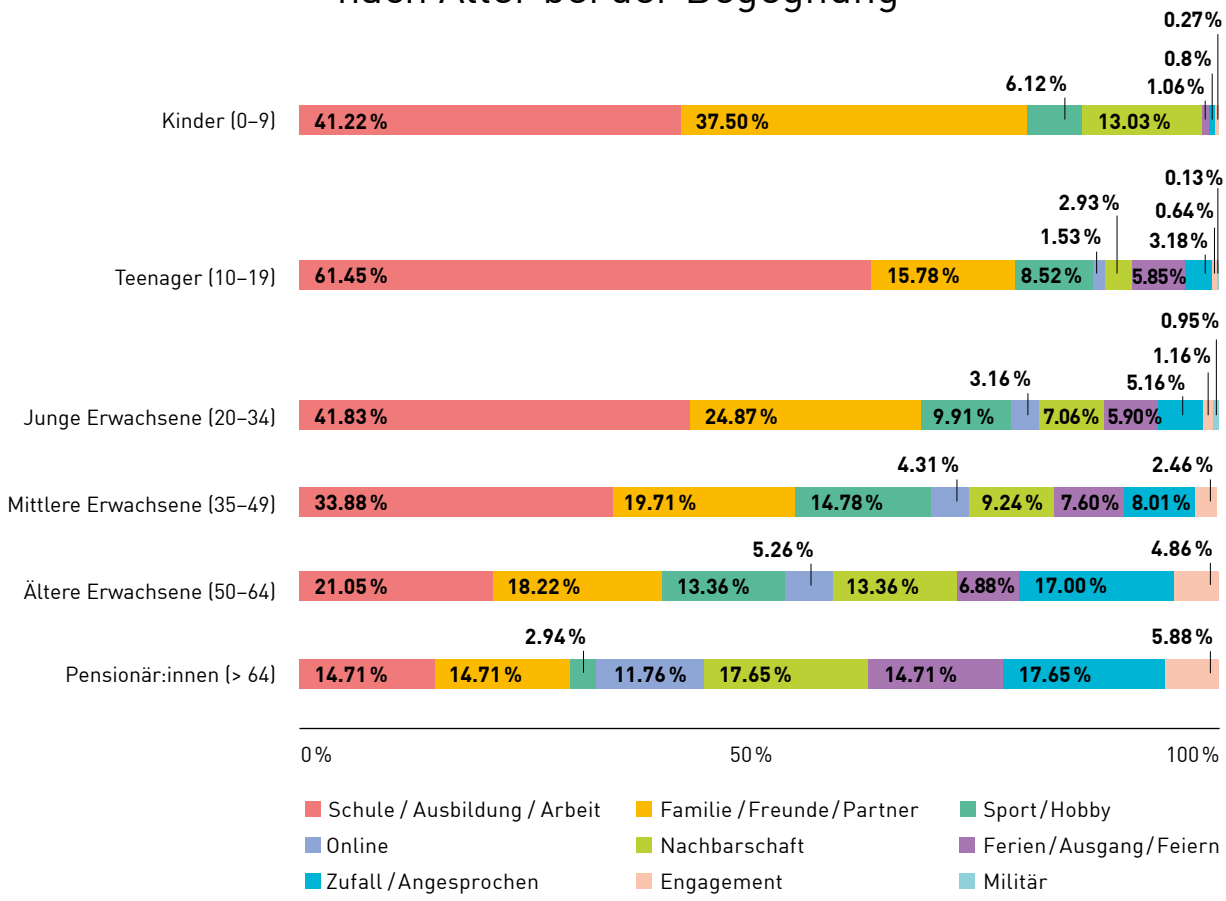
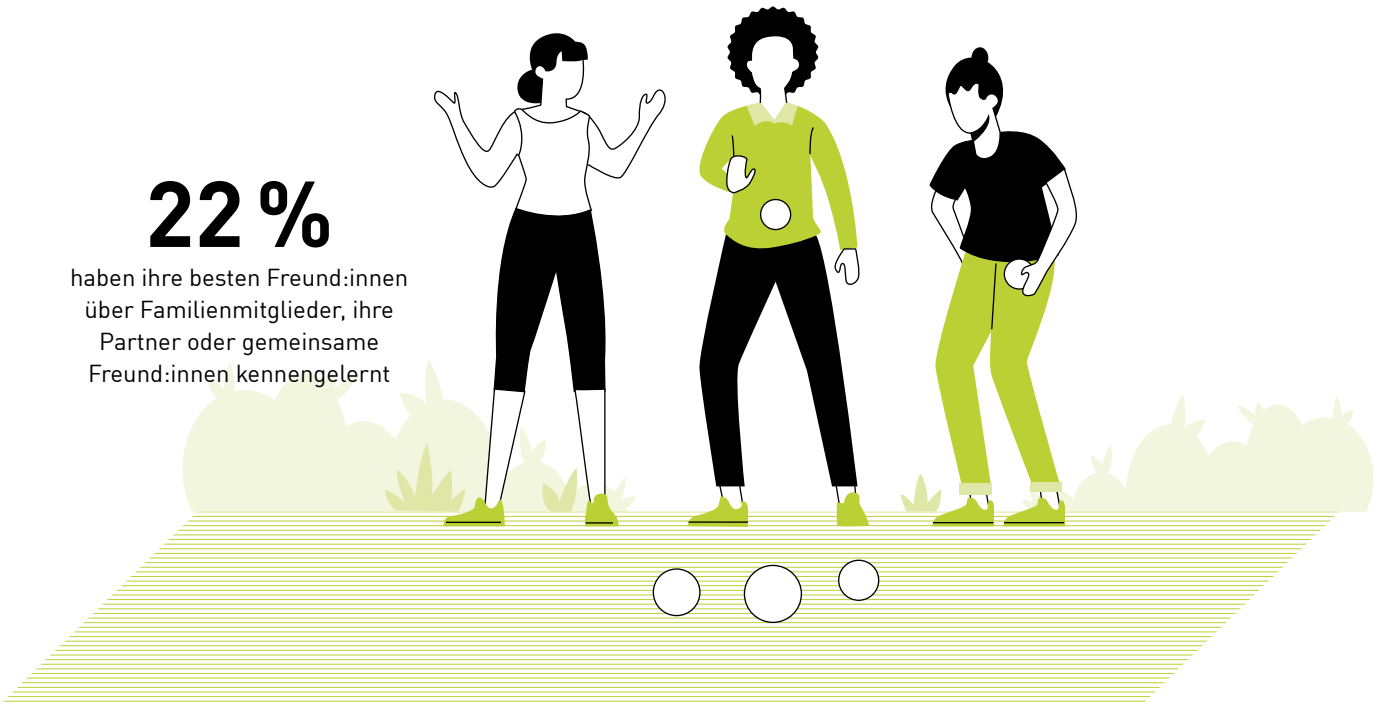


Abbildung 24: Begegnungsorte bester Freundinnen und Freunde in Abhängigkeit des Alters bei der Begegnung

22 %

haben ihre besten Freund:innen über Familienmitglieder, ihre Partner oder gemeinsame Freund:innen kennengelernt



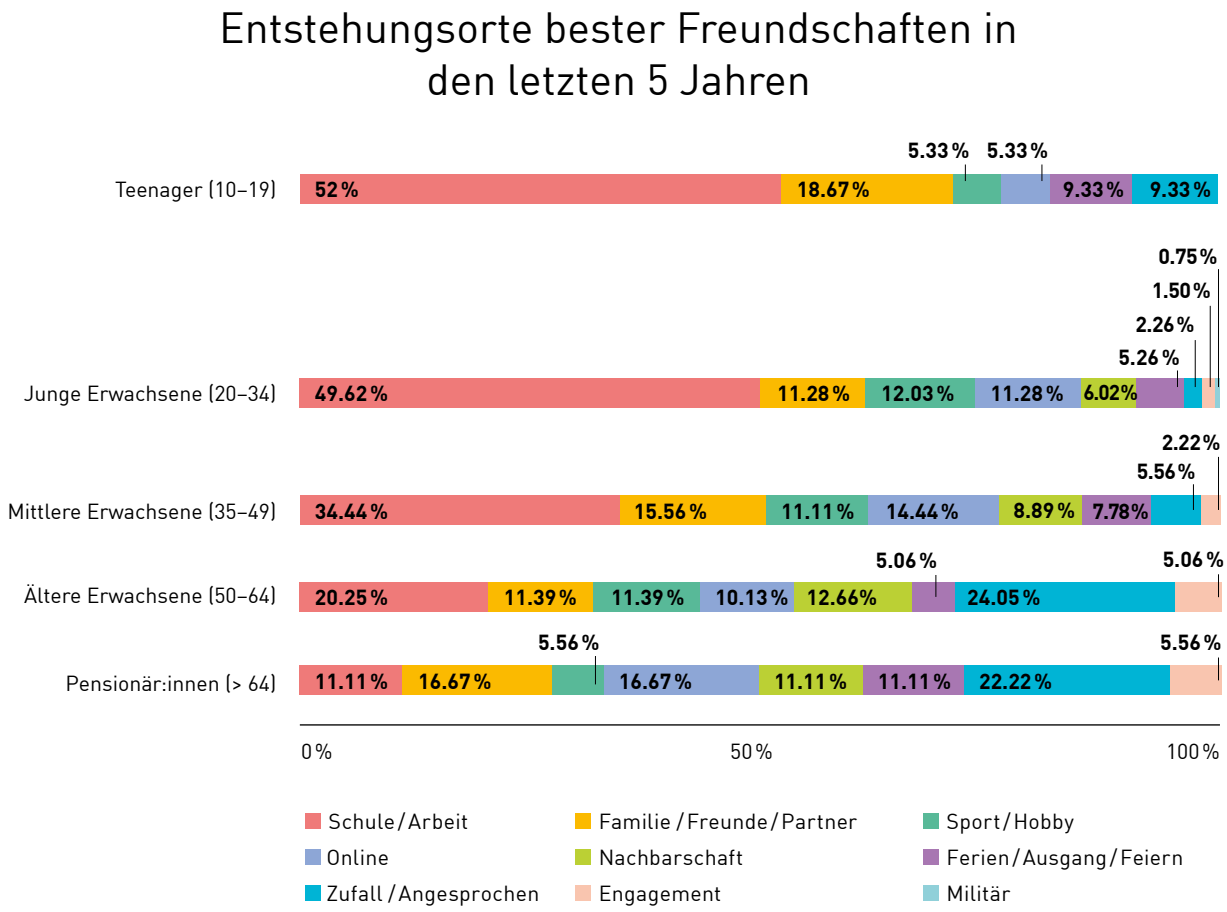


Abbildung 25: Begegnungsorte bester Freundinnen und Freunde in Abhängigkeit des Alters bei der Begegnung bei Begegnungen, die in den letzten 5 Jahren stattfanden

Viele dieser Begegnungen liegen teilweise schon Jahrzehnte zurück – gerade in der Schweiz. Betrachtet man nur die Freundschaften, die eher kürzlich (in den letzten fünf Jahren) entstanden sind, spielt das Internet natürlich eine grössere Rolle. Interessanterweise sind Online-Begegnungen bei den Ü-35-Jährigen deutlich häufiger (13 Prozent) als bei Jüngeren (9 Prozent) (siehe Abbildung 25). Bei den Pensionär:innen sind es gar 17 Prozent. Wo institutionalisierte «Treffpunkte» wegfallen, werden digitale Kanäle als Kontaktbörse wichtiger. Dieser Befund korrespondiert auch mit Erhebungen von Dating-Plattformen wie Parship, deren Nutzer im Durchschnitt etwa 42 Jahre alt sind.[13,14]

Wann lernen Menschen in der Schweiz ihre besten Freund:innen kennen?

Treffen Menschen ihre besten Freund:innen in der Kindheit oder während der Ausbildung und behalten diese dann? Oder können während des ganzen Lebens neue Menschen zu besten Freund:innen werden? Die quantitative Umfrage deutet darauf hin, dass Letzteres der Fall ist. Jede Altersgruppe hat ihre besten Freund:innen einigermassen gleich verteilt über ihr bisheriges Leben gefunden (siehe Abbildung 26). So haben etwa Pensionär:innen fast gleich häufig beste Freund:innen aus ihrer Kindheit wie solche, die sie als Pensionär:innen kennengelernt haben.

Alter beim Kennenlernen bester Freund:innen bei unterschiedlichen Altersgruppen

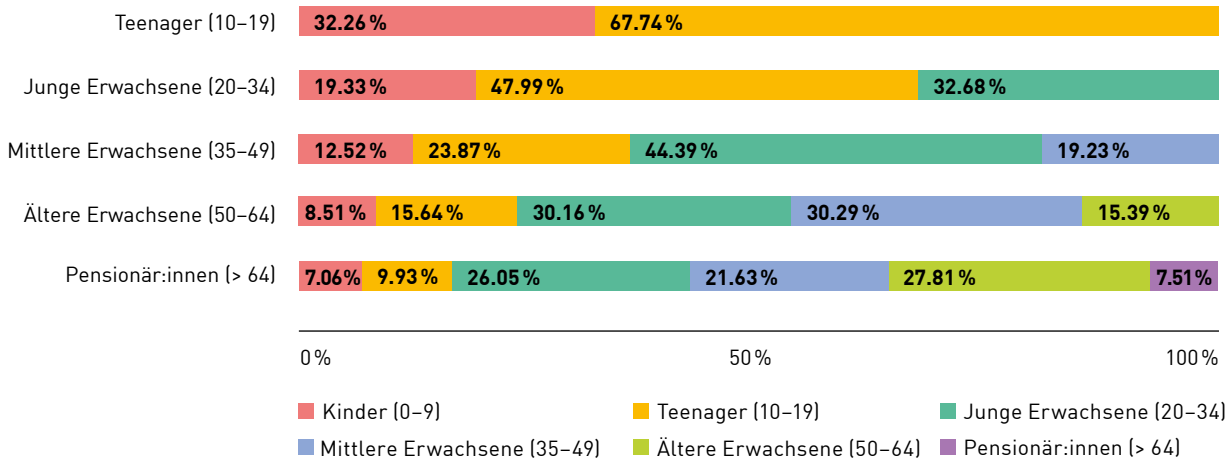
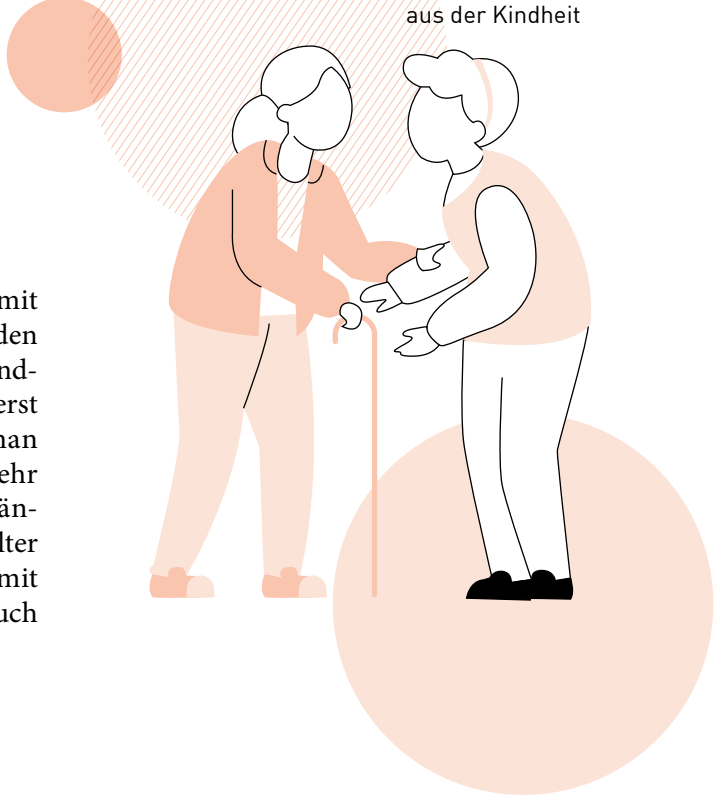


Abbildung 26: Wann haben Menschen aus unterschiedliche Altersgruppen ihre besten Freundinnen und Freunde kennengelernt?

7 %

der Pensionär:innen haben beste Freund:innen aus der Kindheit



Entscheidend ist, dass man sich regelmässig mit Menschen trifft. Wer seine bestehenden Freund:innen oft sieht, hat häufiger beste Freundschaften, die auch in späteren Lebensphasen erst entstanden sind. Die Wahrnehmung, dass man ab einem Alter von 40 Jahren niemanden mehr kennenlernt, könnte also damit zusammenhängen, dass einige mit fortschreitendem Alter schlicht weniger Menschen treffen und damit die Chance, neue Freundschaften zu bilden, auch kleiner wird.

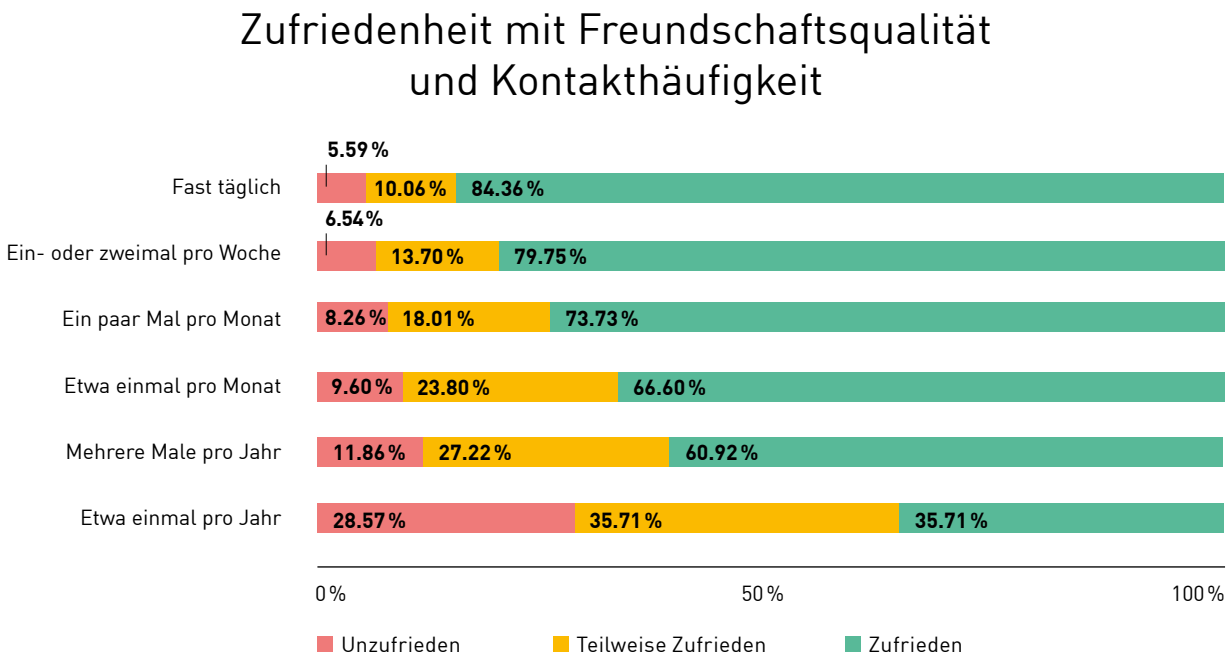


Abbildung 27: Zufriedenheit mit der Qualität der Freundschaften und der Häufigkeit des Treffens von Freund:innen

Wie werden Freundschaften gepflegt?

Im Gegensatz zu Zehennägeln oder Ledermöbeln sind bei Freundschaften Pflege und «Alltagsbetrieb» grösstenteils gleichbedeutend. Man pflegt Freundschaften, indem man sie lebt. Somit sind alle Tätigkeiten, die im Kapitel «Was tun Menschen in der Schweiz mit ihren Freundinnen und Freunden?» besprochen wurden, auch Formen der Freundschaftspflege.

Zwar sind sich die Teilnehmenden der Fokusgruppe einig, dass Tiefe und Qualität von Freundschaften nicht von der Kontakthäufigkeit abhängen. Und doch zeigt sich ein solcher Zusammenhang in der quantitativen Online-Befragung. Unter denjenigen, die ihre Freund:innen täglich sehen, ist der Anteil der mit der Freundschaftsqualität Zufriedenen mit 84 Prozent am höchsten und nimmt mit seltener werdenden Treffen stetig ab (siehe Abbildung 27).

Um regelmässige Freundeskontakte zu ermöglichen, verlassen sich einige Teilnehmende der Fokusgruppen auf fixe Routinen und Rituale. Sie treffen sich immer am Mittwoch zum Kegeln oder machen einmal pro Jahr eine gemeinsame Städtereise.

«Ich darf zweimal pro Woche abends weg, um Kollegen zu treffen. Diese Abmachung habe ich mit meiner Familie.»

«Jeden zweiten Freitag haben wir Männerabend.»

Auch Social Media werden genutzt, um Freundschaften zu pflegen – sei es, um die Aktivitäten entfernterer Freund:innen zu beobachten oder einem alten Schulfreund zum Geburtstag zu gratulieren.

«Das ist für mich eine Möglichkeit, im Alltag auch ein bisschen in Kontakt zu bleiben – indem man ab und zu mal ein lustiges Meme teilt. Das ist wie so ein kurzes Hallo im Alltag.»



13 %

der besten Freundschaften von über 35-Jährigen, welche in den letzten 5 Jahren entstanden, gehen auf eine online-Begegnung zurück

«Es ist für mich eine gute Möglichkeit, ein bisschen mitzuverfolgen, was die alten Freunde in der Heimat so machen. Habe zum Beispiel gesehen, dass eine alte Freundin neu nach Hamburg gezogen ist, und dann likst du den Post und schreibst einen kurzen Kommentar.»

Zwar werden digitale Kontakte nicht als Ersatz für physische gesehen, doch ist eine Ergänzung möglich. Man bekommt mit, was die anderen tun, nimmt niederschwellig an ihrem Alltag teil und hat auch gleich Gesprächsthemen, wenn man sich trifft. Einige der Fokusgruppenmitglieder gaben auch an, digital Inhalte zu teilen mit dem konkreten Ziel, diese dann offline zu besprechen.

«Wir schicken uns gewisse Newssachen oder Artikel und reden dann darüber, wenn wir uns treffen.»

Wie enden Freundschaften?

Laut den Teilnehmenden der Fokusgruppen wird die Auflösung von Freundschaften nur selten aktiv angestrebt. Vielmehr resultierten sie meist aus einer schleichenden Distanzierung. Dies kann sein, weil während der Freundschaft eine Divergenz bei den Grundwerten bemerkt wird oder aber negative Gefühle wie Neid oder Missgunst zu einer zunehmenden Distanzierung führen.

«Manchmal ist es schlichtweg auch die Eifersucht, die einen auseinandertreibt. Das fällt einem dann immer mehr auf und wird immer präsenter, dass es irgendwann einfach keinen Sinn mehr macht …»

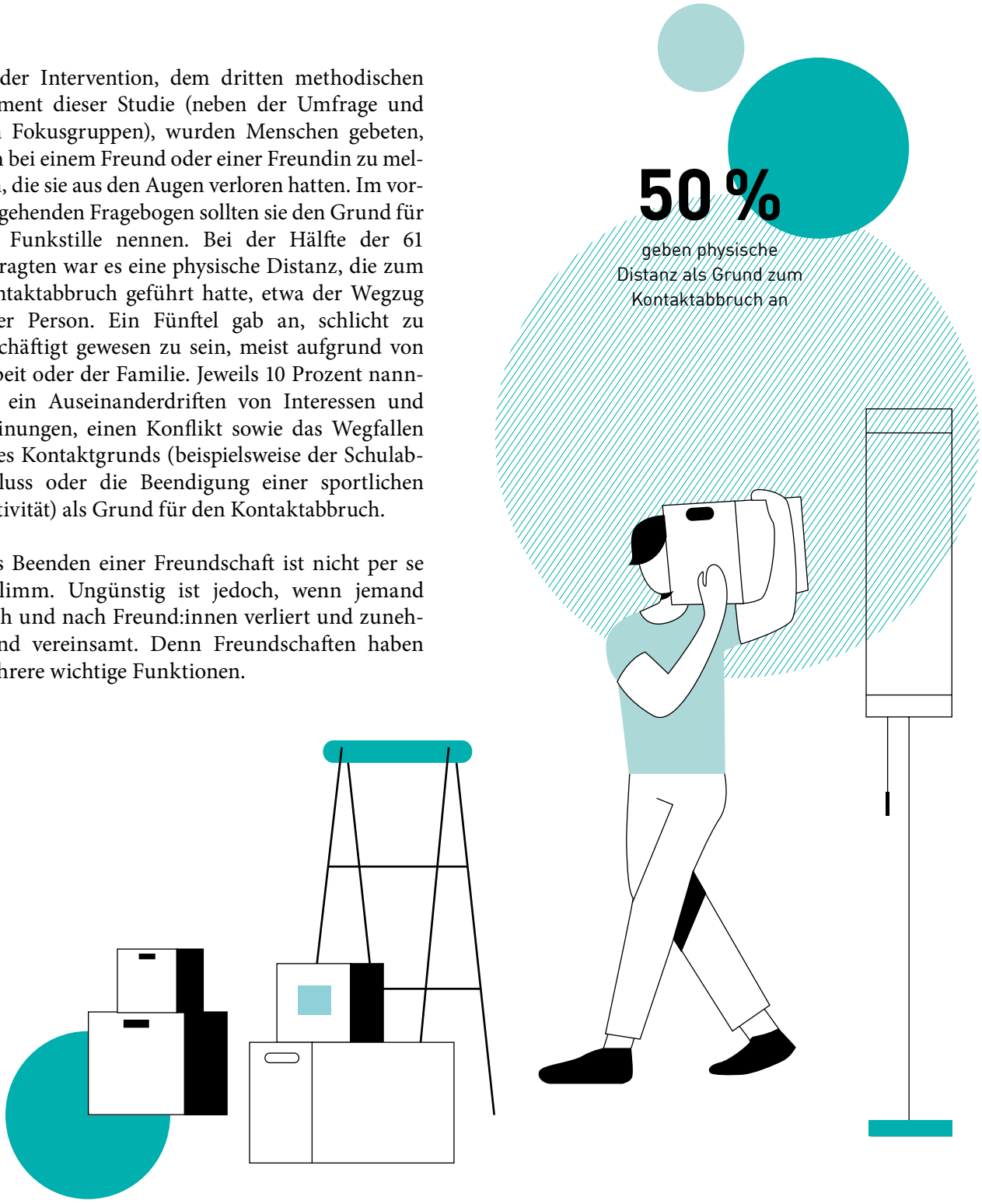
Vor allem unter den jüngeren Befragten wird teilweise auch das Abzeichnen von unterschiedlichen Interessen oder Prioritäten – in Bezug auf Lebenseinstellung und -ziele – als Grund für ein Auseinanderleben von Freundschaften genannt.

«Ich war mega eng mit einem Jungen aus der Nachbarschaft befreundet, aber irgendwann sind wir älter geworden, und da war es schwieriger. Auch von den Themen her. Irgendwann reicht es nicht mehr aus, dass du einfach draussen zusammen herumrennen kannst.»

Eine schleichende Entfremdung zwischen Freund:innen kann auch über veränderte Lebensumstände – geografischer, privater oder beruflicher Natur – ausgelöst werden. In diesem Kontext nennen die Teilnehmenden der Fokusgruppen Um- und Wegzug, Jobwechsel, neue Partner, Familiengründung, Trennungen.

In der Intervention, dem dritten methodischen Element dieser Studie (neben der Umfrage und den Fokusgruppen), wurden Menschen gebeten, sich bei einem Freund oder einer Freundin zu melden, die sie aus den Augen verloren hatten. Im vorhergehenden Fragebogen sollten sie den Grund für die Funkstille nennen. Bei der Hälfte der 61 Befragten war es eine physische Distanz, die zum Kontaktabbruch geführt hatte, etwa der Wegzug einer Person. Ein Fünftel gab an, schlicht zu beschäftigt gewesen zu sein, meist aufgrund von Arbeit oder der Familie. Jeweils 10 Prozent nannten ein Auseinanderdriften von Interessen und Meinungen, einen Konflikt sowie das Wegfallen eines Kontaktgrunds (beispielsweise der Schulabschluss oder die Beendigung einer sportlichen Aktivität) als Grund für den Kontaktabbruch.

Das Beenden einer Freundschaft ist nicht per se schlimm. Ungünstig ist jedoch, wenn jemand nach und nach Freund:innen verliert und zunehmend vereinsamt. Denn Freundschaften haben mehrere wichtige Funktionen.



Warum ist Freundschaft überhaupt wichtig?

Individuelle Ebene

Freundschaft steigert Wohlbefinden

Wie in der Einführung erwähnt.[1] wirkt sich Freundschaft positiv auf die Gesundheit aus. Auch die Online-Umfrage weist auf einen Zusammenhang hin zwischen Freundschaft und psychischem Wohlbefinden, gemessen mit einem WHO-Kurzfragebogen.

Die Qualität der Freundschaften scheint einen grösseren Zusammenhang mit allgemeinem Wohlbefinden zu haben (r=.27*) als die Quantität (r=.23*). Die Zahl der engen Freund:innen wiederum hängt stärker mit dem Wohlbefinden zusammen (r=.2*) als die Grösse des erweiterten Freundeskreises (r=.13*). Ein quantitativer Aspekt, der durchaus eine Rolle spielt, ist jedoch die Häufigkeit der Treffen, die mit Wohlbefinden gleich stark zusammenhängt wie die Zahl der engen Freund:innen (r=.2*). Insgesamt scheinen aber Qualität und enge Freund:innen wichtiger für das Wohlbefinden zu sein als ein besonders grosser Freundeskreis mit mehr oberflächlichen Beziehungen.[+]

Die qualitativen Fokusgruppen-Interviews zeigen auf, dass Freundschaften auf unterschiedliche Arten das Wohlergehen steigern können. Laut den Teilnehmenden ermöglichen Freundschaften, **Anerkennung und Bestätigung** für ihre Fähigkeiten, Talente und Leistungen zu erhalten. Durch den Austausch von Lob und Wertschätzung tragen Freund:innen dazu bei, das **Selbstwertgefühl zu stärken.**

«Ich hatte immer ein schwaches Selbstbewusstsein und Komplexe. Meine beste Kollegin hat mir diesbezüglich viel beigebracht.»

Freund:innen bieten **emotionalen Support** und dienen als «sichere Basis», auf die man sich verlassen kann. Durch das Teilen von Sorgen, Ängsten und Freuden helfen Freund:innen, **emotionale Belastungen abzubauen und positive Emotionen zu verstärken.** Freundschaften helfen den Beteiligten ausserdem, **sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen** und eine tiefere emotionale Verbindung zu anderen aufzubauen. Schlussendlich werden Freundschaften als Möglichkeit wahrgenommen, **gemeinsam Spass zu haben, sich zu amüsieren und gesellige Aktivitäten zu geniessen.** Sie helfen den Beteiligten damit, sich vom Alltagsstress zu erholen und gemeinsam positive Erfahrungen zu schaffen.

Individuelle Ebene

Freunde bieten konkrete Hilfeleistungen und Unterstützung

Im Gegensatz zu Partner und Familie empfinden die Teilnehmenden der Fokusgruppen den Austausch bei Freundschaften als neutraler, ehrlicher, unvoreingenommener. Vor allem jüngere Teilnehmende schätzen an Freund:innen, dass diese sie aufgrund eines ähnlichen Lebenskontextes besser verstehen würden und damit eher emotional unterstützen könnten. Befragte heben oftmals die Relevanz von Freundschaft hervor, wenn es um die Unterstützung und um Hilfe in schwierigen Zeiten geht. Auf diese Weise würden Freundschaften auch gestärkt.

[+] In einem Regressionsmodell mit allen genannten Faktoren als unabhängige Variablen erweist sich die Zufriedenheit mit der Qualität ebenfalls deutlich als stärkster Prädiktor.

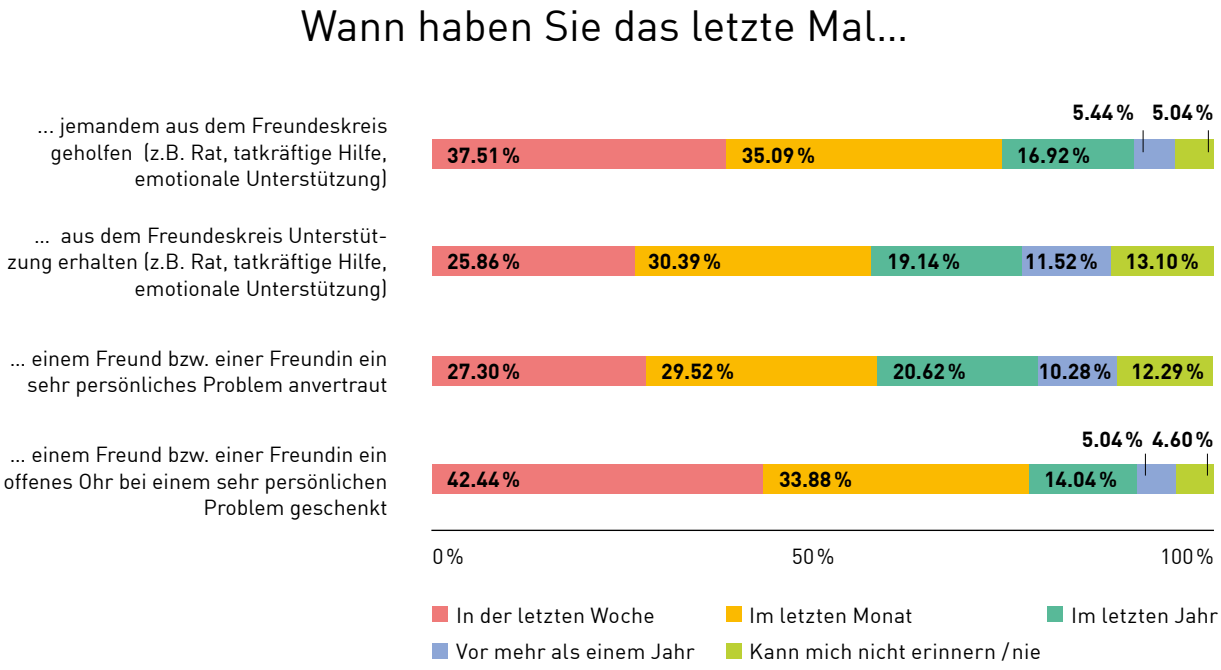


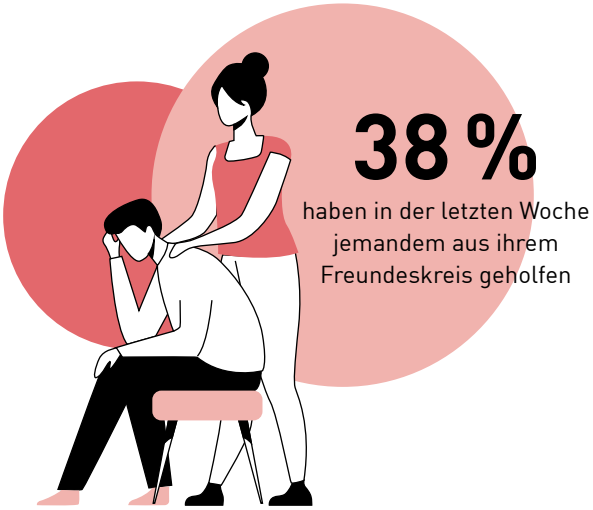
Abbildung 28: Hilfeleistungen und Hilfebezüge für und von Freund:innen

«Freunde können die eigene Situation viel besser verstehen und sich besser in dich hineinversetzen als die Eltern.»

«Meine Freundin ist ungewollt schwanger geworden und hat sich nicht getraut, ihren Eltern das zu erzählen. Mir hat sie sich anvertraut, und das hat uns echt zusammengeschweisst, wir sind mega eng!»

Das Sprechen über Gefühle sowie über Probleme mit Partnern gehört deshalb auch zu den in der Online-Umfrage am häufigsten genannten Tätigkeiten (bei 80%), die mit Freund:innen unternommen werden (siehe «Was tun Menschen in der Schweiz mit ihren Freundinnen und Freunden?»).

Unterstützung kann aber auch tatkräftige Hilfe bedeuten, wie etwa die Hilfe beim Umzug. Über 70 Prozent der Befragten der Online-Umfrage gaben an, im letzten Monat oder gar in der letzten Woche Freund:innen geholfen oder deren persönliche Probleme angehört zu haben. Mehr als die Hälfte habe in diesem Zeitraum von Freund:innen Hilfe erhalten oder ihnen ein persönliches Problem anvertraut (siehe Abbildung 28).



Es fällt auf, dass die Befragten in ihrer Wahrnehmung mehr helfen als Hilfe erhalten. Das Verhältnis zwischen Helfen und Hilfe erhalten scheint jedoch nicht mit der wahrgenommenen Qualität von Freundschaften zusammenzuhängen. Wer mehr gibt als nimmt, scheint das gerne zu tun. Wahrscheinlich kann das Missverhältnis in Einzelfällen durchaus zu gross werden, doch scheint das in der Umfrage zu selten vorzukommen, um statistisch aufzufallen.

Der Einfluss von Freund:innen auf persönliche Eigenschaften

Was glauben Sie, welchen Einfluss hatten Freunde in Ihrem Leben auf...	Anteile «teils, teils», bedeutsam, sehr gross
Ihre Partnerwahl	27.10%
Ihre Ausbildungs- und Berufswahl	28.68%
Ihre Laster	42.95%
die Wahl ihrer Hobbys	45.97%
Ihren Kunst- Musik- und Filmgeschmack	46.31%
Ihre Weltanschauung	48.02%
Ihren Humor	59.87%
Ihre Interessen	60.71%

Abbildung 29: Die durchschnittliche Einschätzung des Einflusses von Freund:innen auf Persönlichkeit und Lebensentwürfe

Individuelle Ebene

Freund:innen beeinflussen die Persönlichkeitsentwicklung

Insbesondere in der Jugend- und jungen Erwachsenenphase unterstützen Freundschaften und Peer-Gruppen laut den Teilnehmenden bei den qualitativen Interviews die Identitätsbildung und die Erkundung verschiedener sozialer Rollen. Freundschaften werden auch als Quelle für persönliches Wachstum, Reflexion und intellektuelle Anregung charakterisiert. Durch den Dialog und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Meinungen können Freund:innen dazu beitragen, das eigene Wissen und Verständnis zu erweitern und persönliches Wachstum zu stimulieren. Freund:innen beeinflussen, wer wir sind.

«Meine Kollegin nutzt zum Beispiel oft so komische neue Wörter. Erst denke ich, was ist das für ein huere Shit, und drei Wochen später benutze ich das Wort selbst auch. Man passt sich einfach an.»

«Ich bin durch meinen Freund plötzlich so ins Uhrensammeln reingerutscht. Dabei war das Interesse vorher eigentlich gar nicht da …»

«Ich wollte immer Sprachen studieren. Ein Kollege hat mich dann aber für Bio begeistert, und da habe ich dann gedacht, hey, Naturwissenschaften sind echt toll, und habe Chemie studiert. Er hatte auf mein Leben einen riesigen Einfluss.»

Auch in der quantitativen Umfrage zeigt sich, dass Freund:innen einen Einfluss auf Aspekte des eigenen Lebens haben. Während der Einfluss auf Partner- und Berufswahl als eher gering eingeschätzt wird – nur ein Viertel sieht hier einen mittleren bis grossen Einfluss –, sieht etwa die Hälfte einen Einfluss von Freund:innen auf die Wahl von Hobbys oder den eigenen Kunst-, Musik- und Filmgeschmack. Bei Humor und Interessen verortet die Mehrheit der Teilnehmenden (60%) einen Einfluss von Freund:innen (siehe Abbildung 29).

Der Einfluss von Freund:innen auf (soziale) Tätigkeiten

Welchen Einfluss hatten Freunde darauf, dass Sie folgende Tätigkeiten ausgeübt haben?	Anteile «teils, teils», bedeutsam, sehr gross
Für wohltätige Zwecke spenden	19%
Ein Buch lesen	27%
Blut spenden	28%
Mit einer fremden Person ins Gespräch kommen	32%
Aus ökologischen Gründen auf etwas Verlockendes verzichten	34%
Ein Instrument spielen	35%
Kunst machen	38%
Content (z.B. eigene Videos) öffentlich ins Internet stellen	38%
Sich mit Menschen aus anderen Kulturen austauschen	38%
Ein neues Gericht kochen	39%
Sich in der Nachbarschaft engagieren	40%
Ein Ehrenamt ausüben	43%
Sich politisch engagieren	43%
Sich sozial engagieren	46%
Ins Museum gehen	46%
Ein Hobby ausüben	47%
Sport treiben	47%
Mitglied eines Vereins sein	49%
Ins Theater gehen	53%
Neue Musik entdecken	54%
Neue Freunde „machen“	57%
Eine Gemeinschaftsveranstaltung organisieren	63%
Die eigene Meinung zu einem wichtigen Thema ändern	64%

Abbildung 30: Die durchschnittliche Einschätzung des Einflusses von Freund:innen auf (soziale) Tätigkeiten

Individuelle und gesellschaftliche Ebene

Freund:innen beeinflussen (soziale) Aktivitäten

Freund:innen haben auch einen Einfluss auf das, was wir tun. In der quantitativen Online-Umfrage sollten die Teilnehmenden zunächst aus einer Liste von Tätigkeiten angeben, welche davon sie im letzten halben Jahr ausgeübt hatten. Dabei gab es Tätigkeiten, die vor allem eine individuelle Wirkung haben, wie etwa das Lesen eines Buches oder ein Theaterbesuch. Andere Tätigkeiten wiederum haben eine (zivil-)gesellschaftliche Bedeutung, wie etwa das Engagement in Politik und Nachbarschaft oder wohltätiges Spenden. Bei denjenigen Tätigkeiten, welche die Teilnehmenden laut eigenen Angaben ausgeübt haben, wurde nach dem Einfluss der Freund:innen gefragt.

Während der Einfluss der Freund:innen beim Blut- und Geldspenden als gering eingeschätzt wurde (20–30%), gaben zwischen 40 und 50 Prozent an, dass sie ein soziales, politisches oder nachbarschaftliches Engagement, eine Vereinsmitgliedschaft oder ein Ehrenamt zumindest teilweise wegen Freund:innen übernommen haben. Zwei Drittel gaben an, eine Gemeinschaftsveranstaltung aufgrund des Einflusses von Freund:innen organisiert zu haben, und etwa gleich viele haben ihre Meinung zu einem wichtigen Thema aufgrund des Einflusses von Freund:innen geändert – in einer polarisierten Welt ebenfalls eine wünschenswerte und gesellschaftlich relevante Tätigkeit (siehe Abbildung 30).

Aus diesen Werten wird ersichtlich, dass sich Freundschaft nicht nur auf der Mikro-, sondern auch auf der Makroebene abspielt – sie hat eine gesellschaftliche Bedeutung, indem sie Menschen dazu bewegt, sich sozial zu engagieren. Die Philologin Ivy Schweitzer hat in diesem Zusammenhang von Freundschaft als «ziviler demokratischer Praktik» gesprochen.[15]

Menschen, die mehr gesellschaftlich relevante Tätigkeiten ausüben[+], haben mehr enge Freund:innen (r=.18*), einen grösseren erweiterten Freundeskreis (r=.27*) und mehr Bekannte (r=.29*). Die Kausalität geht vermutlich in mehrere Richtungen gleichzeitig. Wer sich mehr engagiert, lernt eher Menschen kennen und schliesst mit ihnen Freundschaft, wer mehr Freund:innen hat, wird eher zu Engagement hingeführt. Wer sozial ist, hat mehr Freund:innen und engagiert sich eher. Wer Freund:innen hat und sich engagiert, wird sozialer.

Aufschluss über einen dieser kausalen Pfade gibt die Einschätzung des Freundeseinflusses durch die Teilnehmenden selbst. So schätzen diejenigen, die ihre Freund:innen häufiger treffen, deren Einfluss auf ihr Engagement als höher ein (r=.17*). Die Qualität der Freundschaften spielt hierbei kaum eine Rolle (r=.04).[++] Während also die Qualität der Freundschaften für das individuelle Wohlbefinden wichtig ist, spielt die Häufigkeit der Kontakte, also eher ein quantitativer Faktor, eine wichtigere Rolle, wenn es um die gesellschaftliche Wirkung von Freundschaften geht.

[+] politisches, soziales, nachbarschaftliches und ehrenamtliches Engagement, Spenden von Geld und Blut, Vereinsmitgliedschaft, die Organisation von Veranstaltungen, interkultureller Kontakt, Kontakt mit Fremden und die Änderung der eigenen Meinung zu einem wichtigen Thema

[++] Ein Regressionsmodell (r^2=.11), das mehrere Einflussfaktoren einander gegenüberstellt, zeigt auf, dass die Häufigkeit des Freundeskontakts (β=.11*) und das allgemeine Vertrauen in fremde Menschen (β=.11*) deutlich grössere Rollen spielen beim Einfluss, den Freund:innen auf das eigene Engagement haben, als etwa die Zahl der Freund:innen (enge Freunde: β=.06; erweiterter Freundeskreis β=.02, Bekanntenkreis β=-.05) oder die Zufriedenheit mit der Qualität (β=-.05) oder der Quantität (β=.02) der Freundschaften.

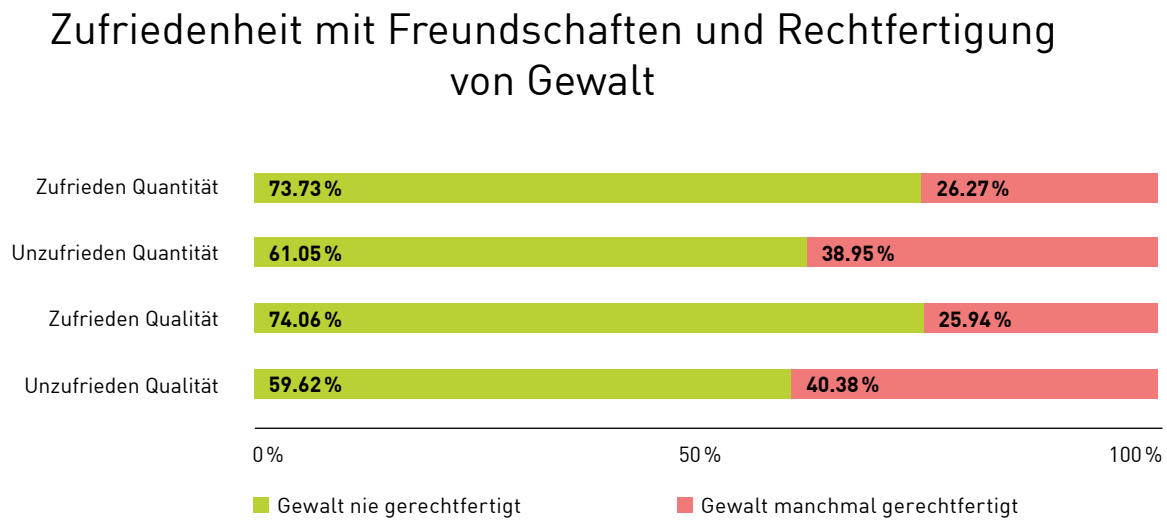


Abbildung 31: Rechtfertigung von Gewalt in Abhängigkeit der Zufriedenheit mit Qualität und Quantität von Freundschaften

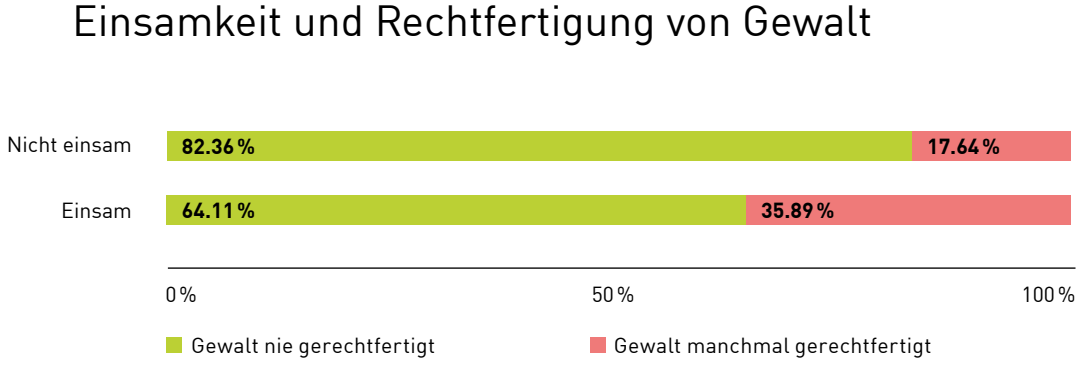


Abbildung 32: Rechtfertigung von Gewalt in Abhängigkeit von empfundener Einsamkeit

Gesellschaftliche Ebene: Freunde beugen Extremismus vor

Ein weiterer Grund, warum Freundschaften wichtig sind, könnte sein, dass sie zivilisierend wirken und Extremismus vorbeugen. Laut einer schwedischen Studie zeigten Menschen, die in ihrem Alltag Ablehnung und Ausgrenzung erfahren, eine höhere Bereitschaft, sich radikalen Gruppierungen anzuschliessen.[16] Somit kommt der Schaffung sozialer Beziehungsnetze auch eine politische Bedeutung zu.

In dieser Studie wurde nicht die Bereitschaft gemessen, sich einer extremistischen Bewegung anzuschliessen, sondern die Zustimmung dazu, dass manchmal Gewalt gerechtfertigt ist, um gegen Ungerechtigkeiten zu kämpfen oder die eigenen Überzeugungen zu verteidigen. Es scheint tatsächlich so zu sein, dass Menschen, die mit Qualität und Quantität ihrer Freundschaften weniger zufrieden sind, auch eher Gewalt rechtfertigen (siehe Abbildung 31). Noch deutlicher ist jedoch der Zusammenhang mit Einsamkeit. Wer sich einsam fühlt, legitimiert Gewalt doppelt so häufig wie diejenigen, die sich nicht einsam fühlen (siehe Abbildung 32).

Was tun?

Insgesamt lässt sich eine hohe Zufriedenheit mit der Freundschaftssituation feststellen. Dennoch haben 8 Prozent der Befragten weder enge Freund:innen noch einen erweiterten Freundeskreis. Diese Menschen sind dementsprechend auch einsamer und haben tiefere Werte auf dem WHO-Wellbeing-Mass. Unter den restlichen 92 Prozent, die zumindest einen erweiterten Freundeskreis haben, sind jeweils etwa 10 Prozent der Befragten mit der Anzahl ihrer Freund:innen und der Qualität ihrer Freundschaften nicht zufrieden. Was können Menschen, die mit ihrer Freundschaftssituation nicht zufrieden sind, tun? Wie kann die Gesellschaft das Entstehen von Freundschaften fördern? Aus den bisherigen Erkenntnissen lässt sich eine Reihe von Massnahmen ableiten, die aber keineswegs vollständig ist.

Menschen von früher kontaktieren

Ein erster Schritt, die Zufriedenheit zu erhöhen: eine alte, eingeschlafene Freundschaft wiederbeleben. Genau das war das Ziel einer Interventionsstudie, die wir durchgeführt haben. Der Auftrag an die Teilnehmenden: einen alten Freund oder eine alte Freundin anrufen, mit dem oder der sie schon seit mindestens drei Jahren keinen Kontakt mehr hatten, jedoch nicht im Streit auseinander sind. Für die Interventionsstudie haben wir Personen über die Mailingliste eines Marktforschungsunternehmens und die Teilnehmenden der Fokusgruppen rekrutiert. Die 61 Teilnehmenden der Interventionsstudie wurden vor dem Telefonat zu ihren Erwartungen bezüglich dieses Gesprächs befragt und nach dem erfolgten Gespräch nochmals zu ihren tatsächlichen Erfahrungen.

Hinsichtlich der Erwartungen gab über die Hälfte (55%) vorher an, dass der Anruf sie eine mittlere oder hohe Überwindung kosten würde. Insbesondere jüngere Menschen mussten sich überwinden, während sich ältere entspannter zeigten – womöglich auch, weil ein unangekündigter Anruf bei jüngeren Generationen ungewöhnlicher ist.

Im Nachhinein berichteten die allermeisten (90%) von einer positiven Erfahrung. Bemerkenswert: Fast drei Viertel der Befragten (73%) gaben an, dass die Erfahrung besser war als erwartet. Sie waren also positiv überrascht vom Gespräch – ihr vorheriges Zögern war grundlos. Nur bei 5 Prozent war die Erfahrung schlechter als die Erwartung. Die restlichen ca. 20 Prozent führten ein Gespräch, das scheinbar ihren vorherigen Erwartungen entsprach. Auch hier äusserten sich eher jüngere Menschen positiv überrascht, während mehr ältere Menschen Gespräche führten, die zwar positiv verliefen, aber nicht über die vorher formulierten Erwartungen hinausgingen. Keine einzige Person gab im Nachhinein an, den Anruf bereut zu haben.

«Als wäre keine Zeit vergangen, dabei hatten wir zehn Jahre Funkstille. Das ist krass, er ist jetzt ein erwachsener Mann, und wir waren sofort wieder die Jungs von damals.»

«Die Erfahrung war sehr positiv. Es war wirklich sofort wie in alten Zeiten, der gleiche Humor, die gleichen Themen und so.»

Die überwiegende Mehrheit (über 80%) hat sich beim Telefongespräch für ein physisches Treffen oder für einen späteren Videoanruf (insbesondere, wenn sie weit auseinander wohnten) verabredet. Ob diese Freundschaften wieder aufblühen werden oder bald wieder versanden, wie sie es zuvor schon taten, ist schwierig vorherzusagen.

Womöglich ist es nach der Pandemie üblicher geworden, sich per Videotelefonie zu unterhalten, weshalb Distanzen weniger spaltend sind. Auch kann es sein, dass manche Menschen wieder mehr Zeit für den Austausch haben, weil etwa die Kinder mittlerweile unabhängiger geworden sind.

Was sich festhalten lässt: Die allermeisten Menschen hatten zumindest im Moment eine gute Zeit. 30 Prozent gaben an, eine sehr intensive Freude erlebt zu haben (der höchste Wert auf der Antwortskala), über 90 Prozent lagen auf der Skala der Intensität der erlebten Freude über der Mitte. Es ist also durchaus plausibel, dass diese Erfahrung nicht spurlos an diesen Menschen und Beziehungen vorbeigeht. So gab am Ende der Befragung etwa die Hälfte zu Protokoll, dass sie Lust verspürten, weitere Personen «von früher» zu kontaktieren, während weitere 40 Prozent unschlüssig waren.

Verbindlichkeitserwartungen abbauen

Zwar ist Verbindlichkeit bei Freundschaften eine wichtige Komponente. Ein Übereifer darin, jegliche Einladung, ja sogar jegliche Interaktion als Commitment anzusehen, das weitere Verpflichtungen nach sich zieht, kann das Sozialleben jedoch unnötig verkomplizieren. Wer bereits bei anfänglichen Kontakten eine Verbindlichkeit spürt, hat mehr Hemmungen, überhaupt mit fremden Menschen zu sprechen.

Auch in der Online-Umfrage geben mehr Menschen, die bereits bei einem längeren Gespräch eine Verbindlichkeit empfinden, an, Mühe zu haben, neue Menschen kennenzulernen, als solche, die ein längeres Gespräch nicht als Verbindlichkeit verstehen (35% vs. 23%). Genauso haben mehr Menschen (34%), die glauben, sich für eine Einladung gleich revanchieren zu müssen, Mühe mit dem Kennenlernen als solche, die den Revanche-Druck nicht empfinden (18%).

Kurzfristige Verbindlichkeitserwartungen abzubauen, kann also helfen, Kontakte entstehen zu lassen, die sich überhaupt erst zu Freundschaften entwickeln könnten. Um die Verbindlichkeitserwartung zu reduzieren, ist es womöglich hilfreich, Beziehungen zielorientiert statt personenorientiert zu beginnen. Man fragt Menschen nicht danach, ob sie mal Lust hätten, gemeinsam einen Kaffee trinken zu gehen, sondern vielmehr, ob sie eine Ausstellung besuchen oder gemeinsam ins Kino gehen wollen. Wenn beide Spass daran haben, kann sich mehr daraus entwickeln. Wer Freundschaften fördern will, kann sich überlegen, inwiefern Gründe für gemeinschaftliche Aktivitäten geschaffen werden können – etwa Freundestickets für Anlässe oder das Fördern des Autoteilens beim Arbeitsweg, das sogenannte Ridesharing.

Fremden Menschen Vertrauen schenken

Diverse Studien, meist aus den USA, zeigen, dass Menschen systematisch unterschätzen, wie viel Nähe und Freude sie durch Gespräche mit Fremden empfinden, und gleichzeitig überschätzen, wie viel Verlegenheit sie verspüren, mit diesen Fremden auch tiefgehende Themen zu besprechen.[17] Der Schutzschild, den man aufbaut, um nicht mit anderen Menschen zu sprechen und schon gar nicht über persönliche, tiefergehende Themen, scheint unnötig. Wer also das nächste Mal im öffentlichen Verkehrsmittel die Kopfhörer anzieht, weil er oder sie «keine Lust hat», mit jemandem zu sprechen, unterschätzt vermutlich die Freude, die so ein Gespräch bringen würde.

Dazu passt, dass wer in der Online-Umfrage angab, fremden Menschen generell zu vertrauen, eher neue Freund:innen macht. 15 Prozent derjenigen, die hohes Vertrauen in Fremde haben, haben im letzten Monat einen engen Freund gefunden. Bei denjenigen, die geringes Vertrauen in Fremde haben, waren es lediglich 10 Prozent.

Kontakte ermöglichen – Orte mit Gleichgesinnten aufsuchen

Um die Entstehung von Freundschaften zu erleichtern, erscheint es sinnvoll, Kontaktmöglichkeiten im physischen Raum zu erhöhen. Das garantiert zwar keine Entstehung von Freundschaften, ist aber ein notwendiger erster Schritt dazu.

Egal, wie alt – wer bestehende Freund:innen häufig trifft, lernt eher auch neue Leute kennen (siehe «Wie oft entstehen Freundschaften?»). Es gilt also, sein Netzwerk zu nutzen. Denn fast ein Viertel aller Freund:innen haben sich laut Online-Umfrage über bestehende Freund:innen, ihre Familie oder Partner kennengelernt (siehe «Wo lernen Menschen in der Schweiz Freunde kennen?»).

Insbesondere ältere Menschen sind seltener in Institutionen eingebunden, in denen sie regelmässig mit vielen Menschen in Kontakt kommen, und müssen solche Gelegenheiten selbst aufsuchen (siehe «Wo lernen Menschen in der Schweiz Freunde kennen?»). Das kann etwa bedeuten, sich in Vereinen zu engagieren oder mit anderen zusammen in regelmässigem Rahmen Sport zu treiben oder Hobbys zu verfolgen – beispielsweise in einer wöchentlichen Yogaklasse oder einem Sprachkurs.

Hilfreich ist, wenn das in einem Rahmen stattfindet, der auch Persönlichkeiten, insbesondere den Humor, zur Geltung kommen lässt – etwa ein Improvisationstheater oder ein Buchclub. Diese Orte erlauben es nicht nur, zu merken, wer ähnlich tickt und über Ähnliches lacht – gerade der gemeinsame Humor ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Freundschaft (siehe «Wer wird zum besten Freund oder zur besten Freundin?»). Solche Orte ziehen auch bereits ähnliche Menschen an, wodurch die Chance, auf «Seelenverwandte» zu treffen, steigt.

Kontakte ermöglichen – Raum für Begegnung schaffen

Mit zunehmendem Alter wird auch die Nachbarschaft als Ort für das Kennenlernen von Freund:innen wichtiger. Die Gelegenheiten, seine Nachbar:innen kennenzulernen, hängen von Infrastruktur und Architektur ab. Fährt man von der Wohnung mit dem Lift direkt in die Tiefgarage, trifft man weniger Nachbar:innen, als wenn man einen gemeinsamen Innenhof durchläuft.

Kann man vor der Haustüre verweilen und vielleicht sogar die Kinder spielen lassen, oder erlaubt es der Verkehr nicht? So zeigt eine britische Studie, dass Menschen, die an stark befahrenen Strassen wohnen, seltener mit ihren Nachbar:innen befreundet sind, als Anwohner:innen ruhigerer Strassen.[18] Urbane Gärten fördern die soziale Kohäsion einer Nachbarschaft und könnten damit auch Freundschaften ermöglichen.[19] Parks, Treffpunkte, Quartierflohmärkte etc. haben vermutlich ähnliche Wirkungen.

Digitale Möglichkeiten nutzen

Das Internet, insbesondere Social Media, hat den Ruf der Oberflächlichkeit. Dennoch spielt es bei Freundschaften eine wichtige Rolle. Einerseits, um Kontakte zu pflegen (siehe «Wie werden Freundschaften gepflegt?»), andererseits lernten aber auch etwa 10 Prozent der besten Freund:innen, die sich in den letzten fünf Jahren fanden, übers Internet kennen – insbesondere ältere Menschen (siehe «Wo lernen Menschen in der Schweiz Freunde kennen?»). Auch die Teilnehmenden der Fokusgruppen berichteten von der Nutzung des Internets zur Freundschaftsbildung.

«Ich habe jemanden aus Deutschland, mit dem ich schon über ein Jahr Kontakt habe. Wir haben uns noch nie gesehen, sind aber über Snapchat täglich in Kontakt. Daraus ist echt etwas entstanden.»

Insbesondere für Zugezogene kann es auch eine Möglichkeit sein, in der sozial unzugänglichen Schweiz Freund:innen zu finden, wobei die Nutzung mehrheitlich nicht das Entstehen von Kontakten zu Schweizer:innen begünstigt, sondern vielmehr in einer besseren Vernetzung innerhalb der Expat Community resultiert.

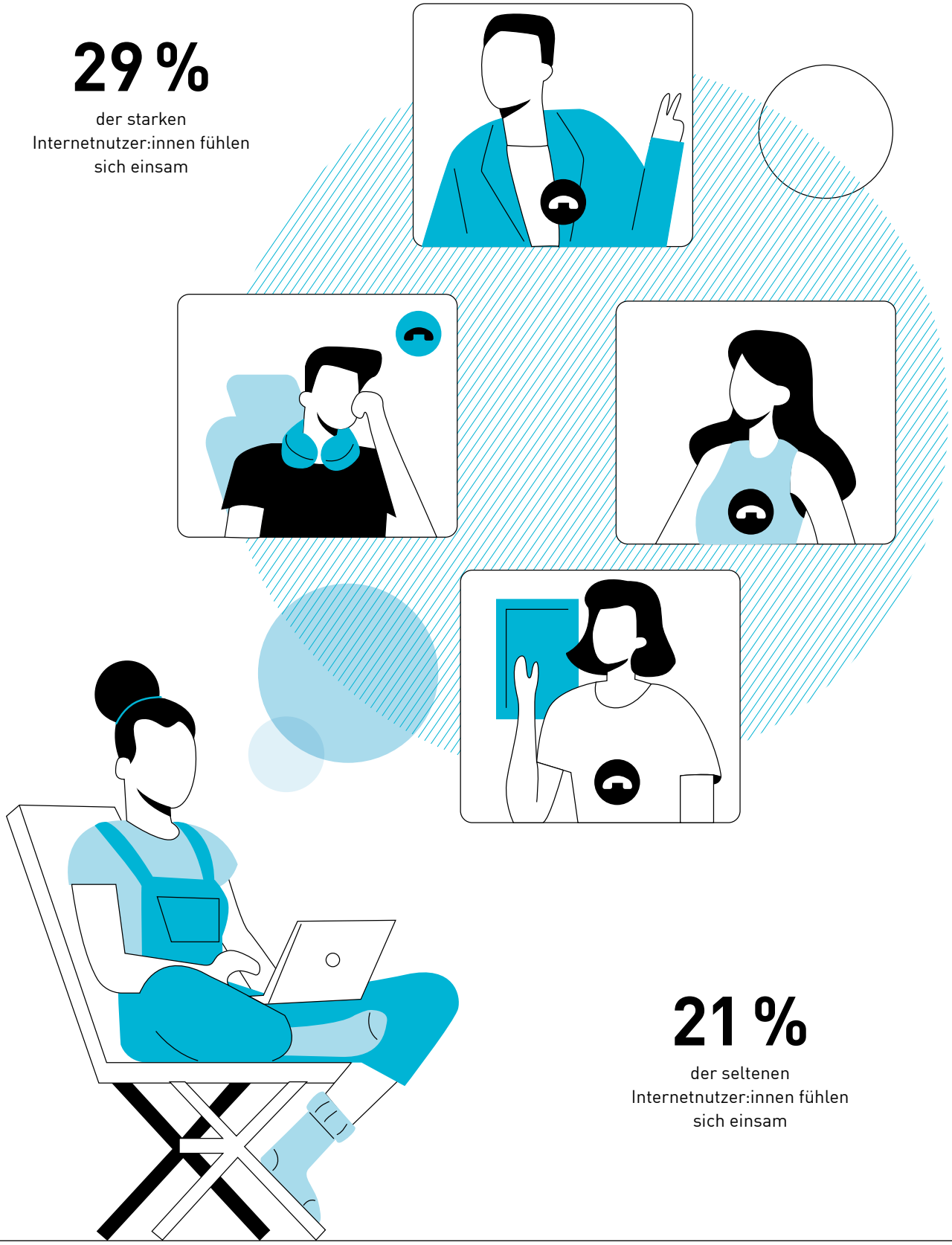
«Auf Facebook gibt es so eine Südtirol-Bozen-Gruppe in Zürich, mit denen treffe ich mich ab und zu – für einen Spaziergang, zum Essen oder mit den Kindern.»

Aber Achtung! Zwar kann das Internet dabei helfen, Freund:innen zu finden. Wer aber Freund:innen trifft, sollte nicht noch zusätzlich online sein. Denn: Der Anteil der Einsamen ist unter starken Internetnutzern grösser (29%) als unter Menschen, die selten online sind (21%). Dieser Effekt bleibt auch bestehen, wenn für Alter, Geschlecht und Häufigkeit der Freundeskontakte in einer Regression kontrolliert wird.[+] Besonders ausgeprägt ist dieser Effekt bei Menschen, die sich täglich mit ihren Freunden treffen. Bei Menschen, die selten Freund:innen sehen, spielt ein häufiger Online-Medienkonsum weniger eine Rolle. Wenn man also über Online-Kanäle Menschen kennenlernt, sollte man das Handy beim Treffen weglegen.

[+] In einem Regressionsmodell mit allen genannten Faktoren als unabhängige Variablen erweist sich die Zufriedenheit mit der Qualität ebenfalls deutlich als stärkster Prädiktor.

29 %

der starken Internetnutzer:innen fühlen sich einsam



21 %

der seltenen Internetnutzer:innen fühlen sich einsam

Fazit

Wie steht es also um die Freundschaft in der Schweiz? Auf den ersten Blick scheint die Anzahl Freund:innen mit derjenigen in Deutschland und den USA in etwa vergleichbar zu sein. Auch wenn sich Menschen in der Schweiz seltener mit ihren Freunden treffen, scheinen sie zufriedener als Amerikaner:innen mit ihren Freundschaftsbeziehungen zu sein. Ob eine «Freundschafts-Rezession» stattfindet oder Menschen in der Schweiz immer schon so viele (oder wenige?) Freundschaften hatten wie heute, lässt sich aufgrund fehlender Daten nicht beantworten. Die gefühlte Einsamkeit nimmt laut Bundesamt für Statistik jedoch deutlich zu.[5] Die 8 Prozent, die angeben, keine Freundschaftsbeziehungen zu haben, wie auch diejenigen ca. 10 Prozent, die zwar Freund:innen haben, jedoch mit der Quantität und/oder Qualität der Freundschaftsbeziehungen unzufrieden sind, fühlen sich entsprechend einsamer.

Obwohl sie mehr Freund:innen haben und diese häufiger treffen als ältere Menschen, geben jüngere eher an, sich besonders oft einsam zu fühlen. Einsamkeit ist also nicht hauptsächlich ein Problem von alten Menschen, wie oft dargestellt. Diese Einsamkeit passt in ein Muster einer sich verschlechternden psychischen Gesundheit bei jungen Menschen.[20] Auch wenn also Einsamkeit nicht nur von der Anzahl oder der Qualität von Freundschaftsbeziehungen abhängt, spielen diese Faktoren eine Rolle und sind stärkere Prädiktoren als etwa der Beziehungsstatus (nicht aber das Alter).

Zugezogene fühlen sich, im Vergleich zu Menschen, die ihre Kindheit in der Schweiz verbracht haben, etwas häufiger einsam (27% vs. 22%) und sind, insbesondere die Jüngeren, deutlich seltener zufrieden mit Qualität und Quantität ihrer Freundschaftsbeziehungen (siehe «Was sind Schweizer Eigenheiten bei Freundschaften?»). Sie berichten von Schwierigkeiten, in die Freundeskreise von Schweizer:innen vorzudringen, die sie als starr und wenig durchlässig empfinden. Vertrauen und Loyalität, die in den homogenen Schweizer Freundschaftscliquen seit Jahren, wenn nicht Jahrzehnten aufgebaut wurden, scheint Schweizer:innen wichtiger zu sein als Offenheit, Spontaneität und gemeinsam Spass zu haben.

Als kleiner Trost kann Menschen mit Anschlussschwierigkeiten in der Schweiz vielleicht dienen, dass sie indirekt von der Kultur des Vertrauens, der Loyalität und der gegenseitigen Verpflichtung durchaus profitieren können. Denn in der Schweiz hält man Abmachungen und Termine ein – man setzt sich für fremde Menschen ein. Dass das nicht nur leere Floskeln sind, zeigt eine vom GDI mit unterstützte Studie der Universität Zürich, die in 40 Ländern die Rückkehrquoten von scheinbar verlorenen Portemonnaies mass (im Total 17'000 Portemonnaies).[21] Sie fand, dass die Schweiz das Land ist, in dem am meisten Portemonnaies zurückkehren (ca. drei von vier). Schweizer:innen nehmen also einen Aufwand in Kauf, um einer unbekannten Person zu helfen. Vielleicht scheuen sie sich auch deshalb, Kontakte leichtfertig aufzunehmen, weil sie damit riskieren, weitere Verpflichtungen einzugehen – wenn sie bei einer fremden Person bereits einen solchen Aufwand betreiben. Würden Schweizer:innen offener werden, wäre sogar denkbar, dass die Vorteile dieser Verbindlichkeit verloren gingen. Das, wenn Offenheit auch gleichzeitig Unverbindlichkeit bedeutet.

Dass ein Trade-Off besteht zwischen diesem Engagement für fremde Menschen und der Einfachheit, Freund:innen zu finden, wird dadurch angedeutet, dass die Länder mit der höchsten Rückkehrrate von Portemonnaies (Schweiz, Dänemark, Norwegen, Niederlande) auch die

schwierigsten Orte sind, um Freund:innen zu finden. Das zumindest laut dem «Finding Friends» Ranking des Expat Insider 2016[22] (die Portemonnaie-Studie wurde auch in dem Zeitraum durchgeführt), einer Umfrage mit etwa 15'000 Expats weltweit. Von 67 Ländern liegt Dänemark auf dem letzten Platz, das heisst, in Dänemark ist es am schwierigsten, Freund:innen zu finden. Norwegen liegt auf Platz 66, die Schweiz auf Platz 63 und die Niederlande auf Platz 60. Über alle Länder hinweg korreliert der Expat-Insider-Rang deutlich mit dem Anteil zurückgekehrter Portemonnaies (Spearmans ρ=.41*). Das heisst, je schwieriger Expats Freund:innen finden, desto eher nehmen die Locals also Mühen auf sich, um einer fremden Person zu helfen, desto zufriedener sind die Expats mit der politischen Situation im Land (Spearmans ρ =.59*), desto sicherer fühlen sie sich (Spearmans ρ=.51*) und desto höher ist das Bruttoinlandprodukt pro Kopf (Spearmans ρ=.49*). Und weiter: Je schwieriger es ist, in einem der befragten europäischen Länder Freund:innen zu finden, desto ernster nehmen Menschen gemäss dem European Values Survey[23] Freundschaften und die damit einhergehenden Verpflichtungen (Spearmans ρ=.53*).

Neben einer individuellen Ebene haben Freundschaften eine gesellschaftliche Bedeutung. Freund:innen bringen Menschen nicht nur dazu, mit dem Rauchen anzufangen oder eine Serie zu schauen. Sie geben auch den Anstoss, sich gesellschaftlich zu engagieren, sei es in der Politik, der Nachbarschaft oder in Form einer Vereinsmitgliedschaft. Plausibel ist, dass der Freundeseinfluss in denjenigen Ländern ausgeprägter ist, in denen Freundschaften ernster genommen werden. Homogene Freundeskreise (solche, in denen sich alle gegenseitig kennen) haben ausserdem in unserer Umfrage einen grösseren Einfluss auf Menschen (geschätzter mittlerer Einfluss über alle Aktivitäten hinweg: 2.4 auf einer 5er-Skala) als heterogenere (geschätzter mittlerer Einfluss über alle Aktivitäten hinweg: 2.05 auf einer 5er-Skala). Wenn also die Homogenität und die Ernsthaftigkeit von Freundschaften für das soziale Engagement innerhalb der Gesellschaft mitverantwortlich sind, dann scheint die politische Stabilität eines Landes eine Folge von geschlossenen, auf Vertrauen und Loyalität basierenden Freundesnetzwerken zu sein.

Auch wenn selbst Schweizer Freundschaften dem Freundschaftsideal «Friendship never ends» der in der Einführung erwähnten Spice Girls vermutlich nicht gerecht werden, so scheinen sie doch von besonderer Langfristigkeit und Vertrauen geprägt zu sein. Das hat zwar Kosten, weil der Zugang zu Freundeskreisen hohe Investitionen erfordert, jedoch auch Vorteile, weil alle Bewohner:innen von den indirekten gesellschaftlichen Effekten von Vertrauen und Langfristigkeit profitieren, die in Freundschaften besonders kultiviert werden.

Literaturverzeichnis

[1] https://en.wikipedia.org/wiki/Grant_Study

[2] https://www.ncoa.org/article/staying-socially-connected-can-stave-off-isolation-and-loneliness

[3] https://www.americansurveycenter.org/research/the-state-of-american-friendship-change-challenges-and-loss/

[4] Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. Journal of Social and Personal Relationships, 36(6), 1892-1913.

[5] https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/indikatoren/einsamkeitsgefuehl.html

[6] https://www.nzz.ch/leserdebatte/braucht-die-schweiz-ein-ministerium-fuer-einsamkeit-ld.1352797?reduced=true

[7] Policarpo, V. (2015). What is a friend? An exploratory typology of the meanings of friendship. Social Sciences, 4(1), 171-191.

[8] Hillmann, K. H. (2007). Wörterbuch der Soziologie. Kröner.

[9] https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/tag-der-freundschaft-2022

[10] https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ILC_SCP09__custom_6741754/default/table?lang=en

[11] Su, R., Rounds, J., & Armstrong, P. I. (2009). Men and things, women and people: a meta-analysis of sex differences in interests. Psychological Bulletin, 135(6), 859.

[12] Marisa Franco (2022): Platonic: How the Science of Attachment Can Help You Make — and Keep — Friends, S. 70.

[13] https://www.parship.at/ratgeber/suchen/studie-parship-im-alter/

[14] https://www.computerbild.de/artikel/cb-Aktuell-Internet-Parship-9216063.html

[15] https://blog.lareviewofbooks.org/essays/friendship-civic-democratic-practice/

[16] Renström, E. A., Bäck, H., & Knapton, H. M. (2020). Exploring a pathway to radicalization: The effects of social exclusion and rejection sensitivity. Group Processes & Intergroup Relations, 23(8), 1204–1229.

[17] Kardas, M., Kumar, A., & Epley, N. (2022). Overly shallow?: Miscalibrated expectations create a barrier to deeper conversation. Journal of Personality and Social Psychology, 122(3), 367.

[18] Hart, J., & Parkhurst, G. (2011). Driven to excess: Impacts of motor vehicles on the quality of life of residents of three streets in Bristol UK. World Transport Policy & Practice, 17(2).

[19] Ilieva R.T., Cohen N., Israel M., Specht K., Fox-Kämper R., Fargue-Lelièvre A., Poniży L., Schoen V., Caputo S., Kirby C.K., et al. The Socio-Cultural Benefits of Urban Agriculture: A Review of the Literature. Land. 2022.

[20] Bretschneider, J., Janitza, S., Jacobi, F., Thom, J., Hapke, U., Kurth, T., & Maske, U. E. (2018). Time trends in depression prevalence and health-related correlates: results from population-based surveys in Germany 1997–1999 vs. 2009–2012. BMC psychiatry, 18, 1-13.

[21] Cohn, A., Maréchal, M. A., Tannenbaum, D., & Zünd, C. L. (2019). Civic honesty around the globe. Science, 365(6448), 70-73.

[22] https://www.internations.org/expat-insider/2016/

[23] https://europeanvaluesstudy.eu/

Sämtliche Links: abgerufen am 19.7.2023



© GDI 2023

Im Auftrag von
Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Gesellschaft & Kultur
Löwenbräukunst-Areal
Limmatstrasse 270
Postfach 1766
CH-8031 Zürich

Herausgeber
GDI Gottlieb Duttweiler Institute
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon