

Beziehungspflege

Gesucht: Ein bester Freund

Viele Männer haben Kollegen. Im Job oder im Verein. Doch nach der Pensionierung stellt manch einer fest: Einen besten Freund gibt es in seinem Leben nicht. Warum es sich lohnt, einen zu finden.

Text: Susanne Wagner Fotos: Lucas Ziegler

Es war ein starker Augenblick. Peter Knöpfel stand auf der Bühne und rief laut: «Mit wem soll ich jetzt meine Sachen besprechen?» Das war an einer Tanzaufführung vor fünf Jahren, und Knöpfel richtete seine Frage an seinen besten Freund, der ein paar Jahre zuvor gestorben war. In der Aufführung «Von Mann zu Mann» der Laientanzgruppe Mannantanz ging es um Männerfreundschaften. In der Aufführung drückten die Männer ihre Gefühle zum Thema Beziehungen aus und loteten spielerisch und tänzerisch Nähe und Distanz aus. «In der Vorbereitung zum Stück merkte ich nochmals, wie traurig ich darüber war, den Freund verloren zu haben, mit dem ich alles hatte besprechen können», erinnert sich der 75-jährige pensionierte Hausarzt. Für ihn war es eine Möglichkeit, den Tod zu verarbeiten. Er wagte auch einen Aufruf in der Tänzergruppe und sagte: «Ich bin frei und auf der Suche nach einem besten Freund!»

Als Knöpfel seine Hausarztpraxis aufbaute und die Kinder klein waren, hatte

er neben Beruf und Familie wenig Kapazität für Freundschaften. Seinen besten Freund lernte er in einer Männergruppe kennen. «Wir beide hatten uns diese Gruppe etwas anders vorgestellt und gründeten nach sechs Treffen unsere eigene.» Daraus entstand eine Freundschaft, die ein paar Jahrzehnte lang anhielt, bis zum Tod des Freundes.

So offen wie Peter Knöpfel reden die wenigsten Männer darüber, wie wichtig ihnen Freundschaften sind. Viele tun sich sogar schwer mit dem Wort «Freund» und sprechen lieber von Kollegen. Tatsächlich

**«Freundschaften
haben einen
starken Effekt
auf die
Gesundheit.»**

Steve Stiehler, Soziologe

konzentrieren sich die sozialen Kontakte vieler Männer auf die Berufskollegen und auf die Arbeit. Zudem ist in vielen Beziehungen und Ehen vor allem bei älteren Paaren in erster Linie die Frau für die Pflege von Beziehungen und Freundschaften zuständig.

Bei einer Trennung, Scheidung oder beim Tod der Partnerin droht Einsamkeit, besonders wenn die Männer schon pensioniert sind. «Dann ist oft kein soziales Netzwerk da, weil es nicht aktiv gepflegt wird», sagt Steve Stiehler, Dozent für soziale Arbeit an der Fachhochschule St. Gallen. Er hat eine Dissertation über Männerfreundschaften geschrieben und stellt fest, dass es hierzulande immer mehr einsame ältere Männer gibt.

Es wäre aus vielen Gründen lohnend, sich einen Ruck zu geben und Zeit in Kontakte und Freundschaften zu investieren. «Es gibt viele Hinweise, dass Freundschaftsbeziehungen einen starken Effekt auf die Gesundheit haben», betont Stiehler. Sie haben auch einen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten. Wenn ein Freund den anderen zum Beispiel nicht unterstützt, mit dem Rauchen aufzuhören,



Er knüpft vielerorts Kontakte, auch in einer Pétanquegruppe macht er mit: der pensionierte Hausarzt Peter Knöpfel



Floradix® Eisen + Vitamine



SCHLUSS
MIT
SCHLAPP



Floradix®

EISEN + VITAMINE
FER + VITAMINES

Eisen unterstützt den
Energiewechsel und hilft
Müdigkeit und Ermüdung zu
verringern

Le fer soutient le métabolisme
énergétique et contribue à
réduire la fatigue

Nahrungs-
ergänzungsmittel
Complément
alimentaire

500 ml

200 ml

Gut verträglich und
bewährt mit natürlichen
Kräuterextrakten

Unsere Kraft
liegt in
der Natur

floradix.ch

Spezial MÄNNERGESUNDHEIT

wird es schwierig. Aber nicht nur das: «Die meisten Freundschaften haben eine hohe Kontinuität über das ganze Leben, was in einer Partnerschaft nicht selbstverständlich ist.» Solche tiefen Beziehungen ergeben sich aber nicht von allein. Eine Vertrauensbasis gibt es nur, wenn Freunde intensive Zeiten miteinander verbracht haben, sagt Stiehler. Es sei auch eine Generationenfrage, denn viele Männer um die 30 pflegen heute ihre Freundschaften weiter, nachdem sie eine Familie gegründet haben.

Raus aus dem Haus

Wie wichtig es ist, Kontakte zu knüpfen, weiss auch Bruno Kocherhans, der früher technische Einrichtungen für die SBB überwachte. «Wegen der Schichtarbeit konnte ich bei keinem Sportverein mitmachen und war lange Zeit ein



«Wir haben Bewegung und jemanden zum Plaudern.»

Bruno Kocherhans

bisschen ein Eigenbrötler», sagt der 69-Jährige. Um nach der Pensionierung nicht in ein Loch zu fallen, engagierte er sich als Rotkreuzfahrer, als Wahlhelfer und im Samariterverein. Was ihm jedoch fehlte, waren regelmässige persönliche Kontakte und Gespräche – vor allem nach dem Tod seiner Frau vor anderthalb Jahren. «Irgendwann dachte ich: Etwas muss passieren. Das Leben kann nicht daraus bestehen, in der Wohnung zu sitzen, zu putzen und etwas am Handy zu spielen.»

Eines Tages sah er an seinem Wohnort in Bülach ein Inserat für den Treffpunkt «Zäme go laufe». Die Gruppe, die jeweils jeden zweiten Montag und am Mittwoch miteinander spazieren und

danach etwas trinken geht, war genau das Richtige für ihn: «Mich hat das Zwischenmenschliche gelockt. Wir kommen aus dem Haus, haben Bewegung und jemanden zum Plaudern – alles unverbindlich.» Solche Gruppen für Menschen ab 60 gibt es in über 20 Schweizer Gemeinden. Inzwischen gehört er zum Kernteam von «Zäme go laufe» und freut sich darauf, bald seine neue Partnerin, die er im Internet kennengelernt hat, auf einen der Spaziergänge mitzunehmen. Sein Tipp an andere Männer: «Wagt euch aus dem Schneckenhaus, geht irgendwohin, es kann sich etwas Schönes entwickeln, wenn man über den eigenen Schatten springt.»

Soziologe Stiehler ist der Meinung, dass es in jedem Alter möglich ist, Freunde zu finden, ob mit 50, 70 oder 85. «Aber man muss aktiv sein, Freunde fallen nicht vom Himmel», betont er. Da Männerfreundschaften stark an Aktivitäten gebunden seien, lohne es sich etwa, einen früheren Freund anzurufen und zu fragen, ob er etwas unternehmen möchte. «Davor muss ich mir überlegen, welcher Freund aus der Vergangenheit so wertvoll ist, dass ich Lust habe, wieder mit ihm Kontakt aufzunehmen», sagt Stiehler. Dieser Schritt falle vielen Männern schwer.

Zuhören und erzählen

Peter Knöpfel tanzt aus gesundheitlichen Gründen inzwischen in einer anderen Gruppe, aber immer noch mit viel Freude. Er engagiert sich im Quartiernetzwerk in der Siedlung in Zürich, in der er mit seiner Partnerin lebt. Er macht bei einer Pétanque- und einer Jassgruppe mit, arbeitet ehrenamtlich für ein Kino, hat sich selbst das Kleidernähen beigebracht und kürzlich einen Foto-, einen Kartonage- und einen Buchhaltungskurs belegt. Bei all diesen Aktivitäten lernte er Menschen – auch Männer – kennen, aber bisher noch keinen, mit dem er eine tiefere Freundschaft eingehen könnte. Auf der Suche nach einem guten Freund fragt sich Knöpfel manchmal, wie er es anstellen soll: «Würde ich eine Frau für eine Beziehung suchen, fiel es mir leichter: Blickkontakt suchen, flirten.» Bei einem Freund sei das etwas schwieriger. Bei einer Männerfreundschaft steht für ihn vor allem das Reden im Vordergrund: erfahren, wie es dem Freund geht, und erzählen, wie es einem selbst geht. «Das finde ich das Spannendste.» ■