

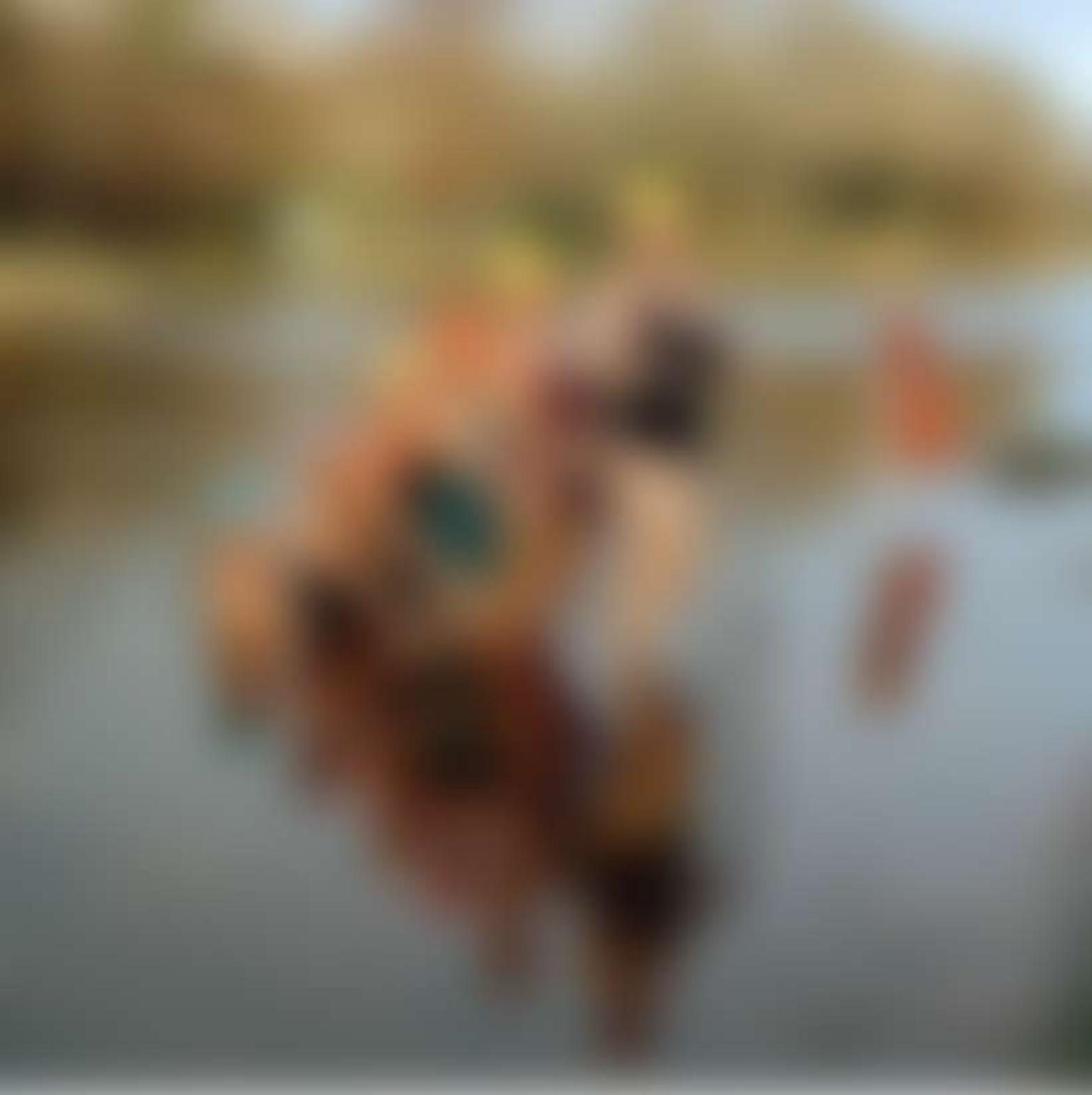
### **Auf dem Trockenen**

Synchronschwimmen ist eine Kunst, die auch an Land geübt werden kann. Am Henleaze-See in Bristol entdeckte Fotografin Eva Watkins einen besonderen Klub: 80 Britinnen und Briten zwischen 11 und 76 Jahren, die diese Teamdisziplin trainieren – die gemeinsame Leidenschaft schuf intensive Freundschaften. Auch ihre Verbundenheit sieht man in Evas Fotoprojekt „Synchronised Swimming“ den Schwimmenden an

# Freundschaft ist auch ein Stück Heimat

Oft ist es der Zufall, der zusammenführt.  
Was zusammenhält, aber nicht. Wissenschaftler\*innen  
haben erforscht, wie es gelingt, einander nah und  
verbunden zu bleiben – selbst nach Jahren der Funkstille  
können Freundinnen wieder zusammenfinden

Text **Almut Siegert** Fotos **Eva Watkins**



**Bündnis der Badenixen** Zu kalt? Gibt's nicht. Heute keine Lust? Zählt nicht. Weil sie sich füreinander verantwortlich fühlen, über ihren Wassersport hinaus, fällt das Training im Henleaze-See bei fast keinem Wetter aus – Freundinnen lässt man schließlich nicht im Stich

**Hand in Hand** Geschwommen wird beim Synchronschwimmen eher wenig. Vielmehr geht es darum, Gesten und Bewegungen im Wasser synchron zu Musik zu trainieren. Ein paar Frauen vom Henleaze-Klub nahmen Fotografin Eva Watkins mit ins Nass und zeigten ihr einige Figuren, dabei schmetterten sie den Song von den Andrew Sisters: „Her Bathing Suit Never Got Wet“



**Hauben-Trio** Die Briten sind ein wetterfestes Völkchen, und Schwimmen hat auf ihrer Insel eine lange Tradition. Der Klub von Henleaze, zu dem diese drei entspannten Damen seit ihren Kindertagen gehören, hat sich bereits 1919 gegründet, als Schwimmen in England modern wurde. Die Synchronschwimmer\*innen des Klubs formierten sich erst 2019

# D

„Die beiden Mädchen könnten doch so schön zusammen spielen“, befanden unsere Mütter, frischgebackene Nachbarinnen. Da saßen wir also, in Stephanies Kinderzimmer. Und hatten uns nichts zu sagen. Irgendwann streckte Stephanie mir die Zunge raus, ich dampfte wieder ab. Die blöde Kuh! Dass es doch anders kam und wir inzwischen seit 50 Jahren Freundinnen sind, hätte damals wahrscheinlich niemand erwartet. Doch tatsächlich fangen Freundschaften oft genau so an.

Kaum jemand erzählt über den Freund, über die Freundin: „Wir sahen uns und wussten: Es ist für immer.“ Selbst tiefe Lebensfreundschaften beginnen in der Regel ohne Bäng, sondern eher als lose Bekanntschaft oder pragmatische Projektbeziehung. Zum Beispiel unter Nachbarn, in der Schule, im Studium oder im Beruf. Oder es sind Eltern von kleinen Kindern, die viel Zeit miteinander verbringen. Es gibt treue Sportteams, oder man sucht beim Renteneintritt Hobbys und neues Engagement unter Gleichgesinnten. Viele dieser Kontakte lösen sich jedoch wieder auf, wenn keine Gemeinsamkeiten im Alltag bestehen. „Es ist ein normaler Vorgang, dass ein steter Austausch im Freundeskreis stattfindet. Insbesondere große Umbrüche und Wendepunkte im Leben sorgen dafür, dass wir Freunde verlieren und neue hinzugewinnen“, sagt der

Kasseler Soziologe und Freundschaftsforscher Janosch Schobin.

Für Bekanntschaften, aus denen eine lebenslange Beziehung wird, die trotz aller Umbrüche und Wendepunkte hält, hat Janosch Schobin das schöne Wort „Lebenszeugenschaft“ gefunden. Es sind die Menschen, die wissen, wer wir vor 20 oder 30 Jahren waren, mit denen wir schöne und schwierige Erinnerungen teilen, die Zeuginnen unserer Entwicklung waren und umgekehrt: Die ein Stück Heimat für uns sind. Menschen, die uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens begleiten, denen wir vertrauen und die sich auf uns verlassen können. Oder um es mit Marlene Dietrich zu sagen: „Die Freunde, die man um vier Uhr morgens anrufen kann, die zählen.“ Nach einem in-nigen Gespräch mit der liebsten Freundin kann man kaum anders, als anzunehmen, Seelenverwandtschaft habe da zwei Menschen zusammengeführt! Richtig (und nicht sehr romantisch) ist: Wir freunden uns vor allem mit Menschen an, die vergleichbare Bildung und einen ähnlichen Lebensstil haben. Alles Weitere erledigt der glückliche Zufall – so das Ergebnis von verschiedenen Untersuchungen.

**B**ei meinen beiden besten Freundinnen, mit denen ich inzwischen 50 und 35 Jahre „zusammen“ bin, spielten Nähe und Gelegenheit beim Kennenlernen tatsächlich eine entscheidende Rolle. Wie gesagt: Stephanie und ich – unser Start war zäh. Aber wir raufte uns zusammen, denn in der dünn besiedelten Gegend wohnten nicht viele andere Mädchen, die als Spielpartnerinnen infrage kamen. Später half uns wieder eine günstige Fügung: Wir bekamen im Abstand von drei Monaten beide unser erstes Kind, beide ein Mädchen. Nach fünf gemeinsamen Jahrzehnten verfügen wir über Tausende ➡

## Die Fotografin

**Eva Watkins**, geboren 1998 im englischen Wales, wurde für ihre Fotoserie „Synchronised Swimming“ ausgezeichnet, die Bilder entstanden noch während ihres Studiums. Vor Kurzem erst zog Watkins nach London – den Großen der Branche assistieren, dazulernen

gemeinsame Erinnerungen, viele davon sind unwichtige Mikro-Erfahrungen, gewiss. Dennoch: Es sind genau diese Dinge, die verbinden. Ihr zum Beispiel von einem Sonntagsflohmarkt ein Foto von einem Puzzle zu schicken, das wir als Kinder so oft gespielt haben, dieses „Weißt du noch?“, das sind innige, verbindende Momente.

Sue lernte ich kurz nach dem Abitur kennen. Wir beide hatten einen Job am Hamburger Flughafen ergattert, beide kamen wir am ersten Tag zu spät. Während die anderen Aushilfen übers Gelände geführt wurden,

saßen wir im Vorzimmer der Personalabteilung, guckten einander erst betreten an, dann lachten wir. Das schuf Nähe. Wir überstanden gemeinsam den langweiligen Job und unternahmen im Anschluss eine fast einjährige Reise, auf der wir einander unsere Leben erzählten. Seitdem haben wir mal zusammen in einer Wohnung, dann wieder getrennt in verschiedenen Ländern gelebt, mal sahen wir uns täglich, dann telefonierten wir nur alle paar Wochen. Das Band ist nie gerissen. Unsere Freundschaft hat wohl Krisen erlebt, etwa als Partner ins Spiel kamen. Ein Ende der Verbindung stand aber nie zur Debatte.

## WIE FREUNDSCHAFTEN AUFS WOHLBEFINDEN WIRKEN

Gute Beziehungen zu nahen Menschen federn Belastungen und Selbstzweifel deutlich ab. Mit ihnen fühlen wir uns zufriedener, unser Selbstwertgefühl wächst, wir blicken vertrauensvoller in die Welt, Schwierigkeiten erscheinen leichter zu bewältigen. Laborexperimente haben gezeigt, dass die Anwesenheit von vertrauten Personen Angst und Herzklopfen reduziert. Dieser Effekt entsteht vermutlich, weil dabei verstärkt das beruhigende und angstdämpfende Hormon Oxytocin im Körper ausgeschüttet wird. Kurz: **Soziale Einbindung wirkt gegen belastenden, gesundheitsschädlichen Stress.** Davon profitiert der Körper, das Immunsystem arbeitet besser, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen sinkt. Interessant ist, dass es in Freundeskreisen auch so etwas wie „Ansteckung“ gibt – im Guten wie im Ungesunden. Die Neigung, zu viel zu essen, kann durch das Verhalten von Freunden und Freundinnen verstärkt werden, ebenso bringt uns ihr Beispiel aber auch dazu, uns vegetarisch und gesund zu ernähren, zu bewegen oder nicht mehr zu rauchen.

**A**uch wenn es oft Zufall ist, der zwei Menschen zusammenführt: Woraus besteht der Kitt, der sie über Jahrzehnte verbindet? Konventionen, Kinder, Immobilien oder gemeinsame Herkunft, all das, was bei Ehepartnern und Verwandten für Zusammenhalt auch in Krisenzeiten sorgt, gibt es in Freundschaftsbeziehungen in der Regel nicht. „Es sind die geteilten Geheimnisse, die für Nähe sorgen“, sagt Schobin. Das intime Wissen über Stärken und Schwächen, über die Lebensgeschichte, die Abgründe. Um zu so einer Nähe zu finden, braucht es die Fähigkeit, sich in den anderen einzufühlen, sich zu interessieren und zuzuhören. Und das Vertrauen, dass da jemand ist, bei dem Privates, Schwieriges und Ungeklärtes gut aufgehoben sind. Ich würde tatsächlich sagen: Kein Mensch weiß so viel über mich wie Sue und Stephanie. Vielleicht nicht einmal mein Mann.

Das Besondere an einer solchen Lebensfreundschaft ist zudem: Wir haben sie frei gewählt. Sie besteht allein deshalb, weil zwei Menschen es so wollen. Dennoch, für den Gesetzgeber existiert diese Beziehung nicht einmal. Ob Erbrecht, Pflege, Versorgungsansprüche, nur Verwandtschaft ist vor dem Gesetz relevant. Das Sprichwort

**Folgt mir, Frauen!** Der Einstieg in den See ist meist matschig, der Langzeiteffekt des Synchronschwimmens dafür festigend: „Synchro“, sagen die Klubmitglieder, „hält physisch und mental fit“

„Blut ist dicker als Wasser“ scheint diese Bewertung zu bestätigen. Es wird heute so aufgefasst, dass man sich eher auf seine Familie als auf seine Freunde verlassen könne. „Es ist jedoch alttestamentarischen Ursprungs und bedeutet das genaue Gegenteil: Die Beziehungen, die durch Blutschwüre entstehen, sind stärker als die Beziehungen, die der Geburt im gleichen Geburtswasser geschuldet sind“, erklärt der Soziologe Schobin. In der Antike galt die Freundschaft als erstrebenswerteste Form des Miteinanders. Ab dem 18. Jahrhundert wurde die bürgerliche Kleinfamilie zur Norm und zum Ideal, zumindest in westlichen Gesellschaften. Inzwischen zeichnet sich möglicherweise wieder ein Wandel ab: In Zeiten sinkender Geburtenzahlen und großer Mobilität knüpfen mehr Menschen Netze der Solidarität

Es ist vor allem eine **verträgliche Persönlichkeit**, die uns hilft, Freundschaft zu pflegen

jenseits von Liebe und Verwandtschaft. Natürlich haben Freundschaften auch ganz besondere Herausforderungen: Hört bei Geld die Freundschaft auf? Wie loyal kann ich, muss ich in Krisenzeiten sein? Anders als mit Verwandten müssen wir mit unseren Freunden all dies frei verhandeln und eine ganz eigene Definition davon finden, wie nah wir uns am Ende wirklich stehen, wie verbindlich es mit uns ist.

**F**reundschaft ist keine Liebe. Was ist sie dann? „Liebe mit Verstand“, lautet ein Bonmot. Freundschaften laufen stabiler und ruhiger, weil wir mehr Abstand haben und uns oft differenzierter und bedachter verhalten. „Unser Liebesverhalten ist geprägt von den allerersten Beziehungserfahrungen, die wir in unserer Ursprungsfamilie gemacht haben. Das Drehbuch einer Liebe ist stärker als das einer Freundschaft von unbewussten Ängsten und frühen Verletzungen geprägt und deshalb anfälliger für Dramen“, sagt der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger. Tatsächlich überdauern gute Freundschaften oft Ehen und Partnerschaften.

Meine Großmutter, Jahrgang 1917, war eine Künstlerin dieser Beziehungsform. Im Krieg verlor sie ihren Verlobten. In den 1950er-Jahren gründete sie eine vergnügte Dreier-WG mit zwei Kolleginnen aus dem Büro. Es muss so eine Art „Berlin und die Stulle“ gewesen sein, jedenfalls flogen im Übermut auch mal belegte Brote durchs Zimmer. Erst Anfang der 60er-Jahre heiratete sie meinen verwitweten Großvater. Ich habe ihre beiden Freundinnen nie persönlich kennengelernt, und doch waren sie in meiner Kindheit sehr präsent: Meine Großmutter erzählte viel von ihnen. Und ich vergesse nie ihr lautes Gelächter und munteres Gestikulieren, wenn sie mit einer von beiden telefonierte – was sie oft tat.

Damals war mir das Besondere daran gar nicht bewusst, nämlich, dass mei- ➔

ne Großmutter sich nicht, wie in jenen Jahren üblich, auf die Rolle der Ehefrau zurückzog, sich nur noch als Teil eines Paares verstand, sondern dass sie diese Freundschaften, nun auf Hamburg-Berlin-Distanz, intensiv weiterpflegte. Diese Eigenständigkeit half ihr später wohl auch über den Tod ihres Mannes hinweg, den sie sehr geliebt hatte. Sie zog noch zwei Mal um, knüpfte bis ins hohe Alter neue Bekanntschaften. Bei ihrer Beerdigung stand eine Frau am Grab, die ich zuvor noch nie gesehen hatte. Es stellte sich heraus, dass es ihre Yogalehrerin war, der es ein Bedürfnis war, sich von ihrer langjährigen Schülerin zu verabschieden. Obwohl ich immer viel Kontakt mit meiner Großmutter gehabt habe, hatte ich nichts von dieser Bekanntschaft gewusst. Für mich war die Anwesenheit der Yogalehrerin ein Trost. Es war, als schickte mir meine Großmutter damit eine letzte Botschaft: So geht gutes Leben!

**W**er sich jetzt fragt, was Lebensfreundschaft erhält: Es ist vor allem eine verträgliche Persönlichkeit, die uns dabei hilft, lange und befriedigende Freundschaften zu pflegen. „Im Alter, das ist sehr interessant, spielt zusätzlich die Offenheit für Neues eine immer größere Rolle“, sagt Cornelia Wrzus, Professorin für psychologische Altersforschung an der Universität Heidelberg. Meine Großmutter, die erst mit über 80 mit Yogaübungen begann, ist ein gutes Beispiel dafür.

In der zweiten Lebenshälfte nimmt die Zahl unserer Freunde und Freundinnen in der Tendenz ab – weniger Gelegenheiten, mehr Todesfälle. Dafür schätzen wir unsere Lieben mehr, fühlen uns ihnen besonders verbunden. Die Schweizer Therapeutin Irène Kummer meint: „Gerade Lebensfreundschaften sind in späten Lebensphasen ein großes Geschenk. Und doch geht es auch darum, abschiedlich zu leben. Je älter

**Anlanden** Becky Thoburn (im Wasser) zog mit ihrem Mann 2017 nach Bristol, konnte dort aber keine Freunde finden, „alle waren immer in Eile“, sagt sie. Im Synchron-Team fand sie ihre emotionale Heimat

wir werden, desto mehr Abschiede kommen auf uns zu. Was man uns jedoch nicht nehmen kann, ist die Fähigkeit, uns auch jetzt noch mit neuen Menschen zu verbinden, mit neuen Altersgenossinnen und mit Betreuenden. Es ist deshalb wichtig, unsere Gemeinschaftsfähigkeit zu erweitern und zu vertiefen, auch im hohen Alter!“

**K**ann ich an meiner Freundschaftskompetenz arbeiten, noch in späten Jahren eine bessere Freundin werden? Wolfgang Krüger ist davon fest überzeugt. „Ich kann immer mal wieder nachfragen: Was bewegt dich gerade? Wovon träumst du?“ Oft sei es nämlich so, dass die Rollen in Freundschaften irgendwann abgesteckt sind. Diese Grenzen akzeptieren wir meistens gewohnheitsmäßig.

„Ich kann aber versuchen, diese Mauer immer wieder vorsichtig zu versetzen und der Freundschaft damit eine neue Dimension und mehr Tiefe zu geben. Warum nicht einmal gemeinsam Fotoalben aus der Kindheit ansehen und den Freund, die Freundin so noch mal neu kennenlernen und manche der Lebensentscheidungen nun vielleicht besser verstehen?“, so Krüger. Um eine gute Freundin zu sein, können wir uns zudem in „weisem Mitgefühl“ üben, wie die amerikanische Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Lori Gottlieb es nennt. Genauer: Statt Endlosschleifen (über den blöden Ex-Partner, undankbare Kinder, lästige Nachbarn oder Ungerechtigkeiten aller Art) aus falsch verstandener Solidarität mitzudrehen, unterstützen wir unsere Freundin besser, wenn wir sie darin bestärken, inneren Abstand zu finden und einen Perspektivwechsel zu probieren: Weg von den anderen, hin zu sich selbst. Und auch das macht eine gute Freundschaft aus: Wer unzufrieden ist, sollte dies ansprechen. Freundschaften, die Potenzial haben, leben davon, dass sich zwei auch mal aneinander reiben.

Hat eine Freundschaft ihren Zenit überschritten, fehlt genau dieser Wille zur Auseinandersetzung, zum ehrlichen Austausch. Anders als Liebesbeziehungen enden Freundschaften nur in seltenen Fällen, etwa bei einem massiven Vertrauensbruch, mit einem großen Knall. Meist ist es mangelndes Engagement, das die Beziehung verwelken lässt. Dann den eigenen Anteil daran zu erkennen und sich an die gemeinsame Zeit trotzdem wertschätzend zu erinnern, das ist ein Zeichen von Reife. Aber Freundschaften sind für Überraschungen gut! Sie verfügen mitunter über große Vitalität. Wolfgang Krüger kann das nur bestätigen: „Nach Zeiten des Winterschlafes in der Lebensmitte erblühen sie manchmal in späten Jahre noch einmal neu.“



## UND SPÄTER – KÖNNEN FREUNDINNEN UNS PFLEGEN?

Tatsächlich entspricht die fürsorgliche Unterstützung, die Freunde und Freundinnen einander im Alter zuteil werden lassen, bereits den gesamten Leistungen der ambulanten Pflegedienste. Einkaufen, kochen, vorlesen, Fahrten zum Arzt – all das tun Menschen, die freundschaftlich verbunden sind, gern füreinander. Aber: Sie leisten fast nie leibesbezogene Hilfe. Das hat verschiedene Gründe, vermutet der Soziologe Janosch Schobin. Zunächst einmal sind Menschen, die miteinander befreundet sind, häufig in einem ähnlichen Alter. Anstrengende Pflegetätigkeiten wie Waschen und Verbandswechsel können hochbetagt gar nicht mehr geleistet werden. „Es liegt aber auch am rechtlichen Anreizsystem, Pflegegeld lohnt sich vor allem für Menschen, die in einem Haushalt wohnen“, so Schobin. Vielleicht ist es auch so, dass **unsere Freundinnen vor allem unsere Verbündeten in Sachen Autonomie** sind – und so lange, wie es möglich ist, möchten wir mit ihnen Selbstbestimmtheit erleben.