

IN GUTER GESELLSCHAFT

Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie

Von Jakob 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.



© 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