

Vor einigen Tagen scrollte ich durch den WhatsApp-Chat meiner Mädels-Gruppe. „Sehen wir uns nächste Woche? Vermisse euch“, schrieb meine Freundin F. Es war schon einige Wochen her, dass wir vier uns alle gemeinsam getroffen hatten.

„Ich muss spontan schauen. Gerade ist so viel los.“ – „Ich kann nicht, M. hat nächste Woche schon so viel Abendtermine und ich muss auf die Kinder aufpassen.“ – „Ich wäre spontan dabei. Muss mal R. fragen, was bei ihm so ansteht.“

So lauten die Antworten auf die eine Nachricht unserer Freundin, die uns vermisste. Auch ich habe nicht verbindlich zugesagt, weil beruflich gerade viel ansteht und ich oft abends arbeite – damit ich wenigstens tagsüber ein paar Sonnenstrahlen und Bewegung genießen kann. Gleichzeitig vermisse ich meine Freundinnen.

Hätte F. diese Nachricht vor vier oder fünf Jahren geschrieben, wären die Antworten sicherlich anders ausgefallen. „Klar bin ich dabei.“ – „Ja gerne, wo und wann?“ – „Gerne wieder mal Party?“

Unsere Vierer-Gruppe entstand vor fast sechs Jahren aus der Situation heraus. Weil der Rest unseres Freundeskreises wegen neugeborener Kinder fast keine Zeit mehr für Treffen hatte, sahen wir vier uns noch regelmäßig. Wieso also immer alles in großer Gruppe besprechen, wenn ohnehin nur maximal drei Leute Zeit haben oder überhaupt antworten?

Wir nannten uns fortan die „Partyqueens“. Fuhren übers Wochenende gemeinsam weg, trafen uns mindestens einmal pro Woche bei einer von uns zu Hause, gingen essen, machten Tagesausflüge.

Die WhatsApp-Gruppe heißt auch heute noch so, viel Party machen wir allerdings nicht mehr. Tatsächlich schaffen wir es nur alle paar Wochen, uns in kompletter Runde zu sehen. Fast immer fehlt eine, meistens eine mit Kind. Und manchmal ist eine noch nicht da, weil sie die Kinder ins Bett bringt, und die andere schon wieder weg, weil das Baby daheim schreit und der Partner es alleine nicht beruhigen kann. Oft sitze ich dann mit meiner Freundin F. alleine da und wir fragen uns, wie es eigentlich so weit kommen konnte. Wann fing das an, dass sich Freundschaften so verändern? Dass man weniger Zeit füreinander hat, den Abend immer öfter allein oder mit dem Partner verbringt, anstatt mit Freunden auszugehen. Klar, freie Zeit als Eltern ist knappes Gut. Aber auch ich finde nicht mehr die Muße wie früher, mich zu verabreden, obwohl ich keine Kinder habe. Ich kann mich oft einfach nicht aufraffen, obwohl ich meine Freundinnen gerne sehen würde. Zwischen Arbeit, Zeit für mich selbst, für die Familie und für meinen Partner ist es oft schwierig, die Freunde unterzubringen.

Wolfgang Krüger ist Psychotherapeut und veröffentlichte 2020 ein Buch über Freundschaft. Darin schreibt er: „Nach meinen Erfahrungen sind Freundschaften vor allem im Alter von 30 bis 45 Jahren schwierig. Wenn man sich um Kinder kümmert, arbeiten geht und dann noch die Zeit für die Beziehung mit dem Ehemann aufbringen will, ist das Leben sehr ausgefüllt. Freundschaften bleiben dann oft auf der Strecke.“ Erst nach der Lebensmitte investierten Menschen wieder mehr in Freundschaften.

Ist das wirklich so? Ich frage genauer beim Soziologen und Freundschaftsforscher Janosch Schobin nach: „Pauschal kann man das nicht sagen. Allerdings zeigen Statistiken, dass sich Freundschaften bereits verändern, sobald Menschen tiefere Partnerbeziehungen eingehen, zusammenziehen und Kinder bekommen. Das passiert meistens in der Lebensmitte.“

FORTSETZUNG VON SEITE 9

Ruf doch mal an

Freundschaften reichen noch länger zurück, „in die Zeit der Volksschule. Manche sagen dann: Was, ihr trefft euch immer noch? Aber wir machen das mit Absicht.“ Haags Vater pflegt auch einen Geburtstagskalender, „alle fünf Jahre wird der frisiert“. Richtig erfahren, was Freundschaft bedeutet, hat er als Teenager, Ende der Fünfzigerjahre, als er für ein paar Monate auf eine Schule in Großbritannien ging. Die Zeiten, in denen man dort in den Deutschen den Erzfeind gesehen hatte, waren noch nicht vergessen. „Aber ich bin mit offenen Armen empfangen worden.“ Haags Vater erinnert sich an „Fairness und Fairplay“, vor allem, weil er dort einen englischen Jungen in seinem Alter kennenlernte und ihn bis heute nicht aus den Augen verloren hat. Auf den Hochzeiten von dessen vier Kindern war Haags Vater später dabei.

Auch Anne-Kathrin Haag, deren Freundin vor einigen Jahren ohne Erklärung mit ihr brach, hat ein paar feste alte Freundschaften. Fünf bis sieben seien es bei ihr, über Hunderte Kilometer ver-

streut. Davon abgesehen glaubt sie an Lebensabschnittsfreundschaften. Dass die sich heute schneller verflüchtigen, dürfte an den schon häufig beschriebenen bewegteren Lebensläufen liegen: Die einen bekommen früh Kinder, die anderen viel später, als das früher die Regel war. Sie ziehen den Jobs oder der Partnerschaft hinterher. Weniger aber wird über diejenigen gesprochen, in deren Leben sich mit den neuen Plänen eine Leerstelle ergibt – die Freunde.

Kein Chatverlauf, nicht einmal regelmäßige Telefonate nach Methode der Generation Vital reichen da aus, sagt die Soziologin Erika Alleweldt. „Man muss auch weiterhin Dinge miteinander erleben, um gemeinsame Erzählungen zu haben, und auch mal abhängen.“ Ein ganzes Wochenende anstelle eines Abendessens. „Das, wofür man in dieser Rushhour des Lebens eigentlich nicht verfügbar ist.“ Einerseits sei jeder mit sich beschäftigt. Andererseits brauche es aber gerade deshalb, für Austausch und Orientierungshilfe, dringend diese anderen Menschen, sagt die Soziologin.

Ich kann heute nicht

Eva Goldschald, 34, hat viele gute Freunde. Über die Jahre sind die Treffen aber seltener geworden. Sie fragt sich: Ist das normal, wenn man älter wird?



Illustration Silke Werninger

Das bedeutet nicht unbedingt, dass man deshalb keine Freunde mehr hat, aber es findet ein Umschichtungsprozess statt.“

Damit meint Schobin, dass man nicht mehr dieselben Interessen mit Freunden teilt. Stattdessen freundet man sich mit Menschen an, die in der gleichen Lebenssituation sind – zum Beispiel, weil sie Kinder bekommen oder heiraten. „Wir beobachten, dass Freundeskreise ineinanderfließen, also man sich auch mit den Freunden des Partners anfreundet. Beziehungen haben in dem Fall statistisch gesehen eine längere Haltbarkeit als bei komplett getrennten Freundeskreisen“, sagt Schobin.

Tatsächlich haben sich die Freundeskreise meiner Freunde mit Kindern verändert. Sie treffen sich immer häufiger in Pärchen- und Familiengruppen zum Abendessen, die Frauen am Vormittag zum Brunchen. Eine meiner engsten Freundinnen sehe ich kaum noch, sie und ihr Partner haben sich zu Dualisten entwickelt. So nennt die Soziologin Julia

Hahmann Paare, die sich überwiegend mit anderen Paaren in derselben Lebenssituation verabreden. Hier greifen sogenannte Ähnlichkeitseffekte, wie Schobin sagt. Ähnliche Lebensumstände, ähnliches Alter, ähnliche politische Einstellungen und dieselben Probleme. Ich kann gut verstehen, wieso das so ist. Aber es tut auch weh, wenn man nur noch selten ein Teil davon ist.

Schon vor dem Gespräch mit Janosch Schobin habe ich versucht, selbst Antworten zu finden. Ich nahm mein Smartphone und tippte ein: „Wieso verändern sich Freundschaften“. Noch bevor ich auf „Suchen“ klicke, vervollständigt Google meine Frage mit zwei Worten: „durch Kinder“. „Verrückt, denke ich, wieder das Kinderthema. Das beschäftigt anscheinend einige Menschen im Netz.“

Ich arbeite mich durch den Chat mit einer sehr engen Freundin, die zwei Kinder hat. Bei einer Nachricht von vor drei Jahren bleibe ich hängen: „Letztens habe ich mich mit S. und L. getroffen. Es ging

nur um Kinder, das hat mich tierisch genervt.“ Während ich das lese, muss ich schmunzeln. Sie schrieb es zu einer Zeit, in der sie nur ein Kind hatte. Heute drehen sich auch bei ihr die Gespräche zum Großteil nur noch um ihre Kinder, und sie merkt es nicht einmal.

Man sieht sich nicht nur seltener, durch Kinder werden auch die Themen, über die man sprechen kann, weniger. Die Gespräche sind nicht mehr das, was sie früher waren. Manche Freunde fragen nicht mehr wirklich, wie es einem geht, sondern erzählen nur noch, was die Kinder gerade beschäftigt. Es passiert oft, dass besagte Freundin gar nicht richtig zuhört, wenn sie sich nebenbei mit dem Kind beschäftigt, weil der Partner mal wieder keine Zeit hatte aufzupassen.

Vor ein paar Wochen ging ich am Abend mit meiner Single-Freundin M. spazieren. Wir redeten über unsere Zukunft und dass es immer schwieriger wird, Treffen mit Freunden zu vereinbaren. „Weißt du, Eva“, sagte sie, „es klingt

gemein, aber manchmal wünsche ich mir, dass nicht alle Kinder bekommen. Wenn wieder jemand schwanger ist, dann freu ich mich für die Person. Aber ich denke mir auch, verdammt, wieder eine weg. Kannst du das verstehen?“ Ja, kann ich, sagte ich. Mir geht es genauso. Ich möchte selbst aktuell keine Kinder. Mittlerweile hat aber der Großteil meiner Freunde Familie und somit weniger Zeit für mich. Die, die Zeit haben, sind meistens jene ohne eigene Kinder.

Tatsächlich hätte ich nie gedacht, dass sich Freundschaften dadurch so verändern. Ich hätte es mir aber denken können. Im Freundeskreis meiner Eltern ist tatsächlich niemand, der keine Kinder hat. Alles Dualisten? Kann ich mich also darauf einstellen, dass es irgendwann keine Freundschaften mehr zwischen Menschen mit und ohne Kinder gibt?

Vielleicht liegt die Veränderung nicht nur an meinen Freunden mit Kindern, sondern auch an mir. Bestimmt habe auch ich mich verändert. Ich lege zum Beispiel immer mehr Wert auf tiefgründige anstatt oberflächliche Gespräche, erwarte mir mehr Interesse und Verständnis von einer Freundin und habe meine Einstellungen zu Themen geändert, bei denen wir uns vorher einig waren. Denn es hat nicht nur mit den Kindern zu tun, sondern eben auch mit den eigenen Veränderungen im Leben. Ich habe durchaus sehr enge Freundinnen, die trotz Familie genug Zeit haben und Lust auf tiefgründige Gespräche abseits der Kinderbubbe.

Von Janosch Schobin erfahre ich, dass man sich mit den Menschen trifft, deren aktuelle Lebenssituation der eigenen am meisten ähnelt. Man hat ähnliche Hobbys, Träume und Interessen, verbringt Zeit mit Menschen, die einen inspirieren. So geht es auch mir. In den vergangenen fünf Jahren ging ich nicht nur eine neue Beziehung ein, ich trennte mich auch von einem Freundeskreis und gewann zwei neue Freundinnen hinzu, mit denen ich bis heute viel Zeit verbringe und intensive Gespräche führe.

Vielleicht sollte ich es also nicht so drastisch sehen. Denn jeder versucht Menschen zu finden, die einen verstehen und mit denen man Erlebnisse und Einstellungen teilen kann.

Zwischendrin ist es gut, Schlussstriche zu ziehen, wenn Freundschaften keinen Bestand mehr haben.

„Freundschaften überlagern sich. Da gibt es noch ein paar aus der Kindheit, Freunde, die man nur vorübergehend hat und jene, die neu dazukommen, weil sie gerade zur Lebenssituation passen“, sagt Janosch Schobin. Und er ergänzt: „Und manchmal machen Freundschaften Pause und kommen zu einem späteren Zeitpunkt wieder.“ – „Das passt“, denke ich mir. Wenn ich mich richtig erinnere, gab es immer mal wieder Abschnittsfreunde, zum Beispiel Arbeitskollegen, Single-Freunde, mit denen ich überwiegend Party machte, und jene, die einfach schon immer da waren und auch immer da sein werden.

Für wirklich gute Freunde sollten wir uns immer Zeit nehmen, schreibt Psychotherapeut Wolfgang Krüger in seinem Buch. Er empfiehlt, einen Abend, mindestens aber zwei bis drei Stunden pro Woche für Freundschaften zu investieren.

Im Frühling fliege ich mit meiner Freundin F. für ein paar Tage weg. Die beiden anderen konnten es wegen der Kinder nicht einrichten. Das ist schade, aber auch okay. Das Leben verändert sich, und irgendwann werden auch sie wieder mehr Zeit finden. Trotzdem werde ich immer wieder wehmütig, wenn ich mit WhatsApp-Chats durch die Zeit reise und sehe, dass auf manche Nachricht einfach keine Antwort kommt.

Er redet!

Männer als Freunde

Zwei junge Typen lernen sich an der Uni kennen. Sie werden Freunde, die besten sogar, über alle Unterschiede hinweg, verbringen unvergessliche Sommertage zusammen. Dann kommt Konkurrenz ins Spiel, eine Frau, Eifersucht überhaupt. Am Ende stellt sich heraus, dass der eine Freund vielleicht nur seine Eitelkeit am anderen stillen wollte und es bei diesem anderen Freund vor allem der Aufstiegsgeiz war, der ihn antrieb. Und so bricht in „Saltburn“, dem Film, über den gerade ungefähr alle zwischen 15 und 35 reden, wieder mal eine Männerfreundschaft auseinander, wie sie schon so oft erzählt worden ist, im Buch, im Film, in Serien.

Vielleicht wollte die Regisseurin Emerald Fennell das gar nicht: Aber sie buchstabiert in „Saltburn“ die klassischen Elemente der Männerfreundschaftsforschung durch. Das Kennenlernen unter Umständen, die es leicht machen (Schule, Uni, Verein). Gemeinsame Hobbys (Sport, Drogen). Defizite in Kommunikation und Konfliktlösung. Gefährdung der Basis, wenn eine Frau ins Spiel kommt. Konkurrenz. Und mit wachsendem Alter der Rückzug in die Familie: Die einzige erwachsene männliche Hauptfigur in diesem Film, der Vater des einen Freunds, hat als sozialen Halt eigentlich nur noch die Familie. Als sie zerbricht, zerbricht auch er.

Gemeinsame Hobbys, dysfunktionale Kommunikation, Entfremdung im Alter: Wenn in der Sozialwissenschaft von Freundschaft unter Männern die Rede ist, dann gehören solche Elemente also immer dazu. Auch die Homosexualität ist ein Thema. Sie spielt eine große Rolle in „Saltburn“, aber nicht in dem Sinne, wie es die Männerfreundschaftsforschung beschäftigt, die von der „homophoben Drohung“ spricht, der Furcht von Männern, für schwul gehalten zu werden. Manche Männer haben offenbar aus Angst vor Stigmatisierung nie einen besten Freund haben wollen, selbst wenn sie es sich gewünscht hätten. Der Fortschritt der letzten Zeit zeigt sich in „Saltburn“ auch darin, wie egal es dem einen, heterosexuellen Freund ist, dass der andere queer ist.

Freundschaft ist eine hochindividuelle Sache, egal ob männlich, weiblich oder divers. Verallgemeinerungen sind schwierig, und überhaupt ist die Popkultur immer im Spiel, wenn es darum geht, emotionale menschliche Organisationsformen zu beschreiben. „Männerfreundschaft“ existiert vor allem als Klischee (Bier, Fußball, Schweigen), und selbst wenn es stimmt, wäre die Lösung für eine Definition des ganzen Phänomens, nur immer neue Geschichten von Freundschaft zu erzählen, um dem Variantenreichtum gerecht zu werden.

Dass es ein unendlicher, dramatischer Stoff ist, zeigte jetzt nicht nur „Saltburn“ wieder einmal, das zeigt auch ein neuer Fernsehfilm wie „2 Freunde“, der Ende dieses Monats in der ARD läuft: Schon zum zweiten Mal spielen Ulrich Matthes und Justus von Dohnányi zwei beste Freunde jenseits der schizgi, die nicht nur damit umgehen müssen, alt geworden zu sein, sondern auch damit ringen, einander zu sagen, was sie füreinander sind. Es fehlt im deutschen Unterhaltungsfilm bestimmt nicht an weißen alten Männern, an solchen wie diesen beiden aber auf jeden Fall.

In den letzten Jahren hat, auch dank einer Bewegung wie #MeToo, endlich ein Gespräch von Männern untereinander begonnen, was es eigentlich alles heißen könnte, ein Mann zu sein. Das Wissen darum, was „toxische Männlichkeit“ ist und wie giftig sie auch auf Männer wirkt, weil sie ein bestimmtes Verhalten als Maß fixiert, verbreitet sich immer weiter im Alltag. Da kann die AfD noch so laut nach harten Kerlen rufen, die keinen Schmerz kennen: Hinter diese Erkenntnis geht es nicht zurück.

Und es ist gerade die Freundschaft zu einem anderen Mann, das hat die kleine Empirie meiner eigenen Buchrecherche in Sachen Männerfreundschaft vor Jahren gezeigt, die Männern die Chance gibt, aus Klischees und Zuschreibungen auszubrechen, weil Freundschaft ein safe space ist. Noch so ein Begriff von heute. Und wo wir schon dabei sind: Eigentlich wäre es an der Zeit, die Begriffe grundsätzlich zu ändern, um neue zu benutzen, die mehr Raum für Freiheit geben, und zugleich der vielfältigen Realität zu entsprechen. Also nicht mehr von „Männerfreundschaft“ zu sprechen und damit immer wieder ein Modell von Bier und Weber-Grill zu beschwören. Denn neben diesem einen Bild hängen noch so viele andere.

Tobias Rütter