



Alte Freunde,

Wer Freundschaften zu Menschen aus anderen Generationen pflegt, erweitert seinen Horizont, schmort nicht immer nur im eigenen Saft und bleibt gegenüber neuen Entwicklungen à jour. Ein Plädoyer für mehr Annäherung zwischen Jung und Alt.

Text: Claudia Senn Fotos: Raphaela Graf





junge Freunde

Als blutjunge Journalistin, ganz zu Beginn meiner Laufbahn, schickte mich mein Chefredaktor einmal auf eine Presstour in die Karibik. Gemeinsam mit Berufskolleginnen und -kollegen schipperte ich auf einer Luxusjacht, nächtigte in Hotels, die ich mir niemals hätte leisten können, und sah mir seltsame Touristenattraktionen wie ein Bier trinkendes Schwein an. Doch wer mich wirklich beeindruckte, war meine Reisegefährtin Uschi.

Uschi war etwa gleich alt wie meine Mutter, aber mehr Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Frauen konnte ich beim besten Willen nicht feststellen. In den 70er-Jahren war Uschi mit einem berühmten Bergsteiger verheiratet gewesen. Als ich sie später in ihrem Haus im Südtirol besuchte, zeigte sie mir ihre Expeditionskammer. Dort lagerten noch immer die blauen Tonnen, die sie und der Bergsteiger auf Yaks geschnallt hatten, um darin ihr Material in die eisigen Höhen des Himalajas zu transportieren. Nach dem

Bergsteiger hatte Uschi andere schillernde Männer gehabt. Sie reiste wochenlang durch den Amazonas, um darüber Reportagen zu schreiben, in denen man die schwüle Luft zu atmen glaubte und der Kakophonie des Dschungels lauschte. Fantastisch, dachte ich. So kann man also auch werden, wenn man erwachsen ist. Eine Abenteuerin.

Uschi war da, wo ich hinwollte

Wahrscheinlich habe ich es meiner Freundschaft zu Uschi zu verdanken, dass Abenteuer auch in meinem Leben nicht zu kurz gekommen sind. Uschi war mein «Role Model». Sie inspirierte mich dazu, zu werden, wer ich wirklich sein wollte und mich nicht gesellschaftlichen Konventionen unterzuordnen. Der Altersunterschied stand unserer Freundschaft niemals im Weg, im Gegenteil, er bildete ihr Fundament. Es war toll, eine ältere Berufskollegin zur Seite zu haben, die alles schon geschafft hatte, was ich noch schaffen wollte, die mich mit interessanten Leuten bekannt machte und mich ermutigte, etwas zu wagen. Als ich später eine

Stelle als Ressortleiterin bekam, revanchierte ich mich, indem ich sie als Reisereporterin anheuerte.

Wenn Freundinnen altersmässig so weit auseinanderliegen wie Uschi und ich, nennt die Wissenschaft das eine «intergenerationelle Freundschaft». Solche Verbindungen sind kostbar und so selten, dass sie kaum in der Statistik auftauchen. Der Sozialpsychologe Jakub Samochowiec (47) durchleuchtete vor zwei Jahren im Auftrag des Gottlieb-Duttweiler-Instituts die Freundschaften der Schweizerinnen und Schweizer. Fast die Hälfte der Befragten gab damals an, dass ihr bester Freund oder die beste Freundin weniger als 5 Prozent von ihrem eigenen Alter abweiche. «Das gilt wohl nicht nur für den besten Freund, sondern auch für die anderen», so Samochowiec. Auf generationenüberschreitende Freundschaften stiess er in seiner Studie kaum. Wer die gleiche Lebensphase durchläuft und über dieselben Dinge lachen kann, hat es nun einmal leichter, eine tiefe Verbindung einzugehen. «Ohnehin schliessen die meisten Leute in der Schweiz ihre Freundschaften bereits →

in der Schule und pflegen sie dann ein Leben lang», so Samochowiec.

Doch es gibt eben auch Menschen wie mich – und die Freundespaare auf den Fotos zu dieser Geschichte – die nicht nur das Gemeinsame suchen, sondern gerade die Unterschiede als Bereicherung empfinden. «Für junge Menschen können die Lebenserfahrungen und Perspektiven von älteren Freunden sehr inspirierend sein», sagt der Soziologieprofessor und Altersforscher François Höpflinger (78). Voraussetzung sei allerdings, dass die ältere Person sich nicht als allwissend aufspiele. «Was du mir als neue Erkenntnis verkaufst, habe ich schon vor dreissig Jahren gewusst», sei keine Antwort, die den Generationendialog in Schwung halte. Vielmehr müsse man akzeptieren, dass die Jungen die Welt selbst entdecken und ihre eigenen Schlüsse ziehen wollten.

Niemals sich jünger geben

Haben beide denselben Beruf, so wie Uschi und ich, kann der jüngere Mensch vom Netzwerk des älteren profitieren. «Das ist in gewissen Branchen matchentscheidend», so Höpflinger. Umgekehrt hätten die Älteren dank der Jüngeren die Chance, sich über neue Entwicklungen à jour zu halten. Junge Freunde wissen, wie man einen 3D-Drucker benutzt, das neue iPhone konfiguriert oder KI-Videos erstellt. Zudem sind sie besser im Bild über aktuelle gesellschaftliche Debatten und popkulturelle Strömungen.

Ich erinnere mich, wie ich Uschi Mitte der 90er-Jahre Computerunterricht gab, als ihre mit der Schreibmaschine getippten Reportagen von den Redaktionen nicht mehr akzeptiert wurden. Auch Herr Kubik, mein an →



Lisa (36), im Kulturbereich tätig, und George (71), Jazzmusiker

Wie haben Sie sich kennengelernt?

George: Das erste Mal traf ich Lisa an einem meiner Konzerte, wo ich mit ihrer Mutter und ihrer Tante ins Gespräch kam. Etliche Jahre später sprach mich eine Kellnerin in einem Café an: «Erinnerst du dich noch an mich?» Ich folgerte, dass sie wohl die kleine 15-Jährige zwischen den beiden Frauen gewesen sein musste, die mit ihren Armreifen geklimpert und nicht viel gesagt hatte.

Lisa: Ich stand damals voll auf die Musik der 60er und wollte unbedingt aussehen wie Janis Joplin. Hat leider nicht funktioniert. Bei einem anderen Konzert habe ich dir gestanden, dass ich auch gern Musik machen würde. «Warts ab, das wirst du», sagtest du.

George: Lisa ist wirklich sehr musikbegeistert. Sie inspiriert mich zu Projekten, die ich ohne sie niemals umsetzen würde. Dank ihr habe ich Künstlerinnen wie Billie Eilish oder Coco Rosie kennengelernt.

Wie verbringen Sie Ihre gemeinsame Zeit?

George: Wir gehen essen oder an Konzerte, trinken, quatschen, rauchen, besprechen unsere Probleme. Auch literarisch haben wir dieselben Vorlieben. Wir mögen beide Nabokov und Murakami, waren auch schon in Japan. Überhaupt verreisen wir gern zusammen. War Florenz eigentlich unser erster gemeinsamer Trip, Lisa?

Lisa: Du hast mich doch in Paris besucht, weisst du noch? Das war vor Florenz.

Was mögen Sie aneinander ganz besonders?

Lisa: George nimmt sich alle Zeit der Welt, um die Dinge, die ihm wichtig sind, genau zu betrachten und jedes Detail zu schätzen. Bei anderen Menschen vermisse ich diese Ruhe manchmal. Viele meiner Freunde haben inzwischen Kinder. Natürlich fehlt ihnen die Zeit für Kunst und dergleichen.

George: So ähnlich geht es mir mit Lisa auch. Sie ist ein sehr geduldiger Mensch. Sie findet immer Zeit, damit ich mir Zeit mit ihr nehmen kann. Sie strahlt eine grosse Ruhe aus.



Adil, was ist Ihnen bei Peter als Erstes aufgefallen?

Adil: Dass er extrem neugierig auf andere Menschen reagiert und sich wirklich für sie und ihre Perspektiven interessiert.

Peter: Diese Grundoffenheit war mir immer wichtig. Viele Jahre lang war ich Präsident einer Hochschule, da begegnete ich täglich Studentinnen und Studenten. Entscheidend für meine Freundschaft mit Adil ist aber nicht so sehr der Altersunterschied. Sondern, dass ich mich mit ihm über existenzielle Fragen unterhalten kann. Was macht das Leben schön? Was macht es schwierig?

Adil: Vielleicht verstehen wir uns deshalb so gut, weil wir beide aus bescheidenen Verhältnissen stammen. Ich interessiere mich sehr für meine Herkunft, möchte herausfinden, warum ich so bin, wie ich bin. Da ist es spannend für mich, dass du von einem ähnlichen Schlag bist.

Peter, sind Sie Adils Mentor in der SP?

Peter: Nein, das steht nicht im Vordergrund. Es ist eine Begegnung auf Augenhöhe.

Adil: Spannend finde ich, dass Peter an einem ganz anderen Punkt im Leben steht. Meine Partnerin und ich denken gerade darüber nach, wo und wie wir leben wollen. Diese Fragen hat Peter mit seiner Frau längst geklärt. Deshalb sind die Gespräche mit ihm so interessant.

Was unternehmen Sie miteinander?

Adil: Als ich den Berliner Marathon gelaufen bin, standest du am Strassenrand und schwenktest ein Baselbieter Fähnchen. Das hat mich sehr gerührt.

Peter: Nächsten Monat fahren wir wieder gemeinsam nach Berlin, diesmal ohne Marathon.

Adil Koller (32), Landrat Baselland (SP) und Fraktionspräsident, und Peter Schmid (74), Alt-Regierungsrat Baselland (SP)



Jahren ältester Freund – wir saßen uns bis zu seinem Tod mit 94 Jahren – erlernte noch mit 80 den Umgang mit dem Computer, damit er mir wöchentlich eine E-Mail schicken konnte.

«Ganz falsch wäre es, sich jünger zu geben als man ist», sagt François Höpflinger. Wer sich bei der Jugend anbieten will, wirkt nicht authentisch, sondern vielmehr peinlich. «Die Kraft einer solchen Freundschaft liegt ja gerade in der Generationendifferenz. Man sollte deshalb auf keinen Fall versuchen, sie aufzuheben.»

Unterschiedliche Bedürfnisse

Wichtig sei bei intergenerationellen Freundschaften zudem, dass es eine Ausgewogenheit beim Geben und Nehmen gebe. Das gilt auch für die investierte Zeit. Wer in Rente ist, begreift oft nicht, wie knapp die Zeitressourcen von Jüngeren sind. Sie stehen mitten im Leben, müssen den Anforderungen von Beruf und Familie gerecht werden und haben kaum Raum für eigene Bedürfnisse. Da mögen sie sich kein endloses Lamento über die Gebrechen des älteren Freundes anhören. «Solche Themen sind bei Gleichaltrigen besser aufgehoben», so Höpflinger.

Meine jüngeren Freundinnen und Freunde – auch von ihnen gibt es in meinem Leben mehrere – suchen mit mir oft das Gespräch über sehr intime Dinge: Liebesbeziehungen, Seelennöte, Sexualität. Niemals würde ich diese Themen von selbst anschneiden. Zu deutlich erinnere ich mich noch an meine verstorbene Tante Annette, die mich regelmässig über Liebesdinge ausfragte und damit meine Grenzen überschritt. Der Anstoss für ein solches Gespräch kommt deshalb immer von meinen Freundinnen. Ich freue →



Lea (39) Gestalterin Werbetechnik, und Gisula (78), Ritualbegleiterin

Welches war der erste Eindruck von der jeweils anderen?

Lea: Ich dachte, wow, wenn ich später einmal so werde wie sie, dann möchte ich unbedingt sehr alt werden.

Gisula: (lacht) So schön!

Lea: Deine Jugendlichkeit, deine Wortgewandtheit, deine spezielle Verbindung zur Natur und zum Essen – ich war begeistert. Für mich ist das Alter nicht relevant. Mein ältester Freund ist vor fünf Jahren mit 89 gestorben. Er hatte antikapitalistische Anschauungen, sehr untypisch für seine Generation.

Gisula: Bei Lea spürte ich gleich, dass es passt. Wir schwingen einfach im selben Takt und nehmen vieles ähnlich wahr.

Was schätzen Sie an der anderen besonders?

Gisula: Du kannst mich zu Dingen überreden, die ich zuerst gar nicht will, dann aber doch gut finde.

Lea: Als ich einmal Liebeskummer hatte, schüttete ich dir mein Herz aus und du fragtest mich: «Brauchst du überhaupt eine feste Beziehung, wenn du so viel unterwegs bist?» So hatte ich es noch nie betrachtet. Du bist so geradeheraus, das schätze ich sehr.

Wie haben Sie sich kennengelernt?

Rafael: Wir wohnen um die Ecke. Während der Pandemie gingen wir oft zur selben Zeit aus dem Haus. Ich machte mein Yoga im Park, du deinen Spaziergang. Da bist du mir zum ersten Mal aufgefallen.

Hanspeter: Ich sah dich schon vorher, als du am Tisch vor dem Haus deine Masterarbeit geschrieben hast. Stets trugst du dabei Kopfhörer und nicktest mir freundlich zu. Irgendwann nahmst du die Kopfhörer ab und begannst ein kurzes Gespräch. Von da an hielten wir täglich einen Schwatz.

Was hat Sie neugierig aufeinander gemacht?

Rafael: Er war so elegant gekleidet. Trotz seines hohen Alters hatte er eine sehr interessante, lebensfrohe und weltoffene Ausstrahlung.

Hanspeter: Ich muss vielleicht noch erklären, dass ich schwul bin. Dass da ein schöner junger Mann auf mich reagierte, tat mir einfach gut. Er sollte jedoch auf keinen Fall merken, dass er mir gefällt. Sonst hätte er sich vielleicht bedrängt gefühlt. Ich war ja nicht verliebt in ihn, ich schätzte einfach den Kontakt.

Rafael: Anfangs war es eine nette Bekanntschaft. Zu einer Freundschaft wurde es, als wir begannen, uns regelmässig zu verabreden. Montags fangen wir die neue Woche immer mit einem gemeinsamen Spaziergang an.

Hanspeter: Auf einem dieser Spaziergänge begegnete uns einer deiner Freunde. Er fragte: «Ist das dein Vater?» Und du sagtest ganz selbstverständlich: «Nein, das ist mein Freund Hanspeter.» Das freute mich wahnsinnig, dass du mich als Freund bezeichnetest! Dass du mich nicht als «den Alten» siehst, dem man über die Strasse helfen muss, sondern als jemanden auf Augenhöhe.

Rafael: Ein Meilenstein unserer Freundschaft war auch, als du für einen Monat ins Spital musstest und mich batest, deine Wohnung zu hüten und die Katze zu füttern. Es war schön, deinen Lebensort kennenzulernen!

Was schätzen Sie aneinander besonders?

Hanspeter: Rafael ist sehr sensibel. Wenn ich etwas Trauriges erzähle, zum Beispiel, dass ein Freund gestorben ist, hat er Tränen in den Augen.

Rafael: Trotz des grossen Altersunterschieds haben wir dieselbe Wellenlänge, können auch über intime Dinge wie Tod oder Sexualität sprechen. Wir kratzen nicht nur an der Oberfläche. Ausserdem ist er top informiert und am Puls der Zeit. Hanspeter war es, der mir zum ersten Mal von Kim de l'Horizons «Blutbuch» erzählte. Ich hätte nicht gedacht, dass ich das ausgerechnet von einem 89-Jährigen erfahre!



Rafael (33), Psychologe,
und Hanspeter (89), pen-
sionierter Primarlehrer



ZU DEN FOTOS

Für ihre Abschlussarbeit am MAZ - Institut für Journalismus und Kommunikation hat die junge Basler Fotografin **Raphaela Graf** (32) Freundespaare mit grossem Altersunterschied ins Studio. Einige der Paare kannte sie bereits, andere fand sie über einen Aufruf auf Instagram.

Mehr Bilder auf raphaelagraf.com

mich über das Vertrauen, das sie mir entgegenbringen, und versuche, eine gute ZuhörerIn zu sein, die trotz des Mehrs an Jahren auch nicht für alles das passende Rezept parat hat. Auf diese Weise am Gefühlsleben junger Menschen teilnehmen zu dürfen, empfinde ich als Privileg.

Gelegenheit macht Freunde

Bleibt die Frage, wie man jüngere Freunde findet, wenn man gern welche hätte. Am einfachsten geht das über ein gemeinsames Projekt. Man organisiert in der Nachbarschaft einen Mittagstisch, kümmert sich miteinander um Geflüchtete, spielt im selben Laien-

orchester oder engagiert sich in der gleichen politischen Partei, so wie Peter und Adil (siehe Seite 27). Manchmal reicht es auch einfach, mit dem nett aussehenden Nachbarn einen Schwatz zu beginnen, so wie es Rafael und Hanspeter getan haben (Seite 29).

Aus London hört man, dass ältere Menschen dort in der Klimabewegung beliebt sind und besonders gerne zu Protestaktionen mitgenommen werden, weil sie als eine Art Schutzschild gegen Polizeigewalt wirken. «Während die Polizei mit jüngeren Aktivistinnen und Aktivisten oft ruppig umspringt, muss sie bei 80-Jährigen, die eventuell Herzprobleme haben,

INSERAT



ZEIT FÜR SICH.
GANZ OHNE HEKTIK.

Gönnen Sie sich erholsame Wellnessferien im **BEATUS** in Merligen am Thunersee.

Im See-Wellnesshotel geniessen Sie Ruhe und Entspannung inmitten der Alpenlandschaft. Unser speziell für Sie erstelltes Angebot sorgt für erholsame Momente zu einem attraktiven Preis. Lassen Sie sich verwöhnen – wir freuen uns auf Ihren Besuch.

SPEZIALANGEBOT FÜR GÄSTE AB 60

- + 1 Klassische Massage à 50 Minuten pro Person
- + Halbpension mit leichter, bekömmlicher Kulinarik
- + Begleitete Aktivitäten (Mo – Fr) und tägliche Gymnastik

	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer Nord ab	1'796.–	2'989.–
Zweibettzimmer See ab	1'996.–	3'408.–

Preis pro Zimmer in CHF inkl. MWST, Kurtaxen und Beherbergungstaxen

Gültig bis 17. April 2026 (ausgenommen Feiertage)

Anreise: Sonntag





Zurückhaltung üben», erzählt der Altersforscher François Höpflinger. Die Jungen riskieren bei gewagten Aktionen vielleicht den Studienplatz oder die Arbeitsstelle, den Alten jedoch könne man die Rente nicht kürzen. So nutzen die Generationen beim Kampf ums Klima clever ihre jeweiligen Vorteile. Neue Allianzen zwischen Jung und Alt entstehen – und damit auch immer wieder der Beginn einer wunderbaren Freundschaft. 🍷

Junge Freunde gesucht

Natürlich können Sie Freundschaften zu Jüngeren auch im Gospelchor, in der Theatergruppe oder im Motorradclub knüpfen. Doch es gibt Organisationen, die sich explizit dem Kontakt zwischen den Generationen verschrieben haben:

- Beim Verein Tavolata kochen und essen ältere und jüngere Menschen zusammen und unterstützen sich darüber hinaus im Alltag. Es gibt über 500 Tischgemeinschaften in der ganzen Schweiz. tavolata.ch
- Die Plattform intergeneration.ch der Schweizerischen Gemeinnützi-

gen Gesellschaft informiert landesweit über Generationenprojekte, bringt Interessierte miteinander in Kontakt und teilt Wissen zum Thema.

- Orte wie das Berner Generationenhaus bringen Alt und Jung zusammen, mit gemeinsamen Aktivitäten wie Spielturnieren, Ausstellungen und Lebenshilfe. begh.ch
- **Googeln Sie nach dem Stichwort «Generationentandem». Vielleicht finden Sie ein Projekt in Ihrer Nähe, dass genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.**

INSERAT

MIT DEM VELO FIT UND MUNTER!

Machen Sie mit beim Velo-Quiz und gewinnen Sie mit etwas Glück ein handgefertigtes Schneidebrett.

Was bedeutet diese Signalisation?

- Velos müssen hier rechts abbiegen.
- Autos sollen speziell auf Velos achten.
- Velos dürfen bei Rot vorsichtig rechts abbiegen. Sie müssen dabei den Vortritt der übrigen Verkehrsteilnehmenden beachten.

VELO-QUIZ
Jetzt mitmachen
und gewinnen



[verkehrsclub.ch/
mobil-im-alter](http://verkehrsclub.ch/mobil-im-alter)



Verlost werden 20 Schneidebretter, handgefertigt am Bodensee.

Mit Unterstützung vom



Fonds für Verkehrssicherheit FVS
Fonds de sécurité routière FSR
Fondo di sicurezza stradale FSS

Mobilität
mit Zukunft

