

WIR WOLLEN

TEXT
TUĞBA AYAZ

BILDER
PETER HAUSER

Einsamkeit ist das Gefühl unserer Zeit.
Auch immer mehr junge Menschen leiden
darunter. Zum Beispiel Naima und Laura.

FREUNDE SEIN?



***NAIMA (32)
WILL DIE EINSAMKEIT
ENTTABUISIEREN.***

Wie geht es dir? steht auf einer Spielkarte. Sie liegt in der Mitte eines ovalen Holztisches, um sie herum sind weitere Karten verteilt:

- A wie Ausgebrannt
- B wie Besorgt
- C wie Chillig
- D wie Dankbar
- E wie Einsam

Einsam. Die Emotion ist der Grund dafür, warum die Karten auf diesem Tisch in einem Vereinslokal in der Berner Innenstadt liegen. Hier, wo sich sonst ein Buchklub trifft, kommt die Selbsthilfegruppe «Più Insieme» einmal im Monat zusammen. Junge Leute bis 35 tauschen sich über ihr gemeinsames Leid aus: die Einsamkeit. Sie fühlen sich einsam, weil es ihnen an Freundschaften fehlt. Sie fühlen sich einsam, weil sie nicht in einer Liebesbeziehung sind. Sie fühlen sich einsam, ohne zu wissen, warum. «Più Insieme», mehr zusammen: Das wollen sie hier sein.

An diesem Abend Ende September sind sechs Frauen und ein Mann gekommen. Alle haben eine Karte aus dem «Emotionen-ABC» gezogen, die für ihren momentanen Gefühlszustand steht. Nun erzählen sie reihum davon.

B wie Besorgt, so fühlt sich Naima, 32: «Ich sorge mich um meine Nonna, die im Spital liegt. Sie gehört zu den wichtigsten Bezugspersonen in meinem Leben. Wenn sie sterben würde, wäre das ein grosser Verlust für mich.»

X wie Keine Ahnung, das ist das Gefühl von Laura, 23: «Meine Stimmung schwankt. Ich weiss nicht, wie es mir geht. Vor drei Monaten bin ich zu einem Hockeyverein gestossen, um neue Leute kennenzulernen. Ich fühle mich aber ausgeschlossen. Die Frauen kennen sich seit ihrer Kindheit. Nach dem Spiel vergangene Woche stand ich mit meinem Bier alleine da. Es ist absurd. Der Hockeyverein sollte meine Einsamkeit mindern. Nun fühle mich dort einsamer.»

N wie Nachdenklich beschreibt eine andere Frau ihren Gefühlszustand. Wie die anderen in der Gruppe will sie anonym bleiben: «Letzte Woche ging das Studium los. Ich finde keinen Anschluss. Alle haben ihre Buddies, nur ich nicht. Das tut weh. Auf andere zuzugehen fällt mir schwer.»

Einsam, so dachte ich vor dieser Recherche, sind doch vor allem Betagte. Ich bin 35jährig, das Gefühl von Einsamkeit kenne ich nur flüchtig. Etwa wenn ich spontan ausgehen oder verreisen möchte, aber keiner meiner Freunde hat Zeit. Oder wenn ich beruflich alleine im Ausland unterwegs bin und meine Erlebnisse mit jemandem teilen möchte. Doch meist sind dies kurze Momente der Melancholie, die wieder verfliegen. Spätestens beim nächsten Bier mit einem Freund oder beim Ausflug mit einer Freundin spüre ich wieder die Gewissheit: Ich bin nicht einsam.

In der Schweiz aber fühlt sich mehr als jede dritte Person «manchmal» bis «sehr oft» einsam; bei den Frauen sind es sogar beinahe die Hälfte. Das zeigte eine Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik vor der Pandemie. Und die Einsamkeit trifft nicht nur Betagte, im Gegenteil: Im Alter von 15 bis

39 ist der Anteil der Menschen, die sich einsam fühlen, besonders hoch.

Die Einsamkeit ist ein altes Phänomen, doch ihre Ursachen sind neu. Wir leben in einer Zeit, in der soziale Medien oder Dating Apps uns eine schier unendliche Auswahl an Kontakten versprechen. Doch je mehr Menschen zur Wahl stehen, desto schwerer scheint es uns zu fallen, tiefe Beziehungen einzugehen. Freundschaften und Liebesbeziehungen lösen sich rascher auf, weil für Verbundenheit und gegenseitige Aufmerksamkeit weniger Raum bleibt im Hochgefühl der Selbstverwirklichung.

Die Corona-Pandemie hat die kollektive Vereinzelung verstärkt und sichtbar gemacht. Erste Studien zeigen: viele Leute fühlten sich während der Pandemie einsamer als davor. So prägt die Emotion seit Monaten Debatten um unseren geistigen Zustand. Das Gefühl ist Gegenstand von Sachbüchern und Fernsehsendungen geworden.

Wie aber fühlt sich die Einsamkeit an? Und lässt sie sich überwinden? Fragen wie diese führten mich zur Selbsthilfegruppe «Più Insieme».

Nachdem die Mitglieder die Karten aus dem «Emotionen-ABC» kommentiert haben, fragt jemand in die Runde: «Wie geht man auf andere zu? Wie lernt man neue Freunde kennen?» Die Frauen und der Mann am Tisch suchen nach Antworten:

«Anfang dreissig ist es schwieriger, in der Freizeit neue Freunde zu finden.»

«In meinem Umfeld ist niemand Single und hat Zeit, etwas zu unternehmen.»

«Früher lernte ich beim Ausgehen neue Leute kennen.»

«Wo ich auch hingehge, in ein Freibad, in die Berge: ich lerne Pensionäre kennen.»

«Die meisten knüpfen während des Studiums ihre wichtigsten Freundschaften. Bei mir war das leider nicht so.»

«Mehrere Male ging ich alleine in die Ferien. Bis ich keine Lust mehr auf das Alleinsein hatte.»

«Frage ich eine Kollegin nach einem Treffen und sie hat keine Zeit, denke ich: sie will nicht. Natürlich ist das Blödsinn, aber ich komme nicht dagegen an.»

«Das kenne ich. Schreibt mir eine Person länger nicht zurück, denke ich, sie mag mich nicht.»

Zwischen den Antworten herrscht länger Stille. Die Mitglieder kennen sich kaum, manche sind zurückhaltend, suchen nach Worten.

«An der eigenen Wahrnehmung arbeiten»

Unmittelbar nach dem Besuch wirkt die Selbsthilfegruppe merkwürdig auf mich. Ich frage mich: Sind das nicht einfach junge Menschen, die unsicher sind und deren Gedanken ein bisschen zu stark um sich selbst drehen? Ein paar Leute fühlen sich einsam, finden in einer Gruppe zusammen. Ist das Problem damit nicht gelöst?

Dass es so einfach nicht ist, erklärt mir der Psychologe Tobias Krieger. Der Privatdozent an der Universität Bern forscht zur Einsamkeit. «Leiden Menschen unter Einsamkeit, fehlt es ihnen an tiefen

Freundschaften, oder sie haben zu wenig Kontakte», sagt er. Trotzdem helfe es nicht immer, in einer Gruppe zu sein. «Sie müssen auch an der eigenen Wahrnehmung arbeiten.» Die Einstellung zu sich selbst und zu sozialen Interaktionen erforscht Tobias Krieger derzeit mit einem internetbasierten Selbsthilfeprogramm, das helfen soll, die Einsamkeit zu lindern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beantworten Fragen wie: Wen kenne ich? Wie gehe ich auf andere zu? Wie denke ich über mich und andere? Wie verbringe ich meine Zeit alleine? Tendenziell sei es für Menschen, die mit sich selbst zufrieden seien, weniger bedrohlich, allein Zeit zu verbringen, sagt Krieger. «Deshalb zielt die Selbsthilfe unter anderem darauf, den Zustand des Alleinseins nicht mehr per se als bedrohlich wahrzunehmen.»

Es ist ein Freitag im Oktober, als ich Naima wiedersehe. Sie doktoriert an der Uni Bern und hat «Più Insieme» gegründet. Einen Monat ist es her, seit ich am Treffen mit dabei war. Naimas Grossmutter ist inzwischen gestorben. Der Verlust, sagt sie, verstärke in diesen Tagen ihre Einsamkeit. «Wir hatten eine aussergewöhnlich enge Bindung.» Naima besuchte ihre Grossmutter jeden Tag und bereitete ihr das Frühstück zu – die beiden wohnten nahe beieinander. «Meine Nonna hat mich so genommen, wie ich bin. Bei ihr fühlte ich mich bedingungslos geliebt.»

Diese Geborgenheit vermisst Naima oft in Freundschaften. Sie wünscht sich vor allem eine beste Freundin. «Eine, auf die ich mich immer verlassen kann und mit der ich Interessen teile.»

In ihrer Jugend sei sie beliebt in der Klasse und Teil einer Clique gewesen. Am Gymnasium habe sie Freundinnen gehabt und auch ausserhalb der Schule Freundschaften gepflegt. Sie habe ständig neue Leute kennengelernt. «Ich bin kein schüchterner Mensch und komme leicht ins Gespräch mit anderen. Viele Kontakte entstanden, ohne dass ich sie aktiv suchte.» Doch einige Freundschaften hätten sich nach ein paar Jahren aufgelöst, manchmal wegen Missverständnissen. Sie habe oft erlebt, dass jemand den Kontakt abgebrochen habe, ohne einen Konflikt auszutragen. Dass es eine Funktion auf dem Handy gibt, mit der man Leute einfach blockieren kann, trägt natürlich zu diesem Verhalten bei. «Das sollte es eigentlich gar nicht geben.»

Auch ich kenne Konflikte, an manchen zerbrachen einige enge Freundschaften. Mit einer Freundin aus der Schulzeit zerstritt ich mich, weil sie mir übelnahm, dass ich nicht an ihre Hochzeit im Ausland kommen wollte. Mir war die Reise zu aufwendig und zu teuer. Ein Freund schrieb mir, er beende unsere Freundschaft, weil ich ihn verletzt hätte.

Andere Konflikte stärkten meine Freundschaften. Mit einer Freundin hatte ich neun Monate keinen Kontakt, weil wir uns nicht einig waren, wie oft sich wer melden sollte. Sie fühlte sich unter Druck gesetzt. Ich schrieb nicht mehr zurück. An ihrem Geburtstag meldete ich mich, kurz darauf trafen wir uns. Für sie fühlte es sich wieder gut an. Ich lernte, dass man nicht jeden Konflikt ausdiskutieren muss.

Mit einer anderen Freundin stritt ich in den Ferien, welcher Route wir folgen oder in welchem Lokal wir essen sollten. Sie brachte mich dazu, darüber nachzudenken, wie stur und unfähig zu Kompromissen ich manchmal bin.

Solche Situationen haben mich gezwungen, mich zu fragen: Was stört mein Gegenüber an mir? Was stört mich? Was macht unsere Freundschaft aus? Danach wussten beide: Das hält etwas aus, wir bleiben beieinander.

Wo und wie Freundschaften entstehen

Bis heute empfindet Naima viele ihrer Beziehungen als beständig, aber nicht so tiefgründig. «Ich zweifelte in der Vergangenheit oft an mir, glaubte, ich sei meinen Freunden nicht wichtig genug und hätte zu hohe Erwartungen.» Mit ihren Freunden verbringt Naima viel Zeit, dennoch fühlt sie sich einsam.

«Aber warum?» frage ich.

«Es mag absurd wirken. Aber viele Kontakte zu haben sagt nichts über ihre Qualität aus.»

Was genau Naima fehlt, kann sie schwer in Worte fassen. Früher habe sie sich häufig mit Leuten getroffen, mit denen sie sich gar nicht wohl fühlte. «Heute sage ich mir: Lieber bin ich alleine, als meine Zeit mit Menschen zu verbringen, die mir nicht guttun.» Das gelinge ihr mittlerweile besser.

Suchen wir Freunde gezielt aus, oder treten sie ohne unser Zutun in unser Leben? Ich scrolle durch die Kontaktliste meines Smartphones. Bei alten und neuen Freunden denke ich zurück: Wie haben wir uns eigentlich kennengelernt?

Eine Jugendfreundin traf ich an einem Konzert, eine andere in der Mittelschule, einen Freund nach der Matura im Café, wo wir beide jobbten. Eine Freundin sass neben mir in einem Seminar, eine andere lernte ich an einer Weiterbildung kennen, manche Freunde stellten mir andere Freunde vor. Niemanden suchte ich aktiv, indem ich etwa einem Verein beitrug. Meine Freundinnen und Freunde kreuzten einfach meinen Weg, viele davon in der Zeit zwischen zwanzig und dreissig. In jener Phase des Lebens also, in der sich unsere Persönlichkeit und unsere langfristigen Interessen herausbilden.

Aber wie entwickelten sich aus diesen zufälligen Begegnungen tiefe und langjährige Freundschaften? Ein Rezept für Verbundenheit gibt es wohl nicht. Eine enge Freundin kenne ich bereits mein halbes Leben lang. Wir trösteten uns gegenseitig nach dem ersten Liebeskummer und erlebten gemeinsam, wie sich ein Alkoholrausch anfühlt. Wir gaben uns Ratschläge bei der Wahl des Studiums und später im Berufsleben. Unsere Freundschaft überstand zwei grössere Auseinandersetzungen. Wir teilten den Schmerz, als geliebte Menschen starben. Wir teilten das Glück nach der Geburt ihrer zwei Kinder. Obwohl wir seit Jahren nicht mehr in der gleichen Stadt wohnen und zwischen unseren Wiedersehen Wochen vergehen, bleiben wir uns nah.

Mit einer anderen Freundin verbinden mich zwei Studienjahre in Wien und eine Wohngemeinschaft.

Mit ihr teilte ich meinen Alltag in der Fremde. Sie zeigte mir die angesagten Lokale und die besten Spazierwege. Wir lernten zusammen in der Bibliothek oder lasen gegenseitig unsere Arbeiten. Diese Zeit zwischen Verpflichtung und kompletter Freiheit schweisste uns zusammen.

Mit der Freundin, die ich an einer Weiterbildung kennenlernte, verbindet mich die Liebe zum Beruf. Wir reisten zusammen an ein mehrtägiges Journalismus-Festival nach Frankreich. Schnell wurde klar, dass wir auch unsere Freizeit gerne zusammen verbrachten, im Freibad oder im Museum.

Vielleicht verhält es sich mit Freundschaft wie mit Liebe: Man findet sich anziehend, möchte sich wiedersehen, sich austauschen und entscheidet irgendwann – in einer Freundschaft vielleicht stillschweigend – zusammenzubleiben. Die Intensität mag über die Jahre hinweg variieren, aber entscheidend ist die Gewissheit, sich aufeinander verlassen zu können.

Ein Gefühl mit zwei Seiten

Die vergangenen Monate der Pandemie aber konfrontierten uns alle mit der Einsamkeit. Auch Naima erlebte sie im November 2020 in intensiver Form. Sie erkrankte an Covid und litt während der Isolation, weil sie nicht gewohnt gewesen sei, so lange im selben Raum zu sein und niemanden zu treffen. Diese Zeit empfand sie «psychisch und gesundheitlich als Horror». Sie habe sich «von ihrem Körper losgelöst» gefühlt. «Meine Gedanken kreisten, und ich suchte einen Ausweg aus diesem Gefühl.»

Naima realisierte: So kann es nicht weitergehen. Sie googelte nach Angeboten für junge Menschen, die sich einsam fühlen, fand aber nichts Konkretes. Was sie hingegen entdeckte, waren Medienberichte und Zahlen, die ihr zeigten: Sie ist nicht alleine mit ihrem Gefühl. Naima beschloss, eine Gruppe zu gründen, um sich auszutauschen. Sie erstellte eine Website, formulierte einige ihrer Gedanken, teilte ihre Idee online und verschickte mit Unterstützung von «Selbsthilfe Bern» eine Medienmitteilung. Ende Februar 2021 fand das erste Treffen mit sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt.

Seither beschäftigt sich Naima intensiv mit dem Thema. Sie beschreibt ihre Einsamkeit als einen Zustand mit zwei Seiten. Die eine sei belastend, «ein seelischer Schmerz, wenn auch in verschiedenen Intensitäten». Abends sei das Gefühl am stärksten, weshalb sie dann ungern Zeit zu Hause verbringe. Lesen oder arbeiten funktioniere, sagt sie, einen Film alleine zu schauen oder alleine zu essen sei eher schwierig. So geht Naima oft ins Kino oder ins Restaurant. Umgeben von Menschen fühle sie sich weniger einsam.

Doch es gibt eben auch die andere Seite der Einsamkeit, jene, die Naima inspiriert. Eine Sehnsucht, die sie beflügelt und auch kreativ mache, sagt sie. Dann schreibt Naima zum Beispiel Gedichte.

«Suhlst du dich manchmal in deinem Schmerz?» frage ich.

«Manchmal, ja. Früher dauerten meine Tiefs Tage.

Inzwischen überwinde ich sie schneller.»

RICHTIGEN STREIT GIBT ES NICHT

Dino (11) und Federico (11) haben ihr ganzes Leben miteinander verbracht.

Dino: Ich hole dich jeden Morgen ab, um 7.10 Uhr.

Federico: Dino geht mit mir in die Schule, wir sind in der gleichen Klasse, wir gingen auch schon zusammen in den Kindergarten. In der Schule haben wir noch andere Kollegen, aber wir sind schon gute Kollegen.

Dino: Seit langem, eigentlich seit elf Jahren. Wir sind im gleichen Spital auf die Welt gekommen, einen Tag auseinander. Er wurde am 20. Januar geboren und ich am 21.

Federico: Wir haben auch schon oft zusammen Geburtstag gefeiert. Wir waren im gleichen Tschutti-Club und spielen zusammen Tennis.

Dino: Der Tennisplatz ist gleich da hinten. Wir haben einen Tennislehrer. Fede spielt ein bisschen besser als ich.

Federico: Wir spielen auch gerne Lego zusammen. Oder wir gehen auf den Platz neben dem Schulhaus und spielen Fussball. Manchmal fahren wir mit dem Velo rum.

Dino: Ein Freund ist man, wenn man viel abmacht und einander hilft.

Federico: Man hilft sich, wenn andere nerven. Oder bei der Schneeballschlacht.

Dino: Wenn man gewaschen wird, dann geht der Freund auf den anderen los mit anderen Kollegen.

Federico: Wenn wir einmal miteinander Streit haben, sagen wir danach Entschuldigung.

Dino: Wir haben aber meistens keinen richtigen Streit. Nur, wenn wir Lego spielen, und dann wollen beide das gleiche haben.

Federico: Ein richtiger Streit wäre, wenn wir schlegeln würden und dann nicht mehr Kollegen wären.

Dino: Wenn wir plötzlich keinen Kontakt mehr hätten. Aber ich denke, das könnte nicht passieren.

Federico: Wir wollen bald einmal zusammen übernachten.

Dino: Du kannst bei mir im Garten im Zelt übernachten, vielleicht im Sommer, wenn es schönes Wetter ist.

AUFGEZEICHNET VON ALINE WANNER

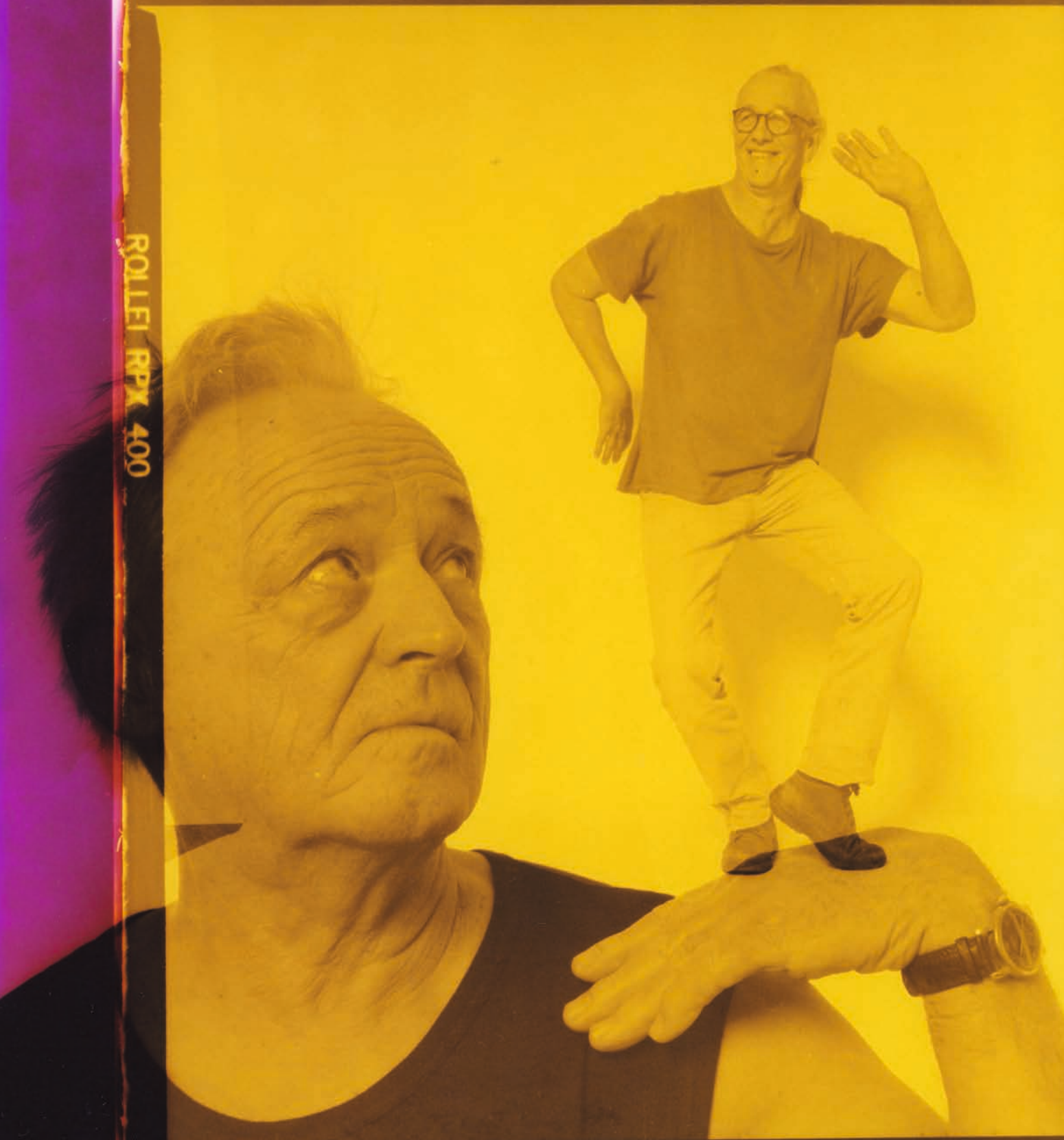
ROLLEI RPX 400



8

l. Dino
r. Federico

ROLLEI RPX 400



1. Ueli Bichsel
2. Marcel Joller

WIE MAN SPIELEND FREUNDE WIRD

Ueli Bichsel (69) und Marcel Joller (69) waren fast zwei Jahrzehnte als «Die Lufthunde» und mit dem Zirkus «Federlos» unterwegs. Dann brauchten sie eine Pause – auch voneinander.

Ueli: Ich lernte 1979 in Spanien Marceles Freundin kennen. Eigentlich wollte ich danach eine Schauspielschule in Paris besuchen. Doch kaum war ich zurück in Zürich, rief Marcel an und fragte, ob ich in ihrer Theatergruppe mitmachen wolle. Er wohnte um die Ecke, wir verbrachten einen gemeinsamen Abend, und er sagte, vergiss das mit der Schule, das brauchst du nicht, was du dort lernst, ist das Gegenteil von Kreativität.

Marcel: Ich hatte selber so eine Ausbildung besucht und fand, Ueli sei ein Naturtalent. Ob ich das damals wirklich beurteilen konnte, weiss ich nicht. Aber wir brauchten jemanden, weil ein Schauspieler aus unserem Quartett aussteigen wollte. Und menschlich war es sowieso eine Art Liebe auf den ersten Blick.

Ueli: Wir sind grundverschieden, nur schon äusserlich. Ich bin klein, ungeduldig und nervös, er ist 1 Meter 94 gross und wirkt dadurch ruhig und stark. Aus diesem Gegensatz von Gross und Klein entwickelten wir später unsere Figuren.

Marcel: Ueli war eine rohe Naturgewalt, während ich mehr von der Technik des Spielens verstand. Zu Beginn war ich deshalb der Dominantere von uns beiden. Aber das änderte sich rasch.

Ueli: Wir hatten anfangs einen Deal: Ich übernahm die Regie für das Quartett, dafür gab er mir Unterricht. Marcel liess mich viele Einzelimprovisationen machen, das war wahnsinnig anstrengend. Aber wir hatten eine ähnliche Vision von Theater: Beckett, Camus, Flaubert.

Marcel: Nach einem Jahr trennte sich das Quartett, und wir machten zu zweit als «Die Lufthunde» weiter. Nun war Ueli dominanter, auch auf der Bühne. Er ist der Angriffige, ich der philosophische Träumer, er kann auch mal etwas aggressiv sein, ich ziehe mich eher zurück. Doch in unserer Verschiedenheit waren wir eine Einheit, wie Yin und Yang.

Ueli: Wir hatten schnell Erfolg, gingen auf Tournee und gründeten zusammen auch noch das Zirkustheater «Federlos».

Marcel: Im Winter waren wir mit den Lufthunden in Europa, im Sommer mit dem Zirkus in der Schweiz und ein paarmal in Afrika unterwegs. Oft verbrachten wir 24 Stunden am Tag miteinander, und das 17 Jahre lang. In dieser Zeit haben wir unglaublich viel zusammen erlebt.

Ueli: Im Theater kommt man ja emotional immer an die Grenzen. Man muss voreinander spielen und ausprobieren, das setzt Vertrauen voraus. Manchmal improvisierten wir nächtelang durch, bis wir aus Erschöpfung ganz durchlässig

waren. Wir haben auch viel gestritten. Aber sobald wir auf der Bühne standen, herrschte pure Harmonie.

Marcel: Wobei, wenn wir auf der Bühne stritten, war das manchmal echt. Wir lösten Konflikte oft durchs Spielen auf – dabei halfen natürlich der Erfolg und der Applaus. Dem Publikum hat extrem gefallen, wenn wir uns auf der Bühne bekämpften.

Ueli: Marcel weiss wohl mehr über mich, als ich selbst über mich weiss. Aber nach 17 Jahren brauchten wir eine Pause. Wir waren erschöpft, und ich wollte meinen Horizont erweitern, herausfinden: Wer bin ich ohne ihn? Ich arbeitete unter anderem mit Silvana Gargiulo weiter.

Marcel: Ich versuchte es auch mit einem anderen Bühnenpartner, aber das funktionierte nicht. Daraufhin kehrte ich in meinen alten Beruf zurück und arbeitete als Lehrer und Heilpädagoge. Ich habe ja Kinder, die damals schulpflichtig wurden, und brauchte einen Job. Das Unterrichten hat mir gut entsprochen.

Ueli: Zehn Jahre lang sahen wir uns kaum. Es war wirklich eine Art Beziehungspause. Das war schmerzhaft. Aber es ist wie bei einer Ehe, die zu Ende geht: Man ist traurig und unsicher, weil man so viel Sicherheit verliert, gleichzeitig hat man Freude am neuen Leben, das beginnt.

Marcel: Wir brauchten beide diesen Raum. Aber es war auch klar, dass unsere Freundschaft nicht vorbei ist. Sie war wie ein unterirdischer Fluss, man hörte das Rauschen und Plätschern, auch wenn man sich eine Zeitlang nicht sah. Ausserdem sagten wir immer, dass wir wieder gemeinsam auftreten, wenn wir sechzig sind. Clowns werden ja mit dem Alter besser.

Ueli: 2010 feierten wir ein Comeback und gingen mit den besten Nummern auf Tournee.

Marcel: Unsere Bühnenbeziehung war reifer geworden, und gleichzeitig waren wir unbeschwerter, weil wir ja keine neuen Nummern erarbeiten mussten.

Ueli: Vielleicht würden wir heute noch gemeinsam spielen, wenn Marcel nicht vor einigen Jahren nach Portugal ausgewandert wäre.

Marcel: Wenn ich in die Schweiz komme, treffen wir uns gerne. Wir können meistens sofort wieder am gleichen Ort anknüpfen. Ich sehe ihn, er sagt etwas, und ich weiss: Da ist er ja.

Ueli: Unsere Identität ist ineinander verwachsen. Ich spüre das auch körperlich. Marcel ist ein Mann, den man anfassen kann. Mit vielen Männern geht das nicht, wenn man die in den Arm nimmt, hat man das Gefühl, man hält einen Stein. Aber mit Marcel ist es weich.

AUFGEZEICHNET VON BARBARA KLINGBACHER



l. Mike Baronian
r. Pino Ciaccio

SIE TEILEN DIE GLEICHE MENTALITÄT

Kein Freund war Mike Baronian (74) in seinem Leben so nah wie Pino Ciaccio (70).

Pino: Mike hat Ausstrahlung und Charisma. Und im Gegensatz zu mir denkt er nach, bevor er redet. Ich bin stolz, ist Mike mein bester Freund.

Mike: Man nimmt Pino, wie er ist: ein guter Typ, dem man sofort vertrauen kann. Er ist klar, transparent und offen. Das mag ich, das mochte ich schon immer.

Pino: Die Loyalität zwischen uns ist unbeschreiblich. Wir hatten noch nie Krach. Wir reden über alles. Manchmal gibt es Probleme, über die ich mit Mike spreche, bevor ich meiner Frau oder meinen Kindern davon erzähle.

Mike: Jemanden zu haben, mit dem man Klartext redet, ist sehr wichtig.

Pino: Wir telefonieren eigentlich jeden zweiten Tag. Es gibt wenige Manager wie Mike, die Tausende Leute geführt haben und so bodenständig sind.

Mike: Wir lernten uns im Sommer 1990 kennen, ich war in meinem Büro, und Pino kam vorbei, um sich zu bedanken. Ich war der Chef einer Pharmafirma in Schaffhausen.

Pino: Ich arbeitete bei Radio Munot, und wir machten einen Spendenaufruf für Armenien. Dort hatte es zwei Jahre davor ein schweres Erdbeben gegeben mit 25 000 Toten und riesigen Schäden. Viele Menschen waren obdachlos geworden. Wir sammelten Kleider, Lebensmittel und Geld für sie.

Mike: Ich spendete, und du hast gemerkt, dass ich einen armenischen Namen habe. Meine Eltern sind Armenier, mein Vater hatte den Genozid überlebt. Aber ich war damals noch nie in meinem Heimatland gewesen. Ich wurde in Israel geboren, meine Familie ist später nach Kanada ausgewandert, von dort ging ich in die USA und später für die Arbeit in die Schweiz.

Pino: Wir gründeten eine Stiftung, für die wir beide bis heute aktiv sind.

Mike: Ich war begeistert, dass eine kleine Schweizer Stadt wie Schaffhausen Armenien hilft. Kurz nachdem wir uns kennengelernt hatten, flogen wir zusammen hin.

Pino: Gemeinsam mit unserem Freund, dem Verleger Norbert Neining, der leider mittlerweile gestorben ist. Jeder von uns reiste in einer separaten Maschine. Die waren alle vollgeladen mit Kleidern und Geschenken.

Mike: Und Milchpulver! Es war sehr emotional für mich – und traurig. Wir besuchten Waisenhäuser und trafen ältere Leute, die nichts zu essen hatten.

Pino: Als wir zurückkamen von unserer ersten Reise, wussten wir, dass wir Freunde sind.

Mike: Wir haben die gleiche Mentalität. Ein Italiener und ein Armenier teilen Kultur und Werte. Familie...

Pino: ...Essen und Trinken.

Mike: Es passt einfach.

Pino: Nach meiner Zeit beim Radio arbeitete ich noch zwölf Jahre in Mikes Firma. Jetzt bin ich Rentner, heute sprechen wir offener über das Geschäft.

Mike: Aber so eine Freundschaft hat nichts Strategisches. Man redet und macht und weiss, man gehört zusammen.

Pino: Für mich war es eine schlimme Zeit, als du in die USA musstest. Zwei Jahre ohne dich.

Mike: Meine Frau und ich haben dann entschieden, in die Schweiz zurückzukehren. Heute leben wir in der Nähe von Bern. Aber ich komme jede Woche nach Schaffhausen für die Arbeit, Ruhestand ist nichts für mich.

Pino: Wenn du hier bist, gehen wir miteinander essen.

Mike: Als ich Pino kennenlernte, war ich 44. Vorher hatte ich keinen Freund wie ihn, es gab niemanden, der mir so nahe war. Inzwischen verbinden uns 30 Jahre Freundschaft. In dieser Zeit waren wir 50 oder 60 Mal in Armenien und haben gesehen, wie das Land sich entwickelt.

Pino: Vor kurzem haben wir in einem Dorf einen Kindergarten eröffnet, der nach mir benannt ist, der Pino-Ciaccio-Kindergarten. Das hat mich sehr berührt. Solche Momente verbinden uns noch mehr.

AUFGEZEICHNET VON ALINE WANNER

Ihren Schmerz teilt Naima ausserhalb der Gruppe mit ihrer Familie und ihrem Freund, der im Ausland lebt. Sie telefonieren täglich. Bei anderen Menschen sei sie vorsichtiger. «Sie könnten denken, ich sei selbst schuld. Ich will nicht den Stempel «die Einsame».»

Mit dieser Angst ist Naima nicht alleine. In der Selbsthilfegruppe erzählte eine Frau, eine Freundin habe gefragt, ob sie psychische Probleme habe, nachdem sie über ihre Einsamkeit gesprochen hatte. Eine andere Teilnehmerin sagte, ihre Mutter habe ihr geraten, sie solle «weniger grübeln».

Wie schambehaftet die Einsamkeit ist, zeigt sich auch im Verlauf meiner Recherche. Der Besuch am Gesprächsabend Ende September war nur möglich, weil mich Naima ohne Ankündigung mitnahm. Als ich dort von meinem geplanten Artikel erzählte, schien sich niemand zu trauen, mich wegzuschicken. Als ich aber fragte, ob ich an einem weiteren Treffen teilnehmen dürfe, sagte Naima ab. Manche Mitglieder waren gehemmt und wollten nicht noch einmal mit einer Journalistin sprechen.

Warum schämen sich Menschen dafür, sich einsam zu fühlen? Vielleicht, weil viele von uns die Vorstellung prägt, nur Zweisamkeit mache glücklich. Weil die Einsamkeit uns verletzlich zeigt. Weil die anderen glauben könnten, etwas stimme nicht. Einsamkeit wirkt in einer dauervernetzten Gesellschaft unattraktiv. Wer nirgendwo dazugehört, gilt schnell als gescheitert.

Gleichzeitig ist die Einsamkeit eine Emotion, die wir alle brauchen. Tobias Krieger von der Universität Bern sagt, sie habe aus evolutionärer Perspektive unser Überleben gesichert. Sich einsam zu fühlen sei eine Art Stresszustand, der signalisiere, dass soziale Kontakte fehlten. «Im Idealfall mobilisiert uns das, auf andere Menschen zuzugehen.» Wichtig dabei ist die Unterscheidung zwischen Allein und Einsam. Eine Person, die eine Freundschaft pflegt und die restliche Zeit selbst gewählt alleine verbringt, fühle sich nicht einsam. «Entscheidend ist also nicht nur die Anzahl der Kontakte, sondern auch, ob ihre Qualität dem individuellen Bedürfnis entspricht.»

Die Enttäuschung im Hockeyverein

Anders als Naima fühlt sich Laura einsam, weil ihr eine Liebesbeziehung und eine Clique fehlen. Die 23jährige ist das jüngste Mitglied der Selbsthilfegruppe. Ich treffe sie im Oktober in Bern. In Lauras Leben gibt es einzelne Freunde; sie hat sogar eine beste Freundin, über die sie sagt: «Lejla ist immer für mich da. Sie bringt mich bei Kummer auf andere Gedanken.»

Trotzdem überfällt Laura die Einsamkeit oftmals aus dem Nichts. «Gestern zum Beispiel stellte ich mit einer Freundin in einem Kurs Parfum her. Wir verbrachten einen tollen Tag. Auf der Heimfahrt fühlte ich mich dennoch bekümmert. Ich wusste: zu Hause bin ich alleine. Niemand wartet auf mich.»

Für Laura fühlt sich diese Einsamkeit an «wie eine Leere und ein innerer Druck zugleich». Als wäre sie von einer Blase umhüllt, die immer enger wird. «Ich

will ausbrechen, kann aber nicht.» Kommt diese Leere, spaziert Laura im Wald, um «den Kopf zu lüften». Oder sie hört Podcasts, «die mich motivieren». Sie liest Bücher, die jene Fragen stellen, «die ich mir stellen sollte: Wer bin ich? Was will ich?».

Zum ersten Mal einsam fühlte sich Laura vor vier Jahren, als sie von ihrem Elternhaus im Aargau nach Bern gezogen war. Sie sass in ihrer Einzimmerwohnung und wünschte sich Menschen um sich, die mit ihr plaudern, ausgehen, spazieren und essen. Viele, die in eine neue Stadt gezogen sind, kennen dieses Gefühl. Man merkt erst dann, wie viel Zeit und Geduld es braucht, sich ein Umfeld aufzubauen.

In dieser Phase entwickelte Laura «komische Ängste», wie sie sagt. «Ich fürchtete mich, duschen zu gehen. Ich dachte: wenn ich ohnmächtig werde, findet mich niemand.» Eine psychologische Beratung half ihr, und wenig später verliebte sie sich. Die Beziehung hielt eineinhalb Jahre, bis sie im Frühjahr 2021 zerbrach – und die Einsamkeit Laura wieder einholte.

Laura versucht mit neuen Hobbies dagegen anzukämpfen. Im vergangenen Sommer klickte sie versehentlich auf ein Werbebanner, das sie zur Website einer Regionalzeitung führte. Dort sah sie das Inserat eines örtlichen Hockeyvereins: «Frauenteam sucht Spielerin». Laura meldete sich. Nach drei Trainings dachte sie: «Das sind coole Leute, hier könnte ich mich wohl fühlen.» Sie kaufte eine Spiellizenz. Bald aber fühlte sie sich nicht mehr willkommen im Verein. «Beim Bier nach dem Training kicherten und flüsternten die Frauen.» Sie schmiedeten Pläne für das Wochenende und fragten Laura nicht, ob sie mitkommen wolle. «Kommt vom Gegenüber nichts, halte ich mich zurück.» Das Hockeyspielen, von dem sich Laura neue Freundschaften erhofft hatte, wurde zu einer Belastung. Kurz vor dem Training fragte sie sich, ob sie überhaupt hingehen solle, weil sie doch wieder im Abseits stünde und nicht mitreden könne.

Nun will Laura den Hockeyverein wieder verlassen. Das nächste Spiel wird am Nachmittag nach unserem Gespräch stattfinden, danach möchte sie es dem Trainer verkünden. Sie wolle niemanden angreifen, betont sie. «Ich werde sagen: Mein Charakter passt nicht zu diesem Team.»

Reagiert sie empfindlich? Übertreibt sie? Der Forscher Tobias Krieger sagt: «Menschen, die chronisch unter Einsamkeit leiden, tendieren dazu, ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Zeichen von Zurückweisung zu richten und sich entsprechend zu verhalten. So kann ihnen der Antrieb abhanden kommen, auf andere zuzugehen.» Das werde bei der Suche nach sozialen Kontakten zum Verhängnis. Krieger veranschaulicht das Problem mit einem Beispiel: «Eine Kollegin lehnt die Einladung zum Mittagessen höflich ab, weil sie bereits verabredet ist. Eine Person, die sich einsam fühlt, könnte daraus schliessen, dass die Kollegin sie nicht mag. Um sich vor weiteren Enttäuschungen zu schützen, geht sie schliesslich nicht mehr auf sie zu.»

Die Einsamkeit, betont Krieger, sei allerdings keine psychische Störung wie etwa eine Depression.

DAS BESTE AUS ITALIEN

EXKLUSIVES BESTSELLER-PAKET

James Suckling
92
Punkte

AWC Vienna
SILBER
2021

ROTWEIN
DES JAHRES

PIEMONT
STAR



**EXKLUSIV NUR
FÜR NZZ-LESER**

ITALIEN-PAKET

**6 FLASCHEN
STATT CHF 120.40**

NUR 79.-

AKTIONSCODE: KCH21-0069

Das Paket beinhaltet je 6 Flaschen à 75cl:

2 Flaschen Castello di Meleto Chianti Classico 2019, Toscana (CHF 19.80)



2 Flaschen Theron Rosso Terre Siciliane IGP 2019, Sizilien (CHF 21.50)



2 Flaschen Barocco Affinato in Rovere 2018, Piemont (CHF 18.90)



Reisen Sie mit uns nach Italien. Aus der Toscana erhalten Sie die Seele von Meleto. Der Sangiovese **Castello di Meleto Chianti Classico 2019** wurde traditionell in grossen Holzfässern ausgebaut und mit 92 Punkten von James Suckling bewertet. Freuen Sie sich ausserdem auf **Theron Rosso Terre Siciliane IGP 2019** aus Sizilien. Moderne trifft auf autochthone Tradition. Die eleganten würzig, rauchigen Noten vom Cabernet Franc treffen auf den einnehmend schmeichelnden Charakter vom Nero d'Avola in einer gewinnbringenden Mischung. Mit **Barocco Affinato in Rovere 2018** erwartet Sie ein Barbera aus dem Piemont, welcher während 12 Monaten in Barriques der hauseigenen Küferei am Fusse der Mythen reift. Abgerundet mit Pflaumen und Kirschen, am Gaumen sehr elegant.

Gültig bis 20.03.2022 oder solange Vorrat.



SCHULER

GUTE WEINE SEIT 1694



JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

Telefon 041 819 33 33 | Online nzzspecial.schuler.ch

SCHULER St. Jakobs Kellerei | Franzosenstrasse 14 | 6423 Seewen SZ



FRÜHER SIEZTEN SIE SICH, NUN SIND SIE FREUNDINNEN

Caroline Minjolle, Isabella Spirig, Murielle Perritaz und Nani Khakshouri arbeiteten in den neunziger Jahren alle im Tanzbereich. Die vier Frauen sind heute immer noch im Kulturmanagement tätig, sie sind um die 50 Jahre alt, Mütter und leben in Zürich. Sie nennen sich «les filles».

Murielle: Ich weiss noch, wie wir damals gesagt haben: Hey, wir sollten versuchen, uns regelmässig zu treffen. Die Freundschaft entstand nicht am ersten Tag. Wir haben es einfach probiert, und es hat funktioniert. Wir hatten Glück. Heute kann ich mir ein Leben ohne «les filles» nicht vorstellen. Wir haben uns in allen den Jahren von ganz vielen Sachen getrennt, wir haben den Job gewechselt...

Nani: ...es gab Beziehungskrisen, neue Liebschaften...

Caroline: ...aber unsere Freundschaft war immer da.

Isabella: Wie ein beruhigendes Grundrauschen. Irgendwie sind wir Verbündete.

Nani: Wieso gerade wir vier? Eigentlich sind wir sehr vorsichtig. Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, sind wir sonst nicht so nahe. Es gibt Grenzen. Bei uns ist es anders. Wir wissen sehr viel übereinander. Wir haben das nicht an die grosse Glocke gehängt. Als die Freundschaft entstanden ist, haben wir Regeln aufgestellt. Erstens: Wir reden nicht über den Job. Zweitens: Wir reden nicht über Kindererziehung.

Caroline: Wir haben schon über den Job geredet, über Kulturpolitik, nicht über Personen.

Murielle: Das Thema Interessenkonflikte hat uns beschäftigt. Die Tanzwelt ist so klein, jeder kennt jeden. Wir haben riesiges Vertrauen zueinander. Aber wir haben geschaut, dass wir nicht alles vermischen.

Nani: Unsere Freundschaft war nie in Gefahr. Sie ist unantastbar. Es kam vor, dass wir bilateral Krach hatten. Es gab Sendepausen, wir haben einander auch mal den Kopf gewaschen.

Isabella: Aber wenn ein Vierertreffen angestanden ist, ist man erschienen. Und man hat es nicht zum Thema gemacht. Um die anderen nicht damit zu belasten.

Caroline: Wir treffen uns nicht immer zu viert. Manchmal auch zu zweit oder zu dritt.

Murielle: Am Anfang war das nicht erlaubt. Es war immer zu viert. Oder gar nicht. Inzwischen sind wir älter und kulanter geworden.

Nani: Aber unsere Treffen sind immer noch heilig. Man sagt nicht ab. Und man kommt pünktlich.

Caroline: Wir versuchen, uns einmal im Monat zu treffen, schaffen es aber meistens nicht. Wir gehen gern zusammen essen, reden über Kunst...

Isabella: ...über Beziehungen. Und wir lieben Hamam. Dort besprechen wir lebensphilosophische Themen.

Murielle: In den ersten Jahren haben wir getanzt und getanzt. Wir haben richtig Party gemacht.

Caroline: Vor Jahren haben wir die Internetdomain «lesfilles.ch» reserviert. Murielle hat sie gekauft. Wir reden schon lange darüber, eine eigene Firma zu gründen.

Nani: Oder wir machen eine durchgeknallte Frauen-WG.

Murielle: Ich zahle übrigens immer noch für die Domain. Ihr schuldet mir schon mal ein paar Gläser Wein.

400

A



i. Isabella Spirig
m.l. Nani Khakshouri



m.r. Caroline Minjolle
r. Murielle Perritaz



**LAURA (23) HAT
GEMERKT, DASS SIE
GRUPPEN NUR NOCH
EINSAMER MACHEN.**

«Doch wir sprechen von chronischer, überdauernder Einsamkeit, wenn sich eine Person ein halbes Jahr oder länger einsam fühlt.»

Ein paar Stunden nach dem Gespräch mit Laura sitze ich auf der Tribüne einer Sporthalle in Schüpfen im Kanton Bern. Laura steht mit ihrem Hockeyteam bereit für das Spiel. Neben mir sitzt Lauras Mutter, die als Zuschauerin gekommen ist. Ich frage sie nach den Ursachen von Lauras Einsamkeit. Der Umzug nach Bern sei ein schwieriger Neuanfang für ihre Tochter gewesen, sagt sie. Damals sei sie mehrmals pro Woche nach Hause gekommen. «Wir sagten ihr, so lebe sie sich nicht ein in Bern. Auch wenn sie natürlich immer nach Hause kommen darf.»

Die Mutter sucht nach Gründen, weshalb sich die Tochter einsam fühlt. Vielleicht, weil sich Laura nicht traue, auf andere zuzugehen, vielleicht, weil sie überbehütet gewesen sei, sagt sie. Vielleicht liege es auch daran, dass Laura in der Schulzeit das Gefühl gehabt habe, übersehen zu werden. Im Kindergarten zum Beispiel: Da hätten alle am Tag nach den Ferien von ihren Erlebnissen berichtet, nur Laura habe die Kindergärtnerin versehentlich ausgelassen. «Natürlich ist so eine Erfahrung alleine nicht der Auslöser für Einsamkeit. Aber wenn jemand immer wieder solche Erlebnisse hat, kann das vielleicht prägend sein.» Die Mutter glaubt auch, Lauras soziale Art würde sie manchmal daran hindern, neue Freunde zu finden. «Sie möchte niemanden ausschliessen, deshalb tat sie sich manchmal schwer, selbst Teil einer Gruppe zu werden.»

Nach dem Spiel treffen wir Laura draussen vor dem Eingang der Sporthalle. «Ich habe dem Trainer nicht gesagt, dass ich aufhöre», sagt sie. «Heute war der *vibe* gut.»

Eine Woche später verlässt Laura den Hockeyverein doch. Beim nächsten Training habe sich eine Spielerin nicht einmal mehr an sie erinnert, erzählt sie. Und wieder habe niemand gefragt, ob sie mitgehe, um ein Bier zu trinken. «Da dachte ich: Es reicht.» Sie schrieb dem Trainer, sie fühle sich ausgeschlossen und komme nicht mehr. «Seither fühle ich mich sogar weniger einsam.»

Die Gruppe macht einsam

Auch Lauras Empfinden widerlegt die gängige Annahme, Einsamkeit lasse sich mit möglichst vielen Kontakten überwinden. In unserem ersten Gespräch hatte sie erwähnt, sie wünsche sich eine Clique, obwohl sie ihre Einsamkeit in Gruppen oft noch stärker fühle. Nun, kurz vor Weihnachten, sagt sie: «Ich brauche keine Clique, sondern die richtigen Leute. Denn eine Gruppe verhindert oft, dass eine Tiefe entsteht, wie ich sie aus der Freundschaft mit Lejla kenne.» Lejla, ihre engste Freundin, ist bei diesem Treffen dabei.

Die beiden lernten sich im August 2017 während der Ausbildung zur Kauffrau kennen. Bei der Einführung am ersten Tag sassen sie nebeneinander und kamen ins Gespräch. Eine Woche später gingen sie zusammen mittagsessen und stellten fest: beide lieben die Young Boys. Kurz darauf fieberten sie im Stadion

bei einem Spiel mit. Und ihre Freundschaft begann zu wachsen.

Im Gespräch ist ihre Verbundenheit zu spüren. Der Bildschirmschoner auf Lejlas Handy zeigt die beiden. Lejla scrollt durch die Fotogalerie: an der Diplomfeier, beim Fussballspiel, im Zirkus.

«Wie kann es sein, dass du dich trotz dieser engen Freundschaft einsam fühlst?» frage ich Laura.

«Ich begreife es selbst nicht. Mich plagt auch ein schlechtes Gewissen gegenüber Lejla. Ich weiss ja, dass ich auf sie zählen kann. Trotzdem überfällt mich die Einsamkeit gelegentlich.»

Doch inzwischen geht Laura anders mit diesem diffusen Gefühl um. In den vergangenen Wochen sei ihr klar geworden, dass sie lernen müsse, Zeit mit sich alleine zu verbringen und dabei zufrieden zu sein. Das gelingt ihr immer besser. «Heute nachmittag war ich alleine unterwegs. Kurz dachte ich panisch, «ich bin einsam», aber der Gedanke verfloß. Ich spazierte durch die Stadt, setzte mich in ein Café und fühlte mich nicht einsam.»

Laura hat noch ein anderes neues Hobby entdeckt: Sie tanzt Salsa. Ihren Partner fand sie über ein Inserat im Internet. Inzwischen sind sie mehr als nur ein Tanzpaar.

Die Suche nach neuen Freunden stärkte Lauras Selbstvertrauen. Und sie fand dabei auch eine neue Liebe. Beides hat ihre Einsamkeit gelindert.

Naima hat Wege gefunden, mit ihrer Einsamkeit umzugehen. «Die Einsamkeit gehört zum Leben», sagt sie, als wir im Januar telefonieren. «Ich möchte sie konstruktiv nutzen.» Sie setzt sich dafür ein, die Einsamkeit zu enttabuisieren. Die Selbsthilfegruppe sei nur ein Schritt in diese Richtung gewesen. «Als Aktivistin und Initiantin wollte ich vor allem den anderen helfen. Erst seit kurzem kann auch ich mich in der Gruppe gehen lassen und die Zeit mit den anderen geniessen.» Inzwischen trifft sich Naima mit ein paar Mitgliedern regelmässig ausserhalb der Gruppe. Ob daraus tiefe Freundschaften entstehen? «Ich bin offen, wenn sich etwas ergibt, freue ich mich.»

Ich erinnere mich an eine Aussage des Einsamkeitsforschers Tobias Krieger. Einsame, sagte er, würden sich aus Furcht vor Enttäuschungen zurückziehen. Vielleicht wagen sie dann noch weniger, was sich viele Menschen heute ohnehin nicht mehr trauen, obwohl sie sich nach Verbundenheit sehnen: sich zu öffnen und sich zu verpflichten. Doch wahrscheinlich braucht Freundschaft manchmal genau das. Die Entscheidung, zu bleiben.