


Habe ich



Mit vielen Freund*innen wird's kuschelig, manchmal aber auch ein bisschen zu viel. Na, wer's mag...

zu viele *Freund*innen?*

Text Roland Rödermund

Unser Autor hat ein großes Herz mit Platz für viele enge Kontakte. Aber manchmal, wenn sein Terminkalender und sein Kopf kurz vorm Platzen sind, fragt er sich: *Ist das gesund?*

W

„Wer war denn jetzt noch mal Anna?“ Freya, meine langjährigste Freundin, schaut mich verwirrt an, als ich vom letzten Wochenende in München erzähle. „Du hast zu viele Leute, ich komme gar nicht mehr mit.“ Okay, stimmt, in meinem Leben gibt es Anna 1, 2, 3 und sogar 4. Aber jede hat als enge Freundin einen besonderen Platz in meinem Herzen. Genauso wie Freya und – ich hab’ gerade mal versucht zu zählen – meine 24 anderen engsten Freund*innen. Ich muss bei der Zahl selbst den Kopf

schütteln. Die Statistik zeigt: Ich bin eine Ausnahme. Laut einer YouGov-Umfrage von 2022 haben nur zwei von drei Deutschen einen besten Freund oder eine beste Freundin. Dafür zählen sie vier Menschen zum engen und zwölf zum erweiterten Freundeskreis. Natürlich gilt bei Freundschaften nicht „mehr ist mehr“. Eine britisch-amerikanische Langzeitstudie kam zu dem Ergebnis, dass Menschen, die als Jugendliche nur wenige, dafür sehr enge Freundschaften hatten, als Erwachsene weniger häufig an Angststörungen und Depressionen litten. Sie waren selbstbewusster, unabhängiger und insgesamt psychisch gesünder als die Vergleichspersonen mit großem lockerem Freundeskreis. ▶

**Anna 1, 2, 3 & 4,
Freya und
noch 24 weitere
Besties in
meinem Leben.
Ist das etwa zu
viel für einen?**

Es gibt Studien zur „idealen“ Zahl der Freundschaften. Ergebnis: Alles zwischen 2 und 520 ist okay



Roland Rödermund ist freier Autor und vergisst zwar manchmal einen Geburtstag, aber nie ein Gesicht.

b

Bei mir ist wohl das Gegenteil der Fall: Ich hatte erst spät so etwas wie beste Freund*innen, nach dem Wechsel aufs Gymnasium war ich einige Jahre eher Außenseiter, erlebte Mobbing und Ausgrenzung. Ich wollte die leidvolle Erfahrung und Einsamkeit später um jeden Preis kompensieren. Gut gelöst, könnte man sagen.

Dafür gleicht mein privater Terminkalender heute oft einer Runde Tetris. Ich jongliere Verabredungen und Calls wie ein Zirkusartist. Jede Begegnung bereichert mich zwar. Doch manchmal fallen die Bälle auf den Boden: Ich vergesse Geburtstage, Namen von Kindern, lasse Sprachnachrichten tagelang unbeantwortet, erzähle derselben Person zweimal die gleiche Geschichte. Meine Romanidee und der Garten warten, während ich gefühlt 80 Prozent meiner Freizeit mit Freund*innen verbringe.

Vielleicht liegt es an meiner leichten ADHS, dass ich mich so schnell für alles und jeden begeistern kann. Oder bin ich einfach ein emotionaler Vielfraß? Aber ehe jetzt das Bild eines oberflächlichen Menschensammlers entsteht: Wenn es drauf ankommt, bin ich zur Stelle. Vielleicht nicht immer physisch, aber über die Jahre und Umzüge habe ich gelernt, Nähe anders aufrechtzuerhalten. „Menschen mit einem so großen Freundeskreis wie du haben oft eine sehr hohe soziale Intelligenz und Anpassungsfähigkeit“, sagt die Psychologin aus meinem Freundeskreis. „Das kann sehr bereichernd sein, birgt aber die Gefahr, dass du überfordert bist und dich selbst verlierst.“ Zugegeben, es fällt mir schwer, Verabredungen abzusagen oder

gar nicht erst einzugehen, selbst wenn mir mal nach einem ruhigen Abend nur für mich ist. Aus Angst, etwas zu verpassen? Aus Angst, vielleicht weniger gemocht zu werden? Den direkten Link in meine Kindheit merke ich selber. Auch weil meine biologische Familie sehr klein ist, es derzeit keinen Partner und keine Kinder gibt, habe ich mir diese riesige, bunte Ersatzfamilie zugelegt. Und damit ein soziales Sicherheitsnetz. Als mir letztes Jahr plötzlich ein großer Auftrag wegbrach, war es nicht eine Person, die mich unterstützte. Es war ein ganzes Rudel, das ein Auffangtuch spannte: Der Finanzberater half mir mit guten Tipps, die Coachin mit einer neuen Perspektive, einer vermittelte innerhalb von Tagen einen neuen Auftrag, ein anderer war für allabendliche Frust-Drinks zu haben. Liebe geht raus, kommt aber genauso intensiv zurück.

Es gibt wissenschaftliche Überlegungen zur „idealen“ Anzahl von Freundschaften. Laut der Dunbar-Zahl (nach einem britischen Psychologen benannt) kann unser Gehirn nicht mehr als 150 engere Kontakte managen („Social-Brain-Hypothese“). Neuere Studien aus Schweden stellen das allerdings infrage. Der Evolutionspsychologe Patrik Lindenfors von der Uni Stockholm fand heraus: „Die sozialen Kontakte von Menschen unterscheiden sich extrem. Sie liegen zwischen 2 und 520.“

Vielleicht bin ich also kein sozialer Freak, sondern nur jemand am oberen Ende der Skala? Und vielfältige soziale Kontakte fördern nachgewiesenermaßen kognitive Flexibilität und emotionale Resilienz. Mein reiches Freundschaftsnetzwerk ist also nicht nur Quell von Freude, sondern auch Gehirnjogging und Seelenbalsam. Und vor allem ein großes Privileg, denn jede Interaktion bereichert mein Leben und verbindet mich mit der Welt. Vielleicht bin also selbst ich noch ganz weit davon entfernt, zu viele Freund*innen zu haben. 