Datum: 24.10.2025

Beobachter

Beobachter
8021 Zürich
043/ 444 51 11
https://www.beobachter.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 125'950
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 52,53
Fläche: 49'392 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377012
Referenz:
e4fe8ef3-391a-4e07-8880-d1cb4a0828e6
Ausschnitt Seite: 1/4

Zusammen gehts besser

Susanne Wagner

Menschen brauchen andere Menschen. Das Knüpfen und Pflegen von Freundschaften, aber auch spontane Gespräche mit Wildfremden bereichern unser Leben.

Unbekannte Leute einfach so ansprechen? Mache ich normalerweise nicht. Doch der Schal der jungen Frau neben mir im Tram ist so toll, dass ich sie ansprechen muss: «Darf ich schnell etwas sagen? Dieser Schal ist wirklich wunderschön.» So etwas braucht Mut, denn wie wird das Gegenüber reagieren? Aber ich habe mir umsonst Gedanken gemacht: Die Frau freut sich, sie lächelt. Wir kommen kurz ins Gespräch über den Schal im Besonderen und Stoffe allgemein. Das beschwingte Gefühl, nachdem wir uns einen schönen Tag gewünscht haben, begleitet mich den ganzen Tag.
Soziale Kontakte sind wichtig und nährend. «Unser Wohlbefinden steigert sich bereits, wenn auf der Strasse eine unbekannte Person zurücklächelt, die wir zuvor angelächelt haben», erläutert Moritz Daum, Entwicklungspsychologe an der Universität Zürich. Daum forscht unter an derem zu sozialer Interaktion. Auch spontane Gespräche mit einer Verkäuferin oder einem Nachbarn geben uns ein gutes Gefühl.
Doch häufig verzichten wir aus Angst vor Ablehnung auf einen solchen Austausch - meist unbegründet. «Auf fremde Personen zuzugehen und kurze Gespräche mit ihnen zu führen, ist oft angenehmer, als man annimmt», sagt der Psychologe.
Er weist auf eine Studie hin, bei der die Teilnehmenden aus den USA und dem Vereinigten Königreich eine Woche lang wiederholt mit Fremden sprechen mussten. Durch die positiven Erfahrungen konnten sie eigene Barrieren abbauen und ihre Angst vor Abweisung überwinden. Doch finden wir auf diese Weise auch neue Freunde? Sicher nicht durch einmaliges Ansprechen und fünf Minuten Konversation. «Das dient dem ersten Abchecken, ob man sich grundsätzlich sympathisch ist», so Daum.
Neue Freundschaften aufzubauen, sei grundsätzlich das ganze Leben lang möglich, so der Psychologe. Obwohl es mit zunehmendem Alter nicht mehr mit derselben Leichtigkeit gelinge wie in der Kindheit. In einer Umfrage des Gottlieb-Duttweiler-Instituts von 2023 gab fast die Hälfte der Befragten an, sie habe ihre engen Freunde in der Schule, der Ausbildung oder bei der Arbeit kennengelernt, ein Viertel über gemeinsame Bekannte, Freunde und Familie und zehn Prozent durch Hobbys oder Sport.

Mag ich sie oder nicht?

Freundschaften seien die ersten Beziehungen, die wir freiwillig eingehen, schreibt Susann Sitzler in ihrem Buch «Freundinnen. Was Frauen einander bedeuten». Auch wenn es um Frauenfreundschaften geht, der Grundsatz gilt für alle: Wen wir mögen, wen nicht und mit wem wir unsere freie Zeit verbringen, gehört zu den ersten sozialen Entscheidungen, die wir selbständig fällen können. «Und es sind die ersten Beziehungen, für die wir auch selbst Verantwortung tragen», folgert die in Berlin lebende Schweizer Journalistin und Autorin, die ihr Buch mit Beispielen aus ihrer eigenen Freundschaftsbiografie angereichert hat.
Freundschaft ist eine positive enge Beziehung zwischen zwei Menschen, die auf Gegenseitigkeit beruht. Das ist laut Psychologe Moritz Daum entscheidend: «Es braucht gegenseitig Verlässlichkeit und Vertrauen.» Zum Pflegen einer Freundschaft gehört für ihn: Interesse zeigen, sich immer wieder melden, selbst wenn es eine Pause gibt. Zeigen, dass man für den Freund, die Freundin da ist, wenn er oder sie uns braucht - selbst mitten in der Nacht.
Oft beschleicht uns in freundschaftlichen Beziehungen das Gefühl, dass wir es immer sind, die auf den anderen zugehen und sich wieder melden. Was ist da dran? «Es ist nicht ungewöhnlich, dass man glaubt, man investiere mehr als der andere. Das stimmt manchmal auch - aber in einer stabilen Freundschaft bekommen wir es auch wieder zurück», sagt Daum. Auf die Dauer sollten sich Geben und Nehmen die Waage halten.
Fachleute wie Daum weisen darauf hin, wie wichtig soziale Kontakte als Ressource für das Wohlbefinden sind, speziell im höheren Alter. Gleichzeitig wird der Freundeskreis mit dem Älterwerden in der Regel nicht grösser. «Das muss man akzeptieren. Es ist normal, dass sich Freunde aufgrund unterschiedlicher Lebensumstände auseinanderleben.» Freunde können sich aus den Augen verlieren, manchmal für lange Zeit oder für immer. Die gute Nachricht: Es ist möglich, frühere Freundschaften wieder aufzugreifen und die Beziehung neu zu beleben, wenn man ein echtes Interesse daran hat, Zeit mit der betreffenden Person zu verbringen.

Als wärs gestern gewesen

Datum: 24.10.2025

Beobachter

Beobachter
8021 Zürich
043/ 444 51 11
https://www.beobachter.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 125'950
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 52,53
Fläche: 49'392 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377012
Referenz:
e4fe8ef3-391a-4e07-8880-d1cb4a0828e6
Ausschnitt Seite: 2/4

So, wie es am Anfang Zeit braucht, um eine Freundschaft aufzubauen und zu vertiefen, dauert es auch beim Aufwärmen oft etwas, bis man wieder vertraut ist. Manchmal ist die Nähe aber sofort wieder da, und es fühlt sich an, als ob man sich erst gestern letztmals gesehen hätte. Zu den wichtigsten Pfeilern einer Freundschaft gehören ähnliche Vorlieben und Interessen. Wenn diese noch vorhanden sind, steht dem Wiederaufnehmen des Fadens nichts im Weg.

So bleiben wir in Kontakt Chancen für kürzere oder längere Begegnungen gibts überall. Dank diesen Tipps knüpfen wir im Alltag mehr Kontakte. Interessen ausleben Wer ein altes Hobby aufgreift oder sich für ein neues begeistert, lernt ganz nebenbei Gleichgesinnte kennen. Malen, Sprachkurse, ehrenamtliche Arbeit: Alles ist möglich. Menschen ansprechen Das Ansprechen Wildfremder bietet sich vor allem dort an, wo sich Menschen mit ähnlichen Interessen aufhalten, etwa an Lesungen, Sportanlässen oder in Museen. Eingeschlafenes wecken Wer sagt denn, dass die verschollene Freundin kein Interesse mehr hat? Fassen Sie Mut und geben Sie ihr eine neue Chance. Schreiben Sie ihr zum Beispiel, dass Sie gerade an ein gemeinsames Erlebnis gedacht haben und sich fragen, wie es ihr geht. Freizeit-Apps nutzen Wer neue Leute kennenlernen möchte, kann sich auf Freizeitplattformen wie «Spontacts» oder «Gemeinsam erleben» anmelden. Gleichgesinnte einer Region treffen einander im lockeren Rahmen und unternehmen Dinge zusammen, spielen etwa Badminton oder gehen etwas trinken. Gemeinsam Zeit verbringen Oft hilft es, an Orte zu gehen, wo das Knüpfen von Kontakten ein Programmpunkt ist, zum Beispiel an Mittagstische oder Treffen im Senioren- oder Kirchgemeindecafé. Aktivferien, in denen man gemeinsam wandert, malt oder singt, bieten sich ebenfalls an.

«Es braucht gegenseitig Verlässlichkeit und Vertrauen.» Moritz Daum, Entwicklungspsychologe

Datum: 24.10.2025

Beobachter

Beobachter
8021 Zürich
043/ 444 51 11
https://www.beobachter.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 125'950
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 52,53
Fläche: 49'392 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377012
Referenz:
e4fe8ef3-391a-4e07-8880-d1cb4a0828e6
Ausschnitt Seite: 3/4

FOTO: LUKASZ WIERZBOWSKI/CONNECTED ARCHIVES

Datum: 24.10.2025

Beobachter

Beobachter
8021 Zürich
043/ 444 51 11
https://www.beobachter.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 125'950
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 52,53
Fläche: 49'392 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377012
Referenz:
e4fe8ef3-391a-4e07-8880-d1cb4a0828e6
Ausschnitt Seite: 4/4

So bleiben wir in Kontakt

Chancen für kürzere oder längere Begegnungen gibts überall. Dank diesen Tipps knüpfen wir im Alltag mehr Kontakte.

Interessen ausleben
Wer ein altes Hobby aufgreift oder sich für ein neues begeistert, lernt ganz nebenbei Gleichgesinnte kennen. Malen, Sprachkurse, ehrenamtliche Arbeit: Alles ist möglich.

Menschen ansprechen
Das Ansprechen Wildfremder bietet sich vor allem dort an, wo sich Menschen mit ähnlichen Interessen aufhalten, etwa an Lesungen, Sportanlässen oder in Museen.

Eingeschlafenes wecken
Wer sagt denn, dass die verschollene Freundin kein Interesse mehr hat? Fassen Sie Mut und geben Sie ihr eine neue Chance. Schreiben Sie ihr zum Beispiel, dass Sie gerade an ein gemeinsames Erlebnis gedacht haben und sich fragen, wie es ihr geht.

Freizeit-Apps nutzen
Wer neue Leute kennenlernen möchte, kann sich auf Freizeitplattformen wie «Spontacts» oder «Gemeinsam erleben» anmelden. Gleichgesinnte einer Region treffen einander im lockeren Rahmen und unternehmen Dinge zusammen, spielen etwa Badminton oder gehen etwas trinken.

Gemeinsam Zeit verbringen
Oft hilft es, an Orte zu gehen, wo das Knüpfen von Kontakten ein Programmpunkt ist, zum Beispiel an Mittagstische oder Treffen im Senioren- oder Kirchgemeindecafé. Aktivferien, in denen man gemeinsam wandert, malt oder singt, bieten sich ebenfalls an.