



Gute Beziehungen, gute Gesundheit

Wer einsam ist, schadet sich und seiner Gesundheit. Wer hingegen zu vertrauensvollen Beziehungen fähig ist und diese auch regelmäßig pflegt, kann sich über eine lange Liste an positiven Auswirkungen freuen.

So trägt regelmäßiger sozialer Kontakt zu deiner Gesundheit bei:

- ✓ Soziale Bindungen lindern Stress.
- ✓ Gute Freunde und enge Beziehungen tragen sowohl wesentlich zum psychischen, als auch körperlichen Wohlbefinden bei.
- ✓ Du fühlst dich allgemein zufriedener.
- ✓ Deine Lebenserwartung steigt.



Warum wir uns immer öfter allein fühlen – und was man dagegen tun kann

Die Gründe, warum sich immer mehr Menschen oft einsam fühlen sind vielfältig. Hier eine Auflistung der wichtigsten Faktoren – und wie man ihnen entgegenwirken kann:



Veränderte Lebensumstände – Das Studium, ein Jobwechsel oder der Umzug beeinflusst oft auch das soziale Umfeld. Hier kann es helfen sich rasch Gruppen oder Vereinen anzuschließen, um mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen.

Soziale Medien – Soziale Medien machen uns nicht automatisch einsam. Ein Faktor sind sie trotzdem. Es kommt auf die richtige Mischung an! Im Internet fällt das Kennenlernen oft leichter – suche dir Kontakte, die in der gleichen Stadt leben, dann könnt ihr euch nach dem ersten Kennenlernen gleich auf einen Kaffee treffen.



Stärkere Ich-Bezogenheit – Junge Menschen werden immer selbstbestimmter. Das Bedürfnis nach Autonomie ist gesund und normal. Achte nur darauf, von Zeit zu Zeit auch Kompromisse einzugehen – so bleiben Beziehung nicht auf einem oberflächlichen Level stecken.

Verändertes Sozialverhalten – früher war es viel gängiger, einem Verein anzugehören oder sich ehrenamtlich zu engagieren – warum nicht auch heute? Beides sind tolle Möglichkeiten, Gemeinschaft zu erleben.



Selbstzweifel – Die Angst vor Verletzlichkeit lässt uns oft vor echter Nähe zurückschrecken. Doch das Risiko einzugehen lohnt sich. Wärme, Vertrauen und Wohlwollen rufen auch bei anderen Menschen Wärme und Wohlwollen hervor – so groß ist die Kraft der Gegenseitigkeit.

Nähe ist keine Frage der Entfernung

Es sind die kleinen Dinge im Leben, die zählen. Mit der/-m besten Freund*in treffen wir uns oft spontan zum Kaffee. Wenn das nicht mehr möglich ist, leiden wir oft darunter. Doch es gibt viele Möglichkeiten, sich trotz Distanz nah zu bleiben.

Weit weg und trotzdem nah – so geht es:



Schickt euch kleine Infos oder Bilder aus dem Alltag – das hilft, sich nah zu bleiben.



Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft – schickt euch das aktuelle Lieblingsbuch oder einen Strauß frischer Blumen.



Sucht euch ein gemeinsames Projekt – der nächste online Sprachkurs macht dann gleich doppelt Spaß.



Verabredet euch regelmäßig zum gemeinsamen Glas Wein, zum Stammtisch oder Kochen – via Videokonferenz!



Seid zuverlässig in euren Verabredungen – nichts bindet so sehr wie Vertrauen.