



WIE WERDEN AUS BEKANNTEN ECHTE FREUNDE

[Speaker 1]

ARD Sounds Wir treffen ja so viele Leute im Leben. Aber warum werden aus manchen dann Freunde und andere bleiben ja im besten Fall Bekannte? Oder man sieht die nie wieder.

Und auch nur wenige Bekannte werden ja dann wirklich zu den Menschen, denen man so richtig vertraut. Also die man auch gerne sprechen will, wenn es einem nicht so gut geht. Was müsste also passieren?

Damit Naomi und ich, Naomi, nicht nur Kolleginnen sind, die sich gut verstehen. Sondern damit wir beide jetzt auch noch Freundinnen werden. Das ist heute die Krux, das ist die Frage.

Naomi Polzer aus dem KORG-Team, Wissenschaftsjournalistin und Dozentin für Medien- und Kommunikationspsychologie, hat für uns auch die Studienlage zum Thema geprüft. Und ich bin Marlies Schaum, willkommen. Naomi, du hast es dir ja nicht angeschaut, einfach nur, sondern es gibt Forschung dazu.

Was sagt die Forschung? Also im Grunde geht es dabei darum, was verbindet die beiden oder jetzt hier uns. Wo sind die Überschneidungspunkte?

Also das sind wichtige Faktoren, die wir auf jeden Fall bedenken sollten. Also in Bezug auf den Charakter kann man auch noch sagen, wie offen zeigen wir uns. Also das spielt natürlich auch so eine Rolle.

Und dann gibt es natürlich noch so äußerliche Faktoren. Also räumliche Nähe zum Beispiel oder auch gemeinsame Zeit und Erlebnisse. Das sind auch wichtige Dinge.

Müssen wir auch alle durchspielen. Ich würde sagen, wir fangen mit der Nähe an, wo wir doch schon mal so schön nah hier gerade beieinander sitzen. Ich zum Beispiel denke oft darüber nach, wie viele Freunde und Freundinnen habe ich eigentlich und wo habe ich die kennengelernt?

Und oft fällt mir ein, dass ich tatsächlich viele aus der Schulzeit noch kenne, die man ja jeden Tag gezwungenermaßen in der Schule gesehen hat. Und wenn ich die dann mochte, dann hat sich daraus irgendwann eine Freundschaft ergeben. Ja, das kenne ich auch.

Also wir freuen uns auch häufig mit Menschen an, die uns räumlich nah sind, also auf der Arbeit oder wie du eben schon sagst, in der Schule, in der Uni. Und Studien haben gezeigt, die Menschen, mit denen wir am meisten interagieren, die wir am häufigsten natürlich dann auch sehen. Also denke an die Schule, wer direkt neben dir saß zum Beispiel.

Da werden auch die Menschen am ehesten zu Freunden oder Freundinnen. Naja, ich sehe die ja automatisch jeden Tag. Ich verbringe wahnsinnig viel Zeit mit denen ja, gewollt oder ungewollt.

Und dadurch lernt man die ja automatisch besser kennen. Ja, voll. Und dieser Näheeffekt ist sogar noch größer, als ich das jemals gedacht hätte.

Da gab es eine Studie, die wurde am Massachusetts Institute of Technology, also am MIT durchgeführt. Und da waren verheiratete Studierende in einem Wohnheim mit sehr vielen Wohnungen. Und die Forschenden haben herausgefunden, dass 65 Prozent der Freundschaften mit Leuten auf demselben Gebäude entstanden sind, obwohl die anderen Gebäude auch ganz nah waren.

Und spannend dabei war auch, dass 41 Prozent der Personen mit den direkten Nachbarn sogar befreundet waren. Und 22 Prozent mit denen an der übernächsten Tür. Also je näher, desto besser, kann man sagen.

Immer schön nah ranrücken. Absolut. Und in Bezug auf die Nähe gibt es auch noch einen ganz spannenden Effekt, den ich gefunden habe.

Das ist der Mere-Exposure-Effekt. Da geht es darum, dass über Nähe auch Vertrautheit entsteht. Also zum Beispiel, wenn du jemanden in der Uni oder auf der Arbeit öfter siehst und Zeit verbringst, dann steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass du anfängst, die Person zu mögen.

Ja, mögen muss man sich schon auch ein bisschen. Das ist ja eine wichtige Voraussetzung dafür, dass man sich überhaupt anfreundet irgendwann. Ganz genau.

Und dazu vielleicht auch mal ein paar Zahlen. Also 45 Prozent der Freundschaften in Deutschland entstehen auf der Arbeit. Und 22 Prozent finden Freunde während der Ausbildung oder der weiterführenden Schule.

Und 17 Prozent in der Grundschule. Und ähnlich viele sagen aber auch, dass sie bei ihrem Hobby, also zum Beispiel Tennis oder so, Freundschaften geschlossen haben. Und im Schnitt haben die Deutschen 3,7 enge Freunde und Freundinnen und zählen insgesamt elf Menschen zum erweiterten Freundeskreis.

Alles laut des Sinus-Instituts für Markt- und Sozialforschung. Es gibt also so eine richtige Freundschaftskette, so eine Bedingungskette. Man muss viel Zeit miteinander verbringen.

Dadurch entsteht eine gewisse Vertrautheit und dadurch alleine kann dann Sympathie entstehen, sagst du. Da kann Sympathie entstehen. Da wollte ich drauf hinaus.

Es muss ja nicht unbedingt. Ich kann ja auch jeden Tag mit einem Kollegen im Büro sein, den ich nicht mag. Und nur weil ich jetzt jeden Tag und immer mehr mit dem in Ewigkeit Zeit verbringe, mag ich den dadurch ja nicht mehr.

Absolut. Also es kann sein, dass ihr niemals Freunde werdet, sondern immer Bekannte bleibt. Es ist eher so, dass die Gefühle, die du zu der Person hast, dann verstärkt werden.

Also in dem Fall kann es dann auch die Abneigung sein, die immer stärker wird. Es ist also schon noch von anderen Faktoren abhängig, ob mir jemand überhaupt generell sympathisch ist oder nicht. Aber wenn ich mit jemandem viel Zeit verbringe und ihm nahe bin und ihn sympathisch finde, dann kann durchaus eine Freundschaft entstehen.

Absolut. Also das ist auf jeden Fall sehr hilfreich, wenn ihr irgendwie eine Ähnlichkeit auch habt. Eine Ähnlichkeit?

Ja, eine Ähnlichkeit. Wie meinst du jetzt? Dass wir zusammen den gleichen Job machen oder was?

Oder gleich aussehen oder was meinst du jetzt? Ja, tatsächlich. Nicht dein Ernst?

Doch. Aussehen kann tatsächlich auch ein Faktor sein, der da auf jeden Fall eine Rolle spielt. Also das hat sich auch durch Studien gezeigt.

Also eine zum Beispiel aus den 2010er Jahren. Da war es so, da haben sich Studierende eher zu den Menschen im Seminarraum gesetzt, die ihnen ähnlich waren. Also zum Beispiel, wenn ich jetzt eine Brille trage, dann setze ich mich eher neben jemanden, der auch eine Brille trägt.

Oder Tätowierte zu Tätowierten. Das passiert ganz unbewusst und wir fühlen uns zu den Leuten, die uns ähnlich sehen, tendenziell auch mehr hingezogen. Aber dabei ist es besonders wichtig, wie ähnlich wir uns wahrnehmen.

Also das ist wichtiger, als wie ähnlich wir wirklich sind. Aber ich meine, das ist ja eigentlich, wenn du es jetzt so sagst, kennt man ja auch so Klickenbildungen in der Schulzeit. Die Leute, die so in der einen Hippie-Ecke waren, hingen zusammen ab.

Das sieht man denen dann auch äußerlich an. Die Grunge-People, die Punker. Alle, die irgendeinen Style haben, tun sich irgendwie so zusammen.

Also es kann auf jeden Fall sein, wenn wir ähnlich aussehen, dass wir dann auch glauben, dass wir ähnliche Eigenschaften bei den anderen Menschen vorfinden. Aber es spielt auch zum Beispiel eine Rolle, ob wir uns riechen können. Im wahrsten Sinne des Wortes?

Im wahrsten Sinne des Wortes. Also in einem Experiment hatten die Menschen, die eine Ähnlichkeit im Geruch vorweisen konnten, auch positive Interaktionen miteinander und mehr soziale Verbundenheit tatsächlich. Also das passt ja total dazu.

Also ich bin sehr geruchsempfindlich. Ich kann das gut nachvollziehen, dass man jemanden auch gut riechen können muss, um mit dem mehr Zeit verbringen zu oder überhaupt Zeit verbringen zu wollen. Das ist ja total logisch.

Aber ich hätte schon gedacht, dass sowas wie, wie man so drauf ist, welchen Humor man hat, welche Themen man so besprechen kann, noch wichtiger ist, um sich anzufreunden. Ja genau. Und da kommen wir ja dann auf die Persönlichkeitseigenschaften zu sprechen.

Also wir freuen uns eher mit Menschen an, von denen wir glauben, wir hätten einen ähnlichen Charakter. Also viele Forschungsarbeiten zeigen auch, je ähnlicher wir uns sind, in unseren Einstellungen zum Beispiel, desto sympathischer finden wir auch jemanden. Das ist ja total logisch.

Und deswegen trifft man ja auch manchmal Leute, mit denen man sich anfreundet, da, wo man das gleiche Hobby teilt. Egal, ob das jetzt Sport ist oder Töpfern. Wenn mir das Spaß macht und da ist jemand, dem macht das auch Spaß, dann denke ich, ja, wir sind uns irgendwie ähnlich.

Ja, absolut. Also solche gemeinsamen Interessen und Erfahrungen, die sind auch was, was definitiv verbinden kann. Und zum Beispiel bei mir war es so, vor ein paar Jahren habe ich an einem Spanischkurs an der VHS teilgenommen und da waren

zwei Mädels, auf die ich mich immer gefreut habe, wenn ich dort hingegangen bin.

Und wir hatten da dann natürlich das gleiche Anliegen, nämlich Spanisch lernen. Und eine Zeit lang später wurde ich dann sogar zur Traubzeugin von der einen. Ja, genau.

So kann ein gemeinsames Interesse...

[Speaker 2]

Nicht ganz.

[Speaker 1]

Aber so kann ein gemeinsames Interesse natürlich auch verbinden. Das ist natürlich ein guter Tipp für alle, die neue Freunde finden wollen. Absolut.

Mach was, was dir Spaß macht und guck, ob da Leute sind, denen das genauso viel Spaß macht. Oh ja, total. Und was auch ganz spannend ist, je mehr gemeinsame Erfahrungen wir dann sammeln, also vielleicht aufgrund der anfänglichen Ähnlichkeit, desto mehr Bindung kann auch entstehen.

Die Forschung zeigt, je ähnlicher wir uns sind oder je ähnlicher wir glauben zu sein, desto länger hält die Freundschaft. Das sagt zumindest so eine Langzeitstudie, die ich gefunden habe. Die ging über 19 Jahre und die lief an der Ohio University.

Bei der Studie war es so, die hat an einem kleinen College stattgefunden und die Teilnehmenden, die ganz am Anfang, 1983, nämlich sehr viel Ähnlichkeit zu den Freunden und Freundinnen angegeben hatten, da war es dann auch wahrscheinlicher, dass sie zum Ende der Studie, 2002, immer noch in Kontakt waren. Woran liegt denn das aber, dass wir das so toll finden, wenn uns jemand so ähnlich ist? Gleich und gleich gesellt sich gern.

So klassisch. Da stimmt das wirklich, ja? Gleich und gleich gesellt sich gern, das stimmt.

Also dann haben wir halt gleich ein positives Gefühl auf jeden Fall. Wir suchen uns oft Leute, die uns ähnlich sind, weil wir uns dadurch einfach bestätigt fühlen. Und wenn ich zum Beispiel glaube, meine Art der Ernährung zum Beispiel, die ist die richtige und jemand anderes, den ich gerade kennenlerne, der sieht es genauso, dann fühle ich mich bestätigt.

Das fühlt sich gut an und Untersuchungen zu diesem Hingezogensein zu jemandem, die gibt es auch schon mit ganz kleinen Kindern. Also da hat man das schon festgestellt mit Dreijährigen zum Beispiel. Wenn wir eine Nähe empfinden und wenn wir uns ähnlich sind, also zum Beispiel bei den Interessen oder von der Persönlichkeit her, der ganze Charakter oder wir uns sogar ähnlich sehen, gefühlt, ähnlich kleiden vielleicht und dann noch gemeinsam irgendwelche Erfahrungen machen, die uns gefallen, dann wird es immer wahrscheinlicher, dass wir uns auch sympathisch sind.

Und wenn wir uns grundtief sympathisch sind, kann aus so einer netten, sympathischen Bekanntschaft eine wirkliche Freundschaft werden. Habe ich das korrekt zusammengefasst? Dann ist die Wahrscheinlichkeit auf jeden Fall größer, ja.

Nur noch die Frage, was macht dann eine echte oder das, was wir als gute Freundschaft empfinden, was macht die aus? Also laut der Studie des Sinus-Instituts für Markt- und Sozialforschung ist Menschen in der Freundschaft vor allem Verlässlichkeit total wichtig. Also das A und O ist für die meisten, also 64 Prozent der Studie, dass man in Freundschaften füreinander da ist.

Also die Zuverlässigkeit ist auf jeden Fall wichtig. Ich würde sagen, das ist das Ideal. Freunde sind immer füreinander da, egal was passiert.

Und selbst wenn man sich streitet, kann man wieder zueinander finden und füreinander da sein. Ja, und das ist ja auch so ein geflügeltes Wort. Freunde sind für immer da.

Und in der Psychologie spricht man da auch von der Reziprozität, also der Gegenseitigkeit. Das können wir uns auch sehr gerne mal evolutionspsychologisch anschauen. Also wenn wir uns jetzt mental mal in diese Zeit zurückversetzen, der Säbelzahn tiger und wir haben alle Längenschur an und so weiter.

Lieber nicht. Da sehe ich gar nichts. Aber wenn du willst, okay, ich bin da.

Wir probieren das. Versuche offen zu sein. Damals haben am ehesten diejenigen überlebt, die sich gegenseitig geholfen haben.

Also ich helfe dir jetzt zum Beispiel deinen Nachtunterschlupf zu finden. Im Lentenschurz, ja. Und dafür helfe ich dir bei Essensvorräten anlegen, Mammut jagen, so was.

Zerlegen oder so. Feuer machen. Absolut.

Und dann haben wir ja auch die Chance, besser zu überleben. Gemeinsam nämlich. Und neben dieser gegenseitigen Bereitschaft, füreinander da zu sein, ist auch heute nahezu genauso wichtig, dass man über alles reden kann.

Das sagt man ja auch immer. Freunde reden über alles. 63 Prozent sagen das in dieser Studie.

Und es geht auch darum, ehrlich miteinander umzugehen. Und dass man sich gegenseitig auch zum Beispiel mal ein Geheimnis anvertrauen kann. Das sagt fast auch die Hälfte der Befragten.

Aber damit man das macht, muss man sich auch wirklich vertrauen. Also das ist ja auch ein Ideal von Freunden. Du kannst denen alles sagen.

Und die behalten das für sich. Ja, total. Und dann fühle ich mich eben auch sicher.

Das ist ja auch ein Zeichen, dass ich mich sicher fühle. Und diese Umfrage, die deckt sich auch mit anderen Studien, die ich gefunden habe. Also wer über sich erzählt, der kann auch sein Gegenüber dazu animieren, was zu erzählen.

Und es geht ja auf jeden Fall um diese Gegenseitigkeit. Also wenn das nur von einer Seite kommt, das genügt einfach nicht. Ist es denn wichtig, wie man sich austauscht?

Also muss das persönlich sein? Muss man sich dafür sehen? Oder reicht es, wenn man sich einfach eine Sprachnachricht schickt?

Also damit die Freundschaft Freundschaft bleibt, ist es laut Studienlage gar nicht zwangsläufig notwendig, dass man sich immer sieht. Also es geht nicht unbedingt um das Visuelle. Gerade durch die Digitalisierung.

Da kann man ja auch schreiben. Und man kann auch telefonieren. Und da kann auch sehr, sehr viel Näheempfinden einfach entstehen.

Oder man kann ja auch ein Videocall machen zum Beispiel. Es geht dabei auf jeden Fall um die Pflege. Die ist wichtig.

Auch dann, wenn man schon befreundet ist. Und gleichzeitig, das hatten wir ja auch vorhin schon, sind gemeinsame Erlebnisse wichtig für eine Freundschaft. Und die hat man ja vor allem, wenn man sich sieht.

Also was zusammen unternimmt oder zum Beispiel so einen Alltag zusammen teilt. Jetzt weiß ich, wie aus Bekanntschaften Freunde werden können. Ich weiß, dass weiterhin die Pflege der Beziehung wichtig ist, wenn man befreundet bleiben will oder wenn die Freundschaft intensiver werden soll.

Aber ist denn eigentlich auch wissenschaftlich bewiesen, dass Freunde mein Leben schöner machen oder mich glücklicher machen? Also ich denke, du spielst es auf die Vorteile an, die generell eine Freundschaft mit sich bringt. Und da gibt es eine ganze Liste an positiven Effekten für unsere Psyche, aber auch für unsere körperliche Gesundheit, die das Ganze mit sich bringt.

Und laut einer Meta-Analyse beeinflussen Freunde und Freundinnen sogar unsere Lebenserwartung, was ich total krass fand. Also man lebt länger mit Freunden? Ja, wenn man

Freundschaften gut pflegt, beziehungsweise es geht auch um soziale Bindungen.

Also Menschen mit besonders starken sozialen Bindungen haben um 50 Prozent niedrigeres Risiko, frühzeitig zu sterben. Und der Effekt ist vergleichbar mit dem Verzicht aufs Rauchen. Und da wissen wir ja alle, es ist besser, wenn wir nicht rauchen.

Durch Freunde und Freundinnen können wir auf jeden Fall Spaß erleben. Wir fühlen uns gesehen, wir tauschen uns aus. Und das wirkt insgesamt stressreduzierend auf uns und ist dadurch natürlich auch gesundheitsförderlich.

Und diese Effekte wie weniger Depressionen und ein stärkeres Immunsystem, eine bessere Erholung nach einer Krankheit zum Beispiel, das sind alles so positive Effekte, die auf unsere Psyche wirken. Und dann natürlich auch auf unseren Körper, weil das ist ja alles miteinander verknüpft. Haben wir auch hier im Quark Daily Spezial schon öfter darüber gesprochen, dass uns gute soziale Beziehungen gesund halten oder auch wieder gesund machen können.

Was ja in Zeiten wie diesen, wo viele jüngere Leute auch sagen, ich bin einsam oder ich fühle mich einsam, total wichtig ist, dass man das weiß. Dass wir uns natürlich erst dann weniger einsam fühlen, wenn wir gute Kontakte haben. Egal wie intensiv die jetzt sind, aber wenn ich damit zufrieden bin.

Man braucht jemanden, den man mag, den man vertraut, mit dem man sich austauschen kann einfach. Ja, total. Und Freundschaften beziehungsweise auch soziale Kontakte zu stärken, das ist tatsächlich auch ein Thema, was auch für die Politik und die Gesellschaft sehr interessant ist.

Weil Freundschaften auch einfach als Schutzfaktor gegen Vereinsamungen dienen können. Und weil das eben so ist, gibt es auch zum Beispiel in England, habe ich gelesen, ein Projekt, das Freundschaft quasi so auf Rezept verschreibt. Also das nennt sich dann Social Prescribing.

Hab ich noch nie gehört. Da ist es so, dass PatientInnen nicht nur medizinisch, sondern auch durch die Vermittlung zu Gemeinschaftsangeboten unterstützt werden. Also zum Beispiel sowas wie Gartenarbeit, Kunst- und Sportkurse zum Beispiel,

Freiwilligenarbeit und so andere soziale Kontexte, wo Menschen zusammenkommen.

Und der Ansatz basiert eben auf dem Wissen, dass soziale Isolation die Gesundheit einfach beeinflusst. Also diese steigende Einsamkeit ist ein Problem. Ähnlich wie auch so finanzielle Sorgen oder mangelnde Bewegung.

Das geht damit alles einher. Und deshalb wurde eben dieses Projekt ins Leben gerufen und ist jetzt auch ein fester Teil des englischen Gesundheitssystems. Ach, weil es so gut gelaufen ist.

Ja, das Projekt läuft richtig gut und wird auch total gut angenommen. Und es profitieren viel mehr Menschen davon, als ursprünglich angenommen wurde. Und erste Ergebnisse von Studien dazu zeigen auch positive Effekte auf die Gesundheit der Menschen.

Und das ganze Gesundheitssystem wird dadurch natürlich auch enorm entlastet. Also insgesamt braucht es aber noch weitere Studien und vor allem Längsschnittstudien, um das Ganze

nochmal wissenschaftlich zu evaluieren. Trotzdem kann man es bei uns ja eigentlich auch mal ausprobieren.

[Speaker 2]

Ja, das habe ich mir auch gedacht.

[Speaker 1]

Wenn es bei denen so gut angelaufen ist, oder? Ja, das habe ich mir auch gedacht. Also erste Pilotprojekte gibt es auch schon tatsächlich in Deutschland.

Allerdings sind die mehr zu Forschungszwecken. Aber wer weiß, vielleicht könnten wir ja auch bald so ein System haben. Also ich würde mich freuen, ich würde mitmachen.

Ja, auch selbst, wenn daraus keine Freundschaften werden. Und selbst, wenn das nur nette Bekanntschaften sind, die man dadurch vielleicht knüpft, kann einem das doch weiterhelfen. Also ich weiß nicht, ob es da eine Bewertung gibt, inwiefern

Bekanntschaften vielleicht ähnlich gut sein können wie richtig gute Freunde und Freundinnen.

Oder hat man das noch nicht untersucht? Es gibt schon so einen Vergleich. Auch Bekanntschaften können absolut wertvoll für uns sein und auch unser Wohlbefinden steigern.

In der Forschung spricht man da dann von den Weak Ties, also so lockere Verbindungen wie ArbeitskollegInnen. Und Freundschaften, engere Freundschaften sind dann zum Beispiel die Strong Ties. Und eine Studie aus dem Jahr 2014, die zeigt, schon mehr alltägliche Kontakte können so einen Unterschied machen.

Also in der Forschung haben sich dann zum Beispiel Studierende an Tagen deutlich glücklicher gefühlt und deutlich zugehöriger, wenn sie mehr Interaktionen mit Kommilitoninnen und Kommilitonen hatten als sonst. Kann ich total gut nachvollziehen. Wenn man auf der Arbeit ist, im Büro, egal wo, und da hast du mal hier und da einen Plausch mit jemandem Nettem, oder du machst einen Witz, oder man hört was, oder man unterhält sich, ist viel schöner, fühlt man sich viel besser bei der Arbeit, als wenn man einfach nur vor sich hin arbeitet.

Ja, total. Auch bei Bekanntschaften, also wie Kollegen, da kann man sich natürlich auch entspannt austauschen und wir fühlen uns auch als Teil von so einer Gruppe. Und darum geht es ja.

Also es zählt nicht nur die Nähe fürs Wohlbefinden, sondern auch die Breite des sozialen Netzwerks. Und es hat sich auch gezeigt, wer mehr Bekanntschaften hat, hat auch über die Zeit mehr enge Kontakte. Und das kann sich dann auch wiederum positiv aufs Wohlbefinden auf lange Sicht auswirken, also zum Beispiel auch aufs Alter.

Also ist beides gut für uns, sowohl die engen Freunde und Freundinnen, als auch schöne, gute Bekanntschaften. Ja, total. Und auch wenn zum Beispiel so Bekanntschaften oft weniger emotionale Intensität mit sich bringen, als enge Freundschaften, dann können sie aber trotzdem häufiger und leichter und weniger belastend sein.

Also gerade das Niedrigschwellige, das macht das eben psychologisch wertvoll. Und beides fördert die Gesundheit, eben

auf unterschiedliche Art und Weise. Man muss sich also gar nicht entscheiden.

Ich habe zwar eben am Anfang gefragt, wie können aus Bekanntschaften Freundschaften werden, aber eigentlich ist es schön, wenn man beides hat. Bekanntschaften und Freundschaften. Aber nochmal, um das zusammenzufassen, wenn ich da jetzt mehr will, also ich möchte, dass aus einer Bekanntschaft, die mir gefällt, eine wirkliche Freundschaft wird, dann muss ich das machen, was du mir anfangs empfohlen hast.

Dann muss man zum Beispiel Nähe erzeugen. Also man muss was miteinander vielleicht unternehmen. Genau.

Also das hängt natürlich erstmal vom Typ ab. Also Nähe erzeugen ist auf jeden Fall ein Faktor. Und unter Leute gehen.

Und wenn ihr in so einer neuen Gruppe unterwegs seid zum Beispiel, dann denkt mal darüber nach, neben wen setzt ihr euch jetzt zum Beispiel. Unbewusst die, die mir ähnlich sehen. Ja, genau.

[Speaker 2]

Habe ich mir gemerkt.

[Speaker 1]

Sehr gut, das haben wir gelernt. Also ganz nach dem Prinzip der Nähe gibt es auch hier eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass mehr Sympathie entstehen kann und ihr dann auch wahrscheinlicher Freunde werden könnt. Vor allem, wenn wir noch Gemeinsamkeiten teilen.

Interessen zum Beispiel. Oder das gleiche Hobby machen. Total.

Und wenn wir dann an die Orte gehen, die unseren Interessen einfach entsprechen, dann finden wir auch da die Menschen mit gleichen Interessen und gleichen Einstellungen. Und so vielleicht auch neue Freunde und Freundinnen wie ich hier mit Spanisch. Da haben wir wieder so eine Überschneidungsmenge quasi.

Und über diese Hobbys, also zum Beispiel Sportverein, Chor oder Gemeinde, aber auch so was zocken, das kann es ja auch sein, das erleichtert auf jeden Fall das Kennenlernen. Und das geht natürlich auch online. Auch wenn wir mit jemandem oft schreiben zum Beispiel, oft telefonieren und interagieren, dann kann daraus auch so ein schönes Gefühl der Nähe und Verbundenheit entstehen.

Man sollte nur darauf achten, habe ich mir bei dir auch gemerkt, dass es nicht eine einseitige Kiste wird. Also man sollte nicht nur von einem nehmen und der andere sollte nicht nur geben, sondern es sollte eine Gegenseitigkeit sein von Austausch, Vertrauen, je nachdem wie viel man hat so will, dem anderen erzählen will, aber der sollte mir auch was erzählen, was von sich zeigen, aber der sollte mir auch was von sich zeigen. Stimmt, absolut.

Balance muss sein. Ja, Balance ist super wichtig und wenn wir uns öffnen, dann traut sich vielleicht auch das Gegenüber mehr, sich zu öffnen. Das sollten wir auch immer im Hinterkopf haben.

Und man macht sich natürlich auch verletzlich und pfeilt sich dabei, aber darüber kann diese Nähe entstehen. Und die lohnt sich, gesundheitlich. Weniger Stress, länger leben, glücklich.

Also Leute, ob ihr jetzt Bekannte habt, gute Bekannte, total sympathische, aus denen vielleicht eine Freundschaft wird, vielleicht sogar eine enge Freundschaft, das alles auch gleichzeitig tut euch gut, also sammelt so viel wie möglich davon und wir suchen uns jetzt ein Hobby zusammen, oder Naomi? Ja, machen wir. Wollen wir einen Spanischkurs machen?

Spanisch she ich mich gar nicht. Vielleicht können wir aus diesem Steinzeitding was machen. In so ein naturhistorisches Museum gehen und gucken, wie man damals wirklich sich gekettet hat.

Mensch, das machen wir. Und dann machen wir einen Nähkurs und nähen uns Ländenschürze. Ah, super, das wird ganz aufregend.

Ich she schon vor mir. Und dabei erzählen wir uns Geschichten aus der Kindheit. Wer weiß, in unserem nächsten Podcast sind wir schon Freundin.

[Speaker 2]

Ja, schauen wir mal. Ich freu mich.

[Speaker 1]

Macht ihr das Beste draus. Hört Quarks, wo immer ihr es hören wollt. Die ganzen Quarks-Daily-Spezials, wisst ihr ja, gibt es überall, wo es Podcasts gibt und vor allem auch bei ARD Sounds.

Ich bin Marlies Schaum. Schön, dass du da warst, Naomi. Es war mir eine Freude.

Bis ganz bald. Ciao. Quarks-Daily-Spezial.

Gemacht vom WDR.



@WISSENSCH
AFTANALYSIS