



Nordische Aha-Momente

**GLÜCK, LIEBE,
FREUNDSSCHAFT**

Von Nähe, die guttut und
Beziehungen, die uns
stabil halten

AUSGABE FEBRUAR 2026



Editors Note

**Das Jahr ist noch jung und zack
steht schon der erste echte
Aktionstag des Jahres vor uns.
Weißt du welcher?**

Dieser Tag wird vor allem Marketingtechnisch jedes Jahr ausgeschlachtet und ordentlich eingesetzt:

**VALENTINSTAG
Der Tag der Liebenden!**

Oder, wie er in Finnland gefeiert wird:

**YSTÄVÄNPÄIVA,
der Tag der Freundschaft.**

Egal ob partnerschaftlich (sagt man das überhaupt so?), freundschaftlich oder auch familiär – Liebe ist doch was Schönes, oder? Und warum nicht dieses Thema etwas genauer unter die Lupe nehmen. Immerhin sind diese „sozialen Beziehungen“ immer wieder Thema in Happiness-Reports, Studien und Forschungen.

Gemeinsam ist besser zusammen...
Oder so ☺

Auch wenn ich ab und an durchaus meine Ruhe brauche und Zeit ganz alleine genieße, bin ich doch ein Gesellschafts-Mensch. Ich brauche die Interaktion und das Miteinander mit meinen Liebsten. Mit der Entfernung von Finnland zu Deutschland ist das, gerade was die Familie angeht, gar nicht so leicht. Aber so genieße ich die Zeit „zu Hause“ dann ganz intensiv und komplett.

Eines ist mir bei den ersten Gedanken zu diesem Monatsthema besonders durch den Kopf gegangen: Beziehungen brauchen Zuwendung. Und zwar ALLE Arten von Beziehungen. Vielleicht kennst auch du diese gewisse Selbstverständlichkeit, mit der wir an unsere sozialen Beziehungen rangehen? Familie? Die ist ja einfach da, oder? Freunde? Auch nach Ewigkeiten ohne Kontakt ist es wieder wie früher, man versteht sich. Oder?

Genau da grabe ich tiefer und vielleicht steckt in dieser Ausgabe der ein oder andere AHA und OHO-Moment für dich, Gedankenanstöße und Schmunzeln inbegriffen.

Auf geht's in die Februar-Ausgabe mit ganz viel Liebe von mir an dich.
Viel Spaß beim Lesen und entdecken,



INHALT

4 HAPPINESS-BOARD

Februar 2026

5 GOOD TO KNOW

Happiness-Wissen aus dem Netz

WISSENSCHAFT

7 GLÜCKSFORSCHUNG

Nähe in vielen Formen - Warum Liebe mehr ist als Romantik

9 POSITIVE PSYCHOLOGIE

Liebe, Freunde, Familie - Nähe die guttut und Beziehungen, die uns wirklich stabil halten

14 WISSENSWERTES

Beziehungen in Zahlen

GESUNDHEIT

15 FITNESS

Sport allein oder zusammen - Warum Bewegung Nähe schaffen kann und manchmal genau das Gegenteil bewirkt

19 ERNÄHRUNG

Liebe geht durch den Magen - Warum Appetit, Verliebtheit und Frühlingsgefühle vor allem Chemie sind

22 SAISONKALENDER

23 GLÜCKSREZEPTE

BALANCE

28 ENTSPANNUNG

Allein entspannen, gemeinsam regulieren - Warum Zeit allein und Zeit mit anderen unterschiedliche Funktionen für unser Nervensystem hat

32 WORK-LIFE-BALANCE

Wenn Arbeit persönlich wird - Über Freundschaften, Beziehungen und die Frage, wo im Job eigentlich Feierabend ist

LEBEN

36 LIFESTYLE

Freundschaft heute - Warum viele Erwachsenen keine besten Freunde mehr haben

39 TOP TIPPS

5 kleine Gesten für Freunden weltweit zum Ystävänpäivä

40 REISEN

Trips mit Freunden - Warum kleine Reisen oft mehr schaffen als große Urlaube

43 FINNLAND

Ystävänpäivä - Waum der Valentinstag in Finnland ein Freudentag ist

45 SISU-CHALLENGE FEBRUAR

Die Verbindlichkeit-Pause - Ein Monat weniger Pflichtgefühl - Ein Monat mehr echte Verbindung.

48 FUNDSTÜCKE

Instagram & Blogs

51 AUDI & VIDEO TIPPS

53 QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

Februar 2020

Studien zeigen...



Nicht Erfolg, Geld oder Status machen langfristig zufrieden, sondern stabile soziale Beziehungen.

Entscheidend ist dabei weniger, wie intensiv Nähe erlebt wird, sondern wie sicher sie sich anfühlt.

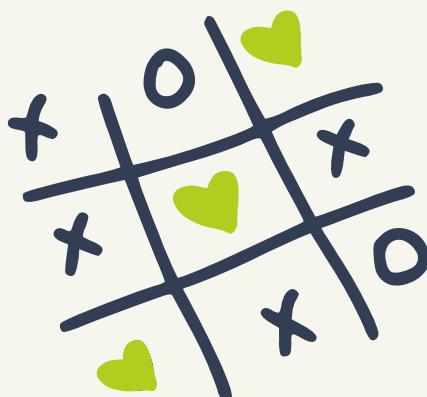
Die Studie zeigt ziemlich klar: Glück hängt weniger davon ab, wie aufregend Beziehungen sind, sondern wie verlässlich sie sind. Menschen, die sich emotional eingebunden fühlen, erleben weniger Stress, mehr innere Stabilität und eine höhere Lebenszufriedenheit. ¹

Nähe ist kein Dauerzustand

In der Glücksforschung gilt Nähe längst nicht mehr als etwas, das permanent intensiv sein muss. Entscheidend ist, ob Beziehungen als verfügbar erlebt werden – auch dann, wenn gerade kein Kontakt besteht. Menschen fühlen sich stabiler, wenn sie wissen, dass Unterstützung da wäre, nicht wenn sie sie ständig einfordern müssen. Dieses Gefühl von „Ich bin nicht allein, auch wenn gerade niemand da ist“ wirkt nachweislich stresssenkend und stärkend. ²

Verlässlichkeit schlägt Intensität

Beziehungen müssen nicht aufregend sein, um wirksam zu sein. Studien zeigen, dass Vorhersehbarkeit, Wiederholung und emotionale Sicherheit stärker zur Lebenszufriedenheit beitragen als große emotionale Ausschläge. Wer sich auf andere verlassen kann, erlebt weniger innere Anspannung und mehr Ruhe. Glück entsteht hier nicht durch Höhepunkte, sondern durch das leise Gefühl von Stabilität im Hintergrund. ³



GOOD KNOW

GOOD NEWS:

Nähe wirkt wie ein Stresspuffer

Langzeitforschung der Harvard Study of Adult Development kommt seit Jahrzehnten zu einem klaren Befund: Menschen mit stabilen sozialen Beziehungen gehen gelassener mit Stress um und bleiben emotional ausgeglichener

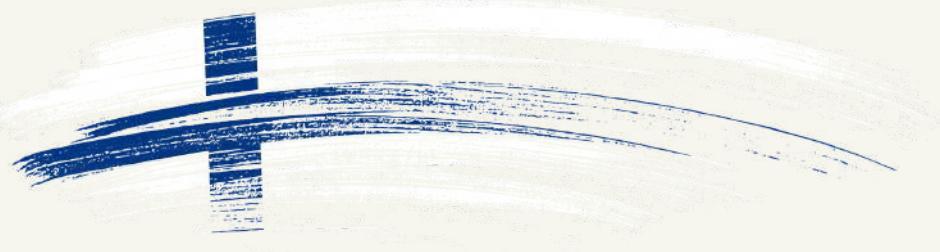
Selbst in belastenden Phasen. Der Effekt entsteht nicht durch Problemlösung, sondern durch Sicherheit. Schon das Gefühl, eingebunden zu sein, beruhigt das Nervensystem messbar. Nähe wirkt damit nicht spektakulär, aber zuverlässig.⁴



Fun Fact!

Nur in Finnland
gibt es das Wort
Kahvitella

Kahvitella bedeutet: zusammen Kaffee trinken.
Nicht als Verabredung. Nicht als Event.



Eher als stilles Vorbeischauen ohne Anlass. Man sitzt zusammen, redet wenig, geht wieder.

Und genau darin liegt der Punkt: Nähe entsteht hier nicht durch Highlights, sondern durch Selbstverständlichkeit.

→ Ein typisch finnischer Umgang mit Beziehungen: ruhig, beiläufig und erstaunlich stabil.

WISSEN-SCHAFT

Glücksforschung

Positive Psychologie



Wenn Beziehungen tragen

Glück wird oft als Gefühl beschrieben. Die Forschung schaut genauer hin. Sie fragt nicht nur, wie sich Glück anfühlt, sondern wodurch es stabil bleibt. Und kommt dabei seit Jahren zu einem ziemlich unspektakulären, aber verlässlichen Ergebnis: Soziale Beziehungen gehören zu den stärksten Einflussfaktoren für langfristiges Wohlbefinden.

Dabei geht es nicht um Dauerharmonie oder permanente Nähe. **Entscheidend ist, ob Beziehungen als verlässlich erlebt werden. Ob wir das Gefühl haben, eingebunden zu sein – auch dann, wenn gerade kein Kontakt besteht**

Diese Form von Sicherheit wirkt messbar stress-reduzierend und stabilisierend.



Kleine Beziehungen, große Wirkung

Nicht die Anzahl der Kontakte entscheidet, sondern ihre Qualität.

Selbst lose, aber wiederkehrende soziale Verbindungen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Nähe zeigt sich nicht nur im Tiefgang, sondern auch in Beständigkeit.

Die Wissenschaft liefert dafür keine Romantik, aber eine klare Botschaft: Glück ist weniger Gefühlssache, als wir denken – und stärker Beziehungssache, als uns oft bewusst ist.

Weniger Intensität, mehr Verlässlichkeit

Aktuelle Studien zeigen, dass Glück weniger aus großen emotionalen Ausschlägen entsteht als aus Vorhersehbarkeit und emotionaler Sicherheit.

Beziehungen müssen nicht aufregend sein, um wirksam zu sein. Sie müssen tragfähig sein.

Die Positive Psychologie spricht hier von psychologischer Sicherheit: dem Wissen, dass Unterstützung verfügbar wäre. Dieses Gefühl entlastet das Nervensystem, senkt innere Anspannung und schafft Raum für Präsenz.

NÄHE IN VIELEN FORMEN

Warum Liebe mehr ist als Romantik

Wenn wir an Liebe denken, denken wir meistens an große Gefühle. Herzklopfen, Drama, vielleicht ein bisschen Chaos. Die Glücksforschung schaut da deutlich nüchterner drauf. Und fragt nicht: Wie fühlt sich Liebe an? Sondern: Was davon tut uns langfristig gut?

Die Antwort ist erstaunlich unspektakulär.

In Studien geht es selten um Kerzenschein und große Gesten. Gemeint sind Beziehungen, in denen du dich sicher fühlst. Menschen, bei denen du nicht dauernd performen musst. Nähe, die nicht ständig erklärt oder verteidigt werden will.

Die Harvard Study of Adult Development begleitet Menschen seit über 80 Jahren und kommt immer wieder zum selben Ergebnis:

Wer stabile soziale Beziehungen hat, lebt zufriedener, gesünder und entspannter. Egal, wie viel Geld, Erfolg oder To-dos im Spiel sind. ⁵

Nicht die Art der Beziehung zählt, sondern, ob sie sich nach Halt anfühlt.

Romantische Liebe: schön, laut, aber nicht alles

Verliebt sein kann sich ziemlich großartig anfühlen. Dein Gehirn schmeißt Dopamin und Oxytocin raus, als gäbe es kein Morgen. ⁶ Alles wirkt intensiver, heller, wichtiger.

Das Problem: Dieser Zustand ist nicht für die Ewigkeit gebaut. Die Forschung zeigt ziemlich klar, dass es für langfristige Zufriedenheit weniger um Dauer-Highs geht, sondern darum, ob aus Nähe irgendwann Verlässlichkeit wird.

Beziehungen machen dann glücklich, wenn sie beruhigen und nicht, wenn sie dauerhaft aufdrehen.



Freundschaften & Familie: die stillen Stars

Während romantische Liebe viel Aufmerksamkeit bekommt, leisten Freundschaften und familiäre Beziehungen oft die eigentliche Arbeit. Sie fangen auf, halten aus und sind da, wenn es nichts zu feiern gibt. Studien zeigen: Menschen mit engen sozialen Kontakten sind weniger einsam, stressresistenter und insgesamt zufriedener. ⁷

Freundschaften wirken dabei wie ein leises Sicherheitsnetz. Kein großes Drama, kein Vertrag – aber erstaunlich tragfähig.

Liebe ist kein Gefühl. Sie ist ein Zustand.

Aus Sicht der Glücksforschung ist Liebe weniger ein Hochgefühl und mehr ein Grundrauschen. Sie zeigt sich im Alltag, nicht im Highlight. Im Bleiben, nicht im Beweisen. Im Wissen, dass jemand da ist, auch wenn gerade nichts Besonderes passiert.

Je weniger Energie Beziehungen kosten, desto mehr geben sie zurück. Vielleicht ist Liebe nicht das, was dich hochzieht. Sondern das, was dich hält, wenn es ruhig wird.

Und vielleicht ist genau das die Form von Nähe, die uns nicht nur glücklich macht, sondern stabil.

Und du selbst?

Auch der Umgang mit dir selbst spielt eine Rolle. Nicht im Sinne von Selbstoptimierung oder „Du musst dich erst selbst lieben“. Sondern eher: Wie redest du eigentlich mit dir, wenn etwas nicht läuft?

Forschung zu Selbstmitgefühl zeigt: Wer sich selbst nicht permanent unter Druck setzt, kommt emotional stabiler durch schwierige Phasen. Ein freundlicher innerer Ton macht nicht nur das Leben leichter, sondern auch Beziehungen entspannter.



LIEBE FREUNDE FAMILIE

Nähe die guttut
und Beziehungen,
die uns wirklich
stabil halten

In der Positiven Psychologie gilt soziale Verbundenheit als einer der wichtigsten Bausteine für ein gutes Leben. Das ist keine Behauptung, sondern ziemlich gut belegt. Große Langzeitstudien aus der Glücksforschung, etwa die Harvard Study of Adult Development oder der World Happiness Report, zeigen seit Jahren dasselbe Bild:

Menschen mit tragfähigen sozialen Beziehungen sind im Durchschnitt zufriedener, gesünder und emotional belastbarer. ⁹

So weit, so gut.

Was dabei oft untergeht, ist die unbequemere Seite dieser Erkenntnis:

Nicht jede Beziehung tut automatisch gut. Nähe ist kein Selbstläufer. Und mehr Kontakt heißt nicht automatisch mehr Stabilität.

Genau hier wird es spannend. Denn die Positive Psychologie fragt nicht nur ob soziale Beziehungen wichtig sind, sondern wie sie wirken und unter welchen Bedingungen.

Beziehungen sind nicht alle gleich

Wenn wir über Beziehungen sprechen, werfen wir erstaunlich viel in einen Topf. Familie, Freundschaften, Partnerschaften, Kolleg:innen, lose Bekannte. Alles wird schnell unter dem Begriff „soziale Nähe“ abgelegt.

Psychologisch gesehen ist das ziemlich ungenau. Denn diese Beziehungen erfüllen sehr unterschiedliche Funktionen. Genau deshalb fühlen sie sich auch so unterschiedlich an.¹⁰

Da sind zum Beispiel die Alltagsbeziehungen: Kolleg:innen, Menschen aus dem Sportkurs, Nachbar:innen, Bekannte. Meist keine große emotionale Tiefe, aber Regelmäßigkeit, Verlässlichkeit und Struktur. Ihr Wert liegt weniger im intensiven Austausch, sondern im Gefühl, eingebettet zu sein. Nicht allein durchs Leben zu laufen.

Dann Freundschaften: Gewählte Beziehungen. Niemand muss bleiben, niemand ist verpflichtet. Und genau deshalb entsteht hier oft eine besondere Stabilität. Nähe, weil man sie will, nicht, weil man sie „schuldet“.

Liebesbeziehungen sind nochmal anders. Sie sind meist die intensivste Form von Nähe. Können unglaublich stärkend sein, oder sehr fordernd. Sie tun dann gut, wenn sie Sicherheit geben. Und sie werden schwierig, wenn sie dauerhaft auf Intensität statt auf Ruhe setzen.

Und dann die liebe Familie. Das sind quasi „Beziehungen mit Geschichte“. Mit Rollen, mit Erwartungen, die oft nie ausgesprochen wurden. Nähe ist hier häufig selbstverständlich und genau das macht sie gleichzeitig stabil sowie ordentlich konfliktanfällig. Ich sag nur Streit zu Weihnachten!

Wichtig bei all diesen Unterscheidungen: Keine dieser Beziehungen ist per se besser oder wichtiger. Entscheidend ist, dass sie nicht alles gleichzeitig leisten müssen!



Erinnerungen schaffen bringt auch später noch echte Glücksgefühle.

Der finnische Blick: Nähe darf begrenzt sein

Was mir in Finnland immer wieder auffällt, ist eben genau diese Klarheit in Beziehungen. Familie ist Familie, Freundschaft ist Freundschaft, Kolleg:innen bleiben Kolleg:innen, werden zwar auch zu Freunden, aber es ist eben keine Erwartung. Privates bleibt erst einmal Privat und alles geschieht ohne Druck, Nachfragen und Co.

Das wirkt auf den ersten Blick vielleicht distanziert, ist aber oft genau das Gegenteil. Diese Klarheit nimmt Druck raus. Niemand muss ständig mehr Nähe liefern, als gerade möglich ist.

Und genau das deckt sich mit dem, was Studien zu Autonomie und Wohlbefinden zeigen: Beziehungen werden stabiler, wenn Erwartungen klar sind und Nähe nicht permanent eingefordert wird.

Nicht alles muss alles sein. Und das ist ziemlich entlastend und befriedend.

Die unterschätzte Kraft von Alltagsbeziehungen

Gerade diese „kleinen“ Beziehungen werden oft unterschätzt. Dabei spielen sie psychologisch eine wichtige Rolle. Kurze Gespräche im Büro, ein vertrautes Nicken im Treppenhaus, der Smalltalk im Sportkurs. Nichts davon ist tief, aber alles davonträgt.¹¹

Die Positive Psychologie spricht hier von low-intensity social interactions. Kontakte, die wenig Energie kosten, aber langfristig stabilisieren. Sie schaffen Zugehörigkeit, ohne zu überfordern. Und manchmal ist es eben genau diese unperfekte oder auch normal wirkende Interaktion, die uns durch den Alltag trägt. Immer ein bisschen und immer wieder ein kleines Lächeln bei Begegnungen und gemeinsamen Momenten.

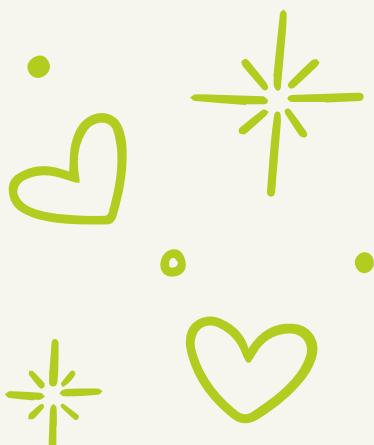
FREUNDSCHAFT

Nähe ohne Pflichtgefühl

Freundschaften sind deshalb so wertvoll, weil sie freiwillig sind. Niemand muss sich melden, Niemand ist verpflichtet, immer verfügbar zu sein. Und genau deshalb funktionieren gute Freundschaften oft auch über Phasen hinweg, in denen man sich seltener sieht.

Entscheidend ist nicht die Frequenz des Kontakts, sondern das Vertrauen, dass Nähe da ist, wenn man sie braucht. Und das ist sowohl bei Feinden, der Familie, aber auch dem Partner ein wichtiger Glücksfaktor!

Freundschaft stabilisiert dann, wenn sie sich nicht wie ein Projekt anfühlt. Nicht wie etwas, das gepflegt, gemanagt oder optimiert werden muss. Echte Freunde sind da, ohne wenn und aber. Sind auf der anderen Seite aber auch echte Kritiker und zeigen uns den Spiegel, wenn wir die Bodenhaftung verlieren oder über die Stränge schlagen.



FAMILIE

Wenn Nähe nicht verhandelt wird

Familie ist oft die selbstverständlichste Beziehung in unserem Leben. Und genau deshalb auch die komplizierteste. Nähe wird erwartet, ohne dass sie ausgehandelt wird. Das bringt auf der einen Seite diese gewisse innerliche Sicherheit, die das Elternhaus (im Besten Fall zumindest) ausstrahlen sollte. Aber es bringt eben auch soweit wie unausgesprochene Verpflichtungen mit sich. Vor allem, wenn sich die Generationen gegenüberstehen. ¹²

Vielleicht verstehst du was ich meine, wenn ich sage, man fühlt sich verantwortlich, auch dann, wenn es sich innerlich nicht stimmig anfühlt. Und dann passiert's. Wenn diese Nähe zur Pflicht wird, verliert sie ihre stabilisierende Wirkung, die eigentlich ein Gefühl von Geborgenheit und eben FAMILIE erzeuge sollte.

Sie erzeugt aber soweit wie einen inneren Widerstand. Und dieser Widerstand ist oft das erste Signal, dass etwas nicht mehr passt. Gerade zur Weihnachtszeit habe ich das viel zu oft gehört. Denn super viele meiner Freunde und Bekannten haben zugegeben, dass dieser jährliche Pflichtbesuch zur Weihnachtszeit nicht das glückliche Gefühl hervorbringt, was man früher kannte. Es ist eben dieser Pflichtbesuch mit Blick auf diese Art der sozialen Beziehungen die uns quasi in die Wiege gelegt wurden. Die Familie.

LIEBESBEZIEHUNGEN

Ruhe schlägt Dauerintensität

In Liebesbeziehungen verwechseln wir Nähe besonders schnell mit Intensität. Verliebtheit fühlt sich großartig an, ist neurobiologisch aber vor allem ein Zustand hoher Aktivierung. Viel Dopamin, viel Aufregung, wenig Ruhe. Die ganz große Liebe in den ersten Wochen einer Beziehung ist groß. Und trotzdem sagt man, dass echte Liebe mit der Zeit immer größer wird.

Genau dann steckt man in dieser langfristigen Zufriedenheit. Die entsteht meist dort, wo Beziehungen Sicherheit bieten. Vorhersagbarkeit, Verlässlichkeit und auch das Gefühl, nicht ständig etwas beweisen zu müssen. Dann, wenn man ganz man selbst sein kann.

Vielleicht liegt genau hier die ruhigere, aber tragfähige Form von Liebe.



Nähe braucht Freiwilligkeit

Ein zentrales Learning aus der Positiven Psychologie ist deshalb: Beziehungen wirken nur dann stärkend, wenn sie freiwillig erlebt werden. Auch familiäre Nähe bekommt Qualität, wenn sie aus Klarheit entsteht und nicht aus Schuldgefühl. Auch in der Familie bist du niemandem etwas schuldig. Weder Eltern, noch anderen Mitgliedern. Dein Leben ist deins und sie leben ihrs. Wenn ihr es gemeinsam auf die Kette bekommt - JACKPOT! Denn dann ist der Glücksfaktor der beste, den es geben kann. Hier zählt das eigene Bauchgefühl, ob du dich wohlfühlst oder nicht. Egal ob bei Familie, Freunden oder in der Partnerschaft.

Denn so unterschiedlich soziale Beziehungen auch sind, sie tun uns dann gut, wenn sie passend sind. Wenn sie nicht überfordern. Wenn sie nicht auf stillschweigender Selbstverständlichkeit beruhen, sondern auf Gegenseitigkeit.

Vielleicht ist Nähe am Ende gar nicht das, was uns emotional aufdreht. Sondern das, was uns innerlich ruhiger macht. Und vielleicht lohnt es sich, diesem Gefühl öfter zu vertrauen. Selbst dann, wenn Kopf, Prägung oder alte Erwartungen etwas anderes sagen wollen.



BEZIEHUNGEN



in Zahlen

+29%

... höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei chronischer Einsamkeit. ¹⁵

1 verlässliche Beziehung

... hat einen messbar größeren Einfluss auf Lebenszufriedenheit als viele lose soziale Kontakte ohne emotionale Tiefe. ¹⁴

+50%

... erhöhtes Risiko für depressive Symptome bei dauerhaft empfundener Einsamkeit. ¹⁷

7-10 Jahre

... länger leben Menschen mit stabilen sozialen Beziehungen im Durchschnitt im Vergleich zu sozial isolierten Menschen. ¹³

+32%

... höheres Schlaganfallrisiko bei sozialer Isolation. ¹⁶

Opflicht

Soziale Nähe wirkt nur dann positiv, wenn sie als freiwillig erlebt wird. ¹⁸

-25%

... kleiner werden soziale Netzwerke im höheren Erwachsenenalter im Vergleich zum mittleren Lebensalter in europäischen Bevölkerungsdaten. ¹⁹



GESUNDHEIT

◀ Sport & Fitness

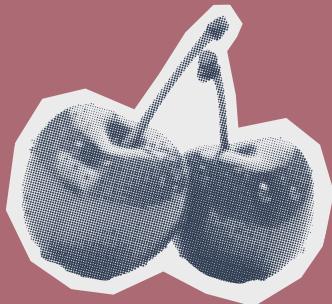
◀ Ernährung

◀ Rezepte

Bewegung, Essen, Nähe

Bewegung kann regulieren, aber auch überfordern, je nach Kontext. Gemeinsame Aktivität kann stabilisieren, wenn sie leicht bleibt. Alleinsein kann entlasten, wenn soziale Reize zu viel werden. Beides ist gesund. Entscheidend ist nicht das „Was“, sondern das „Wann“.

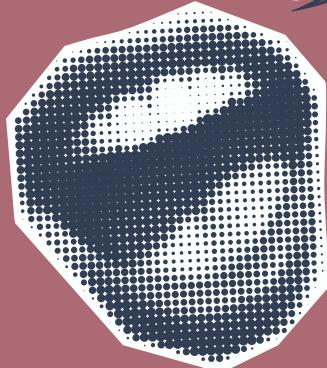
Auch beim Essen zeigt sich dieser Zusammenhang. Appetit reagiert sensibel auf emotionale Zustände. Nähe, Stress, Verliebtheit oder Überforderung verändern Hunger, Lust und Sättigung. Das ist keine Willensfrage, sondern Physiologie.



Wenn der Körper mitredet

Gesundheit entsteht nicht dort, wo wir alles richtig machen. Sie entsteht dort, wo wir Druck rausnehmen. Gerade im Kontext von Beziehungen zeigt sich das besonders deutlich. Stress, Überforderung oder emotionale Daueranspannung wirken sich direkt auf Körperprozesse aus. Von Schlaf über Verdauung bis hin zum Energielevel.

Der Körper reagiert nicht auf perfekte Routinen, sondern auf Sicherheit. Und die entsteht oft nicht durch Kontrolle, sondern durch Entlastung.



RUNEBERG- TÖRTCHEN Runebergintorttu

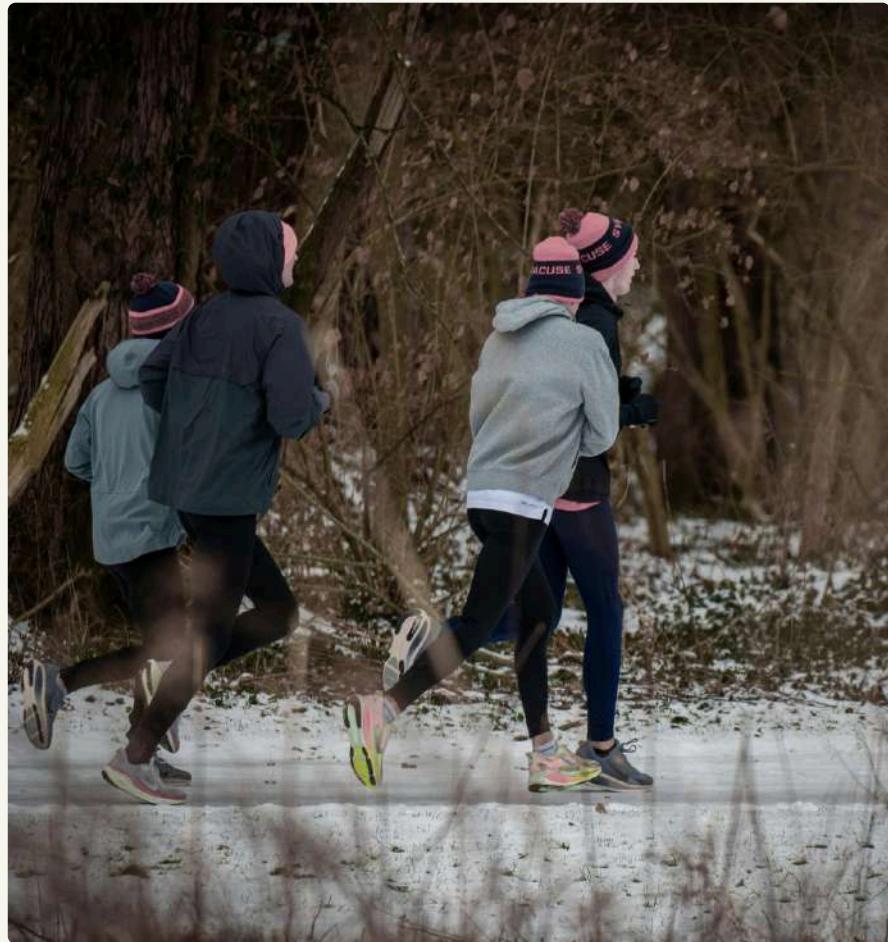
SPORT ALLEIN ODER ZUSAMMEN

Warum Bewegung Nähe schaffen kann und manchmal genau das Gegenteil bewirkt

Mir ist beim Sport irgendwann etwas aufgefallen, aber eher nebenbei, ohne großes Aha-Erlebnis.

Es war nichts Dramatisches, eher so ein leises Unbehagen, das immer wieder auftauchte. Mit manchen Menschen fühlt sich Bewegung einfach stimmig an. Man geht los, findet ein gemeinsames Tempo, redet vielleicht oder auch nicht. Pausen entstehen von selbst. Niemand erklärt etwas, niemand passt sich sichtbar an. Danach fühlt man sich nicht nur körperlich bewegt, sondern irgendwie sortierter.

Und dann gibt es diese anderen Situationen. Eigentlich harmlos. Ein Spaziergang. Ein gemeinsames Training. Nichts Anstrengendes. Und trotzdem fühlt es sich zäh an. Nicht in den Muskeln, sondern im Kopf. Man ist dauernd innerlich beschäftigt. Beobachtet sich. Beobachtet die andere Person. Fragt sich, ob man zu schnell ist oder zu langsam, ob man etwas sagen sollte oder lieber nicht. Am Ende war man draußen, ja. Aber innerlich eher müde als verbunden.



Lange habe ich das auf Kondition geschoben. Oder auf Motivation. Oder auf Tagesform. Heute glaube ich, das war eine bequeme Erklärung. Denn was sich da zeigt, hat oft weniger mit Fitness zu tun als mit Beziehung. Bewegung ist kein neutraler Raum. Sie verstärkt das, was zwischen Menschen ohnehin schon da ist.

Bewegung ist immer auch eine Beziehungssituation

Aus Sicht der Positiven Psychologie wirken soziale Beziehungen nicht nur emotional, sondern auch körperlich. Unser Nervensystem reagiert permanent auf andere Menschen. Auf Nähe, auf Distanz, auf Aufmerksamkeit, auf Spannung. Meistens merken wir davon nichts bewusst. Aber unser Körper merkt's.

Bewegung macht diese Prozesse sichtbarer. Wenn wir gemeinsam gehen, laufen oder trainieren, müssen sich Körper aufeinander einstellen. Tempo, Rhythmus, Pausen. Das wird selten besprochen. Es passiert einfach. Oder eben nicht.

Mit manchen Menschen passt es. Mit anderen entsteht Reibung. Nicht laut, nicht konflikthaft. Eher unterschwellig. Und genau das ist interessant. Denn es sagt etwas darüber aus, wie gut zwei Nervensysteme sich in diesem Moment gegenseitig regulieren können. Oder eben nicht.²⁰

Co-Regulation und warum Sport nichts löst, aber viel zeigt

In der Psychologie spricht man von Co-Regulation. Gemeint ist die Fähigkeit von Menschen, sich gegenseitig zu beruhigen oder zu stabilisieren. Das Gegenteil gibt es auch. Dann schaukeln sich Nervensysteme gegenseitig hoch.

Gemeinsame Bewegung kann beides verstärken.²¹ In stabilen Beziehungen wirkt sie oft regulierend. Man kommt runter. Atmet ruhiger. Fühlt sich sicher. In angespannten oder unausgeglichenen Beziehungen passiert das Gegenteil. Man wird schneller müde. Gereizter. Unruhiger.

Sport ist nicht die Ursache dieser Dynamiken. Er legt sie offen und genau deshalb ist er so ehrlich. Er repariert nichts, aber er zeigt ziemlich zuverlässig, wo Beziehungen gerade stehen. Ohne Gespräch, ohne Analyse, einfach über Körperreaktionen.

Das kann Nähe schaffen, oder Distanz spürbar machen. Beides ist einfache Information.

Gemeinsamer Sport und eine kleine Challenge kann Erinnerungen schaffen.

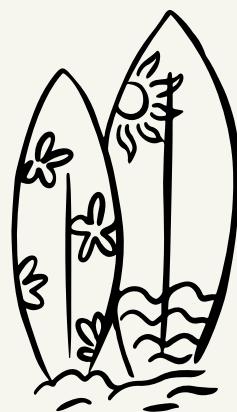


Sport allein oder gemeinsam?

Zwei gute Gründe für beides

Was für Allein-Sport spricht

- **Selbstregulation:** Tempo, Dauer und Intensität liegen vollständig bei mir. Das entlastet das Nervensystem.
- **Kein Aushandeln:** Keine Rücksicht, kein Vergleich, keine stillen Erwartungen.
- **Mentale Klarheit:** Bewegung wird zu einem Raum ohne soziale Dynamik.
- **Beziehungsentlastung:** Nicht alles muss geteilt werden, um verbunden zu bleiben.
- **Stabilität:** Eigene Routinen schaffen Verlässlichkeit – unabhängig von anderen.



Was für gemeinsame Bewegung spricht

- **Co-Regulation:** Wenn es passt, beruhigen sich Nervensysteme gegenseitig.
- **Geteilte Erfahrung:** Nähe entsteht über Zeit und Wiederholung, nicht über Gespräche.
- **Niedrigschwellige Verbindung:** Zusammensein ohne Erklärungsdruck.
- **Beziehungsfeedback:** Bewegung zeigt früh, ob Tempo und Erwartungen zusammenpassen.
- **Soziale Verankerung:** Regelmäßige gemeinsame Aktivität schafft Zugehörigkeit.



Die entscheidende Einordnung

Allein-Sport und gemeinsame Bewegung erfüllen unterschiedliche psychologische Funktionen. Der Mehrwert liegt nicht darin, sich für eines zu entscheiden, sondern zu erkennen, wann welches sinnvoll ist.²²

Freundschaft, ein besonders sensibles Feld

Gerade in Freundschaften zeigt Bewegung sehr schnell, wie fein abgestimmt oder eben nicht eine Beziehung gerade ist. Freundschaften sind freiwillig. Es gibt keine festen Rollen. Keine Verpflichtung, zu bleiben. Das macht sie stabil und gleichzeitig sensibel.

Gemeinsame Bewegung stärkt Freundschaften, wenn sie leicht bleibt. Wenn niemand führt, niemand drängt, niemand sich anpassen muss. Nähe entsteht dann fast nebenbei, etwa über Zeit oder Verlässlichkeit.

Aber Bewegung zeigt auch schnell, wenn etwas kippt. Wenn sich Vergleich einschleicht. Wenn Erwartungen unausgesprochen bleiben. Wenn jemand ständig das Gefühl hat, mitgehen zu müssen. In solchen Momenten ist Allein-Sport oft keine Abkehr, sondern eine Entlastung. Freundschaft muss nicht über jede Form von Nähe funktionieren. Manchmal reicht es, den Raum zu wechseln.

Gemeinsame Bewegung ist kein Beziehungstool.

Und ganz sicher kein Reparaturinstrument. Sie ersetzt keine Gespräche. Sie löst keine Konflikte. Aber sie ist ein sehr ehrlicher Indikator. Sie zeigt, wo Nähe gerade leicht entsteht. Und wo sie Kraft kostet.

Allein-Sport hilft, bei sich zu bleiben. Gemeinsame Bewegung hilft, in Verbindung zu bleiben. Beides hat seinen Platz. Und diese Unterscheidung zu kennen, nimmt oft mehr Druck raus als jeder Trainingsplan.



Sport-Buddys bringen vor allem eines: Motivation und Durchhaltevermögen. Feste Termine und gemeinsame Trainingseinheiten schweißen zudem extern zusammen.

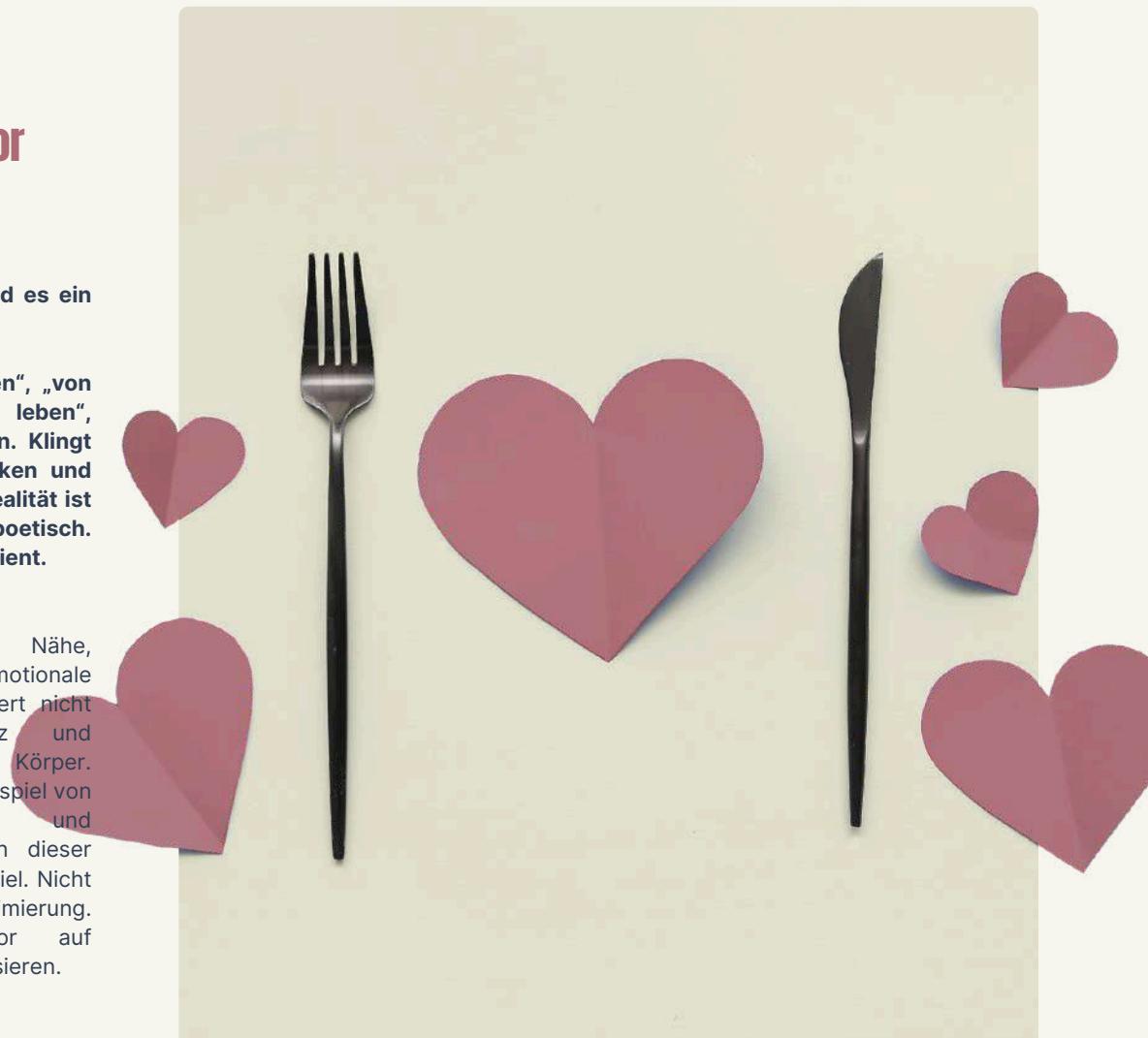
LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Warum Appetit, Verliebtheit und Frühlingsgefühle vor allem Chemie sind

Kurze Vorwarnung: Jetzt wird es ein bisschen unromantisch.

„Liebe geht durch den Magen“, „von Luft und Liebe leben“, Frühlingsgefühle, Herzklopfen. Klingt nach Gedichten, langen Blicken und rosaarbenem Filter. In der Realität ist das Ganze deutlich weniger poetisch. Und gleichzeitig ziemlich effizient.

Denn das, was wir als Nähe, Verliebtheit oder emotionale Verbundenheit erleben, passiert nicht irgendwo zwischen Herz und Bauchgefühl. Es passiert im Körper. Genauer gesagt: im Zusammenspiel von Hormonen, Nervensystem und Stoffwechsel. Und genau an dieser Stelle kommt Ernährung ins Spiel. Nicht als Diät. Nicht als Selbstoptimierung. Sondern als Einflussfaktor auf Prozesse, die wir gern romantisieren.



Die Hauptrollen übernehmen Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Cortisol. Klingt nicht sexy. Funktioniert aber zuverlässig. Sie steuern, wie wir fühlen, wie wir essen und wie zugänglich wir für andere Menschen sind.²³

Hormone statt Herzklöpfen

Verliebtheit fühlt sich groß an. Intensiv. Manchmal auch ein bisschen zu viel. Dieses Kribbeln, die innere Unruhe, das Gefühl von „Oh, das ist aufregend“. Dafür ist unter anderem Dopamin zuständig. Es sorgt für Motivation, Erwartung und diesen leicht hibbeligen Zustand, in dem alles interessanter wirkt als sonst.

Dopamin liebt Neues. Überraschung. Belohnung. Und ja: Essen spielt hier gleich doppelt mit. Als tatsächlicher Reiz und als schnelle Belohnung. Kein Wunder also, dass Essen, Lust und Verliebtheit neurobiologisch enger zusammenhängen, als uns Liebesfilme weismachen wollen.

Oxytocin ist da deutlich unaufgeregter. Es kümmert sich um Bindung, Vertrauen und dieses ruhige Gefühl von Sicherheit, das Nähe erst wirklich angenehm macht. Oxytocin entsteht nicht durch Drama. Sondern durch Verlässlichkeit. Durch Berührung. Durch Zeit. Und ziemlich unspektakulär auch durch gemeinsame Mahlzeiten.

Dann wäre da noch Cortisol. Das Stresshormon. Nicht grundsätzlich böse, aber extrem schlecht für Nähe. Hohe Cortisolspiegel machen uns ungeduldig, dünnhäutig und wenig offen. Nähe fühlt sich dann nicht verbindend an, sondern anstrengend.

Was das alles mit Ernährung zu tun hat? Leider ziemlich viel.



Warum Essen hier überhaupt mitmischt

Hormone entstehen nicht im luftleeren Raum. Sie brauchen Baustoffe, Energie und ein halbwegs stabiles inneres Gleichgewicht. Wenn wir regelmäßig essen, stabilisieren wir unter anderem unseren Blutzucker. Klingt banal. Ist aber entscheidend.

Ein stark schwankender Blutzucker bedeutet Stress für den Körper. Und Stress heißt: mehr Cortisol. Weniger Gelassenheit. Weniger Geduld. Weniger Lust auf Nähe.

Das erklärt übrigens auch, warum Konflikte selten bei den großen Lebensthemen eskalieren, sondern gern kurz vor dem Abendessen. Nicht, weil Beziehungen abends schlechter werden. Sondern weil hungrige Nervensysteme schlechter regulieren. Nähe scheitert in solchen Momenten nicht an Gefühlen. Sondern an Physiologie.

Emotional essen, oder emotional gar nichts essen

Essen ist für viele ein sensibles Thema. Und das völlig zu Recht. Unser Appetit reagiert extrem fein auf emotionale Zustände. Manche essen mehr, wenn sie gestresst, verliebt oder überfordert sind. Andere verlieren komplett den Hunger.²⁴

Beides ist keine Charakterschwäche. Es ist eine normale körperliche Reaktion. In der Verliebtheit zum Beispiel kann Dopamin so dominant sein, dass Hunger schlicht überlagert wird. Essen wird nebensächlich. Schlaf oft auch. Das funktioniert erstaunlich lange. Biologisch gesehen allerdings nicht besonders nachhaltig. Irgendwann meldet sich der Körper zurück. Meist ziemlich deutlich.

Emotionales Essen wiederum ist kein „falsches“ Essen. Es ist ein Signal. Häufig ein Versuch des Körpers, sich selbst zu regulieren. Stress zu senken. Oder kurzfristig Belohnung zu erzeugen, wenn andere Formen von Nähe gerade fehlen oder zu viel Kraft kosten.

Das zu verstehen macht Essen nicht komplizierter. Es macht es nachvollziehbarer.



Frühling, Licht und warum gerade jetzt alles intensiver wirkt

Der Frühling mischt hormonell kräftig mit. Mehr Tageslicht kurbelt die Serotoninproduktion an. Stimmung und Energie steigen. Der Appetit verändert sich. Und ebenso die Lust auf Nähe.²⁵

Viele fühlen sich in dieser Zeit offener, leichter, manchmal auch verletzlicher. Das erklärt, warum Frühlingsgefühle nicht nur romantisch sind, sondern oft auch ein bisschen chaotisch. Der Körper stellt um. Essen, Schlaf, Nähe. Alles wird neu justiert. Kein Wunder also, dass sich gerade jetzt vieles intensiver anfühlt. Auch auf dem Teller.

Einordnen statt optimieren

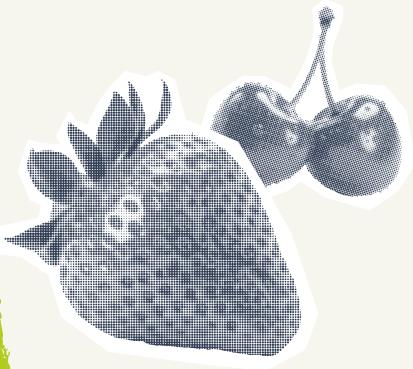
Essen macht keine Liebe. Und Liebe macht selten gute Essensentscheidungen. Aber Ernährung beeinflusst die Bedingungen, unter denen Nähe möglich ist.

Wer das versteht, muss weniger an sich herumoptimieren. Und kann entspannter beobachten, was gerade wirkt.

Manchmal ist es nicht die Beziehung, die schwierig ist, sondern ein hungriges Nervensystem. Manchmal braucht Nähe kein Gespräch, sondern etwas zu essen.

Und manchmal ist es völlig okay, wenn Liebe gerade keinen Appetit macht. Unromantisch? Vielleicht. Entlastend? Ziemlich sicher.

SAISON-KALENDER



Februar



#happyfood

RUNEBERGINTORTTU

Finnlands süßeste Art, Geschichte zu essen

Die Basis

Ei und Zucker werden schaumig geschlagen, bis die Masse heller und cremiger wird. Das ist der kleine Moment, in dem dieses eher dichte Gebäck ein bisschen Luft bekommt.

Butter, Sahne und Brösel

Jetzt Sahne und die abgekühlte Butter unterrühren. In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver, Mandeln und alle Brösel mischen und anschließend zur Eiermasse geben. Zum Schluss der Tropfen Bittermandelaroma. Der Teig ist fest. Wirklich fest. Das ist kein Fehler. Das gehört so.

Backen

Zwölf hohe, runde Förmchen gut einfetten und zu etwa drei Vierteln füllen. Alternativ gehen auch Muffinformen. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen. Die Törtchen sollen stabil sein, aber nicht trocken. Danach vollständig auskühlen lassen. Wirklich vollständig.

Verzieren & Tränken

Auf jedes Törtchen etwa einen halben Esslöffel Himbeerkonfitüre setzen. Puderzucker mit Zitronensaft (und gegebenenfalls etwas Wasser) glatt rühren und einen Kreis um die Konfitüre ziehen.

Zum Schluss vorsichtig tränken. Rum, Apfelsaft oder Wasser – ganz nach Geschmack. Nicht ertränken, nur befeuchten. Gerade so, dass sie saftig werden und ihre Form behalten.

ZUTATEN FÜR 12 TÖRRTCHEN

1 Ei
100ml Sahne
50g Mandeln, gemahlen
125g Butter
75g Lebkuchen-Brösel von finnischen Piparkakkut, ersatzweise Spekulatius
75g Knackebrot-Brösel von finnischem Roggen-Knäckebrot (z.B. FinnCrisp)
75g Semmelbrösel
50g Mehl
1 Tropfen Bittermandelaroma
1 TL Backpulver
100g Zucker
Zum Verzieren
2 EL Zitronensaft
6 EL Himbeerkonfitüre
100g Puderzucker
Rum, Apfelsaft oder Wasser zum Tränken





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Karotten
150 g Reis
150 ml Milch (lauwarm)
150 ml Wasser
etwas Salz
50 ml Sahne
3 EL Sirup
2 Eier
Muskatnuss
schwarzer Pfeffer
4 EL Butter
8 EL Semmelbrösel

FINNISCHER KAROTTENAUFLAUF Porkkanalaatikko

ZUBEREITUNG

Karotten vorbereiten

Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und so lange kochen, bis sie wirklich weich sind und keinen Widerstand mehr leisten. Danach fein pürieren. Die Masse sollte glatt sein, aber nicht wässrig – eher gemütlich als elegant. Der Auflauf mag Substanz. Reis kochen (und Geduld haben)

Den Reis in einer Mischung aus Milch und leicht gesalzenem Wasser langsam gar kochen. Wichtig ist weniger das Kochen selbst als das Danach: Der Reis muss vollständig abkühlen. Das klingt nebensächlich, sorgt später aber dafür, dass der Auflauf schön bindet und nicht auseinanderfällt.

Alles zusammenbringen

Karottenpüree und abgekühlten Reis vermengen, dann Sahne unterrühren, Sirup und Gewürze dazugeben und abschmecken. Die Mischung darf mild sein, sollte aber nicht einschlafen. Muskat und Pfeffer helfen hier dezent nach. Die Eier verquirlen und vorsichtig unterheben – nicht aufschlagen, wir wollen keinen Soufflé.

Ab in den Ofen

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten, die Masse einfüllen und glatt streichen. Semmelbrösel darüber verteilen und die restliche Butter in kleinen Flocken auflegen. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze etwa 60 Minuten backen.



LAUCH-KARTOFFEL-SUPPE

ZUBEREITUNG

Die Basis

Suppengemüse und Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und zuerst die Zwiebel glasig anbraten. Sie soll weich werden, nicht bräunen – das ist die Grundlage für diese ruhige, milde Tiefe, die die Suppe später hat.

Gemüse dazu

Das gewürfelte Suppengemüse zur Zwiebel geben und kurz mitdünsten. Währenddessen den Lauch putzen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Lauch zum restlichen Gemüse geben und alles zusammen sanft anbraten. Jetzt schon mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse darf von Anfang an wissen, wo es geschmacklich hingehört.

Köcheln lassen

Mit etwa einem Liter Wasser ablöschen, Hitze reduzieren und alles rund zehn Minuten leise köcheln lassen. Nicht wild sprudelnd, eher so, dass man das Gefühl hat: Das darf sich jetzt in Ruhe zusammenfinden.

Cremig werden lassen

Schmelzkäse und Crème fraîche einrühren, die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen und dann abschmecken. Eine Prise Muskatnuss, eventuell noch etwas Salz oder Pfeffer – mehr braucht es meist nicht. Wer mag, püriert die Suppe jetzt grob oder fein. Beides funktioniert. Beides ist richtig.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel
	250 g Lauch
	2 EL Olivenöl
	250 g Schmelzkäse
	150 g Crème fraîche
	1 Prise Muskatnuss
	Salz und Pfeffer





ZUTATEN FÜR EIN GROSSES BLECH

Brownie-Teig
200 g Zartbitterschokolade
250 g Butter
250 g Zucker
4 Eier (Größe M)
200 g Weizenmehl (Typ 405)
2 Prisen Salz
4–6 EL Backkakao
etwas Butter für das Blech
Cheesecake-Masse
400 g Frischkäse
2 Eier (Größe M)
100 g Puderzucker
2 Päckchen Vanillezucker

KÄSEKUCHEN-BROWNIES

ZUBEREITUNG

Vorbereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Das Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Dieser Schritt spart später Nerven, glaub mir.

Brownie-Teig

Die Zartbitterschokolade grob hacken und zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Kurz abkühlen lassen, dann den Zucker untermischen. Die Eier nacheinander einarbeiten, bis ein glatter, leicht glänzender Teig entsteht. Mehl, Salz und Backkakao mischen und zügig unterheben. Nicht zu lange rühren. Brownies wollen nicht geschniegelt sein, sie wollen saftig bleiben.

Cheesecake-Masse

Frischkäse, Eier, Puderzucker und Vanillezucker kurz verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

Schichten & marmorieren

Etwa zwei Drittel des Brownieteigs auf dem Blech verteilen und glatt streichen. Die komplette Cheesecake-Masse gleichmäßig darüber geben. Den restlichen Brownieteig klecksweise darauf verteilen und mit einer Gabel oder einem Holzspieß locker marmorieren. Nicht perfektionieren. Unordnung ist hier Teil des Charmes.

Backen & Geduld haben

Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Die Mitte darf noch leicht weich sein. Das sorgt später für diese perfekte, leicht fudgy Konsistenz. Die Brownies in der Form vollständig auskühlen lassen. Erst dann schneiden. Wirklich. Sonst wird's Chaos.



BALANCE

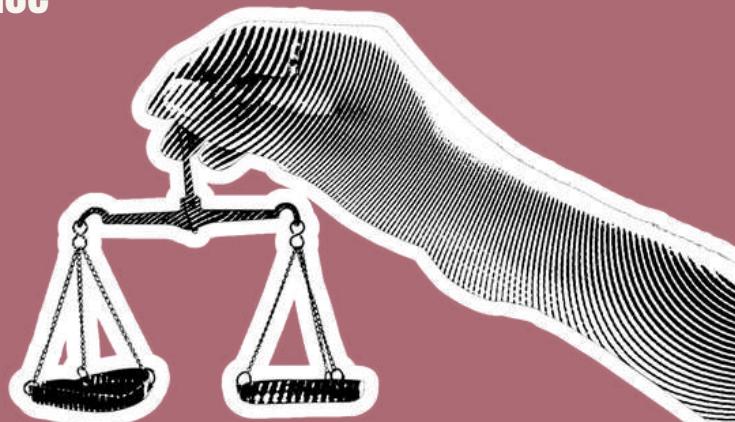
 Entspannung

 Work-Life-Balance

Balance ist kein Plan

Balance entsteht nicht durch perfekte Aufteilung, sondern durch Ehrlichkeit mit sich selbst. Gerade im Umgang mit anderen (Kolleg:innen, Freund:innen, Partner:innen), kippt Balance oft leise. Nicht wegen der Arbeit an sich, sondern wegen der Beziehungen darin.

Emotionale Nähe, Erwartungen, unausgesprochene Rollen: All das läuft im Hintergrund mit und verbraucht Energie, oft ohne dass wir es bewusst merken.



Allein oder zusammen

Entspannung funktioniert nicht immer gleich. Manchmal reguliert sich das Nervensystem am besten im Rückzug. Manchmal über andere Menschen. Beides sind normale, gesunde Formen der Regulation.

Work-Life-Balance bedeutet in diesem Kontext nicht Distanz, sondern Klarheit.

**Zu wissen, wo Arbeit endet.
Wo Verantwortung geteilt
wird. Und wo Nähe nicht alles
auffangen muss.**

ALLEIN ENTSPANNEN. GEMEINSAM REGULIEREN

Warum Zeit allein und Zeit mit anderen unterschiedliche Funktionen für unser Nervensystem haben



Vielleicht kennst du diese Situationen:
Du bist müde, eigentlich frei, nichts Dringendes auf der Liste und trotzdem stellt sich dieses berühmte Gefühl von Entspannung einfach nicht ein. Du sitzt auf dem Sofa, scrollst, atmetest bewusst, wartest innerlich auf den Moment, in dem „es endlich klickt“. Tut es aber nicht.

An anderen Tagen reicht ein Spaziergang allein, ein Buch, ein ruhiger Abend ohne Input, und dein Körper fährt spürbar runter. Und dann gibt es diese Tage, an denen genau das Gegenteil passiert: Alleinsein macht dich unruhig, während ein ruhiger Nachmittag mit anderen plötzlich Ordnung ins System bringt. Kein großes Programm, keine tiefen Gespräche, einfach Präsenz.

Diese Unterschiede sind kein Zeichen dafür, dass du Entspannung falsch machst. Sie zeigen etwas viel Wichtigeres: Entspannung ist kein einheitlicher Zustand. Sie ist individuell, situativ und vor allem nervensystemabhängig.²⁶

Was sich für uns wie Vorlieben, Launen oder Stimmungen anfühlt, folgt oft ziemlich klaren körperlichen Mechanismen. Unser Nervensystem reagiert permanent auf innere und äußere Reize und entscheidet, was es gerade braucht. Rückzug oder Verbindung? Stille oder soziale Präsenz? Genau hier liegt der Schlüssel, um Entspannung wirklich zu verstehen.

Was im Nervensystem passiert, wenn wir entspannen

Entspannung ist aus neurobiologischer Sicht kein Abschalten im Sinne von „alles aus“. Sie ist ein Regulationsprozess im autonomen Nervensystem. Dieses System steuert unbewusst zentrale Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stressreaktionen. Und es stellt im Hintergrund ständig dieselbe Frage: Bin ich gerade sicher oder nicht?

Vereinfacht gesagt arbeitet das autonome Nervensystem mit zwei eng verbundenen Anteilen:

- einem aktivierenden Anteil, der uns wach, aufmerksam und handlungsbereit hält
- einem beruhigenden Anteil, der Regeneration, Erholung und innere Stabilität ermöglicht

Gesunde Entspannung bedeutet nicht, dauerhaft im Ruhemodus zu sein. Sie bedeutet, flexibel zwischen Aktivierung und Beruhigung wechseln zu können. Genau diese Flexibilität geht unter Stress, Überforderung oder Daueranspannung oft verloren.²⁷

Wichtig dabei: Das Nervensystem reguliert sich nicht nur über innere Prozesse, sondern auch über soziale Signale.²⁸ Tonfall, Nähe, Rhythmus, Verlässlichkeit – all das beeinflusst, ob Sicherheit empfunden wird. Deshalb kann Entspannung sowohl im Alleinsein als auch im Zusammensein entstehen. Aber eben nicht gleichzeitig. Und nicht immer auf die gleiche Weise.



Allein oder zusammen? Zwei Wege, ein Ziel

Vor diesem Hintergrund wird klar: Entspannung erfüllt unterschiedliche Funktionen. Manchmal geht es darum, Reize zu reduzieren und wieder bei sich anzukommen. Manchmal darum, sich über andere zu stabilisieren. Beides sind normale, gesunde Wege der Regulation.

Der entscheidende Punkt ist nicht, was wir tun, sondern in welchem Zustand wir uns befinden.



Allein entspannen: Selbstregulation

Alleinsein kann für das Nervensystem enorm entlastend sein, vor allem nach Phasen hoher sozialer oder emotionaler Aktivierung. Es reduziert Komplexität, denn niemand muss eingeschätzt, gespiegelt oder berücksichtigt werden. Keine feinen Antennen auf Dauerbetrieb. Das senkt unbewusst die Aktivität des Stresssystems.

Selbstregulation bedeutet, dass der Körper über Stille, Wiederholung oder den eigenen Rhythmus wieder in einen stabileren Zustand findet. Für viele Menschen funktioniert das besonders gut, wenn sie sich innerlich überreizt, erschöpft oder fremdbestimmt fühlen.

Wichtig an dieser Stelle: Allein-Entspannung ist kein Rückzug aus Beziehungen. Sie ist kein „Ich will niemanden sehen“. Sie ist eine Form der Pflege des eigenen Nervensystems. Sie schafft Abstand, damit Verbindung später wieder möglich wird. Und zwar ganz ohne inneres Zusammenziehen.

Gemeinsam entspannen: Co-Regulation

Gleichzeitig sind wir soziale Wesen. Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, sich an anderen zu orientieren. In stabilen, verlässlichen Beziehungen kann allein die ruhige Präsenz eines anderen regulierend wirken. In der Psychologie spricht man hier von Co-Regulation.²⁹

Co-Regulation entsteht nicht durch Gespräche, Lösungen oder Aktivität. Sie entsteht durch geteilte Ruhe, Vorhersagbarkeit und einen gemeinsamen Rhythmus. Man sitzt nebeneinander, geht gemeinsam spazieren, kocht zusammen. Ganz ohne etwas leisten zu müssen.

Und genau deshalb ist gemeinsames Entspannen anspruchsvoller, als es klingt. Es verlangt Abstimmung. Und wenn Nervensysteme unterschiedlich getaktet sind, kann Zusammensein mehr Energie kosten als Alleinsein. Das ist kein Beziehungsproblem. Das ist Biologie.

Entspannung ist keine Persönlichkeitsfrage

Niemand ist grundsätzlich „der Allein-Typ“ oder „der Gemeinsam-Typ“. Was wir brauchen, hängt vom Zustand unseres Nervensystems ab und der verändert sich mit Stress, mit Lebensphasen und mit Kontext.

Wer versteht, dass Alleinsein und Zusammensein unterschiedliche regulatorische Aufgaben erfüllen, nimmt viel Druck aus dem Thema Entspannung. Es geht nicht darum, die eine richtige Methode zu finden. Sondern darum zu erkennen, was gerade regulierend wirkt.

Manchmal braucht der Körper Stille, manchmal braucht er andere Menschen und manchmal braucht er vor allem eines:

**Ein bisschen mehr
Verständnis für sich
selbst.**



*Kopf aus, Natur an. Egal ob alleine oder
gemeinsam - Draußen sein ist der ideale
Ausgleich zum Alltag. Raus mit dir an die
frische Luft fürrr Kopf und Herz!*



WENN ARBEIT PERSÖNLICH WIRD

Über Freundschaften, Beziehungen und die
Frage, wo im Job eigentlich Feierabend ist

Work-Life-Balance wird gern als Zeitfrage diskutiert. Zu viele Stunden, zu wenig Pausen, zu kurze Wochenenden. Klingt logisch. Trifft aber erstaunlich oft nicht den Kern. Denn viele sind nicht wegen der Arbeit müde. Sondern wegen allem, was zwischen den Aufgaben passiert. Gespräche, Stimmungen, Erwartungen, unausgesprochene Rollen. Die berühmte Atmosphäre. Arbeit ist selten nur Arbeit. Sie ist fast immer auch Beziehung. Und genau das macht sie anstrengender, als jede To-do-Liste es je könnte.

Wir verbringen viel Zeit mit Kolleginnen und Kollegen. Da entsteht Nähe, Vertrautheit, und manchmal echte Freundschaft. Ganz automatisch, ohne Strategie, ohne Absicht. Für viele wäre ein Arbeitsalltag ohne soziale Verbindung kaum vorstellbar und ehrlich gesagt auch ziemlich trostlos.

Problematisch wird es erst dort, wo Arbeit und Privatleben nicht mehr unterscheidbar sind. Nicht zeitlich, sondern emotional. Wenn man gedanklich auch nach Feierabend noch im Teammeeting sitzt, obwohl man längst auf dem Sofa liegt.

Freundschaften im Job: normal, wertvoll und überraschend kompliziert

Die Idee, Kolleg:innen sollten bitte einfach Kolleg:innen bleiben, ist weit weg von jeglicher Realität. Freundschaften im Job entstehen, weil man gemeinsam Dinge erlebt. Stress, Erfolg, Alltag, schlechte Kaffeemaschinen. Nähe passiert nebenbei und für viele Menschen sind diese Beziehungen ein echter Halt.

Gleichzeitig haben sie eine besondere Qualität. Sie entstehen in einem Rahmen, der nicht freiwillig ist. Rollen, Hierarchien und Erwartungen laufen immer mit, auch wenn man sie höflich ignoriert. Genau das macht Freundschaften im Job wertvoll und auf der anderen Seite super fragil.

Sie müssen zwei Ebenen gleichzeitig tragen: die persönliche und die professionelle. Und das klappt gut, solange beide halbwegs im Gleichgewicht bleiben.

Wo Work-Life-Balance leise kippt

Schwierig wird es selten wegen der Freundschaft an sich. Es wird schwierig, wenn die Trennung fehlt. Wenn private Gespräche sich dauerhaft um Arbeit drehen. Wenn berufliche Entscheidungen emotional schwerer wiegen, weil sie von Menschen kommen, die einem nahestehen. Wenn Loyalität unscharf wird und die Frage im Raum steht: Bin ich gerade Kollegin oder Freundin? Und darf ich das bitte vorher wissen?

In solchen Konstellationen endet Arbeit nicht mit dem Feierabend. Sie bleibt im Kopf, im Körper, in der Stimmung. Der Laptop ist zu, aber innerlich läuft das System weiter. Work-Life-Balance scheitert hier nicht an zu wenig Freizeit, sondern daran, dass es keinen mentalen Abstand mehr gibt.

Nähe, die eigentlich entlasten sollte, wird dann zu einem Dauerrezix.



Persönliche Erfahrung: Wenn Nähe Arbeit verstärkt

Ich habe das selbst lange so erlebt. Als ausgesprochene Teamplayerin war ich im Job gern gesehen. Immer ansprechbar, besonders wenn es um Ideen, Konzepte oder kreative Lösungen ging. Projekte wurden schnell auch meine Projekte. Überstunden waren normal. Nicht, weil sie verlangt wurden, sondern weil mein eigener Anspruch hoch war.

Diese Nähe funktionierte gut, solange alles lief. Erst später wurde sichtbar, dass sie nicht symmetrisch war. Wenn ich Unterstützung gebraucht hätte, waren viele plötzlich sehr beschäftigt. Gleichzeitig entstanden im Team kleine Gruppen. Vertraute Runden, fast wie früher in der Schule, nur mit besseren Kalendern.

Man verstand sich, mochte sich, verbrachte viel Zeit miteinander. Und trotzdem trugen diese Beziehungen selten über den Job hinaus. Das war keine Enttäuschung, eher eine Erkenntnis.

Ich war immer vorsichtig damit, mein Privatleben komplett ins Berufliche zu ziehen. Und als klar wurde, dass ich das Team irgendwann verlassen würde, habe ich diese Grenze bewusst deutlicher gezogen. Nicht aus Kälte, sondern aus Selbstschutz. Abschied von Kolleg:innen fühlt sich anders an als Abschied von engen Freundschaften. Und das ist nicht falsch. Das ist realistisch.

Balance heißt hier nicht weniger Nähe, sondern mehr Klarheit

Diese Erfahrungen sind kein persönliches Scheitern. Und sie sind auch kein Argument gegen Freundschaften im Job. Sie zeigen vor allem, wie anspruchsvoll soziale Beziehungen im Arbeitskontext sind.

Es gibt durchaus einige Freundschaften aus alten Jobs, die bis heute halten. Da wurden aus Kolleg:innen Freunde. Aber so richtig erst dann, als ich den Job gewechselt habe. Dann wurden die Kolleg:innen kurzerhand zu Freunden befördert.

Fakt ist also: Freundschaften im Job können funktionieren. Beziehungen im Job manchmal auch. Aber sie brauchen andere Regeln als private Nähe. Mehr Klarheit, mehr Bewusstsein für Rollen, mehr Räume, in denen Arbeit einfach Arbeit sein darf und Nähe nicht alles auffangen muss.

Work-Life-Balance bedeutet hier nicht, Distanz zu erzwingen oder emotionale Mauern hochzuziehen. Sie entsteht dort, wo Grenzen nicht als Ablehnung verstanden werden, sondern als Struktur. Denn wie so oft sollte vor allem in solch persönlichen Dingen nie Druck oder das Gefühl von MÜSSEN gespürt werden.

Soziale Beziehungen sind ein zentraler Teil unseres Arbeitsalltags.

Und damit auch ein zentraler Faktor für unsere Erschöpfung, oder unsere Stabilität. Sie können tragen, verbinden und den Job leichter machen. Aber nur dann, wenn sie nicht jede Grenze auflösen. Freundschaften im Job dürfen echt sein, sie müssen nur nicht alles auffangen.

Balance entsteht nicht durch weniger Beziehung, sondern durch mehr Klarheit. Und die ist oft erstaunlich wohltuend.

Und damit auch ein zentraler Faktor für unsere Erschöpfung, oder unsere Stabilität. Sie können tragen, verbinden und den Job leichter machen. Aber nur dann, wenn sie nicht jede Grenze auflösen. Freundschaften im Job dürfen echt sein, sie müssen nur nicht alles auffangen.

Balance entsteht nicht durch weniger Beziehung, sondern durch mehr Klarheit. Und die ist oft erstaunlich wohltuend.

5 ANZEICHEN, dass Nähe im Job gerade zu viel wird

-  **Arbeit hört gedanklich nicht mehr auf**
Gespräche drehen sich auch privat fast nur noch um Jobthemen, selbst dann, wenn niemand danach fragt.
-  **Berufliche Entscheidungen fühlen sich persönlich an**
Kritik, Feedback oder Prioritäten treffen emotional stärker als nötig.
-  **Loyalität wird unklar**
Du fragst dich öfter, ob du gerade als Kolleg:in oder als Freund:in reagierst und was eigentlich erwartet wird.
-  **Feierabend fühlt sich sozial nicht frei an**
Auch ohne Laptop bleibt ein inneres „Bereitsein“, besonders für bestimmte Personen.
-  **Grenzen fühlen sich plötzlich unangenehm an**
Absagen, Rückzug oder Nicht-Mitmachen lösen Schuldgefühle aus, obwohl sie sachlich völlig okay wären.

LEBEN

► Lifestyle

► Reisen & Meer

► Finnlandstorys



Nicht das Große, sondern das Echte

Was unser Leben reich macht, zeigt sich selten in spektakulären Momenten. Meist zeigt es sich im Alltäglichen: in vertrauten Menschen, ruhigen Orten, gemeinsamen Erinnerungen. In Dingen, die nicht beeindrucken müssen, um zu wirken.

Freundschaft, Liebe, Alltag

Viele soziale Verbindungen sind heute verteilt. Nicht weniger wertvoll, nur anders. Freundschaften entstehen über Zeit, Wiederholung und Verlässlichkeit, nicht über Perfektion oder ständige Präsenz.

Auch das Reisen greift diesen Gedanken auf: Gemeinsame Zeit wirkt dann verbindend, wenn sie nicht überfrachtet ist. Kurz, überschaubar, ohne Dauerprogramm. Erinnerungen entstehen nicht durch Quantität, sondern durch geteilte Präsenz.

FINNLAND: Freundschaft ohne Bühne

In Finnland wird genau das sichtbar. Freundschaft wird nicht inszeniert, sondern gelebt. Still, verlässlich, ohne großes Drama. Der **Ystävänpäivä** steht nicht für romantische Überhöhung, sondern für Verbundenheit im Alltag.

Vielleicht liegt darin eine der stärksten Erkenntnisse dieser Ausgabe:

Dass Beziehungen nicht laut sein müssen, um tragfähig zu sein.



FREUNDSCHAFT HEUTE

Warum viele Erwachsene keine besten Freunde mehr haben, Freundschaften sich anders organisieren und das völlig normal ist

"Ich habe keine beste Freundin."

Das sage ich heute ziemlich nüchtern. Früher hätte ich das wahrscheinlich leiser gesagt. Oder mit einem inneren Nachsatz wie: „...aber eigentlich hätte ich schon gern eine.“

Lange fühlte sich das nämlich so an, als würde da etwas fehlen. Als hätte ich irgendwo eine soziale Pflicht übersehen. Diese eine Person, die alles weiß. Erste Ansprechpartnerin. Immer da. Emotionaler Daueranker. So, wie man sich Freundschaft eben vorstellt, wenn man mit Serien, Schulhofgeschichten und Jugendbüchern groß geworden ist.

Stattdessen habe ich Freundeskreise. In Helsinki genauso wie in Hamburg. Menschen, mit denen ich Zeit verbringe, feiere, rede, arbeite, manchmal auch einfach nur nebeneinander herlebe. Es gibt keine Rangliste, kein „Du bist meine Nummer eins“. Nähe verteilt sich. Mal mehr hier, mal mehr dort. Und trotzdem trägt sie.

Freunde aus Kindheit oder Schulzeit gibt es nicht mehr. Nicht mal losen Kontakt. Das hat sich nicht dramatisch aufgelöst, sondern schlicht verlaufen. Umzüge, neue Leben, andere Tagesrhythmen. Kein Streit, kein Knall, kein „Wir sollten mal reden“. Einfach Leben, das weitergeht.

Und genau darüber wird erstaunlich selten ehrlich gesprochen.



Gemeinsame Zeit wird mit dem Alter immer wertvoller. Zeit in Freunde zu investieren - unzählbar!

Viele Erwachsene haben keine engen Einzel-Freundschaften mehr

Soziale Forschung zeigt seit Jahren ein ziemlich klares Bild: Mit zunehmendem Alter werden soziale Netzwerke kleiner. Die Anzahl enger Bezugspersonen nimmt ab, während die Bedeutung einzelner stabiler Beziehungen steigt. Große europäische Studien zur sozialen Verbundenheit beschreiben genau das: weniger Kontakte, dafür mehr emotionales Gewicht pro Beziehung.³⁰

Das betrifft nicht nur „bestimmte Typen“, sondern ziemlich viele. Mobilität, Jobs, Partnerschaften, wechselnde Lebensmodelle sorgen dafür, dass Freundschaften nicht mehr einfach nebenbei entstehen. Nähe ist nicht mehr eingebaut, sondern abhängig von Zeit, Energie und dem berühmten „passt es gerade“.

Was sich dabei oft einschleicht, ist dieses leise Gefühl von Mangel. Obwohl eigentlich etwas völlig Normales passiert.

Freundschaft misst sich nicht mehr an Häufigkeit

Ein weiterer Befund aus der Langzeitforschung: Erwachsene sehen ihre engen Freund:innen deutlich seltener als früher, ohne dass die Bindung automatisch schwächer wird. Nähe entsteht nicht mehr durch gemeinsame Tage, sondern durch Verlässlichkeit über Zeit.³¹

Das erklärt dieses bekannte Phänomen: Man hört monatelang nichts voneinander, trifft sich wieder, und nach fünf Minuten ist alles da. Kein großes Aufholen, keine Rechtfertigung, keine emotionale Aufwärmphase. Freundschaft auf Stand-by, nicht auf Abruf. Diese Form von Nähe ist leiser. Aber sie ist erstaunlich stabil.

Persönliche Beobachtung: Freundschaften ohne Alltag

Seit ich zwischen Helsinki und Hamburg lebe, habe ich viele Freundschaften auf Abstand. Früher hätte ich das wahrscheinlich als schlechtes Abwenden gesehen. Heute fühlt es sich eher nach einer anderen Art von Stabilität an.

Wir teilen keinen Alltag mehr, aber sowas wie ein Grundverständnis. Weniger Details, mehr Essenz und Niemand weiß mehr alles. Aber das, was da ist, ist belastbar. Bedeutet, diese Freundschaften brauchen keinen ständigen Kontakt. Sie brauchen Vertrauen und das scheint mit zunehmendem Alter wichtiger zu werden als Frequenz.

Freundschaft ist heute oft verteilt, nicht exklusiv

Was sich ebenfalls verändert hat: Freundschaft ist seltener eine Eins-zu-eins-Beziehung. Die eine Person für alles gibt es kaum noch. Stattdessen entstehen Netzwerke. Eine Freundin für tiefe Gespräche. Jemand für Bewegung. Jemand für Alltagsnähe. Jemand, der seit Jahren da ist, auch wenn man sich selten sieht.

Soziologisch betrachtet ist das keine Schwächung, sondern eine Anpassung. Wir erwarten weniger von einzelnen Menschen und verteilen Nähe auf mehrere Schultern. Das macht Freundschaften weniger intensiv im klassischen Sinn, aber oft deutlich tragfähiger. Und am Ende auch deutlich weniger anfällig für heftige Streits und Gefühlsausbrüche sowie Verletzbarkeiten.

Vielleicht fühlt sich das anders an, weil es nicht dem alten Idealbild entspricht. Aber es passt besser zu einem Leben, das komplexer geworden ist.

Besonderre Momente werden mit besonderen Menschen noch toller.



Partnerschaft als sozialer Mittelpunkt (mit Nebenwirkungen)

Parallel dazu hat sich etwas verschoben: Für viele Erwachsene ist die Partnerschaft zum zentralen sozialen Bezugspunkt geworden. Freundschaften rutschen in den Hintergrund, Nähe bündelt sich. Studien zeigen, dass emotionale Unterstützung heute häufiger primär aus Partnerschaften kommt.

Nicht, weil Partnerschaften alles leisten könnten, sondern weil andere soziale Beziehungen weniger selbstverständlich geworden sind. Das entlastet Freundschaften, kann Partnerschaften aber auch überfordern. Nähe wird konzentrierter, Erwartungen steigen.

Auch das ist kein persönliches Scheitern. Es ist eine strukturelle Verschiebung. Und am Ende immer eine Art, die so individuell ist, wie wir alle. Hier gibt es kein Richtig und Falsch, nur das, was für dich passend und echt ist.

Du bist nicht allein, aber ganz bequem ist es auch nicht

All das heißt nicht: Zurücklehnen, Thema erledigt. Freundschaften entstehen heute nicht automatisch. Sie verschwinden aber auch nicht einfach so. Meist verlieren sie sich dort, wo niemand mehr den ersten Schritt macht.

Ich merke das selbst. Alte Kontakte melden sich nicht plötzlich von allein. Neue Freundschaften entstehen nicht durchs Abwarten. Manchmal braucht es einen kleinen, sehr erwachsenen Tritt in den eigenen Hintern. Sich melden, nachfragen, dranbleiben. Nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus Wertschätzung.

Freundschaften sind wichtig, auch alte. Und manchmal reicht ein einziges Zeichen, um etwas wieder in Bewegung zu bringen. Also vielleicht jetzt der richtige Arschtritt für dich und auch mich, einfach mal wieder Kontakt aufzunehmen? Welche alten Freunde kommen dir da direkt in den Kopf?

Neue Menschen zulassen, ohne großes Versprechen

Gleichzeitig dürfen wir entspannter werden, was Erwartungen angeht. Nicht jede Begegnung muss zur tiefen Freundschaft werden. Bekannte sind keine Freundschaften zweiter Klasse.

Forschung zeigt, dass selbst lose soziale Kontakte, regelmäßige Begegnungen, kurze Gespräche, Wiedererkennen, unser Wohlbefinden messbar beeinflussen. Nähe entsteht nicht nur im Tiefgang. Manchmal entsteht sie schlicht durch Wiederholung.³²

Freundschaft neu einordnen

Vielleicht liegt der eigentliche Aha-Moment darin, Freundschaft nicht mehr an alten Idealbildern zu messen. Keine beste Freundin zu haben, heißt nicht, allein zu sein. Keine Freundschaften aus der Schulzeit zu pflegen, heißt nicht, dass etwas schiefgelaufen ist. Und ein kleineres soziales Umfeld ist nicht automatisch ein ärmeres.

Freundschaft im Erwachsenenleben ist oft leiser, verteilter und weniger sichtbar. Aber sie ist da. Und sie bleibt ein zentraler Faktor für Stabilität und Wohlbefinden.

Du bist mit dieser Realität nicht allein. Aber ein kleines Stück Verantwortung bleibt. Freunde kommen und gehen, aber bei manchen lohnt sich echte Arbeit und Kontakt.

Freundschaft ist heute oft verteilt, nicht exklusiv

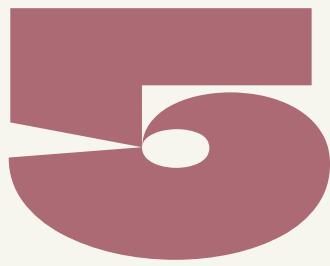
Was sich ebenfalls verändert hat: Freundschaft ist seltener eine Eins-zu-eins-Beziehung. Die eine Person für alles gibt es kaum noch. Stattdessen entstehen Netzwerke. Eine Freundin für tiefe Gespräche. Jemand für Bewegung. Jemand für Alltagsnähe. Jemand, der seit Jahren da ist, auch wenn man sich selten sieht.

Soziologisch betrachtet ist das keine Schwächung, sondern eine Anpassung. Wir erwarten weniger von einzelnen Menschen und verteilen Nähe auf mehrere Schultern. Das macht Freundschaften weniger intensiv im klassischen Sinn, aber oft deutlich tragfähiger. Und am Ende auch deutlich weniger anfällig für heftige Streits und Gefühlsausbrüche sowie Verletzbarkeiten.

Vielleicht fühlt sich das anders an, weil es nicht dem alten Idealbild entspricht. Aber es passt besser zu einem Leben, das komplexer geworden ist.

Spaß mit de besten Freunden ist einer der größten Glücksbooster.





kleine Gesten für Freunde weltweit

#Ystävänpäivä

Der finnische Valentinstag ist kein Paar-Event, sondern ein Freundetag. Kein großes Tamtam, keine Erwartungen einfach kleine Zeichen: Ich denk an dich. Und genau darum geht's.

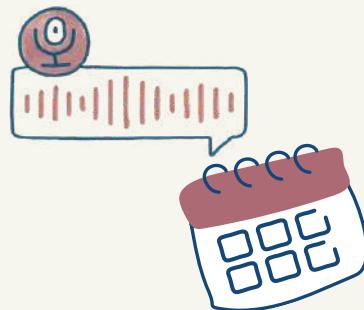
Eine Karte, ganz oldschool

Keine Kunst, kein perfekter Text.
Ein paar ehrliche Zeilen reichen.
Gerade weil fast niemand mehr
Karten schreibt, bleibt so etwas
hängen.



Eine kurze Sprachnachricht statt Text

Nicht ausformuliert, nicht perfekt.
Einfach Stimme. Dreißig Sekunden
können näher sein als zehn
Nachrichten.



Ein Mini-Video aus deinem Alltag

Kein Schnitt, kein Konzept. Ein
Spaziergang, dein Blick aus dem
Fenster, ein Moment. Teilen, nicht
inszenieren.



Ein gemeinsames Erinnerungsfoto schicken

Ohne Anlass. Ohne Erklärung.
Manchmal reicht ein Bild mit:
„Musste gerade daran denken.“

Zeit vormerken, auch wenn sie später ist

Kein konkreter Termin nötig. Ein
ehrliches „Lass uns bald
telefonieren“ kann mehr sein als ein
sofortiges Treffen.

Warum das reicht?

Freundschaft braucht nicht viel.
Keine großen Gesten, keine
Pflichttermine. Oft reicht ein Zeichen,
um Verbindung spürbar zu machen –
gerade über Distanz hinweg.

TRIPS MIT FREUNDEN

Warum kleine Reisen oft mehr schaffen als große Urlaube



Große Reisen haben einen ziemlich guten Ruf. Fernweh, große Erwartungen, monatelange Planung, hohe Kosten und oft diesen unausgesprochenen Anspruch, dass diese eine Reise bitte alles liefern soll: Erholung, Nähe, gute Gespräche, neue Erkenntnisse, Erinnerungen fürs Leben. Am besten alles gleichzeitig.

Mit Freunden klappt das eher so mittel. Nicht, weil Freundschaften nicht reisefähig wären, sondern weil große Reisen unglaublich viel Druck erzeugen. Zu viel Zeit, zu viele Erwartungen, zu viele offene Fragen. Wer schläft wo? Wer will was sehen? Wer braucht Pausen? Und warum ist eigentlich immer irgendwer genervt, obwohl doch alle „endlich mal raus“ wollten?

Kurztrips sind da erstaunlich gnädig. Sie nehmen den Druck raus, bevor er überhaupt entstehen kann. Niemand erwartet, dass sich in drei Tagen irgendetwas Grundsätzliches klärt oder vertieft. Und genau das ist ihr großer Vorteil. Nähe entsteht hier nicht, weil sie soll, sondern weil sie darf.

Aus der Glücks- und Beziehungsorschung wissen wir: Gemeinsame Zeit wirkt dann verbindend, wenn sie überschaubar ist, wenig Ablenkung hat und nicht komplett durchgetaktet wird. Kurzreisen bündeln genau das. Sie holen Freundschaften aus dem Alltag, ohne sie zu überfordern. Und sie lassen Raum für das, was sonst oft untergeht: einfach zusammen sein, ohne Programmstress und Dauerabstimmung.³³

Natürlich funktioniert nicht jede Reiseform gleich gut. Manche Kurztrips sind mit Freunden fast immer eine gute Idee, andere eher ein Experiment.

Hier kommen fünf Formate, die sich in der Praxis bewährt haben.

1. Der 48-Stunden-Städtetrip

Wenig Zeit, viele Eindrücke, kaum Verpflichtung

Zwei Tage, eine Stadt, kein Pflichtprogramm. Niemand erwartet, alles gesehen zu haben und genau deshalb fühlt es sich leicht an. Es geht um Atmosphäre, nicht um Checklisten. Kaffee hier, Spaziergang dort, vielleicht ein Museum, vielleicht auch einfach nur Menschen beobachten.

Warum das gut funktioniert:

Städte liefern automatisch Gesprächsstoff. Eindrücke entstehen von selbst, Pausen genauso. Man ist gemeinsam unterwegs, ohne ständig Grundsatzentscheidungen treffen zu müssen. Perfekt für Freunde, die sich nicht regelmäßig sehen, aber erstaunlich schnell wieder im selben Rhythmus sind.

2. Hütte, Ferienhaus oder Airbnb

Raus aus allem, rein in einen gemeinsamen Takt

Ein Ort, wenig Ablenkung und jede Menge Zeit. Dieses Format eignet sich besonders für Freundschaften, die Tiefe vertragen, aber keinen Dauerinput brauchen. Kochen, spazieren, lesen, schweigen, alles darf, nichts muss.

Der große Vorteil:

Einfachheit. Kein Sightseeing-Stress, kein Ortswechsel, kein „Was machen wir jetzt?“. Nähe entsteht über Wiederholung: Frühstück, Abendessen, Gespräche zwischendurch. Und genauso wichtig: Rückzug ist jederzeit möglich, ohne dass es unhöflich wirkt. Man darf da sein, oder eben kurz nicht.

Schon bei der Planung steigt die Vorfreude auf gemeinsame Abenteuer enorm!



3. Wellness, Sauna, Therme

Nähe ohne Reden

Dieses Format wird oft unterschätzt. Vor allem mit Freunden, mit denen man viel teilt, aber nicht alles besprechen möchte. Wärme, Ruhe, gemeinsame Rituale und zwar ganz ohne Erklärungen.

Warum das wirkt:

Entspannung synchronisiert, Körper kommen runter, Nervensysteme auch. Gespräche werden ruhiger oder bleiben einfach aus, ohne dass es sich komisch anfühlt. Nähe entsteht hier nicht durch Austausch, sondern durch geteilte Zustände. Ideal für Freundschaften, die sich im Alltag sonst sehr über Gespräche definieren.

4. Bewegung mit klarer Route

Wandern, Radeln, Gehen, aber bitte mit Plan

Bewegung schafft Verbindung, wenn sie überschaubar bleibt. Eine feste Route, ein Ziel, kein permanentes Aushandeln. Gespräche entstehen nebenbei, Schweigen fühlt sich normal an.

Dieses Format passt besonders gut zu Freundschaften, bei denen Nähe über Tun entsteht.

Gemeinsam gehen, gemeinsam ankommen. Kein Leistungsdruck, kein Vergleich und der Weg übernimmt die Führung. Das ist oft genau das, was Nähe braucht.

5. Der „Kein-Programm-Trip“

Bewusst nichts vorhaben

Klingt banal, ist aber erstaunlich sinnvoll. Ein Ort, keine Liste, maximal eine grobe Idee. Der Rest entsteht vor Ort, oder eben auch nicht.

Warum das funktioniert:

#Ohne Programm gibt es keine Enttäuschung. Nähe entsteht aus Spontanität, nicht aus Planung. Dieses Format braucht Vertrauen. Lohnt sich aber besonders für Freundschaften, die nicht viel Struktur brauchen, um stabil zu sein.

Warum Kurztrips oft besser funktionieren als lange Reisen

Kurzreisen setzen einen klaren Rahmen. Sie sind zeitlich begrenzt, emotional überschaubar und organisatorisch weniger aufgeladen. Niemand muss sich verbiegen, niemand alles geben, niemand dauerhaft „gut drauf“ sein. Und genau deshalb bleibt mehr Energie für das, worum es eigentlich geht: gemeinsame Zeit.

Freundschaften brauchen keine perfekten Reisen. Sie brauchen Gelegenheiten. Kurztrips sind genau das: kleine Fenster, in denen Nähe entstehen darf, ohne Erwartungen erfüllen zu müssen. Gemeinsame Abenteuer, Momente und Erinnerungen die bleiben.

Manchmal reichen zwei Tage völlig aus, um sich wieder näher zu sein. Und manchmal ist genau das die bessere Reise.



YSTÄVÄN- PÄIVÄ

Warum der Valentinstag in Finnland ein Freundetag ist

Der 14. Februar fühlt sich in Finnland anders an. Ruhiger, unaufgeregter, es gibt keine Rosenberge vor Supermärkten, keine romantische Dauerbeschallung und keinen unausgesprochenen Zwang, diesen Tag bitte richtig zu „nutzen“. Stattdessen passiert etwas sehr Finnisches: Karten werden verschickt, Nachrichten geschrieben, kleine Gesten gemacht. Und vor allem wird ein anderes Wort benutzt. Ystävänpäivä, der Tag der Freundschaft.

Während der Valentinstag in vielen Ländern fast ausschließlich auf romantische Beziehungen zugeschnitten ist, geht es hier ganz selbstverständlich um Freundschaft. Nicht als Trostpreis, nicht als Ersatz für Liebe, sondern als eigenständige, gleichwertige Form von Nähe. Freund:innen, Kolleg:innen, Menschen, die den Alltag mittragen. Kein großes Tamtam, keine Bühne. Einfach ein stilles Signal: Ich denk an dich.



Woher kommt der Ystävänpäivä?

Der Ystävänpäivä ist sprachlich zwar vom Valentinstag inspiriert, inhaltlich aber ganz anders gewachsen. In Finnland wurde der Tag erst vergleichsweise spät populär und von Anfang an breiter gedacht. Nicht als Liebestag für Paare, sondern als Anlass, Freundschaften sichtbar zu machen, ohne sie zu romantisieren.

Etabliert hat sich der Ystävänpäivä vor allem in den 1980er- und 1990er-Jahren. Seitdem gehört er fest zum Februar. In Schulen, an Arbeitsplätzen, in Vereinen. Nicht laut, nicht kitschig, sondern auf eine sehr unaufdringliche Art präsent. Freundschaft wird hier nicht als Nebenprodukt von Beziehungen verstanden, sondern als etwas Eigenes. Etwas, das nicht erklärt werden muss.

Warum Freundschaft in Finnland so zentral ist

Finnland ist kein Land der großen Worte oder ständigen Bestätigungen. Beziehungen funktionieren hier weniger über häufige Nähe, sondern über Verlässlichkeit. Freundschaften entstehen langsam, manchmal fast vorsichtig, halten dafür oft erstaunlich lange. Man muss sich nicht ständig sehen oder schreiben, um verbunden zu bleiben.

Genau diese Haltung spiegelt sich im Ystävänpäivä wider. Es geht nicht darum, Nähe zu beweisen oder Gefühle zu inszenieren, sondern sie anzuerkennen. Eine Karte, eine kurze Nachricht, manchmal auch nur ein kleines Zeichen. Ohne Erwartungsdruck. Ohne Vergleich. Ohne dieses leise „Jetzt müsste aber eigentlich...“.

Gerade in einem Land mit langen Wintern, viel Dunkelheit und einem hohen Maß an individueller Eigenständigkeit haben Freundschaften eine stabilisierende Funktion. Sie sind nicht permanent präsent, aber sie tragen. Vor allem dann, wenn es darauf ankommt.

Karten statt Konsum

Eine dieser kleinen Besonderheiten, die viel über die Kultur verraten: In Finnland werden zum Ystävänpäivä tatsächlich mehr Karten verschickt als zu Weihnachten. Nicht unbedingt handgeschrieben und kunstvoll, oft schlicht, manchmal sogar mit trockenem Humor. Der Inhalt ist selten pathetisch. Eher ein kurzer Gedanke, ein Gruß, ein einfaches „Schön, dass es dich gibt“.

Der Fokus liegt nicht auf Geschenken, sondern auf Aufmerksamkeit. Und das passt gut zu einer Kultur, in der Übertreibung eher Skepsis auslöst als Begeisterung. Der Ystävänpäivä ist kein Event, sondern eine Erinnerung. Unaufdringlich, aber klar.

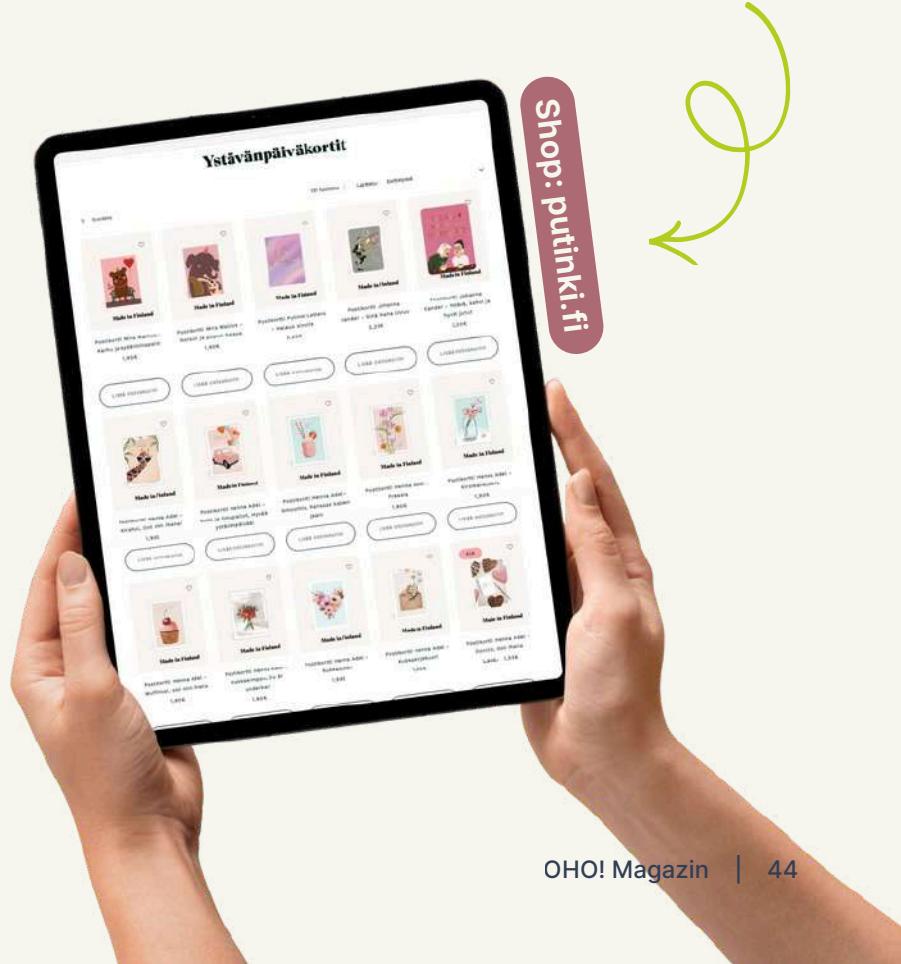
Ein Freundetag ohne Ausschluss

Was den Ystävänpäivä besonders macht, ist seine Offenheit. Niemand ist außen vor. Singles, Paare, Freundesgruppen, Kolleg:innen, alle gehören dazu. Freundschaft steht nicht in Konkurrenz zur Liebe, sondern einfach daneben.

Das nimmt Druck raus. Niemand muss etwas erfüllen, niemand muss etwas beweisen. Der Tag funktioniert auch dann, wenn man ihn fast übersieht. Und vielleicht ist genau das seine Stärke.

Was man vom Ystävänpäivä mitnehmen kann

Der finnische Freundetag zeigt, dass Beziehungspflege nicht laut sein muss, um wirksam zu sein. Freundschaft braucht keinen besonderen Status, keine große Inszenierung und keinen Kalenderplatz voller Erwartungen. Manchmal reicht ein kleines Zeichen zur richtigen Zeit.



DIE SISU CHALLENGE

Die Verbindlichkeit-Pause

Ein Monat weniger Pflichtgefühl

**Ein Monat mehr echte
Verbindung.**

Der Februar steht im Zeichen von Liebe, Freundschaft und sozialem Miteinander. Und genau deshalb wird er für viele auch anstrengend.

Nachrichten beantworten, sich melden, präsent sein, Erwartungen erfüllen. Nicht aus Freude, sondern aus einem diffusen Gefühl von „man müsste mal wieder“. Diese SISU-Challenge dreht das Prinzip um. Nicht weniger Beziehung. Sondern weniger Druck darin.

**Dein Monatsfokus:
Verbindung ohne Verpflichtung**

Diese Challenge lädt dich ein, einen Monat lang bewusst zu unterscheiden:

Was fühlt sich nach echter Verbindung an – und was nur nach sozialer Pflicht?

Es geht nicht darum, Kontakte abzubrechen oder dich zurückzuziehen. Sondern darum, Verbindlichkeit dort zu lockern, wo sie schwer geworden ist. Keine großen Vorsätze, kein sozialer Detox, sondern eine Haltung: Du darfst Nähe wählen, nicht schulden.



Bewusste Herausforderungen eingehen und Ziele setzen sind die perfekte Kombination für glückliche Aha-Momente!

Warum das wirkt

Psychologisch gesehen entsteht sozialer Stress oft nicht durch zu wenig Kontakt, sondern durch unausgesprochene Erwartungen. Das Gefühl, reagieren zu müssen, erreichbar zu sein, emotionen zu liefern.

Diese Challenge unterbricht genau diesen Mechanismus. Sie reduziert:

- sozialen Erwartungsstress
- → weniger inneres „Ich sollte mich melden“
- emotionalen Pflichtdruck
- → Nähe ohne Leistungsanspruch
- kognitive Dauerpräsenz
- → weniger gedankliches Mitlaufenlassen anderer Menschen

Und sie stärkt gleichzeitig:

- emotionale Selbstregulation
- → du spürst wieder, was sich stimmig anfühlt
- Beziehungsklarheit
- → Verbindung entsteht aus Echtheit, nicht aus Gewohnheit
- innere Ruhe
- → weil Nähe nicht ständig verhandelt werden muss

Kurz: Du trainierst Sisu nicht durch Aushalten, sondern durch bewusste Begrenzung.

So setzt du die Challenge um (nicht täglich, sondern als Haltung)

Für diesen Monat gilt eine einfache innere Regel:

Du meldest dich dort, wo du willst und nicht dort, wo du glaubst zu müssen.

Das bedeutet konkret:

- Du beantwortest Nachrichten nicht aus Reflex, sondern aus Gefühl.
- Du sagst Treffen nicht automatisch zu, nur weil „man sich mal wieder sehen sollte“.
- Du erlaubst dir, Kontaktpausen nicht zu erklären.
- Du investierst Zeit dort, wo Gespräche leicht werden – nicht dort, wo sie Kraft kosten.

Einmal pro Woche reicht ein kurzer Check-in mit dir selbst:

- Welche Begegnung war diese Woche wirklich verbindend und welche nur korrekt?
- Keine Analyse, kein Tagebuch, nur Wahrnehmung.

Ein finnischer Gedanke zum Schluss:

In Finnland gilt Verbindung nicht als Dauerverfügbarkeit, sondern als Verlässlichkeit über Zeit. Man muss nicht ständig präsent sein, um verbunden zu bleiben.

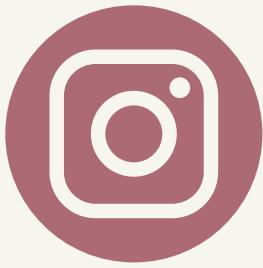
Man muss nur ehrlich sein, wenn man da ist. Diese Challenge folgt genau diesem Prinzip.

Weniger Pflichtgefühl, mehr Echtheit, mehr Raum für Beziehungen, die tragen ohne laut zu sein.

**“DAS LEBEN IST
WUNDERBAR, SOLANGE
MAN JEMANDEN HAT,
DER MIT EINEM IM
REGEN TANZT.”**

Mumin





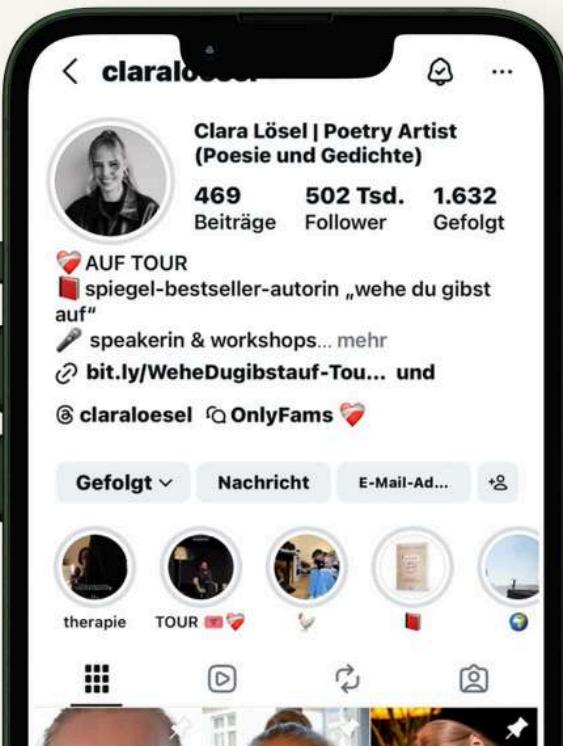
INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

Februar 2026

@hyggeligos_herz



@claraloesel



Instagram und Blogs sind für mich wichtige Recherche-Quellen geworden. Hier finde ich Inspirationen und Ideen. Jeden Monat treffe ich auf neue tolle Projekte und Menschen zu den Titelthemen. Die Entdeckungen will ich dir natürlich nicht vorenthalten.

@letthemliveee





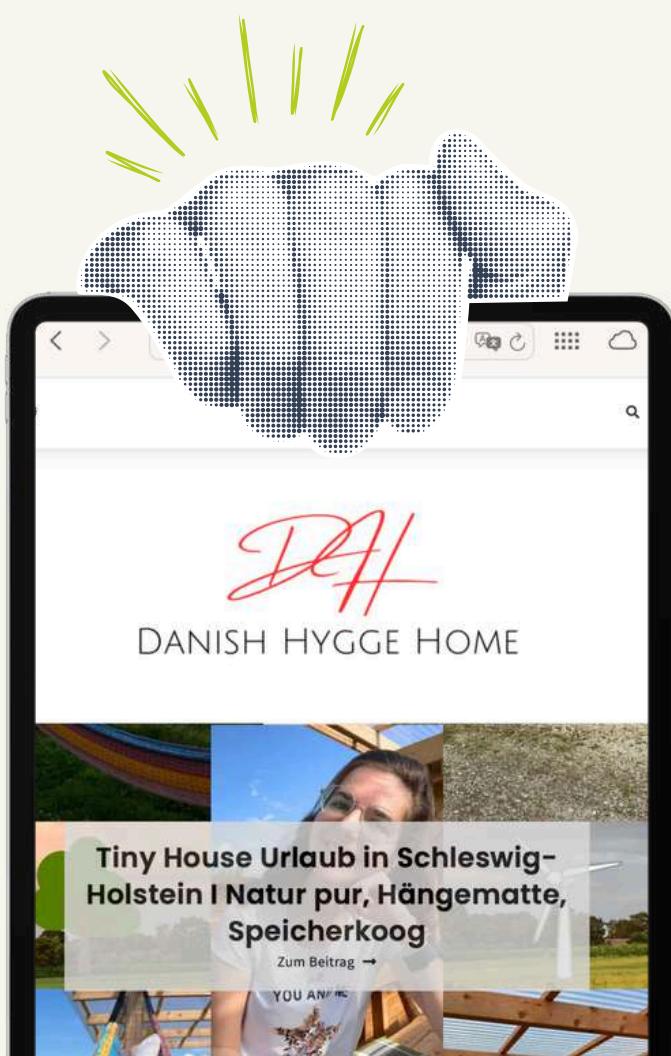
BLOGBER FUNDSTÜCKE

Februar 2024



pfannenglueck.de

Ein Foodblog mit viel Herz, Fokus auf saisonale Küche, einfache Rezepte und ehrliche Geschichten aus dem Alltag. Die Autorin kombiniert kulinarische Inspiration mit persönlichen Einblicken. Dabei immer authentisch und nahbar. Ideal für alle, die gesund genießen und neue Lieblingsrezepte entdecken wollen.



Persönlich, atmosphärisch und gut recherchiert:
Auf reisezeilen.de nimmt die Autorin ihre Leser mit auf besondere Reisen, oft abseits des Mainstreams. Ob Städtetrip, Naturabenteuer oder kleine Auszeit um die Ecke: Die Texte verbinden Information mit Gefühl und machen sofort Lust aufs Kofferpacken.

reisezeilen.de

Danish Hygge Home

Hier dreht sich alles um das dänische Lebensgefühl.

Mit Themen rund um Achtsamkeit, Interieur, Natur, Entschleunigung und kleine Alltagsfreuden bringt der Blog eine wohlige Portion „Hygge“ ins Leben. Perfekt für alle, die es gerne gemütlich und bewusst mögen.

danishhygge.de

WALLPAPER

Februar 2020



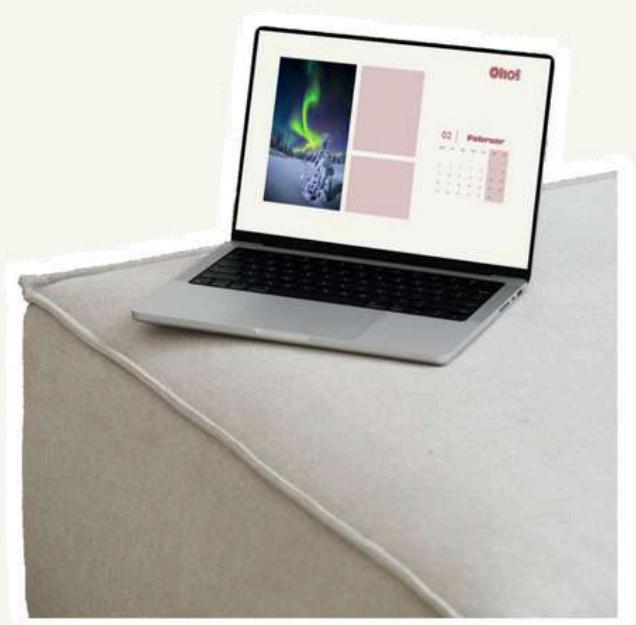
Auf der Website des Glücksmagazins findest du jede Menge Materialien rund um das Magazin, Glücksforschung und Finnland.

Zugang dazu bekommst du, wenn du dich zum Newsletter anmeldest.

Jeden Monat packe ich neue Wallpaper auf die Seite, die dir auf dem Desktop beim Organisieren helfen und mit einem Monats-Kalender auf Tablet und Smartphone für einen guten Überblick sorgen sollen.



 [Zur Download-Bibliothek](#)



Happy Entertainment

AUDIO

Die 7 Geheimnisse der Schildkröte

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

Ein ruhiges Hörbuch über Gelassenheit, innere Stärke und das Tempo des eigenen Lebens. Keine schnellen Lösungen, kein Optimierungsdruck. Stattdessen viele kleine Impulse, die daran erinnern, dass Beständigkeit oft wirksamer ist als Geschwindigkeit.

Der Pudel und der Kern Psychologie to Go

#114 Erwartungen. Wie wir mit ihnen umgehen und uns Enttäuschen ersparen

Eine Folge darüber, wie Erwartungen entstehen, warum sie uns oft enttäuschen und wie wir lernen können, bewusster mit ihnen umzugehen. Psychologie ohne Fachchinesisch, nah am Alltag und genau deshalb so hilfreich.

Monatslieblinge

Februar 2020



Podcast

ERWARTUNGEN

Lighthouse

(Acoustic Version)

Hearts & Colours

Song des Monats



Happy Entertainment

VIDEO



Monatslieblinge
Februar 2020

Hacks

Scharf beobachtet, witzig und überraschend tief. Hacks erzählt von einer ungewöhnlichen Arbeitsbeziehung, Generationenkonflikten und der Kunst, Nähe und Professionalität auszubalancieren. Leicht zu schauen, aber mit erstaunlich viel Substanz zwischen den Zeilen.

Drei Tage und ein Leben

Ein stiller, dichter Film über Schuld, Verantwortung und die Frage, wie ein einzelnes Ereignis ein ganzes Leben prägen kann. Keine leichte Kost, aber ein Film, der lange nachwirkt und zeigt, wie eng Entscheidungen, Beziehungen und innere Konflikte miteinander verwurzelt sind.

Terra X - Harald Lesch sucht das Glück Brain

Was macht uns wirklich glücklich? Harald Lesch nähert sich der Frage wissenschaftlich, ruhig und ohne einfache Antworten. Eine Doku, die einordnet, relativiert und zeigt, dass Glück weniger mit Dauerzustand zu tun hat als mit Haltung.

Serie



Film



Dokumentation



QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

[1] Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). The Harvard Study of Adult Development: What makes a good life? Harvard Medical School, Boston. <https://www.adultdevelopmentstudy.org>

[2] Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2020). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25125368/>

[3] Pietromonaco, P. R., & Collins, N. L. (2021). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28880100/>

Good 2 Know

[4] Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). The Harvard Study of Adult Development: What makes a good life? Harvard Medical School, Boston. <https://www.adultdevelopmentstudy.org>

Glücksforschung

[5] Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). The Harvard Study of Adult Development: What makes a good life? Harvard Medical School, Boston. <https://www.adultdevelopmentstudy.org>

[6] Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(2), 145–159.

[7] Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D. (Hrsg.). (2023). World Happiness Report. Sustainable Development Solutions Network.

[8] Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). The mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 145–162.

Positive Psychologie

[9] Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). The Harvard Study of Adult Development: What makes a good life? Harvard Medical School, Boston. <https://www.adultdevelopmentstudy.org>

[10] Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

[11] Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910–922.

[12] Bengtson, V. L. (2001). Beyond the nuclear family: The increasing importance of multigenerational bonds. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 1–16.

Fakten

[13] Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2020). Advancing social connection as a public health priority. *American Psychologist*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5598785/>

[14] World Happiness Report (2023). Social support and well-being. <https://worldhappiness.report>

[15] Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis. *Heart*, 102(13), 1009–1016. [10] UCLA Health. (2025). [Laugh it up! 5 benefits](#)

[16] Valtorta, N. K., et al. (2020). Loneliness and social isolation as risk factors for stroke. *Journal of the American Heart Association*. [10] UCLA Health. (2025). [Laugh it up! 5 benefits](#)

[17] Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2020). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. *Current Directions in Psychological Science*. [10] UCLA Health. (2025). [Laugh it up! 5 benefits](#)

[18] Ntoumanis, N., et al. (2025). Self-determination theory informed research for promoting motivation for physical activity and exercise. *Journal of Sport and Health Science*. [10] UCLA Health. (2025). [Laugh it up! 5 benefits](#)

[19] European Commission, Joint Research Centre (2020). Loneliness and social isolation in Europe. [10] UCLA Health. (2025). [Laugh it up! 5 benefits](#)

Fitness

[20] Porges, S. W. (2021). Polyvagal theory: A science of safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. <https://www.frontiersin.org/journals/integrative-neuroscience/articles/10.3389/fnint.2022.871227/full>

[21] Mogan, R., Fischer, R., & Bulbulia, J. (2020). To be in synchrony or not? A meta-analysis of synchrony's effects on social bonding. *Journal of Experimental Social Psychology*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103116306114>

[22] Paolucci, E. M., et al. (2021). Self-regulated physical activity and mental health. *Health Psychology Review*. https://www.researchgate.net/publication/221884231_Motivation_self-determination_and_long-term_weight_control

Ernährung

[23] Bode, A., & Kushnick, G. (2021). Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love. *Frontiers in Psychology*, 12, 573123. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8074860/>

[24] Ha, O.-R., & Lim, S.-L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265074. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10733500/>

[25] Fujihira, K., et al. (2023). Factors explaining seasonal variation in energy intake: a review. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1192223. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10400769/>

Entspannung

[26] Porges, S. W. (2021). Polyvagal theory: A science of safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35645742/>

[27] Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2020). A model of neurovisceral integration. *Frontiers in Neuroscience*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11163422/>

[28] Fotopoulou, A., & Tsakiris, M. (2021). Mentalizing homeostasis: The social origins of interoceptive inference. *Neuropsychoanalysis*. <https://psycnet.apa.org/record/2017-19142-002>

[29] Hofer, M. A. (2021). Early relationships as regulators of physiology and behavior. *Frontiers in Psychology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7981480/>

Lifestyle

[30] European Commission – Joint Research Centre (2023). Loneliness in the EU: Determinants, risks and policy implications. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness_en

[31] Pennington, N., Hall, J.A., & Holmstrom, A.J. (2024). The American Friendship Project: A report on the status and health of friendship in America. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0305834>

[32] Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2022). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101309. https://www.researchgate.net/publication/261921044_Social_Interactions_and_Well-Being_The_Surprising_Power_of_Weak_Ties

Reisen

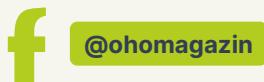
[33] Jiao, C. et al. (2025). The Role of Quality Time and Perceived Perspective-Taking in Relationship Outcomes. *Zeitschrift für Paar- und Familienforschung*, Online First. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-025-09760-0>

Happiness COMMUNITY

Newsletter- Abonnent!

Hol dir außerdem noch mehr Inhalte und Materialien aus der Download Bibliothek.
Den Zugang bekommst du als

NEWSLETTER ABOONNENT,

IMPRESSUM



Informationspflicht laut § 5 TMG.

Daniela Kropp info@ohomagazin.de

Berufsbezeichnung:
Content Creator | Wellbeing Professional



Die nächste Ausgabe des
Glücksmagazins gibt es
ab dem

02. März 2026

oholmagazin