

«Ich fühle mich seit der Trennung einsam»

Ich merke, dass sich mein Kontakt zu meinen Kindern verringert hat, seit diese erwachsen sind und ihre eigenen Wege gehen. Und seit der Trennung von meiner Frau fehlt mir der Kontakt zu anderen nur noch mehr. Wie und wo könnte ich Freunde finden?

Für viele ist die Familie das Wichtigste im Leben. Wenn aber die Familie die Prioritäten anders zu setzen beginnt (eigene Familie, Beziehung und Freunde), kann die Isolation im Alter werden zum Problem werden. Laut Studien sind soziale Kontakte auch der Faktor, welcher auf Dauer am meisten glücklich macht. Dieser Faktor fördert sogar die Gesundheit und Langlebigkeit. Doch wie findet man nun mit der zusätzlichen Zeit einen Freundeskreis, der zu einem passt?

1. Sich den eigenen Interessen bewusst werden. Freunde teilen Gemeinsamkeiten. Was interessiert Sie im Leben? Gab es mal ein Hobby, dem Sie nachgingen und gerne wieder anfangen wollen? Wenn nein, könnten Sie jetzt auch ein neues finden! Manchen hilft es, einen Brainstorm zu machen und alle Interessen, die einem spontan einfallen, niederzuschreiben. Das Ergebnis überrascht oftmals.



«Werden Sie sich Ihrer Interessen bewusst und seien Sie aktiv.»

2. Interesse zeigen und aktiv sein. Alle Formen von Beziehungen sind ein Entwicklungsprozess, der Zeit und Investment erfordert. Zeigen Sie Interesse an Ihren Mitmenschen, indem Sie diese fragen, was ihre Interessen sind, und teilen Sie Ihre eigenen mit. Auch Beziehungsangebote können helfen, wie zum Beispiel nachzufragen, ob man etwas gemeinsam unternehmen möchte – und wenn ja, auch gleich einen Termin zu vereinbaren.

3. Ihre Möglichkeiten nutzen. Freunde können überall gefunden werden. Sei es im Shop, an der Haltestelle oder an komplett neuen Orten. Hier einige Möglichkeiten: Hobbys, Verein, Freiwilligenarbeit, Freunde von Freunden oder im Einkaufshaus an den Ausschreibungen. Über Internetplattformen wie Spontacts.com oder meetup.com können potenzielle Freunde gefunden werden, welche gleiche Interessen teilen.

4. Raus aus der Komfortzone. Am Anfang ist es sicher ungewohnt, mit fremden Leuten Kontakt zu haben, dafür braucht es ganz klar auch Überwindung und Mut. Es kann jedoch die Mühe wirklich wert sein, Freunde zu finden, welche Sie durch dick und dünn begleiten, Interessen teilen und Ihnen das Gefühl zu geben, verbunden zu sein.

David Siegenthaler, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Uster

Haben Sie Fragen?

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an redaktion@stadt-anzeiger.ch oder Stadt-Anzeiger, Schaffhausserstrasse 76, 8152 Glattbrugg.