

Freundschaften im echten Leben: Real Life vs. Social Media

Chart der Woche, 2024-KW44

31. Oktober 2024



Freunde treffen

Von je 100 Befragten treffen sich mind. einmal die Woche mit Freunden:



Online Repräsentativbefragung von 3.000 Personen ab 18 Jahren durch die GfK in Deutschland

Ergebnis

Nicht einmal jeder fünfte Deutsche (18%) trifft sich wenigstens einmal pro Woche mit seinen Freunden – vor zwanzig Jahren lag der Anteil noch bei 28 Prozent. Besonders Vertreter der jüngeren Generation treffen sich seltener: Bei den unter 35-Jährigen verbringt gegenwärtig nur

noch jeder Dritte (32%) regelmäßig Zeit mit seinen Freunden, während es 2004 noch 56 Prozent waren. Gleichzeitig äußern zwei Drittel jedoch den Wunsch, häufiger Zeit mit Freunden verbringen zu wollen.

Gründe

Die Gründe für den Rückgang persönlicher Treffen sind vielfältig. Ein Hauptfaktor ist der zunehmende Zeitdruck im Alltag. Berufliche Verpflichtungen und persönliche Projekte lassen oft wenig Raum für soziale Aktivitäten. Gleichzeitig gibt es gegenwärtig mehr Möglichkeiten, die eigene Freizeit zu gestalten, denn das Angebot an Unterhaltungs-, Sport- oder auch Weiterbildungsangeboten ist vielfälliger als jemals zuvor. Getrieben durch Social Media entsteht zudem ein wachsender Druck, an diesen zahlreichen Aktivitäten teilzunehmen, um „nichts zu verpassen“. Zwar ist es dank Social Media einfacher mit anderen in Kontakt zu bleiben, ohne sich physisch treffen zu müssen, doch gleichzeitig verstärkt Social Media auch das Gefühl diesen Kontakt aktiv halten zu müssen (durch posts, likes, snaps etc). Das Gefühl mit Freunden im Austausch zu stehen ist entsprechend zwar vorhanden, jedoch kann der Mehrwert eines echten Treffens nicht erreicht werden. Auch treten durch die ständige Selbstoptimierung soziale Interaktionen in den Hintergrund, da die Freizeit für das Erreichen persönlicher Ziele genutzt wird. Dieses führt nicht selten dazu, dass reale Freundschaften vernachlässigt werden.

Prognose

Obwohl die Ergebnisse eine Abnahme der wöchentlichen Freundschaftspflege zeigen, deutet sich auch eine Renaissance eben dieser an. Das Bedürfnis, mehr Zeit mit Freunden zu verbringen, steht für die Sehnsucht nach authentischen Beziehungen und echten Interaktionen, die digitale Kontakte nicht ersetzen können.

So gibt es bereits Bewegungen hin zu einer „Entschleunigung“ des Lebensstils, die mehr Raum für soziale Bindungen schaffen könnte. Initiativen wie Digital Detox, Dopamin-Fasten, freiwillige Einfachheit oder Minimalismus, die alle bewussten Pausen von der digitalen Welt fördern, sowie neue urbane Konzepte, die soziale Treffpunkte wie Nachbarschaftscafés oder Gemeinschaftsprojekte schaffen, werden zu mehr realen Freundschaften beitragen.

Für die Zukunft entscheidend ist dabei der Umgang jedes einzelnen mit den Dynamiken unserer modernen Gesellschaft, geprägt durch Technologie, Freizeitdruck und Selbstoptimierung. Vertrauen in sich und andere zu haben, sowie Verantwortung für das eigene Handeln und Glück zu übernehmen, werden dabei eine entscheidende Rolle spielen.

[Vertiefende Infos gibts in dieser Podcastfolge](#)