

Wanderschuhe statt Swipen: Wie Generation 35+ neue Kontakte über gemeinsame Hobbys knüpft

Eine aktuelle Umfrage unter 1.960 Erwachsene im DACH-Raum zeigt: Das ‚Activity-First‘-Prinzip ist ein erfolgreicher Weg gegen Einsamkeit in der Lebensmitte. Kleine Gruppen und reale Erlebnisse schlagen dabei digitales Swiping um Längen.

Wien, 06. Mai 2026 – In der Schule, im Studium oder im ersten Job entstehen Freundschaften oft nebenbei. Später wird es schwieriger: Der Alltag ist voller, viele Menschen ziehen um, trennen sich, arbeiten stärker im Homeoffice oder merken in der Lebensmitte, dass ihr soziales Netz kleiner geworden ist. Doch wie findet man als Erwachsener neue Freunde?

Eine neue Umfrage von GemeinsamErleben unter 1.960 registrierten Mitgliedern im DACH-Raum gibt darauf konkrete Hinweise. Das zentrale Ergebnis: Neue Freundschaften entstehen weniger durch Swiping oder lange Chats, sondern vor allem dann, wenn Menschen gemeinsam etwas unternehmen.

Besonders deutlich wird das in der Lebensmitte: **36,3 % der Befragten** empfinden die 40er- und 50er-Jahre als schwierigsten Abschnitt, um neue soziale Kontakte aufzubauen. Ein Drittel sieht Einsamkeit nicht als Alters-, sondern als generationenübergreifendes Thema.

Gemeinsame Aktivitäten senken den sozialen Druck

Nur **7,6 %** der Befragten bevorzugen Swiping, um neue Kontakte zu finden. Deutlich beliebter ist der direkte Einstieg über Aktivitäten: **47,1 %** melden sich am liebsten direkt zu einem Treffen oder Erlebnis an.

Das gemeinsame Tun beziehungsweise ein geteiltes Hobby bewerten die Befragten mit **7,5 von 10 Punkten** als wichtigsten Eisbrecher. Der Grund: Wenn Wandern, ein Spieleabend, gemeinsames Essen oder Tanzen im Mittelpunkt stehen, entsteht weniger sozialer Druck. Man muss sich nicht sofort „verkaufen“, sondern kommt über die Aktivität ins Gespräch.

Auf die offene Frage, welche Aktivitäten besonders gut funktionieren, nennen die Befragten am häufigsten **Wandern**. Mit Abstand folgen **gemeinsames Essen, Tanzen und andere Sportarten**. Ein oft beobachteter Effekt bei Aktivitäten wie Wandern ist das 'Nebeneinander-Gehen'. Im Gegensatz zum Frontal-Gespräch im Café nimmt dies den Druck des ständigen Blickkontakts und lässt Gespräche natürlicher fließen.

Dass Freundschaften am besten bei gemeinsamen Aktivitäten entstehen, weiß auch Thomas (48), Mitglied bei GemeinsamErleben:

“Im Februar 2024 sprachen eine Freundin und ich erstmals über die Gründung der [GemeinsamErleben-]Gruppe #MünchenElektronisch, in der sich Menschen jeden Alters, Geschlechts und jeder Herkunft zusammentun können, um gemeinsam zu elektronischer Musik zu feiern. Seitdem haben wir über 920 Mitglieder gewonnen, die gemeinsam mit uns über 170 Events organisiert haben. Freundschaften sind entstanden, Neuigkeiten zu DJs, Kollektiven und Veranstaltungen werden ausgetauscht – und vor allem wird gemeinsam gefeiert. Es ist toll, was wir gemeinsam erlebt haben.”

Auch das Format spielt eine wichtige Rolle: **66,2 %** bevorzugen Kleingruppen mit drei bis sechs Personen für erste Treffen. Das klassische 1:1-Treffen liegt mit **19,8 %** deutlich dahinter.

Mehr als jedes zweite Treffen führt zu einem guten Kontakt

Die Umfrage zeigt auch, dass online angebahnte Kontakte nicht oberflächlich bleiben müssen. Fast **80 %** der Befragten geben an, über digitale Plattformen bereits Freundschaften geschlossen zu haben.

Über **55 %** berichten, bei mindestens der Hälfte ihrer Aktivitäten jemanden kennenzulernen, den sie wiedersehen möchten. **24,5 %** sagen sogar, dass dies bei mehr als 90 % ihrer Treffen gelingt.

Räumliche Nähe bleibt dabei wichtig: In derselben Stadt oder am selben Ort zu leben, bewerten die Befragten mit **7,26 von 10 Punkten** als sehr relevant für den Aufbau dauerhafter Freundschaften.

„Wir hören es immer wieder von unseren Mitgliedern: Wer gemeinsam etwas unternimmt, muss sich nicht groß vorstellen. Wenn der Spieleabend, das gemeinsame Wandern oder ein gemeinsames Essen im Mittelpunkt steht, reduziert sich der soziale Druck. Genau dadurch können echte Verbindungen oft viel natürlicher entstehen“, sagt **Sonja Mather, Head of Marketing von GemeinsamErleben.**

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick

Aus den Ergebnissen lassen sich mehrere Muster ableiten: Neue Freundschaften entstehen leichter, wenn es einen konkreten Anlass gibt. Gemeinsame Aktivitäten erleichtern den Einstieg, weil das Kennenlernen nicht wie eine Prüfungssituation wirkt. Kleine Gruppen schaffen eine lockere Atmosphäre, ohne anonym zu werden. Und auch Wiederholung zählt: Dauerhafte Freundschaften entstehen selten bei einem einzigen Treffen, sondern durch wiederkehrende gemeinsame Erlebnisse.

- ✓ Fast 80 % der befragten GemeinsamErleben-Mitglieder haben über digitale Plattformen bereits Freundschaften geschlossen
- ✓ Nur 7,6 % bevorzugen Swiping, um neue Kontakte zu finden
- ✓ 47,1 % melden sich am liebsten direkt zu Aktivitäten an
- ✓ Gemeinsame Hobbys werden mit 7,5 von 10 Punkten als wichtigster Eisbrecher bewertet
- ✓ Wandern, gemeinsames Essen, Tanzen und Sport werden besonders häufig als freundschaftsfördernde Aktivitäten genannt
- ✓ 66,2 % bevorzugen Kleingruppen mit drei bis sechs Personen
- ✓ 36,3 % erleben die 40er- und 50er-Jahre als besonders schwierige Phase für neue Freundschaften
- ✓ Über 55 % lernen bei mindestens jedem zweiten Treffen jemanden kennen, den sie wiedersehen möchten

Methodik: *Quantitative Online-Befragung, 11. bis 30. März 2026, unter 1.960 registrierten GemeinsamErleben-Mitgliedern in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Teilgenommen haben Mitglieder mit mindestens drei Monaten Plattformerfahrung im Alter von 18 bis 70+. Die Teilnahme war freiwillig und anonym gemäß DSGVO. Die Ergebnisse zeigen Erfahrungen und Präferenzen aktiver Nutzer:innen einer Freizeit- und Freundschaftsplattform.*

Über GemeinsamErleben

GemeinsamErleben ist eine Freizeit- und Freundschaftsplattform im deutschsprachigen Raum mit über **1,5 Millionen registrierten Mitgliedern** in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die kostenlose App für iOS und Android verbindet Menschen über gemeinsame Interessen und Aktivitäten – von Essen und Trinken, über Sport, Kultur und Reisen bis zu sozialem Engagement.

Pressekontakt

Sonja Mather, Synexit GmbH, Zieglergasse 38/9, 1070 Wien, E-Mail: sm@synexit.com

Abdruck für Presse Zwecke honorarfrei.