



6 Jahre Post-Covid: Von Social Distancing zu Social Networking

Über sechs Jahre nach den ersten bestätigten Covid-Fällen spürt Deutschland weiterhin die sozialen Folgen der Pandemie. Aktuelle Auswertungen des [Robert Koch-Instituts \(HBSC-Studie\)](#) zeigen: Viele junge Menschen, insbesondere die Gen Z, berichten weiterhin von eingeschränkten sozialen Kontakten. Freundeskreise sind kleiner geworden, neue Bekanntschaften entstehen seltener, und digitale Kommunikation spielt für den Aufbau und die Pflege sozialer Beziehungen eine zentrale Rolle.

Expert:innen betonen, dass sich viele Verhaltensmuster aus den Pandemie nie vollständig zurückgebildet haben. Lange Phasen sozialer Distanz haben verändert, wie häufig und auf welchen Wegen Menschen Kontakt aufnehmen und wie viel soziale Energie sie alltäglich abrufen können. Obwohl der Alltag wieder normal wirkt, verstärkt der Winter die Lücke zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem tatsächlichen Schritt, auf andere zuzugehen.

Besonders hilfreich sind niedrighschwellige, echte Begegnungen – kurze, unverbindliche Momente, die soziale Leichtigkeit zurückbringen, ohne zu überfordern. Viele junge Erwachsene suchen gezielt nach solchen kleinen Kontaktpunkten, gerade in den dunkleren Monaten, in denen Motivation und Antrieb fehlen. Hier bieten intuitive Eins-zu-eins-Formate einen einfachen, aber wirkungsvollen Ansatz.

Videochat-Plattformen wie Azar ermöglichen genau diese Art zwangloser menschlicher Interaktion: ein kurzes Gespräch mit einer noch unbekannt Person, ein sicherer Raum, um Offenheit wieder zu üben, oder ein schneller Weg, die pandemiebedingte soziale Hemmung abzuschütteln. Für viele geht es nicht um langfristige Bindungen, sondern darum, natürliche Gesprächssituationen wieder in ihren Alltag zurückzuholen – in einem Rahmen, der sich einfach und intuitiv anfühlt.

Digitale Begegnungen über Videochat-Plattformen wie Azar werden damit nicht zum Selbstzweck, sondern zu einem Mittel, soziale Routine und Selbstvertrauen zurückzugewinnen.

