

**„Ich habe angefangen, meine Freundschaften zu intensivieren und mehr im Austausch zu sein. Man muss sich verbunden fühlen und wirklich Teil vom Leben anderer werden, denn je mehr sich mein Leben nicht mehr um mich selbst gedreht hat, desto weniger einsam wurde ich. Ich habe mich nicht darauf konzentriert, was mich von den anderen unterscheidet, sondern in welchen Punkten ich mich mit den anderen verbunden gefühlt habe. Dazu gehört auch, seine Komfortzone zu verlassen.“**

**JANA CRÄMER**

zitiert nach Yakar, 2025