

THE DOLDER GRAND
PRESENTS

TICKETS
ab 69.-

ZÄME SIMER STERCHER

PINK RIBBON MUSIC SHOW

JANUAR 2026

Erleben Sie eine einzigartige Music Show, welche den Zauber der Musik mit einer tiefgründigen Botschaft vereint. Bekannte Schweizer Stars werden Sie mit emotionalen Songs verzaubern, die von der Kraft der Gemeinschaft und der Hoffnung erzählen.

www.pink-ribbon.ch/musicshow

PINK RIBBON SCHWEIZ



BRUST-ZENTRUM
ZÜRICH



THE DOLDER GRAND



Paare sprechen am Tag sieben Minuten miteinander – das sagt die Community

ZÜRICH Viele Paare der Community sprechen im Alltag fast nur noch über Organisatorisches.

420 Sekunden, also sieben Minuten – so viel sprechen Paare im Alltag durchschnittlich miteinander. Und das ist kein Klischee, sondern wissenschaftlich belegt. Mehrere Studien zeigen: Der Alltag wird dominiert von organisatorischen Gesprächen über Kinder, Haushalt oder Termine. Emotionale Tiefe bleibt oft auf der Strecke.

Unsere Community berichtet, was das mit ihrer Beziehung macht:

Stella: «Wir haben Konflikte lange ausgesessen. Doch Schweigen löst nichts – im Gegenteil. Jetzt arbeiten wir daran, auch Gefühle anzusprechen. Denn wer nur über den Alltag redet, verliert sich irgendwann.»

Dario: «Wir führen eine Fernbeziehung. Kommunikation ist unser Fundament – und viel mehr als nur Sprechen. Es geht um das Verstehen. Das fehlt vielen heute, gerade durch Social Media.»

Garry: «Früher haben wir viel geredet, heute bleibt kaum Zeit. Das belastet unsere Beziehung



Im Schnitt sprechen Paare täglich nur sieben Minuten miteinander. Getty

– und mir fehlt der Austausch. Manchmal frage ich mich, ob ich ihr zu langweilig geworden bin.»

Kimby: «Seit 15 Jahren sind wir ein Paar, aber manchmal fühle

ich mich fremd. Früher konnten wir stundenlang reden, heute herrscht oft Funkstille. Das tut weh, denn ich sehne mich nach Nähe – auch im Gespräch.»

Carina: «Social Media rauben viel Beziehungszeit. Mit zwei Kindern müssen wir uns aktiv daran erinnern, innezuhalten und wirklich zu reden – sonst verlieren wir uns auf Dauer.»

Daniel: «Organisation ist wichtig, aber ohne tiefe Gespräche fehlt die emotionale Verbindung. Dann fühlt sich Beziehung schnell wie eine WG an.» **DEBORAH GONZÁLEZ**

«Für einige fühlt es sich an wie in einer WG»



Werner Klumpp arbeitet als Paarberater. Privat

ZÜRICH Werner Klumpp ist Paarberater und Mediator bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich. Im Interview spricht er darüber, wieso Paare sich verlieren, und sagt, was man dagegen tun kann.

Herr Klumpp, in vielen Beziehungen ist der tägliche Austausch oberflächlich. Ist das problematisch?

Ja, denn gerade im herausfordernden Alltag mit Job, Kindern und Verpflichtungen braucht es bewusste Momente der Annäherung. Bleibt der Austausch über längere Zeit oberflächlich, stauen sich Unzufriedenheiten und unausgesprochene Erwartungen auf – und das Risiko, sich auseinanderzuleben, wächst.

Wie bewerten Sie die Statistik, dass Paare im Schnitt nur sieben Minuten

täglich wirklich miteinander sprechen?

Sie zeigt, wie wenig Raum es für echten Austausch gibt – weniger als für eine Tagesschau. Gleichzeitig ist sie ein Weckruf, sich wieder bewusst Zeit füreinander zu nehmen.

Warum fällt es vielen Paaren schwer, mehr als Small Talk zu führen? Der Alltag ist voll mit To-dos – wer geht zum Elternabend, wer holt die Kinder? Wenn all das geklärt ist, bleibt oft nur Kraft für Small Talk. Der geplante Paarabend verläuft sich im Alltag.

Haben Paare verlernt, tiefgründig miteinander zu sprechen – oder haben sie es vielleicht nie gelernt? Etwa 80 Prozent der Paare, die in die Beratung kommen, berichten von Kommunikationsproblemen.

Viele sagen, diese hätten sich erst mit der Zeit entwickelt – andere erleben sie von Anfang an. Tiefgründige Gespräche bedeuten, Gefühle zu teilen – und genau daran hapert es oft.

Was passiert, wenn diese Gespräche langfristig fehlen?

Die emotionale Distanz wächst. Man lebt nebeneinander her, Verbundenheit geht verloren. Nicht selten sagen Paare: «Es fühlt sich an wie eine WG.»

Wie findet man zurück in den echten Austausch?

Man sollte neugierig bleiben – auch nach Jahren. Ausserdem: Störfaktoren ausschalten, feste Zeiten reservieren, eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Und dann: abwechselnd erzählen und zuhören – das verbindet. **DGO**