

Kirche in WDR 2 | 26.05.2025 05:55 Uhr | Uta Garbisch

## Der dritte Ort

Was macht uns eigentlich glücklich – abseits von Arbeit und Zuhause? Genau zwischen diesen zwei Orten pendeln viele Menschen Tag für Tag hin und her. Doch dazwischen gibt's noch etwas Drittes: die sogenannten "Third Places" – also dritte Orte, an denen wir einfach gerne sind.

Seit Corona verbringen viele von uns deutlich mehr Zeit Zuhause. Homeoffice, digitale Meetings, soziale Medien – alles bequem, aber auch einsam. Persönliche Begegnungen kommen oft zu kurz. Und genau hier setzen "Third Places" an.

Der Begriff stammt vom Soziologen Ray Oldenburg. Schon Ende der 80er Jahre hat er gesagt: Neben dem Zuhause – dem "First Place" – und dem Arbeitsplatz – dem "Second Place" – brauchen wir einen dritten Raum. Einen Ort, an dem wir einfach nur wir selbst sein können. Ohne To-Do-Listen, ohne Verpflichtungen, ohne Erwartungen.

Das kann ein Café sein, die Lieblingsbank unter Bäumen, das Yogastudio oder die Bücherei um die Ecke.

Solche Orte sind auch perfekt, um Freunde zu treffen – ganz ohne Gastgeberstress. Man trifft sich auf neutralem Boden, verbringt eine gute Zeit, und jeder kann danach entspannt nach Hause gehen. Solche kleinen Auszeiten wirken oft Wunder.

Trotzdem frage ich mich manchmal: Darf ich das? Ist das nicht Zeitverschwendung? Einfach nur auf einer Bank rumsitzen oder im Café oder in der Stadt herumlaufen – ohne Ziel!

Ja, jetzt gibt es von der Wissenschaft die Erlaubnis: Sogar noch mehr: Die Aufforderung es unbedingt zu tun, weil: Es ist gut für mich, für meine Gesundheit!

Das ist sogar wissenschaftlich belegt. Eine Studie der University of California hat gezeigt: Wer regelmäßig dritte Orte aufsucht, hat bessere Laune, fühlt sich selbstsicherer – und insgesamt zufriedener mit dem Leben.

Kurz gesagt: "Third Places" sind kleine Kraftorte im Alltag. Sie helfen uns, aufzutanken, zu entspannen – und uns ein bisschen weniger allein zu fühlen.

Ich finde, das geht auch prima bei Kirche. Ob im Kirchencafé, beim Konzert oder im Repaircafé. Eine Freundin von mir gärtnergärt sogar gemeinsam mit anderen im Pfarrgarten. Einfach hingehen und gucken, was passiert. Ganz ohne Eintritt entspannen. Probiert es doch mal aus. Vielleicht sehen wir uns.

Quellen:

<https://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/studie-lebensqualitaet-und-glueck-durch-third-places-erhoeht-zr-93637025.html>

(Zuletzt abgerufen am 24. April 2025)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius