



Kennen Sie das Wort „Phubbing“?

Von Cora Burgdorfer,
diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Phubbing kommt von *Ph: Phone* und *Sn ubbing: Ignorieren*

Möchte Ihr Partner Ihnen etwas erzählen, Sie sind aber gerade in einen Post von Instagram vertieft und hören ihm deshalb nur halbherzig zu, dann kennen Sie das Phänomen Phubbing. Sie ignorieren ihn, weil Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit gerade bei Ihrem Handy sind. Social Media erscheint Ihnen in diesem Moment wichtiger als Ihre reale Beziehung.

Das Handy steuert immer mehr unseren Alltag: ob im öffentlichen Verkehr, auf den Pausenhöfen oder im Restaurant, alle schauen wie hypnotisiert in ihr Gerät. Wir haben uns daran gewöhnt, dass niemand mehr den Blick hebt, wenn wir im Zugabteil Platz nehmen, jeder ist mit sich und seinem Smartphone beschäftigt. Dramatische Auswirkungen hat dies in der Partnerschaft und bei der Kindererziehung. Wenn Väter mit Kopfhörern den Kinderwagen schieben und kein Wort an ihr Kleinkind richten, wie soll es die Sprache lernen und spüren, dass der Vater emotional da ist? Wie fühlt es sich in einer Beziehung an, wenn die Partnerin lieber ein Katzenvideo auf YouTube schaut, als ein Gespräch zu führen?

Wenn zwei Menschen sich lieber mit dem Handy beschäftigen als miteinander zu sprechen, könnte man auch sagen, dass sie gemeinsam einsam sind. Der Andere ist zwar physisch präsent, emotional aber weit weg. Viele Menschen realisieren, dass ihr Handykonsum ein wenig aus dem Ruder gelaufen ist, und verstecken ihre Sucht vor dem Anderen. Sie gehen kurz zur Toilette und bleiben da etwas länger. Oder sie nehmen irgendeinen kleinen Vorwand, um schnell etwas nachzuschauen: das Wetter, die Agenda, die Mails vom Geschäft und bleiben im Netz hängen.

Wie Studien zeigen, reduziert dies die Beziehungszufriedenheit und auch die allgemeine Lebenszufriedenheit der einzelnen Partner. Warum halten wir dennoch an diesen Verhaltensmustern fest? Ganz einfach: der Blick auf das Handy macht süchtig, wir entwickeln immer stärker ein Verlangen nach dem Handy. Das Gehirn wird belohnt mit Unterhaltung und Abwechslung. Das Klingeln einer neuen WhatsApp Nachricht rückt alles andere in den Hintergrund. Alles ist einfach und bedarf keiner Anstrengung und dazu wird noch jedes Mal ein wenig Dopamin ausgeschüttet. Diese kleine hormonelle Belohnung führt uns in den Teufelskreislauf der Abhängigkeit. Es sind sogar neue Angstformen entstanden: die Angst ohne Handy zu sein, die Angst das Handy verloren zu haben, die Angst der Akku des Handys könnte leer sein. Viele Menschen geben an, sich ohne ihr Smartphone frustriert, traurig, verloren oder gestresst zu fühlen.

Wie kommt man aus dieser Abhängigkeit wieder heraus? Wie aus jeder Sucht: mit einem Entzug und mit Regeln. Unser modernes Leben funktioniert nicht gänzlich ohne Handy, wir können aber problemlos ein paar Apps löschen, das Handy stundenweise in eine Schublade versorgen oder auf lautlos stellen. Ein Spaziergang im Wald kann ohne Smartphone gemacht werden. Beim Essen wird es konsequent zur Seite gelegt und auf dem Spielplatz bleibt es in der Tasche. Auch wenn der Impuls immer wieder lockt, nur rasch etwas zu erledigen oder nachzuschauen. Zugegeben, es braucht Disziplin am Anfang und es braucht ein wenig Durchhaltevermögen. Aber die Belohnung ist ein entspanntes, auf das Wesentliche reduziertes Leben: wir sehen einander wieder und sind offen für den Moment und für die Möglichkeiten, die sich gerade jetzt eröffnen. Gemeinsame Unternehmungen ohne Handy sind schon fast wieder ein Abenteuer. Einen Abend zu zweit ohne Ablenkung bringt vielleicht wieder romantische Momente hervor, sicher aber einen ehrlichen Blick auf die Beziehung.

Gemeinsame Regeln helfen in der Partnerschaft im Umgang mit den Medien. So wie wir es unseren Kindern predigen, sollten wir Erwachsenen uns auch daran halten. Ignoriert zu werden ist kein gutes Gefühl, Beziehungen leben davon, sich Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.