



texting-g0c98e93fd\_1920

## INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Mai 2022

### „Phubbing“ – Beziehungskiller Smartphone oder Machst du es auch?

Wenn der Gesprächspartner zur Nebensache wird und deine ganze Aufmerksamkeit deinem Smartphone gilt, stellt sich die Frage, wer chillt hier, deine Freunde und du oder du und dein Smartphone?

„Phubbing“, noch nie gehört? Macht nichts! Wir erklären, was darunter zu verstehen ist. Phubbing ist ein zusammengesetztes Wort, welches **phone (Telefon) und snubbing (brüskieren)** vereint. Der Begriff meint also grob, sich durch die Nutzung des Smartphones *beleidigt* zu fühlen. Jedenfalls dann, wenn das Handy immerzu und auch dann genutzt wird, wenn man **eigentlich gerade im Real Life sozial interagieren sollte**.

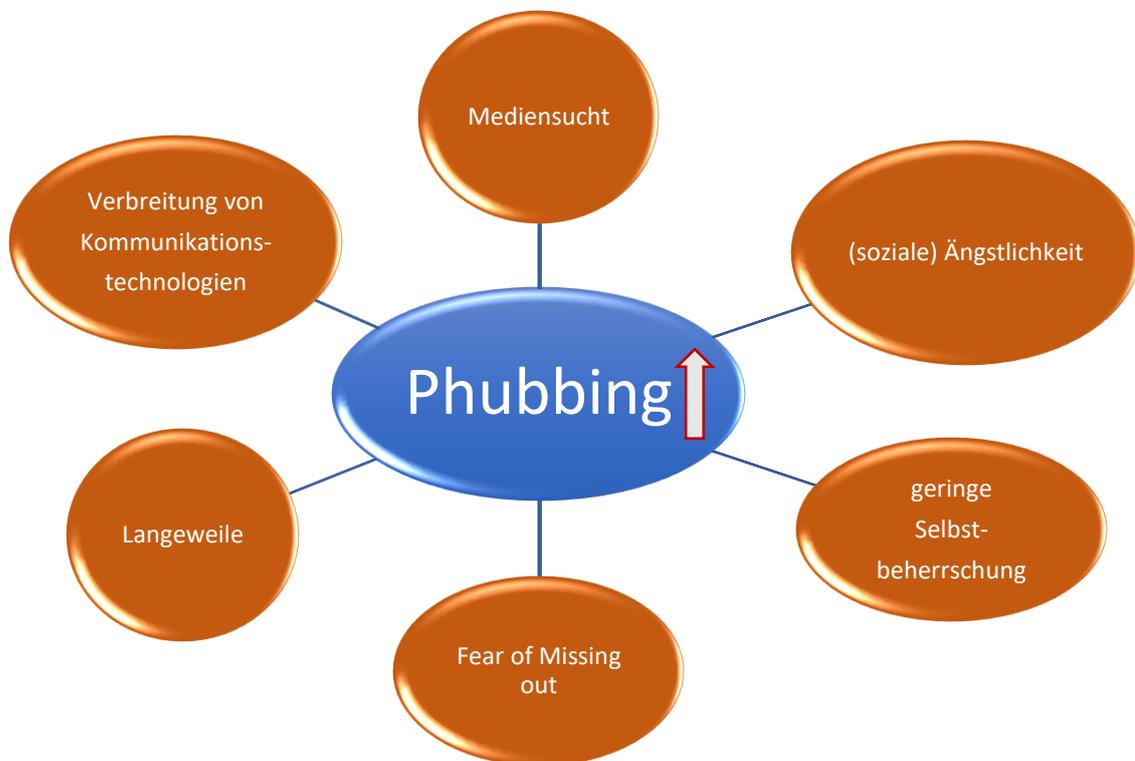
Ein riesiges Problem unserer Zeit ist sicher die ständige Nutzung des Smartphones. Es gibt unterschiedliche Studien zur Smartphonennutzung. Die Postbank Digital Studie zeigt z.B. auf, das „Digital Natives“ 75 Stunden in der Woche online sind, davon etwa 27 Stunden am Smartphone.

Weiterhin zeigen Studien, dass sehr junge Personen viel häufiger phubben als Personen über 26 Jahren (Guazzini et al. 2019). Die Wissenschaftler\*innen erklären sich das damit, dass junge Menschen heutzutage mit Smartphones aufwachsen (Digital Natives). Ihr Kommunikationsverhalten könnte sich dadurch grundlegend von dem unterscheiden, das Menschen pflegen, die noch die Zeit ohne Smartphone oder Internet kennen.

## Smartphone, das heutige Taschenmesser

Smartphone, das bedeutet, schnelle Nachrichten, jede Menge Spiel und Spaß und vor allem mit anderen sozial in Kontakt zu treten. Und sollte man das Smartphone dann doch mal vergessen haben, kommt schnell die „**fear of missing out**“ hoch, das Gefühl, man könne etwas verpassen.

Dabei scheint es einen Zusammenhang zwischen Mediensucht und Phubbing zu geben. Verschiedene Studien haben herausgefunden, dass Mediensucht, Fear of Missing Out, Langeweile und eine geringe Selbstbeherrschung dazu beitragen können, das häufiger gephubbt wird.



## Ein Handy soll attraktiver sein als ein Gespräch mit Freunden? Was sind die Motive hierfür?

Menschen mit Depressionen und sozialen Ängsten phubben häufiger, auch neurotisch veranlagte Menschen beschäftigen sich in Gegenwart von Anderen häufiger mit ihrem Handy und nehmen nur halbherzig an Gesprächen teil. Dies scheint ein Teufelskreis zu sein, denn je häufiger das Smartphone genutzt wird, desto mehr verstärken sich die Symptome und eine Sucht könnte entstehen. Dies zeigt eine Studie aus Amerika der University of Georgia, die Motive für Phubbing genauer untersucht hat.

## Negative Folgen von Phubbing können sein:

- Phubbing kann als unhöflich, beleidigend, bis hin zu belästigend empfunden werden.
- Phubbinge Menschen sind abgelenkt und wirken dabei wenig empathisch.
- Phubbing-Situationen schaffen weniger Nähe und weniger zwischenmenschliches Vertrauen.
- Unter Phubbing leidet die Gesprächsqualität.
- Phubbing kann in romantischen Beziehungen Eifersuchtsgefühle verstärken, die Bindung zwischen den Partner\*innen schwächen und die Beziehungszufriedenheit senken
- Erhöhung der Depressionsrate
- Verstoß gegen soziale Normen

In der Summe bringt Phubbing diverse negative Folgen mit sich. Man sollte sich beim nächsten Treffen mit geliebten Menschen doch mal überlegen, ob man das Handy in die Hand nimmt oder doch lieber in der Tasche stecken lässt.

*„Dein Handy mag dich näher an die Leute bringen, die weit weg von dir sind. Aber es bringt dich auch weiter von den Menschen weg, die neben dir sind.“  
( Visual Statements® )*



**Hier erhalten Sie weitere Informationen zu unseren Angeboten  
im Bereich Medienkompetenz :**

Alexandra Lauer ([alexandra.lauer@ekkw.de](mailto:alexandra.lauer@ekkw.de))

Christina Heimeroth ([christina.heimeroth@ekkw.de](mailto:christina.heimeroth@ekkw.de))