

# „Jetzt leg doch mal das Handy weg!“

Forschende nennen es „Phubbing“: Wenn wir in Gesellschaft anderer ständig auf unser Smartphone schauen, **STÖRT** das **DIE KOMMUNIKATION**.

VON IRENE HABICH / RND

**BERLIN.** Es ist ärgerlich, wenn jemand mitten in einem Gespräch plötzlich nicht mehr zuhört und stattdessen auf seinem Handy scrollt. Leider ist genau das aber auch längst ein Alltagsphänomen. Es gibt sogar einen Begriff für dieses Verhalten, und zwar „Phubbing“: ein Wortspiel mit den englischen Wörtern „phone“ für Telefon „snubbing“, was so viel wie jemanden vor den Kopf stoßen, jemanden ablehnen oder ignorieren bedeutet. Studien zeigen, dass Phubbing nicht nur einfach grob unhöflich ist. Es kann Beziehungen schaden und unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

**SECHS PROZENT ALLER JUNGEN SIND ABHÄNGIG**

Die DAK-Gesundheit und das Deutsche Zentrum für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) haben vor wenigen Tagen neue Daten zur Medienutzung von Kindern und Jugendlichen veröffentlicht. Demnach neigen mehr als 25 Prozent aller zehn bis 17-Jährigen zu einer „riskanten oder pathologischen Nutzung sozialer Medien“. Sechs Prozent aller Jungen und rund drei Prozent aller Mädchen gelten als abhängig, bei ihnen liegt laut DAK eine Mediensucht vor. Für die jährlich erfolgende Erhebung wurden Kinder und Jugendliche, sowie deren Eltern erstmals auch zum Phubbing und seinen Auswirkungen befragt. Dabei war Phubbing als die „unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen“, beispielsweise bei Gesprächen definiert. Mehr als jede dritte Kind (35 Prozent) und fast jeder dritte Erwachsene (29 Prozent) fühlen sich demnach zumindest gelegentlich durch die Smartphone Nutzung anderer ignoriert. Die

Angaben bezogen sich sowohl auf das „Peer-Phubbing“, also das Ignorieren durch Gleichaltrige, was laut Erhebung insbesondere für Kinder und Jugendliche von Bedeutung sein dürfte. Als auch auf das „Eltern-Kind-Phubbing“, welches in beide Richtungen auftreten kann. Etwa jedes vierte Kind (25 Prozent) und 28 Prozent der Eltern gaben an, dass das Phubbing durch ihr Gegenüber bereits zu Konflikten geführt habe.

**FÜHRT IN BEZIEHUNGEN ZU SPANNUNGEN**

„Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass Phubbing nicht nur das Gefühl der Ignoranz verstärkt, sondern auch das Konfliktpotenzial erhöht und somit Spannungen in zwischenmenschlichen Beziehungen verursachen kann“, heißt es in der Veröffentlichung. 37 Prozent der Eltern hätten Phubbing schon einmal angesprochen, während das nur 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen schon einmal getan hatten.

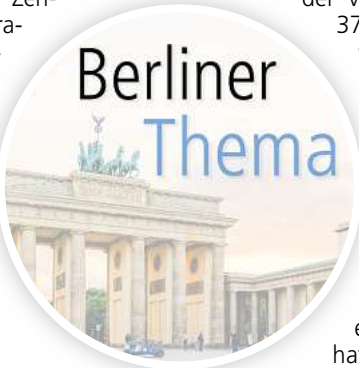
Kinder und Jugendliche, die besonders stark Phubbing ausgesetzt waren, berichteten zudem öfter, dass sie sich einsam fühlten und ein schlechteres psychisches Wohlbefinden hatten, unter Ängsten, Stress und Depressivität litten.

**PSYCHOSOZIALE REIFUNG GEFÄHRDET**

Der Studienleiter und Suchtexperte Rainer Thomasius betonte in einer Stellungnahme die negativen Folgen einer durch Phubbing gestörten Kommunikation für die psychische Gesundheit: „Es gibt hier eine sichtbare Verbindung zu psychischen Belastungen wie Depressivität“, so Thomasius. „Wir erleben im klinischen Alltag, dass die digitale Welt zunehmend auch als störend empfunden



**Studien zeigen: Wer in sozialen Situationen ständig aufs Handy schaut, gefährdet damit Beziehungen.**  
Symbolfoto: Brooke Cagle / Unsplash



wird“, so der Ärztliche Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. In der Veröffentlichung warnen Thomasius und die anderen Autoren und Autorinnen vor möglichen Spätfolgen, wenn die Kommunikation ständig durch die digitalen Geräte gestört wird. „Insbesondere für Heranwachsende sind reale soziale Interaktionen und direkter zwischenmenschlicher Kontakt für ihre Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Sie bilden die Grundlage für den Erwerb sozialer Kompetenzen, Empathie und emotionaler Intelligenz“, heißt es dort. „Die zunehmende Verlagerung zum digitalen Konsum auf Kosten realer Interaktionen gefährdet somit die psychosoziale Reifung von Heranwachsenden.“

**HANDY DREIMAL IN ZEHN MINUTEN GENUTZT**

Phubbing führt aber auch bei Erwachsenen dazu, dass die Kommunikation beeinträchtigt wird, und Gespräche an Bedeutung und Intensität verlieren. Das konnten schon frühere Studien zeigen. So wurde in einer Untersuchung gemessen, wie oft und wie lange sich Studierende während einer zehnmütigen intimen Unterhaltung mit ihrem Smartphone beschäftigten. In 62 von 100 Unterhaltungen kam es zum Phubbing: Die Gesprächspartner, die ihr Handy nutzten, taten das während der zehn Minuten im Durchschnitt dreimal. Die durchschnittliche Dauer der Handynutzung lag bei 99 Sekunden. Als sie im Anschluss befragt wurden, erinnerten sich die Versuchsteilnehmenden kaum daran, wie oft sie auf ihr Handy ge-

schaute hatten. Dabei wirkte sich das ganz klar negativ auf die Kommunikation zwischen den Studierenden aus: Gesprächspartner und -partnerinnen derjenigen, die während des Gesprächs auf ihr Handy schauten, empfanden die Unterhaltung als weniger persönlich.

**DAS HANDY IMMER IM BLICK**

Forschende der Baylor University's Hankamer School of Business haben ein Verhalten untersucht, das sie als Partner-Phone-Snubbing oder kurz „Pphubbing“ bezeichneten. Pphubbing definierten sie allgemein als das Ausmaß, in dem sich Personen durch ihr Smartphone ablenken ließen, während sie mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin zusammen waren. Dazu gehörten nicht nur Verhaltensweisen, wie während einer Unterhaltung auf das Han-

dy zu schauen. Sondern auch, es ständig in der Hand zu halten. Oder es stets so hinzulegen, dass man es im Blick behält, wenn man mit dem Partner oder der Partnerin zusammen ist. In der Studie wurde dann verglichen, wie zufrieden Personen in Beziehungen waren, in denen Pphubbing an der Tagesordnung war.

**GERINGERE ZUFRIEDENHEIT MIT DER BEZIEHUNG**

Das Ergebnis der Untersuchung fasste einer der Autoren, James Roberts, so zusammen: „Was wir herausfanden, ist, dass es zu Konflikten und weniger Zufriedenheit in der Beziehung führt, wenn jemand merkt, dass er von seinem Partner oder seiner Partnerin gephubbt wird. Diese geringere Zufriedenheit in der Beziehung führte zu einer niedrigeren Lebenszufriedenheit und letztlich einem höheren

Ausmaß von Depressionen.“ In einer anderen Untersuchung fand Roberts heraus, warum es so schwierig ist, Phubbing dauerhaft zu vermeiden – obwohl es uns und unseren Beziehungen schadet. Es liegt daran, wie die meisten Menschen auf Phubbing reagieren. Wenn sich unser Gegenüber auf sein Smartphone konzentriert, fühlen wir uns ausgeschlossen und zurückgesetzt – und nehmen dann selbst das Handy in die Hand, um auf Social Media nach Bestätigung durch Likes und Klicks und einem Gefühl von Zugehörigkeit zu suchen. Wodurch sich wiederum die andere Person zurückgesetzt fühlt, sobald Aufmerksamkeit zu uns zurückkehrt. Phubbing führt also zu einem Teufelskreis – aus dem wir nur dann aussteigen können, wenn wir in Gesprächen selbst konsequent das Handy zur Seite legen.

## Hannover in Bewegung.

Die große Umfrage zum Thema Mobilität.  
Mit tollen Gewinnen.

[HAZ.de/kompass](http://HAZ.de/kompass)

Teilnehmen und gewinnen:

**Wissen, was Deutschland und die Region bewegt.**

**Hannoversche Allgemeine**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

## „Blumen & Ambiente“ in Wienhausen

Eintrittskarten für das romantische Gartenfestival zu gewinnen



**HANNOVER.** Viel Inspiration für die „Blumen & Ambiente“ findet

Mode und ländliche Stoffe. Das Anfang Mai statt.

Um an der Verlosung teilzunehmen, scannen Sie bis Donnerstag, 24. April, den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Haus, Garten und Balkon: Der romantische Park am Kloster Wienhausen bei Celle wird vom 1. bis 4. Mai wieder zum Treffpunkt für Gartenliebende und Genuss. Bei „Blumen & Ambiente“ gibt es wieder stilvolle Gartenwelten zu entdecken.

**VIelfältige Inspirationen**

Im Angebot sind wieder Pflanzen- und Gartenraritäten wie Duft- und Heilkräuter, Gehölze, Spalierobst und Gemüse, aber auch Gärtnerwerkzeuge, Rankgitter, Pflanzgefäße, Kunst, exklusive Dekorationen, Schmuck,

Motto lautet: Stöbern und Genießen.

Von leichten Blütensalaten über Fisch- und Käsespezialitäten, erlesenen Überseeweinen, Kaffee und Kuchen, bis hin zu frischen Fruchtcocktails wird dem Gaumen einiges geboten. Geöffnet ist die „Blumen & Ambiente“ Donnerstag, Freitag und Sonnabend von 10 bis 18 Uhr sowie am Sonntag von 11 bis 18 Uhr.

**EINTRITTSKARTEN ZU GEWINNEN**

Wir verlosen 20 x 2 Eintrittskarten für „Blumen & Ambiente“.



## Kinderturnen in Kirchwehren

**KIRCHWEHREN.** Nach einer kurzen Pause hat das Kinderturnen bei der SG Kirchwehren/Lathwehren wieder begonnen. Seit März können Kinder im Alter von 0 bis 13 Jahren in drei Gruppen dienstags wieder in die Welt der Bewegung eintauchen. Das Sportangebot bietet den Kleinen die Möglichkeit, ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch zu entwickeln, ihre soziale Kompetenz zu stärken und vor allem Spaß in der Bewegung zu finden.

Die Kurse finden im Dorfgemeinschaftshaus, Küsterstraße 2 C, dienstags von 15 bis 16 Uhr für Ein- bis Vierjährige statt. Der zweite Kurs geht von 16 bis 17 Uhr und richtet sich an die Kinder bis drei Jahren mit ihren Eltern. Für Sechs- bis 13-Jährige läuft der Kurs von 17 bis 18 Uhr. Anmeldungen und Informationen bei Ulla Decker, Telefon (0163) 4398838.

## Fahrradcodierung des ADFC

**GARBSEN.** Der ADFC Garbsen/Seelze bietet am Samstag, 26. April, eine Fahrradcodierung in Garbsen an. Fahrradbesitzer können in der Zeit von 10 bis 13 Uhr auf dem Gelände von Fahrrad Meinhold, Hannoversche Straße 164, ihr Rad registrieren lassen.

Mitzubringen sind der Eigentumsnachweis, Personalausweis sowie der Akkuschlüssel. Die Codierung kostet 11 Euro pro Rad und ist für ADFC-Mitglieder der Ortsgruppe kostenlos.

Nähere Informationen bei Peter Germeroth unter Telefon (0160) 7550460