



Karl-Friedrich-Gymnasium Mannheim

ElternMedienMentoren am KFG

Phubbing: Menschen, die auf Handys starren – wenn das Smartphone wichtiger wird als die Freunde

Mittlerweile besitzen nur noch acht Prozent aller Deutschen über 14 kein eigenes Mobiltelefon. Das zeigt eine Studie des IT-Verbandes Bitkom. Mit der Verbreitung von Smartphones und mobilem Internet jedoch hat sich in den vergangenen Jahren eine Unsitte auf der ganzen Welt breitgemacht: "Phubbing", das Lesen und Herumtippen auf dem Handydisplay, während man eigentlich mit anderen Menschen sprechen sollte. Vor dem Essen, nach dem Essen und währenddessen, im Konzert, in der Kirche und im Theater: "Phubber" lassen sich von kaum einer sozialen Situation abhalten, wenn es darum geht, die neuesten Updates auf dem Smartphone zu checken.

Phubbing ist ein Kunstwort aus den Worten „phone“ und „stubbing“ oder „snubbing“ (vor den Kopf stoßen). Vor den Kopf aber stoßen Phubber regelmäßig ihr Gegenüber, wenn sie ihm zeigen, daß ihnen ihr Smartphone wichtiger ist als er selbst.

Die Zahlen sprechen für sich: 55 Prozent der US-Bürger checken laut einer Studie der österreichischen Internet-Firma Jumio ihr Smartphone beim Autofahren, 35 Prozent im Kino, 33 Prozent während eines Dinner-Dates, 19 Prozent in der Kirche, 12 Prozent unter der Dusche, und 9 Prozent sogar beim Sex. „Gemeinsam einsam“ nennt eine im DeGruyter-Verlag erschienene Studie daher ihren Bericht über die „Untersuchungen zur unangebrachten Smartphone-Nutzung im privaten und öffentlichen Miteinander“.

Warum nutzen vor allem Jugendliche ihr Smartphone so exzessiv?

Bei einer Befragung an der Uni Hamburg¹ gaben 69% aller StudentInnen zu, auch in Gesellschaft von Freunden oder Familie mindestens einmal pro Stunde Nachrichten auf ihrem Smartphone zu checken. Dabei antwortete etwa ein Drittel der Befragten, dies aus purer Gewohnheit zu tun und ein Drittel gab an, Angst zu haben, etwas zu verpassen. Als weitere Motive wurden aber auch „Scham“ und „innere Unruhe“ genannt.

Obwohl die deutliche Mehrheit der Befragten dieses Verhalten als unhöflich einstufte und zugab, es als unangenehm zu empfinden, wenn ihr Gegenüber den Unterhaltungsfluß durch den Blick aufs Handy unterbricht, wurden diese Impulse nicht als stark genug empfunden, deshalb die geliebte Gewohnheit aufzugeben. 69% der Befragten vermuteten sogar, daß ihr regelmäßiger Griff zum Smartphone automatisch und unbewußt erfolgt. Ein Suchtverhalten?

Ärzte antworten darauf mit einem eindeutigen: JA. Zunächst sind Teenager generell aufgrund ihres altersbedingten Stoffwechsels ganz besonders anfällig für Suchterkrankungen.

Der Faktor, der vor allem bei Facebook zur Sucht führt, ist nach fachärztlicher Einschätzung die 'Like'-Funktion. Denn niemand ist in stärkerem Maße auf die Anerkennung von Gleichaltrigen

1 http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2660/pdf/Thesis_Klein_Vanessa_140327.pdf

angewiesen als Jugendliche. Je mehr „Likes“ sie bekommen, desto stärker wird dieses Bedürfnis vordergründig befriedigt. Beim Start ihres Smartphones wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet, das wie beim Glücksspiel an eine Erwartungshaltung geknüpft ist: 'Ich starte, um etwas Tolles zu bekommen, vielleicht ein Like.' Bei einer Studie der Universität Bonn setzten die 18 bis 23-Jährigen ihr Smartphone alle 7,5 Minuten in Gang, um nach neuen Nachrichten zu suchen.

Problematisch werde dies dann, wenn andere Lebensbereiche wie Familie, Schule oder Beruf dabei vernachlässigt werden. Denn „wir verlernen es, uns auf eine Sache zu konzentrieren. Wir müssen immer auch woanders sein und am besten überall gleichzeitig.“, warnt ein Oberarzt an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Bochum,² denn analoges Lesen und Schreiben erfordern eine vertiefte Aufmerksamkeit, die den 'digital natives' immer schwerer fällt. Aber in Sachen Abhängigkeit von Handys und sozialen Netzwerken will er die Eltern nicht aus der Verantwortung nehmen: „**Es ist ein vernichtendes Signal, wenn ich meinem Kind nie ungeteilte Aufmerksamkeit schenke.**“ Die Eltern seien Vorbilder, sie müssten medienfreie Zonen und Zeiten schaffen, wie zum Beispiel den Esstisch bei den gemeinsamen Mahlzeiten, so der Arzt. Denn eine kontinuierliche Tätigkeit oder Beschäftigung wird durch den Blick auf das Handy nicht mehr möglich, es sorgt vielmehr für regelmäßige Unterbrechungen (z.B. der Hausaufgaben oder des gemeinsamen Essens). Die Aufmerksamkeit muß daher durch das schnelle Hin- und Herwechseln der Tätigkeiten geteilt werden, beide werden dadurch weniger intensiv erlebt. Es fehlt die Präsenz, da körperliche und geistige Präsenz dadurch entkoppelt werden. Präsenzerfahrung entsteht, wenn geistig intensive Fokussierung auf eine Sache mit der Körperlichkeit des Augenblicks verbunden wird und Raum und Zeit im hier und jetzt eine Einheit bilden. Sie entsteht z.B. durch die zeitlich koordinierten Bewegungsabläufe beim Sport.

Stop-phubbing-Bewegung

Alex Haigh, ein Student aus Melbourne, hat als erster reagiert und die Initiative "Stop Phubbing" gegründet. Er will damit auf einen gesellschaftlichen Sittenverfall aufmerksam machen. (www.stopphubbing.com).

Sogar **Beyoncé** beschimpfte bereits in einem ihrer Konzerte einen Zuhörer, der so beschäftigt war, das Konzert mit seinem Smartphone aufzunehmen, daß er noch nicht einmal merkte, daß die Sängerin direkt vor ihm stand und höchstpersönlich mit ihm redete. Genervt wies sie ihn zurecht: „Put that damn camera down!“

Auch **Coca-Cola** hat inzwischen eine Kampagne gegen Phubbing gestartet und setzt sich in einem Clip auf Youtube (Titel: Stop phubbing around | Coca-Cola; <https://www.youtube.com/watch?v=8LLQIbr2-k0>) für die Werte des „echten“ Lebens ein. Obwohl der Clip erst an Weihnachten ins Netz gestellt wurde, wurde er schon über 22 Millionen mal angeklickt.

² <http://www.derwesten.de/wirtschaft/digital/aerzte-warnen-vor-smartphone-sucht-bei-jugendlichen-id9599313.html#plx987401135>