## Mensch oder Handy? - stellt sich hier die Frage

*Stil* Mein Partner hat dauernd das Smartphone in der Hand und checkt während des Essens Nachrichten. Auch wenn ich mit meiner Freundin treffe, liegt das Smartphone neben ihr auf dem Tisch und wird unablässig beäugt. Mich irritiert diese Art von Kommunikation, ich finde dieses Verhalten respektlos. Wie sehen Sie das?

Smartphones nehmen im Alltag vieler Menschen eine zentrale Rolle ein, sei es um die neusten Meldungen oder aber um die SMS-/WhatsApp-Nachrichten und Facebook-Feeds zu checken. Pausenlos erscheinen Nachrichten – das führt zu zwanghaftem Smartphone-Check.

Wer dies tut, während er sich mit jemandem unterhält, ist unhöflich und respektlos. Ein No-Go gemäss Benimmbüchern. Diese Unsitte hat sich in den letzten Jahren ausgebreitet und wird als «Phubbing» bezeichnet. Der Begriff taucht das erste Mal im Jahr 2013 auf und setzt sich aus den englischen Wörtern «phone» (Telefon) und «snubbing» (Snub = schroffe Ab-/Zurechtweisung, to snub = brüskieren, abblitzen lassen) zusammen: der Akt, jemanden zu brüskieren, indem man sich lieber dem Handy als seinem Gegenüber widmet.

Diese Geringschätzung kommt als Kränkung an: Etwas anderes ist wichtiger als ich! Dies belastet die soziale Beziehung.
Gemäss Studien schwächt schon allein die Präsenz des Handys, etwa auf dem Tisch, die Interaktion während eines Gesprächs. In unserem Kulturkreis ist es üblich, sich auf die Augen des Gesprächspartners auszurichten. Wir deuten in Sekundenschnelle, was passiert. Wandert

## **Kurzantwort**

Phubbing (von Englisch «phone» = Telefon und «to snub» = u. a. abblitzen lassen) nennt sich die neue Unart, die Aufmerksamkeit lieber dem Handy als dem Gesprächspartner zu widmen. Nach den Benimmbüchern ist dies ein No-Go. Wer dem Phubbing frönt, ist unhöflich und verhält sich respektlos. (ko)

der Blick des Gegenübers, wissen wir intuitiv, was geschieht: Der Verstand schweift ab. Die Folge: Wir fühlen uns ungehört, missachtet, nicht respektiert. Das Gefühl der Verbundenheit und der Nähe wird beeinträchtigt. Die Konversation wird oberflächlicher, und die Möglichkeit einer echten, authentischen Verbindung zur anderen Person verliert.

Fakt ist: Wir können nicht Nachrichten checken und uns gleichzeitig mit dem Gegenüber unterhalten ohne Qualitätsverlust. Multitasking ist ein Mythos! Wir müssen uns entscheiden, was uns wichtiger ist: der Gesprächspartner oder das Smartphone. Wer ständig nach dem Handy greift und auf das Display starrt, hat Angst, etwas zu verpassen, ist unentwegt auf der Suche nach «unentbehrlichen» Informationen. Er wird zum Sklaven seiner Gewohnhei-

ten. Und wie Glücksspiele abhängig machen, kann auch die Smartphone-Nutzung zwanghaft werden. Die Selbstkontrolle und das Gespür für Mitmenschen gehen verloren.

## Selbstbeobachtung und Regeln

Um die Nutzung in den Griff zu bekommen und Phubbing zu verhindern, braucht es erstens eine Bewusstwerdung der eigenen Gewohnheiten durch genaue Selbstbeobachtung und zweitens Regeln, wann wir Zeit mit dem Handy verbringen. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, beim Essen mit Partner/Familie oder beim Apéro mit Freunden etc. das Handy bewusst am besten in einem Schrank zu verstauen oder in der Hand-/Jackentasche zu lassen. Aus den Augen - aus dem Sinn! Zücken Sie es strikt nur ausnahmsweise.

Durch den bewussten Verzicht konzentrieren Sie sich besser auf sich selbst und das Gegenüber. Nur so können wir wieder achtsamer in der Gegenwärtigkeit sein. Und sie ist das Wertvollste, was wir im Miteinander haben. Kein Zweifel: Ein Smartphone ist immer nur so smart wie sein Nutzer!



Lic. phil. Irène Wüest, Eich SkillCoach, Organisations- und Kommunikationsberaterin www.skillcoach.ch

## Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern. E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.