

Die neue Angst: Mein Handy ist aus, ich bin nicht erreichbar!

Smartphones öffnen die Tür zur weltweit hippsten Phobie des 21. Jahrhunderts. Die Just-in-time-Erreichbarkeit pokert mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Fehlt das Handy, kommt die Angst.

Etwa 60 Prozent der Mobiltelefonbesitzer leiden laut Studien aus Großbritannien, Indien und Australien an Nomophobie – an der Angst, ohne Mobiltelefon zu sein (no mobile phone phobie). Jugendliche sind häufiger betroffen als über 50-Jährige, Frauen stärker gefährdet als Männer. In Australien weisen 90 Prozent der unter 30-Jährigen Symptome der Nomophobie auf.

Die Angst, ohne Mobiltelefon zu sein, hat unterschiedliche Facetten. Es kann die Angst sein, „ohne Empfang zu sein oder mit leerem Akku dazustehen“, oder die Angst, „das Mobiltelefon funktioniert nicht mehr“, oder die Angst, „dass mein Handy gestohlen wird“.

Alle diese Ängste rund um das Handy lösen Symptome aus, die wir auch von den Angsterkrankungen kennen: Panikgefühl, Unruhe, Schwitzen, Zit-



SN-Couch
Psyche

PETRA ECKER

tern, Übelkeit, Bauchschmerzen, Beklemmungsgefühl. Experten sprechen daher von einer neuen Form der Abhängigkeits- oder der Angsterkrankung.

Personen, die daran leiden, entwickeln Strategien, um nicht in diese angsteinflößende Lage zu kommen. Sie schalten das Telefon niemals aus, tragen es 24 Stunden am Tag bei sich, kontrollieren tagsüber minimal alle zehn Minuten den Netzempfang und den Batterieladezustand. Sie checken, wenn sie zufällig wach werden, auch in der Nacht E-Mails und Chats. Sie haben immer ein Ladegerät bei sich, halten regelmä-

ßig Ausschau nach Steckdosen und vermeiden Gebiete, wo es keine oder nur eine schlechte Netzabdeckung gibt. In schwerwiegenden Fällen wird sogar ein zweites Telefon, zum Beispiel ein Wertkartentelefon, mitgenommen, um im Notfall doch erreichbar zu sein.

Wie kommt es zu dieser Erkrankung? Smartphones und der einfache Zugang zu sozialen Medien vermitteln schnell ein Zusammengehörigkeitsgefühl, ein Gefühl von Beliebtheit und Wichtigkeit innerhalb einer sozialen Gruppe. Wir können immer und überall online am Leben der anderen teilnehmen. Wir lassen uns dazu verleiten, ein „I like it“ als echtes Interesse zu interpretieren. Unser archaisches Verlangen dazugehören wird auf subtile Weise befriedigt. Der Gedanke, wichtige Informationen unserer Freunde und Familie zu

versäumen, verursacht Angstzustände.

Kommen Ihnen diese Strategien bekannt vor? Dann schalten Sie Ihr Telefon über Nacht einmal vollständig aus. Verursacht dieser Gedanke bereits ein unangenehmes Gefühl, etwas zu verpassen? Dann ist es ratsam, regelmäßig handyfreie Zeiten einzuhalten. Der niederländische Psychologe Thijs Wetemans empfiehlt dazu eine Übung: Schalten Sie während des Essens das Telefon auf lautlos und bewahren sie es außerhalb des Sichtbereichs auf. Eine andere Möglichkeit ist, Push-Meldungen und SMS-Alarme auszuschalten.

Gewöhnen Sie sich wieder langsam an das Gefühl, nicht erreichbar zu sein. Bestimmen Sie selbst, wann und wo Sie Ihre E-Mails kontrollieren und an den sozialen Medien teilnehmen.

Dr. med. Petra Ecker ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline des Kuratoriums lautet: 0664/1008001.