

HEUTE SCHON ETWAS VERPASST?

„Man kann nicht auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen“ lautet ein bekanntes Sprichwort. Doch was ist, wenn man sich für eine Feier entscheidet, aber die andere viel spannender gewesen wäre? Die beste Party, der schönste Urlaub, eine ungewöhnliche Erfahrung – und man war nicht dabei. Fear of missing out, kurz FOMO, nennt man die Angst, etwas zu verpassen. Wir haben uns mit der Salzburger Psychotherapeutin und Psychologin Christa Paluselli getroffen und uns über das in unserer Gesellschaft immer stärker zunehmende Phänomen unterhalten.

Illustration: Elisabeth Tramer Foto: Shutterstock, privat

FOMO beim Zähneputzen, FOMO beim Kaffeetrinken, FOMO an der Supermarktkassa. Scrollt man durch die sozialen Netzwerke, hat man oft den Eindruck, als würde man etwas Wichtiges verpassen. Auch in Zeiten von Corona, wenn zuhause anscheinend jeder und jede die Wohnung renoviert, eine neue Sprache lernt, Videokonferenzen mit Freundinnen und Freunden abhält und so womöglich neue Insider-Witze entstehen, die man verpassen könnte: Die Sorge darüber, nicht so produktiv wie andere Menschen zu sein und nicht jede Sekunde seines Lebens sinnvoll auszuschöpfen, ist bei manchen groß.

Woher diese Angst kommt, welche Rolle soziale Medien spielen und was wir dagegen tun können, haben wir bei Mag. Christa Paluselli nachgefragt.

Unser look!
Salzburg: Frau Paluselli, ist Fear of Missing Out (FOMO) ein neues Phänomen? Welchen Einfluss haben dabei soziale Medien?

Christa Paluselli: Die Angst, etwas zu verpassen, ist so alt wie die Gesellschaft. Menschen sind soziale Wesen und brauchen einander. Gruppenzugehörigkeit ist ein menschliches Bedürfnis, sodass das Gefühl zu fehlen von unangenehm bis schmerzhaft werden kann. Wir brauchen die Anbindung an die Welt, an die Menschen. Das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, kann wirklich körperlich wehtun. Jede und jeder befindet sich in verschiedenen Gruppen, ist zumeist aber nur ein temporärer Teil davon. Die modernen Technologien geben einem das Gefühl, gleichwertiger Teil dieser Gruppe zu sein.

Durch die sozialen Medien kam es zu einer explosionsartigen Vermehrung der Information. Es gibt viel Information, es gibt sie immer, und zumeist ist es viel zu viel von allem. Das führt dazu, dass wir merken, wie wenig wir eigentlich wirklich unternehmen können und bei wie viel von dem wir nicht dabei sind. Damit sind wir herausgefordert, ständig Entscheidungen

zu treffen, abzuwägen, was wollen oder können wir tun, was nicht. Die Beschäftigung damit braucht Zeit und bindet auch Energie. Und je nachdem, wie gut es uns gelingt, diese Entscheidungen schnell und effizient zu treffen oder inwieweit wir mit dem Überfluss an Information und der damit einhergehenden Überflutung zu kämpfen haben, können wir die konstante Belieferung als positiv oder negativ erleben.

Mein Eindruck ist, dass jetzt speziell in der Corona-Zeit die sozialen Medien eine große Hilfe waren und das dadurch entstandene Gefühl von Verbundensein uns in der Isolation sehr gesichert hat. Da ist vieles an Austausch entstanden, der vorher nicht denkbar war und der als Gewinn für unsere Vernetzung und subjektive Sicherheit zu sehen ist.

Wirkt sich vor allem bei Jugendlichen die erhöhte Smartphone-Nutzung negativ auf die Psyche aus?

Jugendliche sind dem sicher stärker ausgesetzt als Erwachsene. Das Entwicklungsziel der Pubertät ist es ja, eine Identität, jenseits des familiären Kontextes, zu finden. Die Peergruppen sind plötzlich viel wichtiger als je vorher oder auch danach im Leben. In dieser Zeit geht es darum, ich selbst zu

werden. Und dafür braucht es Orientierung im Außen und zwar bei den Gleichaltrigen oder denen, die altersmäßig einen Schritt weiter sind. Konkurrenz spielt hier auch eine Rolle, sich messen und vergleichen mit den anderen und daraus folgend das Bedürfnis, mithalten zu können. Existenzielle Fragen entstehen aus dem Vergleich mit den anderen, den vorgeführten Lebensmodellen: Ist mein Leben so interessant und abwechslungsreich wie das der anderen? Bin ich interessant genug? Bin ich okay, so wie ich bin?

Dass die Bilder der anderen nur ein selektiver Ausschnitt sind, weil allein das Positive gezeigt wird, dringt dann nicht wirklich bis zu uns vor. Dabei entstehende Gefühle von Minderwertigkeit sind keine gute Ausgangsbasis für die Entscheidungen (Berufswahl, Lebensführung usw.), die jetzt zu treffen sind.

”

„Die Angst, etwas zu verpassen, ist so alt wie die Gesellschaft.“

*Christa Paluselli,
Psychotherapeutin und Psychologin*

Wie können Eltern darauf reagieren?

Die Eltern haben es in dieser Phase naturgemäß nicht leicht. Geht es jetzt auch darum, sich von den Eltern abzusetzen, zu rebellieren. In ihrer Art, dem Leben zu begegnen, sind die Eltern unser erstes Modell. Wie heißt es so treffend? „Erziehung funktioniert nicht wirklich, die Kinder tun dann doch, was sie gesehen haben.“ Das, was „gepredigt wird“, ist oft nicht ident mit dem, was die Eltern vorleben. Jugendliche reagieren sehr empfindlich darauf, wenn ihre

Eltern nicht authentisch sind. Die Elterngeneration täte gut daran, ehrlich zu sich selbst zu sein und nicht nur mit pädagogischen Absichten zu reglementieren.

Auch die Elterngeneration ist von dem gesellschaftlichen Phänomen des FOMO nicht ausgenommen. Ihre Kinder sind am ehesten davor geschützt, wenn sie Beziehung „in echt“ und ihre Eltern als gefestigte Personen erleben, die im wirklichen Leben verankert sind. Wenn sie dabei in einem Umfeld leben, das es sich vielleicht sogar in der Gegenbewegung, in Richtung JOMO –

Joy of Missing Out –, gut eingerichtet haben, dann haben sie sicher gute Chancen, früher oder später auch diese Gelassenheit zu finden. Vielleicht noch nicht gleich, weil jetzt ist ja noch Rebellion angesagt.

Eltern fühlen sich von der Hinwendung ihrer Kinder an das Medium bedroht. Plötzlich erleben sie verstärkten Rückzug und bleiben zumeist uninformatiert darüber, womit sich ihre Kinder da jetzt beschäftigen. Gelassenheit wäre eine hilfreiche Haltung, um dem Verhalten der Jugendlichen zu begegnen. Grenzen setzen, aber mit Gelassenheit, und den Jugendlichen auch ein Stück ihre eigene Welt lassen, sie auch loslassen. Alle übermäßige Aufregung verursacht nur Stress auf beiden Seiten und führt meist zu Widerstand und einem „Jetzt erst

recht“. Viel besser wäre es, Angebote zu machen: Zeit miteinander verbringen, da sein und immer wieder Unterstützung anbieten, Interessen teilen und etwas miteinander erleben.

Warum möchten viele Menschen eigentlich dauernd am Laufenden sein?

Der Psychologe und Verhaltensforscher Dan Ariely von der Duke University (North Carolina) bezeichnet das Phänomen als die Befürchtung, falsche Entscheidungen darüber zu treffen, wie man seine Zeit verbringt, und so eventuell die beliebtesten Partys, die lustigsten Aktionen oder die besten Erfahrungen zu verpassen. Und wer möchte in unserer Optimierungsgesellschaft schon falsche Entscheidungen treffen, Zeit verlieren oder ins Abseits geraten?

Warum haben manche Menschen oft das Bedürfnis, sich in sozialen Medien zu präsentieren – beispielsweise ihr Essen, ihren Urlaub, Erlebnisse oder Selfies zu posten?

Es gibt die hemmungslosen Selbstdarsteller, für die es keinen anderen Platz als im Mittelpunkt einer Gruppe gibt. Aber die meisten Menschen haben eher Schwierigkeiten sich selbst und das Erlebte so zu präsentieren, wie sie das gerne hätten. Gegen diese Hemmungen helfen die sozialen Medien ausgezeichnet. Sie ermöglichen, dass jede und jeder sich in den Mittelpunkt stellen kann, sich selbst so darstellen kann, wie sie oder er das möchte. Dazu gehört je nach „Lebensschwerpunkten“ Selbstgekochtes von zuhause oder ein Essen im schicken Restaurant – gerne auch mit eindrucksvoller Kulisse an einem Strand, mit einer schönen Stadt im Hintergrund – oder die wöchentliche Bergwanderung mit beneidenswerten Ausblicken; Feste als Demonstration von Beliebtheit, Reisebilder, die unsere Freiheit beweisen usw.

In der Psychologie kennt man den Begriff von Realselbst und Idealselbst. Mit unseren Bildern in den sozialen Medien können wir uns ein Stück in Richtung Idealselbst inszenieren. Niemand postet ja Fotos vom Beziehungstreit oder vom langweiligen, einsamen Sonntagnachmittag.

Was können Menschen machen, wenn sie unter dem Druck von FOMO leiden? Was würden Sie empfehlen?

Soziale Medien sind ein Spielplatz unserer Zeit – und wir alle spielen gerne –, müssen aber ganz sicher neue Fertigkeiten erlernen, um mit dieser Fülle an Information, die oftmals Überflutung bewirkt,

umzugehen. Wir müssen lernen zu filtern, auszuwählen, Grenzen zu setzen, akzeptieren, dass wir nicht alles wissen können, nicht überall sein können, nicht alles tun können – dazu sind wir durch die sozialen Medien verstärkt angehalten. Die Frage, was und wie viel tut mir gut, regt mich an, belebt mich – oder im Gegenteil – erschlägt mich, lähmt mich, frustriert mich und lässt mich unglücklich zurück, muss sich jede und jeder ganz individuell stellen.

Gut wäre es, wenn wir durch das, was dort zu sehen ist, Impulse für unser reales Leben bekommen – wenn wir etwas von dem in unser reales Leben übertragen, wir tatsächlich etwas kochen, was wir noch nie ausprobiert haben, wenn wir eine Wanderung machen, die besonders interessant schien usw.

Wichtig ist auch, immer wieder Pausen einzulegen! Vielleicht mit kleinen Schritten: ein Abend in der Woche, einmal am Morgen nicht als Erstes nachschauen, wer was wie wo gemacht hat.

Als Ausgleich gegen den Stress ist zu empfehlen: bei sich sein, spüren wie es mir jetzt geht, was ich gerne tun würde ... und das, was aus dem Inneren kommt, als Impuls für meine Handlungen nehmen. Es ist wichtig, das nicht zu verlernen, immer wieder zu üben. Bei sich ansetzen und sich nicht hauptsächlich am medialen Spiegel der Welt orientieren. Die Orientierung nach innen ist die notwendige Ausgleichsbewegung für die Konzentration auf die Außenwelt. Dabei gilt es, ein Gleichgewicht zu finden – zwischen innen und außen. Aber das ist kein neues Thema, sondern kommt mit den sozialen Medien wieder neu auf.

„Mit unseren Bildern in den sozialen Medien können wir uns ein Stück in Richtung Idealselbst inszenieren. Niemand postet Fotos vom Beziehungstreit oder vom langweiligen, einsamen Sonntagnachmittag.“

Christa Paluselli,
Psychotherapeutin und Psychologin



„Es ist wichtig, bei sich selbst anzusetzen und sich nicht hauptsächlich am medialen Spiegel der Welt zu orientieren.“

Christa Paluselli,
Psychotherapeutin und Psychologin