

Weshalb Menschen Smartphones benutzen, während sie mit anderen zusammen sind

Wer in Momenten sozialer Interaktion sein Smartphone nutzt und andere Personen ignoriert, betreibt «Phubbing». Das gefährdet Beziehungen und bedroht das psychische Wohlbefinden. Forschende der Universität Basel haben nun die Faktoren untersucht, die dieses Verhalten begünstigen.

Phubbing bezeichnet das Phänomen, eine Person zu ignorieren, um stattdessen das Smartphone zu benutzen – täglich ist dies in Cafés, Restaurants oder auch am heimischen Esstisch zu beobachten. Die Folgen sind oft weitreichend: Phubbing kann soziale Interaktionen und Beziehungen beeinträchtigen, die Arbeitsleistung verringern und Depressionen begünstigen.

Obwohl Phubbing in der Forschung bereits seit längerem bekannt ist, fehlen bislang Kenntnisse über die Faktoren, die zu diesem Verhalten führen. Um diese zu bestimmen, haben Psychologinnen und Psychologen der Universität Basel 128 Studierende befragt und ihre Ergebnisse nun im Journal «Mobile Media & Communication» veröffentlicht. In ihrer Studie unterscheiden die Forschenden zwischen einer allgemeinen Nutzung des Telefons, wie beispielsweise das gemeinsame Betrachten des Bildschirms, und der ausgrenzenden Nutzung.

Akzeptanz führt zu mehr Phubbing

Ein entscheidender Faktor, der Phubbing begünstigt, ist die persönliche Einstellung – wer sich nicht daran stört, wenn andere aufs Handy schauen, neigt stärker zu einer ausgrenzenden Telefonnutzung, während er oder sie Zeit mit anderen verbringt. Gleichzeitig erleben Personen mit einer positiveren Einstellung zu Phubbing dieses Verhalten auch häufiger von anderen. Diejenigen, die ihr Telefon zuerst benutzen, phubben dabei tendenziell häufiger.

Hingegen scheint weniger relevant zu sein, wie gut man die Beziehung zum Gegenüber bewertet: Eine geringere Wertschätzung der sozialen Interaktion erhöht zwar die allgemeine Telefonnutzung, nicht jedoch das ausgrenzende Phubbing. «Dies war überraschend, denn man hätte erwarten können, dass eine weniger wertgeschätzte Interaktion mit mehr Phubbing verbunden wäre», erklärt die Sozialpsychologin Christiane Büttner.

Ein Teufelskreis der Emotionen

Phubbing tritt aufgrund der Verbreitung von Smartphones immer häufiger auf. Bisherige Studien haben bestätigt, dass die meisten Smartphone-Nutzenden täglich in einer Reihe von sozialen Kontexten phubben – wie beispielsweise bei der Arbeit oder dem Mittagessen. Besonders anfällig sind Liebespartnerinnen und -partner sowie Freundinnen und Freunde. Phubbing kann dazu führen, dass die Zufriedenheit mit sozialen Interaktionen wie Gesprächen oder gemeinsamen Erlebnissen sinkt und man sie weniger wertschätzt. Langfristig kann dieses Verhalten zur Distanzierung der Betroffenen führen.

Verbreitet sich Phubbing weiter, kann es zunehmend akzeptiert und erwidert werden. «Hier kann schnell ein Teufelskreis entstehen», so Büttner. Anhaltende Phubbing-Erfahrungen können sich auf Beziehungen und das individuelle Wohlbefinden auswirken: Die Beziehungszufriedenheit und die

wahrgenommene Beziehungsqualität können abnehmen, während Eifersuchtsgefühle, Beziehungsprobleme und Depressionen drohen.

Originalpublikation

Christiane M. Büttner, Andrew T. Gloster, Rainer Greifeneder

[Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions](#)

Mobile Media & Communication (2021), doi: 10.1177/20501579211059914