

Dabei sein ist alles!

Ständiger Blick aufs Handy und nochmal die Social-Media-Kanäle aktualisieren. Sonst könnte man ja etwas von dem, was Freunde und Bekannte machen, verpassen. Sie kennen das? Dann kann es gut sein, dass auch Sie „FOMO“ haben.



© ViewApart / iStock / Getty Images

Arbeitskollegen, der vor Kurzem ein Kind bekommen hat bis hin zu einer prominenten Schauspielerin, die gerade einen Oscar gewonnen hat. Schnell werden Vergleiche mit dem eigenen Leben gezogen und damit FOMO befeuert.

Teufelskreis Social Media

FOMO ist einer der Hauptgründe für übermäßige Social-Media-Nutzung. Diese wiederum sorgt für mehr FOMO, was zu weiterer Aktivität in den sozialen Netzwerken anregt. Neid auf das scheinbar bessere Leben der anderen und ein vermindertes Selbstwertgefühl gehen häufig damit einher. Besonders betroffen sind Menschen, die sich sozial isoliert fühlen. FOMO kann das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen, mit beispielsweise Stress, Konzentrationsproblemen und verminderter Produktivität, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen als möglichen Folgen.

Wer bei sich selbst Anzeichen von FOMO feststellt, muss nicht immer direkt zum Psychologen gehen, sondern kann mit einem bewussteren Smartphone-Umgang anfangen. Ein individuell eingestellter Timer, zum Beispiel bei Instagram, der einen nach Ablauf der Zeit informiert, kann beim digitalen Detox helfen. Auch ist es wichtig, Kontakte offline zu pflegen und dabei das Handy wegzulegen. Und sich immer bewusstmachen, dass Social Media nicht das wahre Leben widerspiegelt: Das Gras auf der anderen Seite ist am Ende dann meistens doch nicht grüner. ■

Leoni Bender,
freie Journalistin

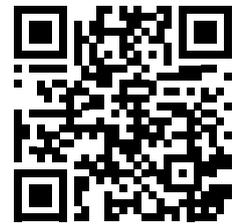
Vor Kurzem hatte ich so viel zu tun, dass ich das ganze Wochenende nur am Schreibtisch saß. Anstatt wie normalerweise Zeit mit meinen Freunden zu verbringen, waren die dann ohne mich unterwegs. Eigentlich halb so wild. Wenn da nicht die ganze Zeit dieses quälende Gefühl mitschwingen würde, dass mir etwas entgeht. Und anstatt mich auf meine Arbeit zu konzentrieren, habe ich dann viel zu viel Zeit damit verbracht herauszufinden, was bei den anderen gerade so los ist. Klassischer Fall von „Fear Of Missing Out“, kurz FOMO.

Ist das Gras auf der anderen Seite immer grüner? Der aus dem Englischen übernommene Begriff FOMO (Angst, etwas zu verpassen) ist besonders jüngeren Altersgruppen bekannt. Beschrieben wird

die Angst, eine potenziell positive soziale Erfahrung, an der andere teilhaben, zu verpassen. Das kann ein spannendes Ereignis wie ein Konzert sein. Es geht aber auch unkonkreter. Manchmal ist FOMO einfach ein vages Grundgefühl ohne bestimmtes Ereignis. Also die Sorge, dass andere vielleicht ein „besseres“ Leben führen und einem selbst etwas entgeht. Verbunden mit der Angst, etwas zu verpassen, ist der Drang, permanent mit anderen in Kontakt zu stehen und herauszufinden, was sie tun. Das ist kein neues Phänomen, aber durch die Digitalisierung des Alltags in den letzten Jahren ist FOMO verstärkt worden. Heutzutage besteht durch WhatsApp und Co. immer die Möglichkeit zu erfahren, was das Umfeld so macht. Soziale Medien wie Facebook liefern uns außerdem permanent einen Einblick ins Leben anderer Menschen. Vom ehemaligen



SCHON ABONNIERT?



Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

Kostenlos anmelden unter
www.diepta.de

PTA 
 Die PTA in der Apotheke