

PSYCHIATRIE HEUTE

Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

NOMOPHOBIE

Die Angst, vom eigenen Smartphone getrennt und nicht erreichbar zu sein

Der moderne Mensch ist heute digital hochgerüstet. Hat zumindest ein Smartphone – jederzeit informations- und kontakt-bereit bis zum Dauer-Betrieb. Das kann nicht ohne Folgen bleiben, vor allem zwischenmenschlich. Denn was geschieht, wenn es einmal ausfällt? Dann wird plötzlich deutlich: Es hat nicht die gleichen Konsequenzen wie bei anderen technischen Hilfsmitteln, die uns täglich begleiten. Es geht tiefer, weil mehrschichtig – nicht nur technisch, informativ, organisatorisch, nein emotional und damit psychosozial.

Was heißt das? Dazu ein kurz gefasster Beitrag.

Erwähnte Fachbegriffe:

Nomophobie – no mobil phone phobia – Smartphone – iPhone – iPad – Kommunikations-Stopp – Verbindungsverlust – Informations-Lücke – Smartphone-Abhängigkeit – Smartphone-Angststörung – Nomophobie-Prävention – Nomophobie-Therapie – u. a. m.

Der moderne Mensch besteht aus Körper, Geist – und Smartphone... Dieser provokante Satz mag kontroverse Diskussionen auslösen, die Statistik aber hat er für sich. Dabei waren schon unsere direkten Vorfahren technisch gut ausgerüstet, zumindest in der „westlichen Welt“. Doch der so genannte Fortschritt lässt sich nicht aufhalten. Inzwischen ist die Mehrzahl im eigenen Land digital hochgerüstet, besonders Erwachsene und vor allem Jugendliche; Kinder und Hochaltrige holen auf.

Inzwischen ist das Smartphone nicht größer als eine Hand und flach wie ein Taschenbuch, das in jede Hemd- oder Gesäßtasche passt. Und in kürzester Zeit das wohl wichtigste Kommunikations-Utensil des modernen Lebens.

Entwicklungs-Geschichte

Dabei ist seine Entwicklungs-Geschichte jung: Das erste wirklich smarte Telefon war das iPhone von Apple, vorgestellt 2007. Zwar gab es auch Vorläufer, aber die waren ergonomisch unbefriedigend. Das betraf vor allem die kapazitiven Touchscreens, die man jetzt nur noch berühren musste, nicht drücken oder gar mit einem Stift suchen. Besonders die Akku-Technologie lässt staunen: Heutige Smartphone-Hauptchips rechnen Millionen mal schneller als die riesigen Computer, die früher ganze Keller füllten.

Und die Entwicklung geht weiter: 2010 kam das iPad, das aus dem Cocktail aus verschiedenen Technologien das Smartphone mixte. Und eine Vielzahl von Geräten bzw. deren Funktionen ersetzte. Beispiele: Videokamera, Diktiergerät, Taschenrechner, Kompass, Timer, Stoppuhr, Wecker, Kalender, Autoschlüssel, Ausweis-Speicher, Flugtickets, Eintritts- und Fahrkarten für den Nah- und Fernverkehr, Kreditkarte, Bezahlungsmittel im Supermarkt, ja Partnersuche (Tinder), Bewegungs-, Schlaf-, Puls- und Sauerstoffmesser, vom Spiele-Computer u. a. ganz zu schweigen.

An neuen Angeboten durch dieses nun wirklich smarte Telefon wird geforscht bis hin zur so genannten „Fernbedienung des physiologischen Alltags“ mit implantierten Sensoren an und im Körper. Und natürlich für den noch bequemeren Alltags-Gebrauch, eingebaut in smarte Brillen, unterstützt durch künstliche Intelligenz (KI) mit digitalen Assistenz-Systemen.

Alles hat zwei Seiten

Nun hat das Ganze aber auch seine Schattenseiten, wie die meisten modernen Technologien: Dazu gehört nicht nur das schnell-lebige Geschäft, sondern auch die problematische Herstellungsweise. Benötigt werden nämlich in wachsend-gigantischem Ausmaß seltene Rohstoffe und recycelt wird davon nur ein geringer Teil. Die meisten alten Handys schlummern in der Schublade, statt als sekundärer Rohstoff neu verwertet zu werden. Und natürlich hat der Handy-Bildschirm seine speziellen Schadens-Risiken, wozu nicht nur die wachsende Kurzsichtigkeit junger Menschen auf der physiologischen Seite, von Rückenschmerzen durch den berüchtigten „Handy-Nacken“ ganz zu schweigen, sondern auch die manipulativen Beiträge zu Falschnachrichten auf der psychosozialen zählen.

Ist ein Leben ohne Smartphone möglich?

Gleichwohl: für die meisten ist es wahrscheinlich das letzte Gerät, von dem man sich freiwillig trennen würde. Diese Technologie ist nicht mehr aus dem Alltagsleben zu löschen. Sie hält ihre Nutzer mit unsichtbaren digitalen Fesseln in ihrer Gewalt. Das mögen zwar die meisten bezweifeln oder gar entrüstet zurückweisen, doch die Beweislage ist eindeutig – und einfach zu erbringen. Die schlichte Frage lautet: Ist ein Leben ohne Smartphone möglich? Natürlich werden die meisten durchaus begründet und nachvollziehbar argumentieren. Allerdings müssen sie ja auch nicht den Beweis im Alltag erbringen.

Glücklicherweise muss sich die überwiegende Mehrzahl aber darüber keine Sorgen machen: Eine unnötige, unrealistische, ja rational abwegige Diskussion. Manche aber befällt doch bisweilen ein ungutes Gefühl. Und das kann sich steigern, schließlich nicht nur belastend, sondern sogar krankhaft: Gemeint ist die Angst, vom eigenen Smartphone getrennt zu sein.

Nomophobie – eine neue Angststörung?

Das hört sich skurril an, ist aber gar nicht so selten und wurde schon 2008, also ein Jahr nach Einführung des iPhone's untersucht, diagnostiziert und mit dem Fachbegriff *Nomophobie* bezeichnet (aus dem Englischen „no mobil phone phobia“). Um was handelt es sich und wen trifft es?

Als Erstes muss man sich die epidemiologischen Dimensionen dieses modernen Phänomens bewusst machen. Hier geht es um Statistiken, die jeden bisher bekannten Rahmen sprengen dürften. Denn Smartphones sind inzwischen ein fester Bestandteil unseres täglichen Lebens. In Deutschland nutzten schon 2021 insgesamt 63 Millionen Menschen ein Smartphone. Das entspricht rund 78 % der Bevölkerung. Die durchschnittliche Smartphone-Nutzung lag bei 3 Stunden und 49 Minuten pro Tag...

Wie in der Fachzeitschrift *ärztliches journal neurologie psychiatrie 04-05/23* von der Psychologin Professor Dr. Y. Görlich ausgeführt, drohen Stress bei schon ausgeschaltetem Handy, vor allem aber Angstzustände bei leerem Akku oder aufgebrauchtem Datenvolumen, Panik im Funkloch oder schlichtweg wenn das Smartphone aus welchen Gründe auch zu Hause gelassen bzw. gar vergessen wurde.

Kurz: Ohne ihr Smartphone fühlen sich die Betroffenen unwohl, sind nervös, ängstlich oder gereizt. Bisweilen drohen sogar körperliche Symptome wie Zittern, Schwitzen oder erhöhte Herzfrequenz. Dabei sind vor allem vier scheinbar bedrohliche Aspekte bedeutsam, nämlich 1. nicht kommunizieren können, 2. Verbindungsverlust, 3. nicht auf Informationen zugreifen können und 4. Komfort-Verzicht.

Wie entsprechende Untersuchungen zeigen, anfangs in England, später international bestätigt, ist das Phänomen nicht selten. In Deutschland beispielsweise an der PFH Private Hochschule Göttingen erfasst durch den international häufig eingesetzten Fragebogen Nomophobia questionnaire NMP-Q-D: Fast die Hälfte der Teilnehmer (49,4 %) mit einem mittleren Ausmaß, 4,1% als schwere Nomophobie diagnostiziert (in ausländischen Untersuchungen bis zu 16%).

Besonders anfällig sind dabei jüngere und weibliche Personen, die das Smartphone vor allem zur Kommunikation nutzen und auch auf den erwähnten Komfort-Verzicht empfindlicher reagieren. Frauen nutzen das Smartphone scheinbar nicht häufiger als Männer, allerdings länger.

In psychosozialer Hinsicht betroffen sind offenbar vor allem Nutzer, die sich schneller aus der Ruhe bringen lassen und es nicht unbedingt zu gewissenhaft angehen lassen, wie die Studienergebnisse nahelegen.

Es ist also vor allem eine exzessive Smartphone-Nutzung, die in eine Nomophobie zu treiben vermag. Entscheidende Aspekte sind laut psychologischer Erkenntnisse insbesondere die Faktoren Einsamkeit, depressive Anfälligkeit, Ablenkung und verminderte Impulskontrolle. Ein weiteres Phänomen ist die Angst, etwas zu verpassen (wissenschaftlich als Fear of Missing Out (FoMO) bezeichnet).

Besonders befürchtet wird die auch ungern zugegebene Vorstellung, dass andere schönere Erlebnisse haben. Oder wenn man nicht weiß, was ihre Freunde gerade tun. Oder einfach „ständig auf dem Laufendem bleiben wollen“. Kurz: Verstärkte bzw. überzogene Nutzung der sozialen Medien, um entweder selber positive Erlebnisse zu teilen oder die von anderen möglichst erlebnisnah mitzubekommen.

Und wenn das alles nicht so recht zu klappen droht bzw. die Furcht nicht mehr unterdrückt werden kann, von dem Smartphone-basierten Kontakt abgehängt zu werden, dann kann es auch zu depressiven Reaktionen kommen. Dies vor allem dann, wenn das eigene Leben als weniger spannend oder attraktiv als das der anderen eingestuft wird.

Nomophobie oder Smartphone-Abhängigkeit?

Nun gibt es aber auch die schon seit längerem bekannte Smartphone-Abhängigkeit, also der zwanghafte Drang sein Smartphone zu nutzen, ja konkret zu bedienen. Das kann natürlich zu Konzentrations-Defiziten (z. B. im Unterricht) oder bei der Arbeit führen. Damit fällt es den nun als Patienten zu bezeichnenden Betroffenen vor allem schwer, geplante Aufgaben zu erledigen.

Die Smartphone-Abhängigkeit wird inzwischen als Suchterkrankung eingestuft, die Nomophobie hingegen als Angststörung. Und hier unter den so genannten spezifischen Phobien, also konkreten Angststörungen vor etwas Speziellen.

Allerdings wird das wissenschaftlich noch kontrovers diskutiert und hat bis jetzt noch keinen Eingang in die Internationalen Statistischen Klassifikationen (ICD) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gefunden. Auch nicht in das Diagnostische und Statistische Handbuch Psychischer Störungen (DSM) der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung (APA), die bekanntlich immer etwas schneller und progressiver klassifiziert. Es wird sich aber wohl im Laufe der Zeit nicht übergehen lassen und vermutlich schließlich in die Rubrik „Verhaltenssüchte“ eingeordnet werden.

Möglichkeiten und Grenzen der Prävention und Therapie

Und was kann man tun? Eigentlich ist das keine unlösbare Frage, wie sich jeder denken kann. Aber die Realität sieht anders aus, wie bei grenzwertigen bis sogar eindeutig seelischen Störungen nicht selten.

Im Grunde wäre es ja ganz einfach, eine Nomophobie zu vermeiden bzw. zurückzudrängen. Es sollte eben mehr Smartphone-freie Zeiten geben, festgelegt und eingehalten. Auch soll es helfen, das Smartphone in den Grau- oder Schwarz-Weiß-Modus zu setzen, um die Attraktivität zu reduzieren, wie die Psychologin Y. Görlich empfiehlt. Bei der Smartphone-freien Zeit reicht offenbar schon relativ wenig, wenn auch langsam gesteigert, um Angst- oder gar Depressions-Reaktionen zu reduzieren und vor allem die Lebenszufriedenheit und das Gesundheitsverhalten zu steigern.

Dabei helfen auch scheinbar kleine Strategien. Beispiele: Das Smartphone außer Sicht zu legen, Push-Benachrichtigungen abstellen, auf hin- und her geschriebene Textnachrichten verzichten (dafür lieber Telefonate zu führen), einen Wecker und eine Armbanduhr nutzen etc.

Auch sollte das Smartphone nachts in einem anderen Zimmer aufgeladen und schon gar nicht mit ins Bett genommen werden. Und schließlich im etwas größeren Rahmen: Alternative Beschäftigungen suchen, sich nicht-digitaler Hobbys erinnern, sich mit Freunden eher in der realen Welt als digital verabreden etc. Auch gibt es inzwischen sogar Apps, über die man mittels Smartphone sein Smartphone-Verhalten kontrollieren kann...

Und wenn alles nichts nützt, kann eine kognitive Verhaltenstherapie sinnvoll sein. Dabei geht es wie bei anderen Angststörungen um irrationale Überzeugungen, verzerrte Wahrnehmungen und problematische Denkmuster, wie es die Experten nennen.

Kurz: Es muss sich die positive Erfahrung etablieren, dass alltägliche Situationen auch ohne ein kleines Gerät in der Hosentasche bewältigt werden können...