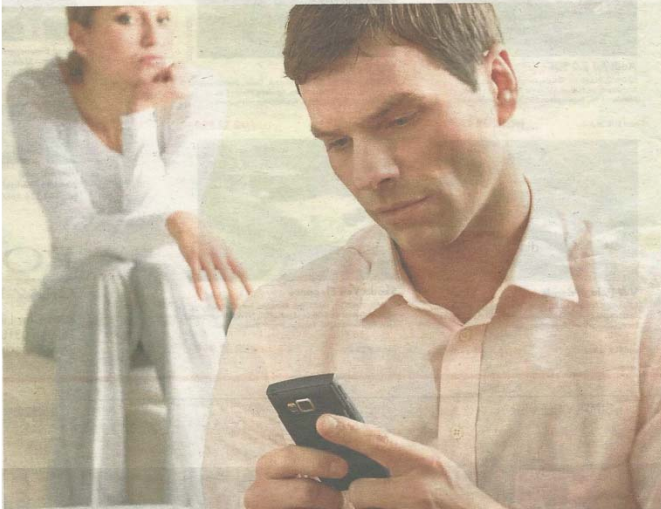


Na hallo! Das Handy



Bei vielen Paaren herrscht das große Schweigen – und das liegt vermehrt an modernen Kommunikationsmitteln. Handy, Laptop und Co. werden dem Partner-Gespräch vorgezogen und zum unverzichtbaren Begleiter.

ist der neue Beziehungskiller

TRAURIGER TREND. Steirer ziehen vermehrt das Handy dem Partner vor – 80 % nehmen ihr Mobiltelefon gar mit ins Bett.

Von **Johanna Vučak**
✉ johanna.vucak@grazer.at

Wie sich die Zeiten ändern! War es früher einmal der zu häufige Blick auf die Nachbarin oder der zu lange Tratsch mit dem Briefträger, was die Eifersucht beim Partner hochkommen ließ, so ist es jetzt das Handy! (Deutschen) Studien zufolge sind 40 Prozent der unter 30-jährigen sogar hochgradig eifersüchtig auf das Handy des Partners. Und das ist kein Wunder: Immerhin nehmen bis zu 80 Prozent der Handybesitzer dieses mit ins Bett, 88 Prozent haben es auch beim Gang auf die Toilette bei sich. Und laut einer aktuellen Vodafone-Umfrage ist jeder drit-

te Nutzer sogar bereit, den Sex zu unterbrechen, wenn das Handy klingelt. Ob beim gemeinsamen Abendessen, beim Kino- oder Kaffeehausbesuch, beim Wandern – Handyholics greifen im Minutentakt zum Mobiltelefon. Und das bringt Beziehungen vermehrt zum Kriseln.

Radikal-Therapie

Drei Stunden verbringen Smartphone-Besitzer nämlich im Schnitt täglich mit ihrem Gerät. „Und das“, betont der Grazer Psychologe **Enrique Grabl**, „mittlerweile in jeder Lebenssituation; dass sich dadurch das Handy zum neuen Beziehungskiller entwickelt, ist vorprogrammiert.“ Grabl: „Das direkte Gespräch ist für eine Beziehung nach wie vor das Wichtigste. Wenn dann, egal ob beim gemeinsamen Abendessen, beim Spaziergang oder gar im Bett, permanent das Handy betätigt wird, ist das für die Zweisamkeit natürlich fatal.“ Der Experte rät in diesen Fällen übrigens zur Radikal-Therapie: „Langes Bitten, die Unart abzustellen, wird wenig bringen. Es ist besser, die Situation

zu spiegeln – sprich: dann, wenn der andere endlich wieder handfrei und gesprächsbereit ist, die Kommunikation verweigern und eine Sache vorziehen, die einem selbst sehr wichtig ist.“

Mehr Medienkompetenz

Und auch die Psychologin **Petra Rupprechter-Grofe** sieht aufgrund der Handy-Mania Probleme auf Beziehungen zukommen: „Vor allem bei jungen Leuten fällt das auf. Wichtig ist, den Umgang mit dem Handy stets kritisch zu hinterfragen – wo sind Vor-, Nachteile und wo Risiken. Da fehlt es noch vielfach an wirklicher Medienkompetenz. Was die Partnerschaft angeht, ist es ratsam, Zeiten zu vereinbaren, in denen keiner von beiden zum Handy greift – etwa beim gemeinsamen Essen. Und: Auch die Beweggründe hinterfragen, warum der andere die Beschäftigung dieses Gefühl, immer erreichbar zu sein und immer etwas nachschauen zu müssen, so dringend braucht.“

Rupprechter-Grofe appelliert zudem an die Vorbildfunktion von Erwachsenen: „Wenn Eltern

dauernd telefonieren und surfen, werden das auch Kinder tun – das legt auch die Kommunikation innerhalb von Familien vermehrt lahm.“

Handysucht nimmt zu

Übrigens: 66 Prozent der Briten und Deutschen leiden mittlerweile an Nomophobie (No-Mobile-Phone-Phobia). Das heißt, sie haben krankhafte Angst davor, mobil unerreichbar zu sein. Hierzulande gibt es keine repräsentativen Daten, jedoch gehen grobe Schätzungen von mehr als 50 Prozent aus – bei jungen Menschen zwischen 18 und 24 Jahren dürften es jedoch wesentlich mehr sein. Bei manchen Nomophobikern geht die Angst, nicht mehr erreichbar zu sein, dann so weit, dass ein schlechter Empfang oder ein leerer Akku sie in Panik versetzen.

In der Therapie werden Handysüchtige zunächst mit Sport und speziellen Atemtechniken vom Telefonieren und Surfen abgelenkt. Und sie müssen auch wieder lernen, gewisse Aufgaben zu meistern, ohne das Internet zu Hilfe zu nehmen.

derGrazer

Blitzumfrage ?

Was ist für Sie der absolute Beziehungskiller?



„Wenn die Männer ständig vor dem Computer hängen. In meinem Alter passiert das leider ständig.“
Mariele Hötzl, 17, arbeitssuchend



„Gar nicht im Haushalt mitzuhelfen und alles liegen und stehen zu lassen. Das nervt mit der Zeit.“
Maria Hötzl, 40, Verkäuferin



„Eifersucht. Wenn mir eine Frau hinterherspiioniert, sogar im Handy und auf Facebook herumsstöbert.“
Thomas Gruber, 24, Koch



„Zu wenig Kommunikation. Leider werden heute oft die einfachsten Dinge nicht mehr angesprochen.“
Peter Gruber, 56, Bürokaufmann



„Ein absolutes No-Go ist, wenn meine Partnerin fremdgeht. Vertrauen ist mir das Wichtigste in einer Beziehung.“
Simon Jammig, 22, Student