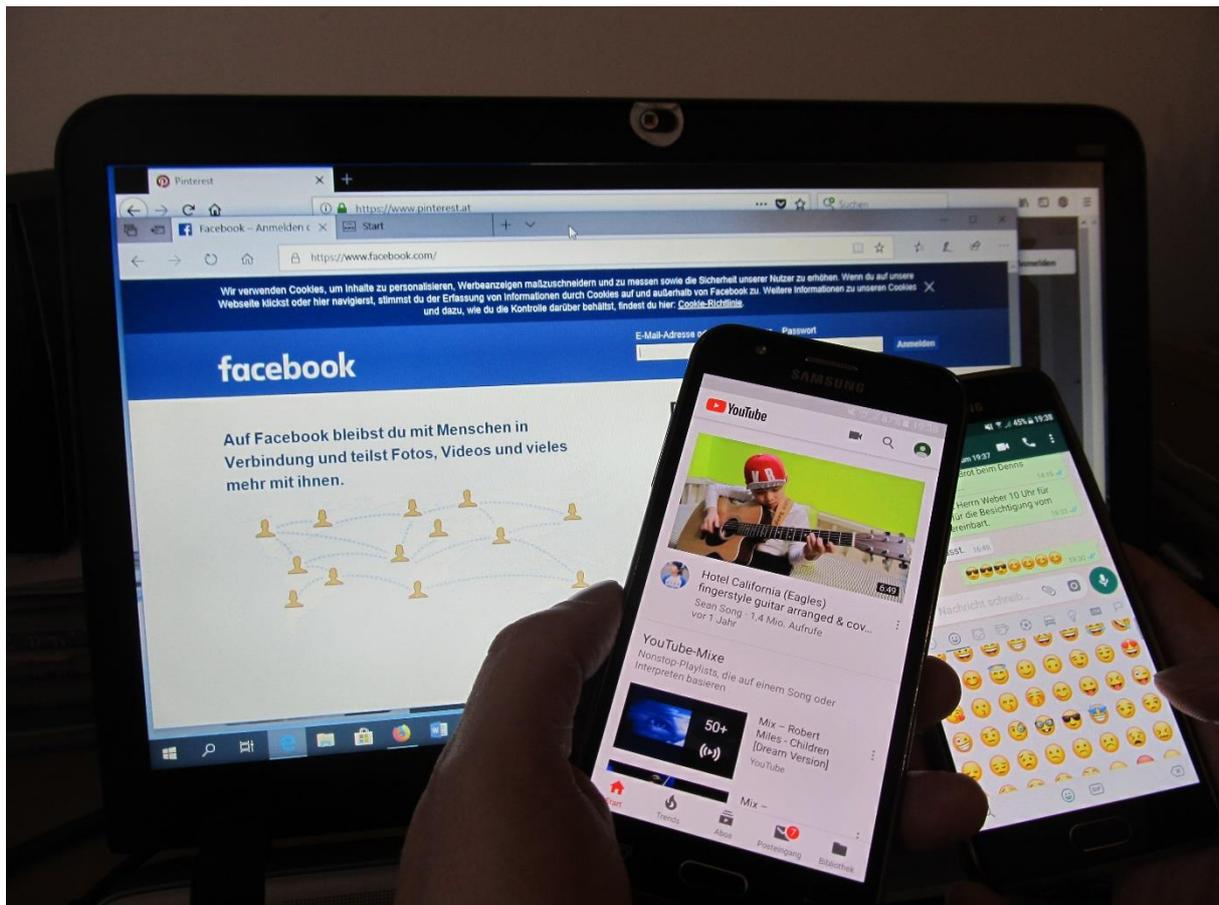


## Der Stress, etwas zu verpassen



*Die Angst etwas zu verpassen gab es wahrscheinlich schon immer. Durch E-mail, Internet und Social Media scheint sich aber diese Anlage zu verstärken: Wir können E-mails im Urlaub checken, von zu Hause aus arbeiten, uns auf Facebook über Unternehmungen unserer Freunde und (flüchtigen) Bekannten informieren und wir müssen schnell noch diese Reise buchen, weil es gibt ja nur noch wenige Plätze und viele andere User interessieren sich auch dafür. Woher kommt die Angst etwas zu verpassen, warum sind gerade junge Menschen gefährdet und was kann man dagegen tun? - Autor GS*

Der Begriff FOMO (=Fear Of Missing Out) bedeutet Angst etwas zu versäumen und wird immer häufiger verwendet. Gerade das Internetzeitalter mit den beliebten Social Media Diensten bietet uns die Möglichkeit über scheinbar alles informiert zu sein, sei es im beruflichen Umfeld oder in der privaten Umgebung. E-mail, Facebook, Instagram, Twitter und Whatsapp geben uns das Gefühl, an der Gemeinschaft teilzuhaben und mit vielen Leuten in Kontakt zu stehen. Viele Menschen beklagen sich darüber zu viel Zeit dafür aufzuwenden und doch können sie davon nicht lassen. FOMO gab es aber auch schon vor dem Auftauchen der Social Media Dienste. Facebook & Co haben, so scheint es, diese Ängste nur noch verstärkt.

### **Gründe für FOMO**

Auf der Suche nach der Frage, woher FOMO kommt, erscheinen mir die folgenden drei Gründe wesentlich:

1. Der Wunsch einer Gemeinschaft anzugehören: Für uns Menschen ist es wichtig einer Gemeinschaft anzugehören, siehe auch unseren Beitrag "Warum uns Gruppen und Gemeinschaften stärken" (<http://www.burnoutvermeiden.at/warum-uns-gruppen-und-gemeinschaften-staerken/>). Soziale Medien vermitteln dieses Gefühl, wir haben viele Freunde auf Facebook, sind über Whatsapp immer im Kontakt mit anderen Menschen oder finden Gleichgesinnte auf Instagram und Pinterest.

2. Lebensunzufriedenheit: Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2013 sieht einen starken Zusammenhang zwischen der Angst etwas zu versäumen und negativem Wohlbefinden sowie allgemeiner Lebensunzufriedenheit. (1)

Ist jemand mit seinem Leben nicht zufrieden, ist es nur allzu verständlich, dass er oder sie sich lieber in eine andere Welt flüchten und sich ablenken. Eine virtuelle Welt, die immer verfügbar ist, in der man Anerkennung bekommt und (scheinbar) viele Freunde hat, ist hier nur allzu willkommen. Oft entsteht aber ein Teufelskreis: Je mehr man in diese Welten eintaucht, desto mehr zieht man sich aus der realen Welt zurück. Im Extremfall kann hier eine Computersucht entstehen, die zumeist erst spät erkannt wird.

3. Selbstzweifel und Unsicherheit:

Es gibt Momente und Situationen, in denen wir unsicher sind und ungern Entscheidungen treffen. Entscheiden wir uns für einen Weg, haben wir Angst etwas zu versäumen, dass wir auf dem anderen Weg erleben könnten. Je häufiger nun diese Phasen der Unsicherheit, desto größer die Angst etwas zu verpassen.

Betrachtet man die drei Gründe für FOMO ist es nur allzu verständlich, warum junge Menschen anfällig dafür sind. Gerade Jugendliche durchlaufen oft Phasen, in denen sie mit dem Leben unzufrieden sind und Selbstzweifel haben. Der Wunsch einer Gemeinschaft außerhalb der Familie anzugehören, kommt in der Regel spätestens mit der Pubertät. Die neuen Medien haben im Jugendalter eine besondere Anziehungskraft, auch weil sich diese Welt der Kontrolle der Eltern entzieht.

## **FOMO und Stress**

Was hat nun FOMO mit Stressbewältigung zu tun? Die Angst etwas zu verpassen lässt uns nicht zur Ruhe kommen und verringert die Erholungsphasen. Anstatt eine Pause von der Arbeit zu machen, checken wir Whatsapp Nachrichten und schauen auf Facebook, was unsere Freunde gerade machen. Anstatt Samstag abends auszuspannen, lassen wir uns überreden, auf eine Party zu gehen, obwohl wir keine Lust darauf haben. Am Sonntag werfen wir einen kurzen Blick auf unsere beruflichen E-mails, damit wir up-to-date sind, wenn wir am Montag arbeiten gehen. Alle diese Dinge bewirken, dass wir gestresster sind und unsere Erholungsphasen kürzer werden.

## **Was kann man nun gegen FOMO tun?**

Eine Neigung zu FOMO ist meiner Meinung nach schwer zu ändern. Hier ein paar Tipps, die insbesondere darauf abzielen, dass man der Neigung nicht nachgibt:

- Der erste Schritt aus meiner Sicht ist, sich selbst Momente bewusst zu machen, in denen wir Dinge tun, weil wir Angst haben etwas zu versäumen. Diese Achtsamkeit kann uns helfen, Dinge angemessen einzuordnen und Prioritäten richtig zu setzen.

- Ich persönlich finde auch die Sichtweise des amerikanischen Poeten hilfreich, Ralph Waldo Emerson, der da frei übersetzt meinte: "Für alles was du versäumst, gewinnst du etwas anderes, und für alles was du gewinnst, verlierst du etwas anderes." Wenn man sich bewusst macht, dass man durch Versäumnis bzw. Absage einer Aktivität Freiraum für neue Erfahrungen und Erlebnisse schafft, kann dies die Angst etwas zu verpassen lindern.

- Da FOMO sehr viel von der Nutzung Sozialer Medien beeinflusst wird, macht es auch Sinn, die Zeit einzuschränken, die man mit diesen Diensten verbringt. Mittlerweile gibt es schon eine große Auswahl an sogenannten "Digital Detox" Apps, die anzeigen, wieviel Zeit pro Tag man auf dem Handy in den verschiedenen Anwendungen verbringt. Bei manchen Apps kann man die Zeit dafür auch limitieren.

- Zudem können auch generelle "bildschirmfreie" Zeiten dazu beitragen, dass man sich mehr auf sich selbst konzentriert. Wer zeitweise Handy und Computer verbannt, wird weniger Stress haben, etwas zu versäumen.

(1) <https://www.zeit.de/entdecken/2016-11/fomo-digital-detox-sucht/seite-2>