



So sollte es nicht sein:
Das Paar liegt auf dem Bett,
jeder starrt in sein Handy

Handy weg von der Liebe

72,4 Stunden pro Woche verbringen die Berliner am Smartphone. Berliner Paartherapeut erklärt, wie gefährlich das für eine Partnerschaft ist

Von INNA HEMME

Berlin - Der wahre Risikofaktor für die Beziehung trägt nicht etwa Highheels oder einen sexy Anzug, sondern hat ein Leuchtdisplay und nimmt immer wieder Platz im eigenen Bett.

Wie eine aktuelle Studie von TNS Emnid ergeben hat, ist inzwischen jeder vierte Deutsche eifersüchtiger auf das Handy des Partners als auf einen möglichen Nebenbuhler/eine mögliche Nebenbuhlerin.

In Berlin ist die Handynutzung besonders exzessiv: 72,4 Stunden pro Woche sind die Hauptstadt online (Quelle: dpa, ZDF)!

Wie viele Paare sich bereits wegen ei-

nes Smartphones getrennt haben, wurde in der Studie zwar nicht erfasst. Vor allem die jungen Leute befürchten aber, den anderen an das Handy zu verlieren. Knapp 40 Prozent der unter 30-Jährigen sind vor allem eifersüchtig auf die Zeit, die ihr Partner damit verbringt.

„Ständig aufs Display zu schauen, obwohl wir gerade gemeinsam Zeit verbringen, gibt dem Partner das Signal, dass das Handy wichtiger sei als er/sie“, erklärt der Berliner Paartherapeut Dr. Wolfgang Krüger. Berliner seien deshalb so gefährdet, weil es in einer Großstadt tatsächlich viel Ablenkung gibt. Man kann seine Probleme

schnell wegsollen.

Für den unangemessenen Gebrauch eines Mobiltelefons in einer sozialen Situation gibt es sogar einen neuen englischen Begriff: Phubbing (eine Mischung aus „phone“ und „snubbing“ – jemanden vor den Kopf stoßen). Nun ist Phubbing auch in Beziehungen angekommen.

Suchtpotenzial wie bei Spielautomaten

Aber warum fesselt uns das Handy so sehr, dass wir all unsere Manieren vergessen und sogar unsere Beziehungen aufs Spiel setzen? Das weiß die Neurowissenschaftlerin Dr. Laura Wunsch: „Mobiltelefone sind wie Spielautomaten, sie blinken in

schönen Farben, verändern ständig das Bild. Der eigentliche Grund für ihr Suchtpotenzial ist aber die sogenannte intermittierende Belohnung.“

Heißt: Wir können den Ausgang der Nutzung nicht vorhersehen. Mal gibt es etwas Spannendes zu entdecken, mal nicht. Deshalb zücken wir das Handy immer wieder. „Da schütten wir viel mehr das Glückshormon Dopamin aus, als wenn wir immer nur belohnt werden würden!“

Handy zücken ist ansteckend

Dr. Laura Wunsch gibt in Berlin regelmäßig Workshops zu gesunder Kommunikation, das Handy ist oft ein Thema ([\[rosience-consulting.com\]\(http://rosience-consulting.com\)\).](http://www.neu-</p>
</div>
<div data-bbox=)

„Handynutzung ist auch noch ansteckend“, sagt sie. „Wenn wir unser Gegenüber mit dem Telefon beobachten, stoßen wir paradoxerweise doppelt so viel Dopamin aus. Wir können es also kaum abwarten, selbst zuzu-

greifen.“ Und so kommt es schnell dazu, dass beide am Display kleben.

Natürlich gilt auch hier: Die Menge macht das Gift. Smartphones sind heute ja nicht nur Telefone, sondern gleich-

zeitig auch Kamera, Bank, Boardkarten, Navigation ... Sie können auch eine Verbindung zwischen Paaren schaffen, Trost spenden, Inspiration geben. „Als Paar sollte man sich immer fragen: Bringt uns das Handy näher oder vergrößert es die Kluft?“, sagt der Ber-

liner Paartherapeut Krüger.

Wäre doch schade, wenn wir neben unserer liebsten Person im Bett liegen und diese Beziehung einfach wegschrollen! Damit das nicht passiert, lesen Sie im Kasten die besten Tipps von Dr. Laura Wunsch für mehr Liebe und weniger Handy.

Mehr Liebe, weniger Telefon – so geht’s!

Raus aus dem Raum

Studien zeigen, dass selbst umgedrehte Handys auf dem Tisch für bis zu 50 Prozent weniger Verbindung zwischen den Paaren sorgen. „Allein die Möglichkeit zuzugreifen, macht uns kribbelig und abwesend. Das Ding muss also komplett aus dem Raum! Wir sollten uns die Nutzung so unangenehm wie möglich machen“, erklärt die Neurowissenschaftlerin Dr. Laura Wunsch. Das Handy z.B. über Nacht im Flur laden lassen.

Nicht von Social Media blenden lassen

Bei Instagram & Co. zeigt jeder nur den perfekten, nicht unbedingt echten Ausschnitt aus seiner Beziehung. Und schon fangen wir an zu grübeln und zu vergleichen. Die Expertin schlägt diese Übung für mehr Wertschätzung vor: „Stellen wir uns möglichst bildlich vor, wir würden alles ver-

lieren, was wir gerade haben. Und jetzt ist es plötzlich wieder da!“ Das holt uns auf den Boden der Tatsachen zurück. Das Handy darf unsere schönsten Momente nicht sabotieren.

Die Liebe bewusst vorziehen

Aufmerksamkeit ist das größte Geschenk, das wir jemanden machen können. Wenn wir das schillernde, süchtig machende Handy weglegen, geben wir dem Partner gleichzeitig ein Signal: „In einer Welt, wo alles möglich ist, wähle ich genau dich!“

Gehirn austricksen

Statt Familienfotos den Satz „Was brauchst du gerade?“ als Bildschirmschoner einstellen. Meistens greifen wir zum Handy, obwohl wir eigentlich andere Bedürfnisse haben. Wie Hunger, Schlaf oder Nähe. Der Satz erinnert immer wieder daran.

ZAHLE DER WOCHE

7,5 Stunden Schlaf pro Nacht empfehlen Forscher, um sich ausreichend erholt zu fühlen. Gut die Hälfte der Deutschen schafft dies auch. Der Anteil der Menschen, die nur weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen, ist jedoch mit rund 44 Prozent ähnlich hoch. Quelle: Statista

Strenge führt zu Übergewicht

Montreal – Wissenschaftler der Universität Montreal fanden heraus, dass autoritäre Erziehung ein Grund für Fettleibigkeit bei Kindern sein kann. Zwei- bis fünfjährige Kinder, die autoritär erzogen wurden, entwickelten ein um 30 Prozent höheres Risiko für Fettleibigkeit. Mögliche Gründe: Lust auf Verbotenes, Kompensation der Liebe.

Job gegen Demenz

Der WHO zufolge ist das Demenzrisiko bei Menschen mit einem geistig anregenden Beruf deutlich geringer. Grund: Sie bilden weniger Proteine, die Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn beeinträchtigen. Auch andere Faktoren fördern geistige Gesundheit, z.B. soziale Kontakte und das ständige Erlernen neuer Fähigkeiten.