

DIE MACHT DES PHUBBERS

ODER: WIE ICH ES MIR AM LEICHTESTEN MACHE, ANDEREN ZU ZEIGEN, DASS SIE GERADE GEGEN
EIN DISPLAY VERLIEREN

*Eine deutliche, aber ernst gemeinte Fassung über Handy-Ignoranz, soziale Isolation und das Recht, nicht wie
menschliche Hintergrundmusik behandelt zu werden.*

Leitgedanke: Phubbing ist nicht einfach ein Handyproblem. Es ist ein Beziehungssignal. Der Mensch vor dir redet, du scrollst, und irgendwo zwischen Daumenbewegung und Displaylicht kommt an: Du bist gerade weniger wichtig. Vielleicht meinst du es nicht so. Aber genau da beginnt das Problem.

DER KLEINE GRIFF ZUM HANDY IST SELTEN NUR KLEIN

Es gibt eine Sorte Unhöflichkeit, die keine Tür knallt, keinen Teller wirft und keinen direkten Satz sagt. Sie sitzt einfach am Tisch, nickt ab und zu, macht ein interessiertes Gesicht für ungefähr vier Sekunden und verschwindet dann im Handy. Nicht komplett, natürlich. Der Körper bleibt da. Die Augen nicht. Der Daumen sowieso nicht. Der Kontakt wird nicht beendet, er wird nur auf Sparflamme gestellt. Und genau das ist oft schlimmer, als viele Phubber wahrhaben wollen.

Phubbing heisst: Ich bin mit einem Menschen zusammen und behandle mein Telefon so, als wäre es der spannendere Mensch im Raum. Das Wort kommt aus phone und snubbing, also jemanden mit dem Handy brüskieren oder abservieren. Es klingt fast harmlos, als wäre es ein kleiner digitaler Tick. In der Wirkung ist es aber oft ziemlich deutlich: Der andere sitzt nicht mehr in einem Gespräch, sondern in einer Art Warteschleife mit Gesicht.

Das Gemeine daran ist die Tarnung. Der Phubber kann so tun, als sei gar nichts passiert. Er ist ja noch da. Er hat ja nicht gesagt: 'Du langweilst mich.' Er hat ja nicht den Raum verlassen. Er hat nur kurz geschaut. Nur kurz gewischt. Nur kurz geantwortet. Dieses 'nur kurz' ist die Schutzheilige aller kleinen Respektlosigkeiten. Einmal ist es wirklich nichts. Zehnmal an einem Abend ist es eine klare Ansage. Und diese Ansage lautet nicht: 'Ich bin modern.' Sie lautet eher: 'Du bekommst meine Aufmerksamkeit, solange mein Bildschirm gerade Pause macht.' Wer das für normal hält, sollte sich einmal vorstellen, der andere würde mitten im Gespräch dauernd ein Taschenbuch aufklappen, drei Sätze lesen und dann sagen: 'Erzähl weiter, ich höre doch zu.' Niemand würde das für besonders charmant halten. Beim Handy nennen wir es Alltag. Genau deshalb muss man darüber reden.

WAS DER PHUBBER GLAUBT ZU TUN - UND WAS TATSÄCHLICH ANKOMMT

Viele Phubber glauben, sie hätten die Lage im Griff. Sie denken: Ich checke doch nur kurz etwas. Ich bin multitaskingfähig. Ich höre schon zu. Ich bin eben erreichbar. Das klingt erst einmal vernünftig, bis man die Perspektive des Menschen gegenüber ernst nimmt. Dort kommt nämlich oft etwas ganz anderes an. Der Phubber glaubt: Ich erledige schnell eine Kleinigkeit. Beim anderen kommt an: Deine Kleinigkeit hat gerade Vorrang vor meinem Satz. Der Phubber glaubt: Ich bleibe doch sitzen. Beim anderen kommt an: Du bist zwar noch im Raum, aber nicht mehr bei mir. Der Phubber glaubt: Ich habe doch genickt. Beim anderen kommt an: Du hast mir gerade ein automatisches Nicken aus der Resteverwertung menschlicher Aufmerksamkeit geschenkt.

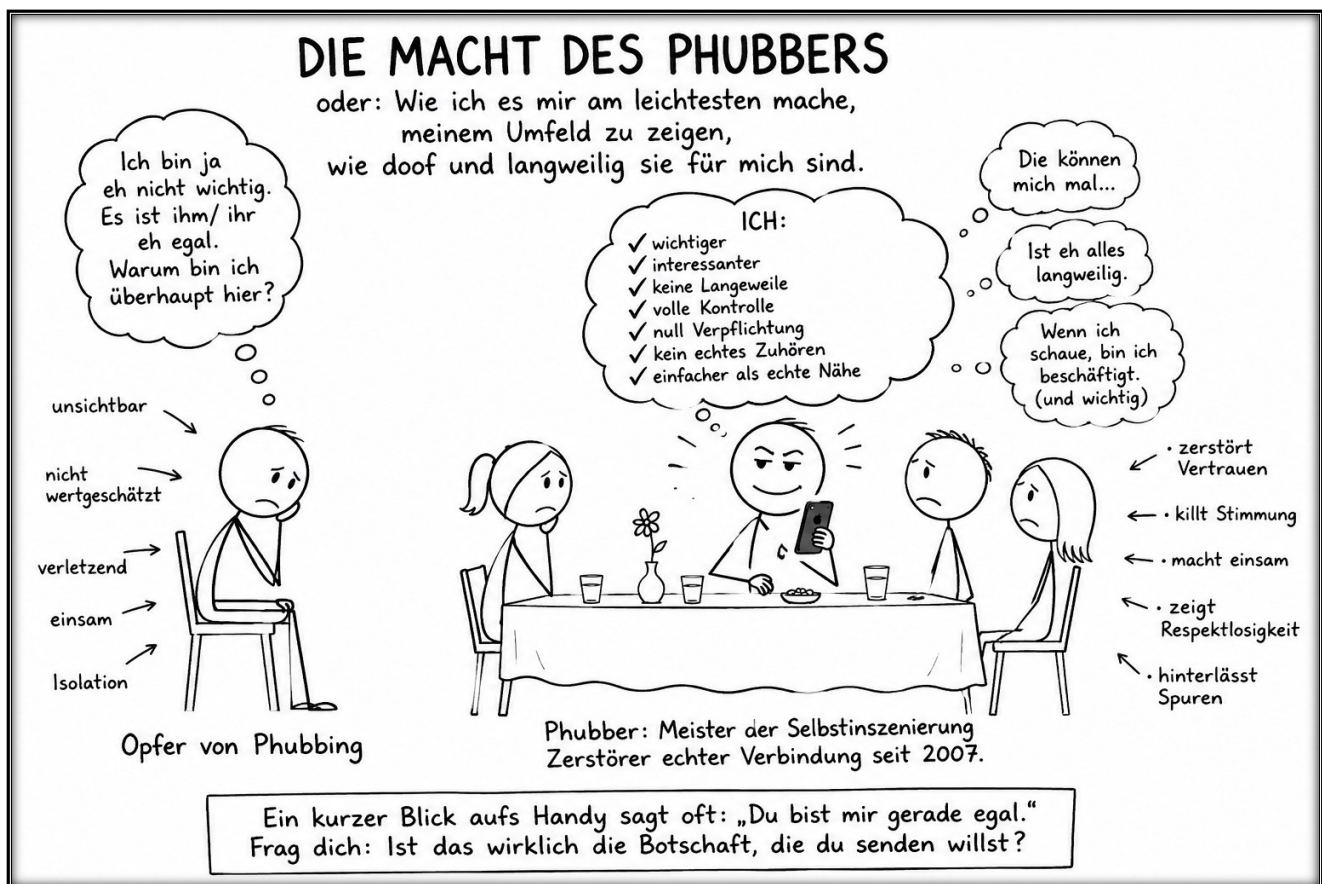
Das ist kein überempfindlicher Luxus. Menschen merken, ob jemand wirklich da ist. Ein Gespräch besteht nicht nur aus Wörtern. Es besteht aus Blicken, kleinen Reaktionen, Timing, Gesicht, Stimme, Mitgehen. Wenn diese Resonanz immer wieder abreisst, fühlt sich das nicht wie 'kurz abgelenkt' an. Es fühlt sich an wie: Ich muss mir die Aufmerksamkeit des anderen verdienen, und offenbar verliere ich gerade gegen ein Display.

Forschung zu Phubbing beschreibt genau diesen Punkt. Phubbing kann wie soziale Ausgrenzung wirken. Man wird nicht aus dem Raum geworfen, aber aus der eigentlichen Begegnung herausgeschoben. Das trifft grundlegende menschliche Bedürfnisse: Zugehörigkeit, Selbstwert, Kontrolle und das Gefühl, überhaupt zu zählen. Das ist der Grund, warum so ein kleiner Blick aufs Handy so unangenehm gross werden kann.

DIE PEINLICHE MACHT DES PHUBBERS

Der Phubber sitzt in einer bequemen Machtposition. Er entscheidet, wann Kontakt stattfindet. Der andere wartet. Wartet auf Blickkontakt. Wartet auf den Moment, in dem der Satz weitergehen darf. Wartet darauf, dass die Beziehung wieder aus dem Flugmodus kommt. Das ist nicht neutral. Das ist eine kleine Herrschaft über Aufmerksamkeit.

Man könnte auch sagen: Der Phubber macht den anderen zum Nebenprogramm. Er selbst ist



Hauptkanal, das Handy ist Premiumstream, und der Mensch vor ihm läuft irgendwo im Hintergrund mit. Natürlich würde kaum jemand so offen denken. Genau das ist ja das Praktische am Handy. Man muss die eigene Unhöflichkeit nicht einmal ausformulieren. Das Display macht die Drecksarbeit. Besonders bitter ist, dass Phubbing nach aussen oft harmlos aussieht. Niemand schreit. Niemand beleidigt direkt. Niemand sagt: 'Du bist mir egal.' Aber Beziehung wird nicht nur durch das beschädigt,

was man sagt. Sie wird auch durch das beschädigt, was man immer wieder nicht gibt: Anwesenheit, Reaktion, echtes Interesse, einen Moment ungeteilte Aufmerksamkeit.

Und ja, das darf Phubber ruhig ein bisschen pieksen: Wer ständig am Handy hängt, während ein anderer Mensch vor ihm sitzt, wirkt nicht besonders wichtig. Er wirkt nicht unfassbar gefragt. Er wirkt oft einfach unfähig, für zehn Minuten erwachsen anwesend zu sein. Beschäftigt sein ist manchmal notwendig. Dauerndes Abtauchen ist kein Statussymbol. Es ist ein Kontaktdefizit mit Akkuanzeige.

DER MISSVERSTANDENE ANSTAND DER BETROFFENEN

Viele Menschen, die gephubbt werden, sagen nichts. Nicht, weil es ihnen egal ist. Sondern weil sie anständig sein wollen. Sie wollen nicht kleinlich wirken, nicht kontrollierend, nicht bedürftig. Sie wollen nicht die Person sein, die wegen eines Handys 'ein Fass aufmacht'. Also lächeln sie, reden weiter oder werden still. Innerlich ist aber oft schon etwas passiert.

Gerade Menschen mit sozialer Angst, Einsamkeitserfahrungen oder niedrigem Selbstwert machen aus Phubbing schnell eine Aussage über sich. Der andere schaut aufs Handy, und im Kopf entsteht nicht nur: 'Das ist unhöflich.' Es entsteht: 'Ich bin wohl langweilig. Ich störe. Ich habe nichts Interessantes zu sagen. Andere Menschen sind spannender. Mit mir hält man es nur aus, wenn nebenbei ein Bildschirm läuft.'

Genau hier muss man sauber trennen. Die Ablenkung des anderen beweist nicht deine Langweiligkeit. Sie beweist erst einmal nur seine Ablenkung. Vielleicht ist er überfordert. Vielleicht sucht er Reize. Vielleicht hat er eine schlechte Gewohnheit. Vielleicht vermeidet er Nähe. Vielleicht ist er tatsächlich rücksichtslos. Aber nichts davon ist ein Messgerät für deinen Wert.

Das klingt einfach, ist aber wichtig. Wer oft übersehen wurde, liest jedes Wegsehen schneller als Beweis. Wer Einsamkeit kennt, spürt digitale Abwesenheit nicht als Kleinigkeit, sondern als Wiederholung: Schon wieder bin ich nicht wichtig genug. Schon wieder muss ich mich zusammennehmen. Schon wieder soll ich so tun, als sei das nicht verletzend.

PHUBBING MACHT MENSCHEN LEISER

Phubbing ist nicht nur im Moment unangenehm. Es hat Folgen. Menschen, die regelmäßig gegen ein Handy anreden, werden irgendwann vorsichtiger. Sie erzählen weniger. Sie fangen Sätze an und lassen sie wieder fallen. Sie schreiben kürzere Nachrichten. Sie laden seltener ein. Sie denken: Wozu eigentlich? Wenn ich doch nur in die Lücken zwischen zwei Benachrichtigungen passe, kann ich auch zu Hause bleiben.

Soziale Isolation entsteht nicht immer durch einen grossen Ausschluss. Manchmal entsteht sie durch viele kleine Signale von Nicht-Anwesenheit. Niemand sagt: 'Du gehörst nicht dazu.' Stattdessen wird man immer wieder halb gehört, halb gesehen, halb beantwortet. Irgendwann schützt man sich, indem man sich weniger zeigt. Das sieht von aussen friedlich aus, ist innen aber Rückzug.

Das ist besonders in Freundschaften und Partnerschaften gefährlich. Da geht nicht sofort alles kaputt. Es wird nur dünner. Weniger Erzählen. Weniger Nachfragen. Weniger Mut, etwas Persönliches zu sagen. Weniger Lust, sich überhaupt noch zu melden. Und irgendwann sagt jemand: 'Wir haben uns auseinandergelebt.' Vielleicht. Oder vielleicht hat einer lange gesprochen und der andere hat lange gescrollt.

Wer Menschen regelmäßig mit Restaufmerksamkeit abspeist, sollte sich nicht wundern, wenn irgendwann auch nur noch Restnähe zurückkommt. Beziehungen sterben nicht immer dramatisch. Manche verdursten ganz leise neben einem vollgeladenen Smartphone.

DIE AUSREDE: ICH HÖRE DOCH ZU

'Ich höre doch zu' ist einer dieser Sätze, die technisch vielleicht stimmen und menschlich trotzdem danebenliegen. Ja, vielleicht hat der Phubber ein paar Wörter aufgenommen. Vielleicht könnte er sogar den letzten Satz wiederholen. Herzlichen Glückwunsch, das kann ein Diktiergerät auch. Ein Mensch möchte im Gespräch aber nicht nur akustisch registriert werden. Er möchte eine Reaktion.

Besonders verletzend wird es, wenn jemand etwas Persönliches erzählt. Etwas Unsicheres, etwas Peinliches, etwas, das Mut kostet. Genau in solchen Momenten ist der Griff zum Handy keine Kleinigkeit. Er sagt: Ich bin nicht bereit, diesen Moment wirklich mit dir zu halten. Ich ziehe mich in etwas Einfacheres zurück. Eine Nachricht ist leichter als Nähe. Ein Scrollen ist leichter als Antwort. Das Handy ist dann nicht nur Ablenkung, sondern Fluchttür. Sobald ein Gespräch zu nah, zu still, zu ernst oder zu langweilig wird, nimmt man den digitalen Notausgang. Das ist bequem. Aber der andere bleibt im Raum zurück und fühlt sich, als hätte er sich gerade ein Stück geöffnet und wäre an einer Glaswand abgeprallt.

Wer das regelmäßig macht, sollte sich nicht mit dem Satz retten: 'Ich meinte es doch nicht böse.' Schön. Aber Wirkung entsteht nicht nur aus Absicht. Man kann jemanden verletzen, ohne einen bösen Plan zu haben. Schlechte Gewohnheiten können trotzdem schlechte Wirkung haben.

WARUM MENSCHEN PHUBBEN - UND WARUM DAS TROTZDEM NICHT REICHT

Natürlich ist Phubbing nicht immer Bosheit. Manchmal ist es Gewohnheit. Manchmal Stress. Manchmal FOMO, also die Angst, etwas zu verpassen. Manchmal ist es die Unfähigkeit, Stille auszuhalten. Manchmal steckt Unsicherheit dahinter: Wenn ich nicht weiss, was ich sagen soll, rette ich mich ins Display. Manchmal ist es auch Reizsucht im Miniformat: Das echte Gespräch ist zu langsam, der Bildschirm liefert schneller Belohnung.

All das erklärt etwas. Es entschuldigt aber nicht automatisch alles. Ein Grund ist keine Freikarte. Wer gestresst ist, darf sagen: 'Ich bin gerade nicht ganz aufnahmefähig.' Wer erreichbar bleiben muss, darf sagen: 'Ich muss kurz auf eine Nachricht achten.' Wer überfordert ist, darf eine Pause machen. Was nicht geht: heimlich abtauchen und dann beleidigt sein, wenn der andere merkt, dass man innerlich weg ist.

Ein erwachsener Umgang mit dem Handy beginnt nicht beim Verbot. Er beginnt bei Transparenz. Wenn du wirklich auf etwas achten musst, sag es. Wenn du kurz antworten musst, sag: 'Ich antworte kurz und bin dann wieder bei dir.' Das ist keine grosse Heldentat. Das ist Mindeststandard für Menschen, die nicht wollen, dass ihr Telefon wie ein kleiner Aufmerksamkeitspirat auf dem Tisch sitzt.

Phubbing ist also nicht das Vorhandensein eines Handys. Phubbing ist die wiederholte Botschaft: Ich lasse dich im Kontakt alleine, weil mein Display gerade einfacher, schneller oder reizvoller ist. Und wer diese Botschaft immer wieder sendet, sollte nicht so tun, als wäre der Empfänger das Problem, nur weil er sie irgendwann laut vorliest.

AN DIE PHUBBER: EIN SPIEGEL, LEIDER OHNE SCHÖNFILTER

Wenn du regelmäßig Menschen phubbst, dann ist dieser Teil für dich. Nicht, damit du dich dramatisch selbst hasst. Dafür haben wir alle keine Zeit. Aber vielleicht darf es kurz unbequem werden. Du behandelst vielleicht deine Apps aufmerksamer als die Menschen, die dir gegenüber sitzen. Die App bekommt sofortige Reaktion. Der Mensch bekommt dein Profil von oben und ein halbherziges 'Mhm'.

Du zeigst Prioritäten, auch wenn du sie nicht erklärst. Jede wiederholte Daumenbewegung mitten im Gespräch sagt: Ich bin nur bedingt hier. Jeder schnelle Blick sagt: Dein Satz muss kurz warten. Jede verteidigte Ablenkung sagt: Mein Recht auf Nebenbei ist wichtiger als dein Wunsch nach Kontakt. Vielleicht meinst du das nicht. Aber genau deshalb solltest du hinschauen. Wirkung ist nicht erst dann real, wenn du sie geplant hast.

Und noch etwas: Wenn Menschen dir irgendwann weniger erzählen, heisst das nicht automatisch, dass sie langweilig geworden sind. Vielleicht haben sie nur gelernt, dass ihr Innenleben bei dir auf Stand-by landet. Wenn dein Partner stiller wird, dein Kind schneller aufgibt, dein Freund sich seltener meldet oder die Kollegin nicht mehr nachfragt, könnte es sein, dass sie nicht plötzlich kalt geworden sind. Vielleicht haben sie nur keine Lust mehr, gegen dein Handy um einen Platz in deinem Gesicht zu kämpfen.

Das klingt hart. Soll es auch. Phubbing ist eine bequeme Form von Beziehungskalte, die sich als Normalität tarnt. Man kann immer einen Grund finden: Nachricht, Uhrzeit, Wetter, Mail, Gruppe, Kalender. Immer nur kurz. Und genau aus hundertmal 'nur kurz' wird irgendwann ein Abend, in dem der andere hundertmal kurz unwichtig war.

WAS BETROFFENE SCHÜTZEND DENKEN DÜRFEN

Wer ge-phubbt wird und schnell Schuld bei sich sucht, braucht keine weitere Selbstanklage. Der wichtigste Satz lautet: Die Ablenkung des anderen ist kein Beweis gegen meinen Wert. Sie ist erst einmal ein Verhalten des anderen. Nicht meine Diagnose. Nicht mein Zeugnis. Nicht das Ergebnis einer geheimen Abstimmung über meine Interessantheit.

Ein zweiter hilfreicher Gedanke: Ich darf Aufmerksamkeit wollen. Das ist nicht peinlich. Wer sich mit jemandem trifft, darf erwarten, dass dieser Mensch nicht dauerhaft mit einem Fuss im digitalen Nebenraum steht. Der Wunsch nach echter Anwesenheit ist kein Luxusproblem. Es ist der Sinn von Kontakt.

Ein dritter Gedanke: Ich muss nicht aus Höflichkeit bleiben, wenn der andere innerlich dauernd geht. Das bedeutet nicht, dramatisch den Stuhl umzuschmeissen. Es bedeutet, die eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen. Ich darf merken: Das tut weh. Ich darf prüfen: Passiert das ständig? Ich darf sagen: So möchte ich nicht sprechen. Und ich darf ein Gespräch beenden, wenn ich nur noch der Pausenfüller zwischen zwei Nachrichten bin.

Wichtig ist auch: Nicht jeder Handygriff ist Ablehnung. Manchmal ist eine Nachricht wirklich wichtig. Manchmal ist jemand nur kurz unaufmerksam. Das Muster macht den Unterschied. Einmal abgelenkt ist menschlich. Regelmäßig weggetaucht ist ein Beziehungssignal.

SÄTZE, DIE KLAR SIND, OHNE KLEIN ZU WERDEN

Viele Betroffene sagen nichts, weil sie Angst haben, bedürftig oder kontrollierend zu wirken. Aber eine Grenze ist kein Verbot. Eine Grenze ist eine Information. Sie sagt: So wirkt dein Verhalten auf mich. Und ich entscheide, ob ich unter diesen Bedingungen weiter im Kontakt bleiben möchte.

Man kann sehr ruhig sagen: 'Ich merke, ich verliere den Faden, wenn du nebenbei aufs Handy schauts.' Oder: 'Ich möchte dir etwas erzählen, aber ich mache innerlich zu, wenn du immer wieder wegschrollst.' Oder: 'Lass uns reden, wenn du wieder richtig da bist.' Oder, etwas trockener: 'Ich rede ungern gegen ein Telefon an.' Das sind keine Drama-Sätze. Das sind Realitäts-Sätze.

Die Reaktion darauf ist aufschlussreich. Wenn jemand sagt: 'Stimmt, sorry, ich lege es weg', ist Kontakt möglich. Wenn jemand dich lächerlich macht, dich empfindlich nennt oder so tut, als wäre dein

Wunsch nach Anwesenheit eine Zumutung, dann hast du ebenfalls eine Information bekommen. Vielleicht nicht die schöne, aber eine ehrliche.

Man muss nicht jede Beziehung sofort beenden, nur weil ein Handy stört. Aber man darf aufhören, sich selbst zu beschuldigen, nur weil der andere schlecht anwesend ist. Dein Bedürfnis nach Kontakt ist nicht das Problem. Das Problem ist ein Kontakt, der sich ständig selbst unterbricht.

WIE MAN AUS DER PHUBBING-SCHLEIFE AUSSTEIGT

Es braucht keine digitale Askese. Niemand muss das Smartphone in eine Holzkiste legen und feierlich im Garten vergraben. Es reicht oft, Respektfenster zu schaffen: Essen ohne Dauerblick aufs Handy. Ernstes Gespräch ohne Nebenbei. Spaziergang ohne permanente Displaykontrolle. Zeit mit Kindern ohne das ständige Signal, dass ein Gerät jederzeit wichtiger werden kann.

Wer erreichbar bleiben muss, kann das sagen. Das verändert viel. 'Ich muss heute auf eine Nachricht achten, weil...' ist etwas anderes als wortloses Wegtauchen. Noch besser ist: 'Ich antworte kurz und dann bin ich wieder bei dir.' Das ist klein, aber es macht den anderen nicht zum Ratespiel.

In Paaren, Familien, Gruppen und Teams hilft eine einfache Kultur: Wenn jemand spricht, ist das kein Hintergrundgeräusch. Wer gerade nicht zuhören kann, sagt es. Wer abgelenkt ist, benennt es. Wer beim Handy versackt, entschuldigt sich nicht wie ein beleidigter Teenager, sondern kommt zurück. Das ist keine Romantik. Das ist soziale Grundpflege.

Der entscheidende Punkt ist nicht, nie wieder aufs Handy zu schauen. Der Punkt ist, nicht so zu tun, als hätte dieses Schauen keine Wirkung. Es hat Wirkung. Es sortiert Menschen. Es schafft Nähe oder Abstand. Es kann beruhigen, wenn es offen ist. Und es kann verletzen, wenn es heimlich zum Standard wird.

FÜR DIE ARBEIT IN DER GRUPPE

In einer Selbsthilfegruppe sollte es nicht um die Frage gehen, ob Handys gut oder schlecht sind. Das ist zu platt. Es geht um Beziehungssignale. Wann habe ich mich durch ein Handy im Kontakt übergangen gefühlt? Was hat mein Kopf daraus über mich gemacht? Habe ich gedacht: Ich bin langweilig, ich störe, ich bin nicht wichtig genug? Und was wäre eine erwachsene Grenze gewesen?

Die Gruppe kann dabei helfen, die Dinge zu trennen. Das Verhalten des anderen ist das eine. Die eigene Deutung ist das andere. Der andere scrollt. Mein Kopf sagt: Ich bin nichts wert. Genau diese Verbindung muss nicht automatisch stimmen. Sie ist verständlich, aber sie braucht Prüfung.

Auch Menschen, die selbst phubben, können in der Gruppe etwas lernen. Nicht durch Beschämung, sondern durch Verantwortung. Die Frage lautet nicht: Bist du ein schlechter Mensch? Die bessere Frage lautet: Was vermeidest du, wenn du zum Handy greifst? Welche Unruhe beruhigst du? Welche Nähe dosierst du weg? Und was kostet das die Menschen, die dir eigentlich wichtig sind?

Wenn man so darüber spricht, wird aus einer Handy-Diskussion ein Beziehungsthema. Und das ist es auch. Es geht nicht um Technikfeindlichkeit. Es geht darum, dass Menschen nicht permanent gegen kleine leuchtende Rechtecke verlieren möchten, während sie versuchen, mit jemandem in Kontakt zu sein.

DER ERNSTHAFTE KERN UNTER DER FRECHEN OBERFLÄCHE

Phubbing ist so normal geworden, dass viele es kaum noch als Verhalten erkennen. Genau deshalb ist es gefährlich. Was normal wirkt, wird selten hinterfragt. Aber Normalität ist kein Freispruch. Nur weil viele Menschen im Gespräch aufs Handy schauen, wird daraus noch kein respektvoller Kontakt.

Wer ge-phubbt wird, sollte sich nicht vorschnell einreden, er sei uninteressant, zu empfindlich oder zu bedürftig. Menschen brauchen Resonanz. Sie brauchen das Gefühl, dass ihr Gesicht, ihre Stimme und ihre Geschichte beim anderen ankommen. Das ist keine altmodische Forderung. Das ist die Grundausstattung von Beziehung.

Und wer phubbt, sollte sich nicht hinter dem Handy verstecken. Das Gerät ist nicht der eigentliche Hauptdarsteller. Der Hauptdarsteller ist die Entscheidung, immer wieder nicht anwesend zu sein. Vielleicht unbewusst. Vielleicht aus Gewohnheit. Vielleicht aus Überforderung. Aber trotzdem wirksam. Die Frage lautet also nicht nur: Wie oft schaue ich aufs Handy? Die bessere Frage lautet: Was lernen die Menschen in meiner Nähe durch mein Verhalten? Lernen sie, dass ich ansprechbar bin? Dass ihr Satz bei mir landet? Dass ich zurückkomme, wenn ich kurz weg war? Oder lernen sie, dass sie warten müssen, bis mein Display gerade nichts Besseres vorhat?

Phubbing ist nicht jedes Handy. Phubbing ist der Moment, in dem ein Mensch vor mir immer wieder zur Nebenrolle wird. Und wenn ich davon betroffen bin, darf ich sagen: Deine Ablenkung ist kein Beweis gegen meinen Wert. Aber sie ist ein Verhalten, das ich ernst nehmen darf.

HINTERGRUND UND QUELLEN

Dieser Artikel ist bewusst frech geschrieben. Die fachliche Grundlage stammt aus Literatur, Erfahrung des Autors und Gesprächen zu Phubbing, sozialer Ausgrenzung, Smartphone-Unterbrechungen in Beziehungen und sogenannter Technoference. Die Quellen werden hier gesammelt, damit der Artikel lesbar bleibt und nicht nach Fussnoten-Gymnastik klingt.

Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2018). The effects of 'phubbing' on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. Phubbing wird dort als soziale Exklusion beschrieben: Menschen bleiben körperlich anwesend, werden aber aus der Interaktion herausgenommen.

Knausenberger, J., Giesen-Leuchter, A. & Echterhoff, G. (2022). Feeling ostracized by others' smartphone use: The effect of phubbing on fundamental needs, mood, and trust. *Frontiers in Psychology*, 13, 883901. Die Studien zeigen, dass Phubbing negative Stimmung und Gefühle von Ausgeschlossenheit auslösen, grundlegende Bedürfnisse bedrohen und Vertrauen verringern kann.

Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. Die Studie fand Hinweise, dass bereits die Anwesenheit eines Mobiltelefons Nähe, Verbindung und Gesprächsqualität beeinträchtigen kann, besonders bei persönlich bedeutsamen Themen.

Misra, S., Cheng, L., Genevie, J. & Yuan, M. (2016). The iPhone Effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275-298. In einem naturalistischen Setting wurden Gespräche mit sichtbarem mobilen Gerät als weniger erfüllend bewertet.

McDaniel, B. T. & Coyne, S. M. (2016). Technoference: Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. Der Begriff Technoference beschreibt alltägliche technische Unterbrechungen in Paar- und Familienbeziehungen.

Ni, N. et al. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*. Die Meta-Analyse bündelt Befunde zu Zusammenhängen von Partner-Phubbing mit Beziehungszufriedenheit, Einsamkeit, Konflikten, Depression, Selbstwert und Partner-Responsivität.

Williams, K. D. & Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71-75. Die Ostracism-Forschung beschreibt, wie Ausgeschlossenwerden Zugehörigkeit, Selbstwert, Kontrolle und das Gefühl bedeutsamer Existenz bedrohen kann.

Zhang, J. et al. (2023). Parental phubbing and child social-emotional adjustment: A meta-analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4267-4285. Die Arbeit fasst Befunde zu elterlichem Phubbing und kindlicher sozial-emotionaler Anpassung zusammen.