

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

BEZIEHUNG

## Handys – Segen oder Fluch für die Paarbeziehung?

Handys sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Anne Milek, Professorin in Münster, weiß, was die Digitalisierung für unsere Beziehung bedeutet.

VON ANNE-EV USTORE

 15. JUL 2022

**Smartphones bieten in Partnerschaften eine Menge Ablenkungspotenzial.  
Frau Milek, ist das Handy ein Beziehungskiller?**

Die Frage lässt sich nicht so leicht beantworten. Wir leben ja in einem Zeitalter, in dem das Smartphone nicht mehr wegzudenken ist. Man braucht es inzwischen für fast alle Lebensbereiche, öffentliche Verkehrsmittel etwa sind kaum noch ohne Handy zu benutzen! Umso wichtiger ist es, tatsächlich zu wissen, was genau schädlich ist an der Nutzung und was eben nicht. Mit unserem aktuellen Forschungsprojekt

versuchen wir das herauszufinden. Wir wollen schauen, was Paare, Familien, aber auch Einzelne und die Gesellschaft in Bezug auf die Handynutzung noch lernen müssen.

### **Was müssen wir denn noch lernen?**

Aus Vorstudien wissen wir, dass es Handyaktivitäten gibt, die für ein Paar auch positive Auswirkungen haben. Gemeinsame Aktivitäten wie das Anschauen von Fotos oder das gemeinsame Lesen eines Blogs, das kann durchaus verbinden. Das gilt natürlich auch für alle anderen Beziehungen: Neulich hat die Oma meinem Kind mithilfe des Smartphones etwas vorgelesen, man kann das Medium also sehr gut nutzen, um Beziehungen zu gestalten. Zudem kann das Handy die Paarbeziehung auch entlasten, indem es das tägliche Leben erleichtert: Wir können ganz schnell Kontakt zu unserem Partner herstellen, um Termine zu koordinieren oder Alltagsfragen zu klären. Auf der anderen Seite können sich Menschen aber auch dadurch belastet fühlen, dass sie selbst oder ihre Partner ständig „auf Abruf“ sind.

### **In dem Fall verursacht das Handy dann eher Stress in der Beziehung?**

Es kann zu Streit kommen, wenn man nicht schnell antwortet oder scheinbar „untertaucht“. Die Paarkommunikation über das Smartphone birgt eben auch Gefahren. Weil die Partnerin nicht verfügbar ist, entwickeln wir möglicherweise Fantasien darüber, was sie jetzt wohl gerade macht oder wo sie ist. Aber auch in der Kommunikation, etwa über Chats oder Messengers, gibt es schnell Fehlattritionen. Man interpretiert eine Nachricht vielleicht ganz anders, als sie gemeint ist, weil eben Wichtiges wie Mimik und Tonfall fehlt. Ironie zum Beispiel funktioniert ganz schlecht über Textnachrichten. Kommunikation ist immer am einfachsten, wenn sie auf möglichst verschiedene Arten

erfolgt: Mimik, Tonfall, Inhalt. Deshalb ist es für Paare auch ratsam, wichtige Themen nicht über Chats zu kommunizieren, um eben diese Missverständnisse zu vermeiden.

### **Führt es eher zu Streit, wenn ein Partner das Handy mehr nutzt als der andere?**

Wenn es beide viel nutzen, vielleicht auch noch dieselben Spiele spielen oder dieselben Nachrichtenportale checken, dann können sie dem Medienverhalten ihrer Partnerin oder ihres Partners sicherlich mehr abgewinnen und haben vermutlich auch mehr Verständnis dafür.

Genauer wissen wir darüber noch nicht. In unserer Vorstudie unter sechshundert Menschen haben wir aber schon deutliche Hinweise darauf erhalten, dass das Phänomen des Phubbings negative Folgen für Paare hat.

### **Phubbing, das müssen Sie erklären.**

Phubbing setzt sich zusammen aus *phone* und *snubbing*, also jemanden verächtlich behandeln. Es bedeutet, dass man sein Smartphone benutzt, während man eigentlich in einer Interaktion mit der Partnerin oder dem Partner ist, also vielleicht WhatsApp-Nachrichten checkt, während die andere Person versucht, ein ernsthaftes Gespräch zu führen. Ein Klassiker ist auch, bei der gemeinsamen Mahlzeit andauernd aufs Handy zu schauen. Wir können bestätigen, dass Paare mehr Streit in Beziehungen und weniger Beziehungszufriedenheit haben, wenn es häufig zu Phubbing in der Partnerschaft kommt. Dann werden fundamentale Beziehungsbedürfnisse verletzt wie etwa das Zusammensein, Dazugehören, Gesehenwerden.

### **Aber kann das Phubbing nicht lediglich Ausdruck bestehender Paarprobleme sein?**

Das ist die beliebte Frage nach der Henne und dem Ei. Ist zuerst der Reiz da, sich andauernd mit dem Handy zu beschäftigen und dann kommt es in der Partnerschaft zu Problemen? Oder sind die Konflikte schon da und man geht dem Reiz deshalb schneller nach? Vermutlich ist das korrelativ, ja. Auch das versuchen wir durch unsere Studie zu erforschen. Wir möchten einfach besser verstehen, wie genau sich Smartphones auf Beziehungen auswirken.

### **Wie gehen Sie bei Ihrer Studie vor?**

Wir untersuchen die Kommunikationsweisen von Paaren über zehn Tage. Dabei nutzen wir drei verschiedene Methoden: Das sogenannte *Experience Sampling*, das sind mehrmals täglich kurze Befragungen, um möglichst viele „emotionale Schnappschüsse“ aus dem Alltag zu erhalten. Dann das sogenannte *Mobile Sensing*, eine Forschungsmethode, mit deren Hilfe wir in begrenztem Umfang auf die Daten bestimmter Technologien des Smartphones der Partner zurückgreifen. Und schließlich, falls die Paare sich bereit erklären, eine Herzratenvariabilitätsmessung, um bei den Paaren Marker für Stress und Entspannung festzustellen. All das soll uns helfen, Stress, Gefühle und Interaktionen von Paaren im Alltag im Zusammenhang mit der Handynutzung zu untersuchen.

### **Dann wissen Sie am Ende vielleicht doch, ob das Handy ein Beziehungskiller ist oder nicht.**

Genau. Ich vermute jedoch, dass die Art und Weise der Nutzung eine Schlüsselrolle einnehmen wird. Meine Hoffnung ist, dass die Studie uns dabei hilft, Empfehlungen für eine Art Verhaltenskodex in Bezug auf die Handynutzung in Paarbeziehungen zu formulieren.

**Anne Milek** ist Juniorprofessorin für Paar- und Familienpsychologie an der Universität Münster sowie Paartherapeutin. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Familienbeziehungen und deren Auswirkungen auf Emotionsregulation und Gesundheit, Paarbeziehungen und Stressregulation.

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

### **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** LEBEN

### **Inneres Team: Ordnung im Chaos**

Wie will ich leben? Die Methode des „inneren Teams“ kann Menschen in Umbruchsituationen unterstützen. Coaching und Therapie machen sich das zu Nutze.