

# „Jetzt leg doch mal das Handy weg!“

Forschende nennen es „Phubbing“: Wenn wir in Gesellschaft anderer ständig auf unser Smartphone schauen, **STÖRT** das **DIE KOMMUNIKATION**.

VON IRENE HABICH / RND

**BERLIN.** Es ist ärgerlich, wenn jemand mitten in einem Gespräch plötzlich nicht mehr zuhört und stattdessen auf seinem Handy scrollt. Leider ist genau das aber auch längst ein Alltagsphänomen. Es gibt sogar einen Begriff für dieses Verhalten, und zwar „Phubbing“: ein Wortspiel mit den englischen Wörtern „phone“ für Telefon „snubbing“, was so viel wie jemanden vor den Kopf stoßen, jemanden ablehnen oder ignorieren bedeutet. Studien zeigen, dass Phubbing nicht nur einfach grob unhöflich ist. Es kann Beziehungen schaden und unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

**SECHS PROZENT ALLER JUNGEN SIND ABHÄNGIG**

Die DAK-Gesundheit und das Deutsche Zentrum für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) haben vor wenigen Tagen neue Daten zur Medienutzung von Kindern und Jugendlichen veröffentlicht. Demnach neigen mehr als 25 Prozent aller zehn bis 17-Jährigen zu einer „riskanten oder pathologischen Nutzung sozialer Medien“. Sechs Prozent aller Jungen und rund drei Prozent aller Mädchen gelten als abhängig, bei ihnen liegt laut DAK eine Mediensucht vor.

Für die jährlich erfolgende Erhebung wurden Kinder und Jugendliche, sowie deren Eltern erstmals auch zum Phubbing und seinen Auswirkungen befragt. Dabei war Phubbing als die „unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen“, beispielsweise bei Gesprächen definiert.

Mehr als jede dritte Kind (35 Prozent) und fast jeder dritte Erwachsene (29 Prozent) fühlen sich demnach zumindest gelegentlich durch die Smartphone Nutzung anderer ignoriert. Die Angaben bezogen sich sowohl auf das „Peer-Phubbing“, also

das Ignorieren durch Gleichaltrige, was laut Erhebung insbesondere für Kinder und Jugendliche von Bedeutung sein dürfte. Als auch auf das „Eltern-Kind-Phubbing“, welches in beide Richtungen auftreten kann. Etwa jedes vierte Kind (25 Prozent) und 28 Prozent der Eltern gaben an, dass das Phubbing durch ihr Gegenüber bereits zu Konflikten geführt habe.

**FÜHRT IN BEZIEHUNGEN ZU SPANNUNGEN**

„Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass Phubbing nicht nur das Gefühl der Ignoranz verstärkt, sondern auch das Konfliktpotenzial erhöht und somit Spannungen in zwischenmenschlichen Beziehungen verursachen kann“, heißt es in der Veröffentlichung. 37 Prozent der Eltern hätten Phubbing schon einmal angesprochen, während das nur 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen schon einmal getan hätten. Kinder und Jugendliche, die besonders stark Phubbing ausgesetzt waren, berichteten zudem öfter, dass sie sich einsam fühlten und ein schlechteres psychisches Wohlbefinden hatten, unter Ängsten, Stress und Depressivität litten.

**PSYCHOSOZIALE REIFUNG GEFÄHRDET**

Der Studienleiter und Suchtexperte Rainer Thomasius betonte in einer Stellungnahme die negativen Folgen einer durch Phubbing gestörten Kommunikation für die psychische Gesundheit: „Es gibt hier eine sichtbare Verbindung zu psychischen Belastungen wie Depressivität“, so Thomasius. „Wir erleben im klinischen Alltag, dass die digitale Welt zunehmend auch als störend empfunden wird“, so der Ärztliche Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.



**Studien zeigen:** Wer in sozialen Situationen ständig aufs Handy schaut, gefährdet damit Beziehungen.  
Symbolfoto: Brooke Cagle / Unsplash

In der Veröffentlichung warnten Thomasius und die anderen Autoren und Autorinnen vor möglichen Spätfolgen, wenn die Kommunikation ständig durch die digitalen Geräte gestört wird. „Insbesondere für Heranwachsende sind reale soziale Interaktionen und direkter zwischenmenschlicher Kontakt für ihre Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Sie bilden die Grundlage für den Erwerb sozialer Kompetenzen, Empathie und emotionaler Intelligenz“, heißt es dort. „Die zunehmende Verlagerung zum digitalen Konsum auf Kosten realer Interaktionen gefährdet somit die psychosoziale Reifung von Heranwachsenden.“

**HANDY DREIMAL IN ZEHN MINUTEN GENUTZT**

Phubbing führt aber auch bei Er-

wachsenen dazu, dass die Kommunikation beeinträchtigt wird, und Gespräche an Bedeutung und Intensität verlieren. Das konnten schon frühere Studien zeigen. So wurde in einer Untersuchung gemessen, wie oft und wie lange sich Studierende während einer zehnminütigen intimen Unterhaltung mit ihrem Smartphone beschäftigten. In 62 von 100 Unterhaltungen kam es zum Phubbing: Die Gesprächspartner, die ihr Handy nutzten, taten das während der zehn Minuten im Durchschnitt dreimal. Die durchschnittliche Dauer der Handynutzung lag bei 99 Sekunden.

Als sie im Anschluss befragt wurden, erinnerten sich die Versuchsteilnehmenden kaum daran, wie oft sie auf ihr Handy geschaut hatten. Dabei wirkte sich das ganz klar negativ auf die Kommunikation zwischen den

Studierenden aus: Gesprächspartner und -partnerinnen derjenigen, die während des Gesprächs auf ihr Handy schauten, empfanden die Unterhaltung als weniger persönlich.

**DAS HANDY IMMER IM BLICK**

Forschende der Baylor University's Hankamer School of Business haben ein Verhalten untersucht, das sie als Partner-Phone-Snubbing oder kurz „Pphubbing“ bezeichneten. Pphubbing definierten sie allgemein als das Ausmaß, in dem sich Personen durch ihr Smartphone ablenken ließen, während sie mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin zusammen waren.

Dazu gehörten nicht nur Verhaltensweisen, wie während einer Unterhaltung auf das Handy zu schauen. Sondern auch, es ständig in der Hand zu halten.

Oder es stets so hinzulegen, dass man es im Blick behält, wenn man mit dem Partner oder der Partnerin zusammen ist. In der Studie wurde dann verglichen, wie zufrieden Personen in Beziehungen waren, in denen Pphubbing an der Tagesordnung war.

**GERINGERE ZUFRIEDENHEIT MIT DER BEZIEHUNG**

Das Ergebnis der Untersuchung fasste einer der Autoren, James Roberts, so zusammen: „Was wir herausfanden, ist, dass es zu Konflikten und weniger Zufriedenheit in der Beziehung führt, wenn jemand merkt, dass er von seinem Partner oder seiner Partnerin ge-phubbt wird. Diese geringere Zufriedenheit in der Beziehung führte zu einer niedrigeren Lebenszufriedenheit und letztlich einem höheren Ausmaß von Depressionen.“

In einer anderen Untersuchung fand Roberts heraus, warum es so schwierig ist, Phubbing dauerhaft zu vermeiden – obwohl es uns und unseren Beziehungen schadet. Es liegt daran, wie die meisten Menschen auf Phubbing reagieren. Wenn sich unser Gegenüber auf sein Smartphone konzentriert, fühlen wir uns ausgeschlossen und zurückgesetzt – und nehmen dann selbst das Handy in die Hand, um auf Social Media nach Bestätigung durch Likes und Klicks und einem Gefühl von Zugehörigkeit zu suchen. Wodurch sich wiederum die andere Person zurückgesetzt fühlt, sobald Aufmerksamkeit zu uns zurückkehrt.

Phubbing führt also zu einem Teufelskreis – aus dem wir nur dann aussteigen können, wenn wir in Gesprächen selbst konsequent das Handy zur Seite legen.



## Info-Veranstaltung zum Thema

### Wärmepumpe, Förderung und GEG.

**Am Freitag, 09.05.2025 um 17 Uhr**

**und**

**Samstag, 10.05.2025 um 10 Uhr**

**In unseren Geschäftsräumen. Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung notwendig.**

**Lenbachstr. 14a, 30655 Hannover**  
**Telefon (05 11) 6 47 90-83**  
**www.badundwaermeplus.de**



## bloomert

SMART LAUNDRY

### Miele-Qualität für Bettdecken, Topper & mehr

Riesige Kapazität, unschlagbare Preise – der einzige **Waschsalon** in Garbsen!

- ✓ Waschmittel, Desinfektionsmittel & Weichspüler inklusive – automatische Dosierung
- ✓ Preise ab 5,50 €



**Nord-West-Zentrum**  
Havelser Str. 2-8,  
30823 Garbsen

☎ 05161 / 9492915  
🌐 [www.smart-laundry.de](http://www.smart-laundry.de)  
✉ [service@realbay-gmbh.de](mailto:service@realbay-gmbh.de)

## Audi-Zentrum wird nachhaltig

VW Immobilien investiert zweistelligen Millionenbetrag in Komplex an der Vahrenwalder Straße

**HANNOVER.** Für einen zweistelligen Millionenbetrag entsteht an der Vahrenwalder Straße ein neues Audi-Zentrum, das bislang größte in Niedersachsen. Bis Ende 2027 errichtet das Unternehmen VW Immobilien als Bauherr und Investor auf einer Fläche von etwa 44.000 Quadratmetern einen Komplex, der unter anderem mit einer Photovoltaikanlage, Luft-Wasser-Wärmepumpen in allen Räumen und Ladepunkten für E-Autos für Nachhaltigkeit stehen soll.

Bereits seit 2024 laufen die Bauarbeiten, zunächst wurden nicht mehr benötigte Gebäude abgerissen. Im November stellten Bauarbeiter dann ein mehrstöckiges, knapp 8000 Quadratmeter großes Parkhaus fertig, das neben 286 Stellplätzen auch ein Wasch- und Pflegecenter umfasst. Das Parkhaus ist vor allem von der Wohlenbergstraße aus zu sehen, jetzt beginnen die Arbeiten in Richtung der Vahrenwalder Straße.

Das Autohaus wird laut Tobias Fruh, Sprecher von VW Immobilien, eine Bruttogeschossfläche von rund 12.000 Quadratmetern haben, hinzu kommt eine Gebrauchtwagen-Ausstellungsfläche im Außenbereich mit knapp 2300 Quadratmetern. Der Werkstattbereich verfügt über 34 Hebebühnen und vier Sonderarbeitsplätze, einen Karosseriebereich mit elf Arbeitsplätzen, eine große Lackierkabi-

ne und ein Teilelager. Im Obergeschoss befinden sich Büro- und Sozialräume für das Personal. Alle Räume werden mit Luft-Wasser-Wärmepumpen beheizt, sodass auf den Einsatz fossiler Brennstoffe vollständig verzichtet werden kann.

Das Dach des Dienstleistungszentrums wird durch eine Photovoltaikanlage mit rund 675 Kilowatt-Peak ergänzt. Der erzeugte Strom versorgt in erster Linie die Wärmepumpen sowie die zahlreichen Ladepunkte für E-Mobilität auf dem Gelände: Geplant sind aktuell 16 Ladesäulen mit 19 Ladepunkten für Elektrofahrzeuge im Außenbereich sowie weitere Wallboxen im Gebäude. Insgesamt stehen 250 Stellplätze für Audi Gebrauchtwagen zur Verfügung.

„Mit dem Neubau“, sagt Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil (SPD) bei der Grundsteinlegung, „setzt Audi Hannover ein positives Zeichen für die Automobilbranche.“ Torsten Bugla, Geschäftsführer der Audi Hannover GmbH, verweist auf die Historie, die das Unternehmen mit dem Standort an der Vahrenwalder Straße/In-dustrieweg verbindet. „Vor genau 25 Jahren entstand hier auf 14.000 Quadratmetern das erste Audi-Zentrum in Hangar-Bauweise, das die Audi AG anlässlich der Expo 2000 in Hannover errichtete“, sagt er im Rückblick.

Nicht nur räumlich sei der Audi-Standort gewachsen, sondern auch personell, betont Buglas. Aktuell arbeiteten mehr als 250 Beschäftigte in dem Be-

trieb, vor einem Vierteljahrhundert waren es 120 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie hätten jährlich etwa 1500 Fahrzeuge bei einem Servicevolumen von 24.000 Stunden verkauft. Die Zielzahlen sind deutlich gewachsen: „Mit dem Neubau nach dem Audi Progress Showroom Konzept planen wir nun jährlich mit 6000 verkauften Fahrzeugen und einem Serviceaufkommen von nahezu 70.000 Stunden im Jahr“, kündigt Bugla an. Er spricht von einer „beeindruckenden Entwicklung“ am Standort Hannover.

Generalplaner ist die Delta-Bau, wie Fruh erklärt. Das Unternehmen zeichnet in unmittelbarer Nachbarschaft des Audi-Zentrums für ein zweites Großprojekt verantwortlich: An der

Vahrenwalder Straße 319 realisiert die Firma einen großen Büro-Neubaukomplex mit 10.000 Quadratmetern Mietfläche unter dem Namen „Square 319“. Die Versicherung R+V wird mit 6500 Quadratmetern Hauptmieter. Das Bauunternehmen Goldbeck, das das Gebäude errichtet, wird für sich und Tochterunternehmen auch insgesamt 1750 Quadratmeter mieten.

Damit wandelt sich das Gesicht der nördlichen Vahrenwalder Straße weiter: Bereits Ende 2023 wurde das Sammlungszentrum der Stadt fertiggestellt, wo auf 20.600 Quadratmetern ein neues Domizil für die Preziosen aus Hannovers Museen, dem Stadtarchiv und der Stadtbibliothek entstanden ist.



Nachhaltiger Neubau: So soll das neue Audi-Zentrum an der Vahrenwalder Straße aussehen.

Foto: Visualisierung Delta-Bau