



# LOVE STORIES

Was ist deine Geschichte?  
Quelle est ton histoire?

4.0



[bee-secure.lu/lovestories](https://bee-secure.lu/lovestories)

## Ein Paar sein im digitalen Zeitalter : 1+1=3 ?

Ob in der Schule, bei der Arbeit oder in der Freizeit, Smartphones sind zu unseren ständigen Begleitern geworden. Besonders in Beziehungen kann die Smartphone-Nutzung des anderen aber auch immer wieder zu Missverständnissen führen. Umso wichtiger ist es, aufmerksam zuzuhören und über Smartphone-Gewohnheiten und Privatsphäre zu reden. BEE SECURE informiert in diesem Dossier über Ablenkung durch das Smartphone und digitale Eifersucht.

### Hör mir doch mal zu!

Tim und Julie sind seit zwei Monaten zusammen. Am Samstagnachmittag treffen sie sich in der Eisdielen. Nach 15 Minuten ist Julie genervt. Während sie versucht Tim von ihrem Filmabend mit den Mädels zu erzählen, schaut er ständig auf sein Handy und beantwortet Nachrichten seiner Freunde. Als er sich schließlich ein Video von seinem Kumpel ansieht, platzt Julie der Kragen. Diese Situation hat wahrscheinlich jeder schon mal so oder ähnlich erlebt. Man sitzt beim Essen, führt ein Gespräch, doch das Gegenüber hat scheinbar nur Augen für sein Smartphone oder schießt zumindest ständig in die entsprechende Richtung. Mehr als die

Hälfte der Partner\*innen (55 Prozent) in Beziehungen sind eifersüchtig, weil der oder die andere zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringt, das ergab eine Studie von Kaspersky Lab mit 18.000 Teilnehmenden aus 18 Ländern weltweit.<sup>1</sup>

Das Smartphone ist immer und überall dabei. Und mit ihm unsere Freund\*innen, Spiele, Arbeit und Unterhaltung. So verschwimmen die räumlichen und zeitlichen Grenzen von Beziehungen und Aktivitäten, **es ist schwieriger, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.** Jedes Mal wenn das Handy vibriert, eine App-Benachrichtigung oder eine Whatsapp-Vorschau aufleuchtet, sind wir

<sup>1</sup> [https://www.kaspersky.de/about/press-releases/2018\\_digitale-eifersucht](https://www.kaspersky.de/about/press-releases/2018_digitale-eifersucht) (zuletzt aufgerufen am 23.04.2019)

abgelenkt, wollen wissen, was dahintersteckt. Partner\*innen, die sich unsere uneingeschränkte Aufmerksamkeit

wünschen, fühlen sich dann vielleicht nicht wahrgenommen, wertgeschätzt oder respektiert.

## Von der Angst, etwas zu verpassen

Warum übt die digitale Welt eine so große Faszination auf uns aus, dass es uns schwerfällt, die Finger (zumindest für eine Weile) davon zu lassen? **Das Internet verspricht eine Welt von unbegrenzten Möglichkeiten**, es gibt immer noch ein anderes Produkt, eine andere Party, eine\*n andere\*n Partner\*in – was wenn der\*die besser ist? Besonders unter Jugendlichen und den sogenannten Millennials, ist das Phänomen der „Fear of missing out“, auch „Fomo“ genannt, weit verbreitet. In einer Umfrage im englischsprachigen Raum gaben 40 Prozent der Jugendlichen an, gelegentlich von der Angst, etwas zu verpassen, betroffen zu sein.<sup>2</sup>

Zum Teil wird dieses Phänomen auch von der Architektur der sozialen Netzwerke verstärkt, da sie unsere Wahrnehmung beeinflusst. Freund\*innen und Bekannte in sozialen Netzwerken scheinen beliebter und aktiver als man selbst. Das ist nicht nur ein Gefühl, sondern bei vielen eine mathematische Tatsache. Es handelt sich dabei um das soziologische Phänomen des Freundschaftsparadoxons: Es ist wahrscheinlicher, mit Menschen befreundet zu sein, die viele soziale Kontakte haben als mit solchen, die weniger soziale Kontakte haben. Das gilt auch in sozialen Netzwerken. Im Durchschnitt haben unsere Facebookfreund\*innen deshalb fast

dreimal so viele Freund\*innen wie wir selbst.<sup>3</sup> Auch was Aktivitäten angeht, gibt es ein Paradoxon, das nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert. Trotz mathematischem Beweis für das Gefühl sollte man nicht verzagen. Es handelt sich dabei um eine Wahrnehmungsverzerrung, die dem Aufbau der sozialen Netzwerke geschuldet ist und nichts über die Qualität unserer Beziehungen aussagt.

Das fabelhafte Leben, das andere online zur Schau stellen, ist nur ein Teil der Realität. Die wenigsten posten Momente, die sie nicht für erinnerungswürdig halten, wie den Schlüssel suchen, die Spülmaschine ausräumen oder zum Bus gehen. Und viele Facebook-Freund\*innen haben ist auch nicht immer gleichbedeutend mit tiefen Freundschaftsgefühlen. Wie genau Fomo und die Nutzung sozialer Netzwerke zusammenhängen ist nicht ganz klar: Nutzen Menschen, die eher zu solchen Ängsten neigen, eher soziale Netzwerke oder steigern Letztere die Ängste? Möglich wäre auch ein Wechselspiel zwischen beiden Faktoren. **Menschen, die zu Fomo neigen, benutzen ihr Smartphone nicht unbedingt häufiger als andere**, sie neigen jedoch eher dazu, mit ihrem Verhalten anzuecken, weil sie den Kontakten auf dem Display mehr Aufmerksamkeit schenken als ihrem realen Gegenüber.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> <https://www.spektrum.de/news/angst-etwas-zu-verpassen/1454729> (zuletzt aufgerufen am 02.05.2019)

<sup>3</sup> <https://blog.zeit.de/mathe/allgemein/facebook-freundschaft-netzwerk/> (zuletzt aufgerufen am 05.05.2019)

<sup>4</sup> <https://www.spektrum.de/news/angst-etwas-zu-verpassen/1454729> (zuletzt aufgerufen am 02.05.2019)

## Der Kampf um unsere Aufmerksamkeit

Nicht zuletzt liegt das Aufmerksamkeitsproblem am Geschäftsmodell der sozialen Netzwerke. Unsere Aufmerksamkeitsfähigkeit ist begrenzt – und genau um die kämpfen die Betreiber\*innen von Apps und Websites. Beim Scrollen durch den Newsfeed kann man schnell die Zeit vergessen. Auch das Warten darauf, dass das nächste Level eines Spiels freigeschaltet wird, verführt dazu, immer wieder aufs Handy zu schauen. Youtube und Netflix bieten nach Ablauf eines Videos immer gleich das nächste an. Design und Inhalte auf Facebook, Instagram Twitter und Co. sind so gestaltet, dass sie unsere Aufmerksamkeit erregen und so lange wie möglich halten.

Stories verschwinden nach einer gewissen Zeit, wer zu spät klickt, hat das Event verpasst. Snapchat Streaks, gekennzeichnet durch eine kleine Flamme, zeigen an, wie viele Tage am Stück man mit einer anderen Person ununterbrochen Snaps ausgetauscht hat. Zu gewinnen gibt es nichts, trotzdem will man diese kleinen Flammen nicht verlieren. Es entsteht Druck. Auf längere Sicht beeinflussen solche Mechanismen nicht nur, wie wir unsere Zeit verbringen, sondern auch wie wir unsere Beziehungen gestalten. Für jugendliche Nutzer\*innen kann ein Handyverbot also durchaus weitreichendere Konsequenzen haben, als seinen Erziehungsberechtigten vielleicht bewusst sind. Kein Snap bedeutet für manche Nutzer\*innen, seine Freund\*innen im Stich zu lassen.<sup>5</sup>

## Mit der Ablenkung umgehen

Es kann schwer fallen, mit den vielen Einflüssen umzugehen, die unsere Aufmerksamkeit verlangen, doch es gibt so einige Tipps und Tricks, die es leichter machen.

- Handyfreie Zonen zu Hause schaffen, zum Beispiel dort, wo man zusammen isst.
- Das Smartphone nachtsüber außerhalb des Schlafzimmers aufladen – beziehungsweise wenigstens den Flugzeugmodus einschalten. Das Smartphone nicht unbedingt als Wecker nutzen.
- Sich bewusst handyfreie Zeit nehmen, z.B. indem man den Flugzeugmodus beim

Spaziergehen oder beim Sport einschaltet.

- Benachrichtigungen von Nachrichten und Apps einstellen oder ganz ausschalten, damit man nicht immer abgelenkt wird.
- Sich eine App herunterladen, mit der man seine Smartphone-Zeit messen und dann regulieren kann.
- Erwartungshaltungen mit den wichtigsten Menschen klären: wie schnell oder langsam können sie normalerweise mit einer Antwort von mir rechnen? Wie erreichbar möchte ich per Smartphone sein und warum?

---

<sup>5</sup> <https://www.insider.com/teens-are-obsessed-with-snap-streaks-on-snapchat-2016-12>

<https://www.theodysseyonline.com/snapchat-streaks-worst>

Weitere Infos:

- [Digital Detox](#)

- [Bee Balanced](#)

## Digitale Eifersucht – läuft da was?

Soziale Netzwerke erlauben es uns, die Aktivitäten von Partner\*innen mitzuverfolgen. Warum liked sie das Foto von dem Typen? Findet sie den besser als mich? Warum ist er jetzt mit ihr befreundet? Lläuft da etwa was? Eifersucht entsteht, wenn eine Person glaubt, sie würde im Vergleich mit einer anderen den Kürzeren ziehen. Diese Unsicherheit ist weder neu noch unbedingt problematisch, sie drückt oftmals einen Wunsch nach mehr Aufmerksamkeit aus. Während die Verdachtsmomente im digitalen Zeitalter allerdings die gleichen geblieben sind, haben sich Verhalten und Handlungsmöglichkeiten verändert.

Das Wissen um die scheinbar unendlichen Möglichkeiten, die das Internet offenbart, kann beispielsweise dazu verleiten, Partner\*innen gegenüber besitzergreifender zu werden oder sich nicht vollständig auf die Beziehung einzulassen, schließlich könnte ja hinter dem nächsten Klick eine noch größere Liebe warten. Das wohlige Gefühl, angekommen zu sein, wird dadurch abgeschwächt und kann so bestehende Unsicherheit vergrößern. Auf der anderen Seite bieten Chats und Messenger Möglichkeiten für Kontakte, die sich der Aufmerksamkeit des\*der Partner\*in

entziehen. Auch das kann ein ohnehin schon schwaches Vertrauen noch weiter trüben, besonders wenn es in der Beziehung gerade nicht so gut läuft.

Vor allem aber bietet das Internet mehr Handlungsmöglichkeiten. Typisch für Eifersucht ist, dass man nach Beweisen für ein Hintergehen des\*der Partner\*in sucht. Findet man keine, folgert man daraus nicht etwa, dass man ihm\*ihr also vertrauen kann, sondern eher, dass man nicht genau genug hingesehen hat. Auf sozialen Netzwerken kann man gleich Nachforschungen anstellen, um mehr über den\*die vermeintliche\*n Nebenbuhler\*in herauszufinden. Mit der Ortungsfunktion kann man feststellen, wo sich der\*die Partner\*in gerade aufhält – der\*diejenige soll davon natürlich nichts mitbekommen. Es gibt sogar spezielle Apps für eifersüchtige Partner\*innen, sie nisten sich unbemerkt auf dem Smartphone ein und erlauben so, den\*die andere\*n auszuspionieren. Durch die digitalen Möglichkeiten wird diese Dynamik beschleunigt. Die Zeit zwischen Impuls und Handlung, die zum Nachdenken und Abwägen dient, ist kürzer geworden, sodass ein Eifersuchtsmoment schneller eskalieren kann.

## Was mein ist, ist auch dein?

Nachdem ein Paar zueinander gefunden hat, stellt sich die Frage, inwiefern die beiden auch ihr digitales Leben teilen möchten. Viele Paare vertrauen sich und tauschen ihre Pins und/oder Passwörter

aus, sei es für das gemeinsame Streaming oder auch für das Bankkonto. Etwa die Hälfte aller Paare geben sich Zugriff auf ihre Handys. Wenn eine Nachricht auf seinem\*ihrer Smartphone aufleuchtet,

liest man sie dann oder sagt man nur Bescheid, dass eine Nachricht angekommen ist? Ein Drittel der Paare hatte schon einmal Streit, weil der eine etwas auf dem Handy gesehen hat, das der andere lieber geheim gehalten hätte.<sup>6</sup>

Während ein Großteil (72 Prozent) angibt, nichts vor dem\*der Partner\*in zu verstecken zu haben, geben auch viele (62 Prozent) zu, dass sie manche ihrer

Aktivitäten lieber geheim halten würden. Dabei handelt es sich meist um den Inhalt privater Nachrichten, um aufgerufene Websites und Ausgaben. Im Gegensatz dazu sind 38 Prozent der Meinung, dass die Online-Aktivitäten des\*der anderen für sie sichtbar sein sollten und ein Drittel gibt außerdem zu, Partner\*innen online schon mal nachzuspionieren.<sup>7</sup> Das gilt besonders für Paare, bei denen es kriselt, aber auch in intakten Beziehungen spioniert immer noch jede\*r Dritte dem\*der anderen nach.<sup>8</sup>

## Kommunikation ist das A und O

Smartphones erlauben es Paaren, ihre Beziehung auch räumlich getrennt weiter zu führen. Das Internet kann einer funktionierenden Partnerschaft sogar einen weiteren Raum bieten, um ihre Liebe auszuleben. Während Messenger und soziale Netzwerke für die Kommunikation in vielen Hinsichten förderlich sind, haben sie jedoch auch einige Nachteile. Wenn man nicht gerade im Video-Livestream miteinander spricht, fehlen uns bei der Online-Kommunikation verschiedene Indikatoren, mit denen wir normalerweise Botschaften interpretieren, zum Beispiel die Tonlage und die Mimik. Emojis schaffen Abhilfe, können aber (noch) nicht alle „versteckten“ Botschaften übermitteln. **Umso wichtiger ist es darüber zu reden, wie man seine Beziehung im digitalen Raum gestaltet – und zwar auch von Angesicht zu Angesicht.**

**Die meisten Paare sind der Meinung, dass ihre Beziehungspartner\*innen das Recht auf Privatsphäre haben.** In einem offenen Gespräch kann man Klarheit darüber schaffen, was das für den\*die andere\*n bedeutet. Wie viel Freiheit möchte man sich geben? Welche Inhalte dürfen geteilt werden? Fragt man den\*die Partner\*in, bevor man etwas über ihn\*sie veröffentlicht? Ist es in Ordnung das eigene Profil bei Tinder zu behalten? Dürfen die Nachrichten gelesen werden? Dürfen intime Details auf dem Handy des\*der Partners\*in gespeichert werden? Wie geht man mit Auseinandersetzungen zum Online-Verhalten des\*der anderen um? Was geschieht dann mit Fotos oder Nachrichtenverläufen mit dem\*der Ex? Auch wenn es unwahrscheinlich scheint, sollte man sich doch mit der Frage beschäftigen, was passiert, wenn man sich trennt.

---

<sup>6</sup> <https://www.kaspersky.com/blog/connected-love-privacy-report/> (zuletzt aufgerufen am 02.05.2019)

<sup>7</sup> <https://www.kaspersky.com/blog/connected-love-privacy-report/> (zuletzt aufgerufen am 02.05.2019)

<sup>8</sup> [https://www.focus.de/digital/experten/privatsphaere-digitale-eifersucht-wenn-das-smartphone-zum-nebenbuhler-wird\\_id\\_8815146.html](https://www.focus.de/digital/experten/privatsphaere-digitale-eifersucht-wenn-das-smartphone-zum-nebenbuhler-wird_id_8815146.html) (zuletzt aufgerufen am 24.04.2019)

## Fazit

Smartphones sind tolle Werkzeuge, die uns in vielen Hinsichten unterstützen. Wir sollten sie jedoch nicht zu einem Teil unserer selbst werden lassen. Unsere Aufmerksamkeit ist nicht unendlich, doch wir können darüber entscheiden, wem wir sie schenken. Das Bewusstsein darüber, wie soziale Netzwerke und andere Online-Angebote funktionieren, hilft dabei, das

Offline-Leben nicht aus den Augen zu verlieren und Augenblicke zu genießen, ohne sich Sorgen zu machen, dass das Gras auf der anderen Seite grüner sein könnte. **Jedes Paar kann sein digitales Gleichgewicht finden, indem es darüber redet und gemeinsam Regeln für das digitale Leben zu zweit aufstellt.**

Bei Fragen rund um Sicherheit bei der Nutzung des Internets erhalten Sie bei der BEE SECURE Helpline anonyme und kostenlose Beratung:



**Herausgeber : SNJ**  
Annexe Forum Geesseknäppchen  
40, bld. Pierre Dupong  
L-1430 Luxembourg  
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg  
[snj@bee-secure.lu](mailto:snj@bee-secure.lu)  
[www.snj.lu](http://www.snj.lu)

Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle.



Siehe : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility

### Impressum

Diese Publikation wurde vom SNJ (Service National de la Jeunesse) im Rahmen des Projekts BEE SECURE produziert. Das Projekt wird gemeinsam vom Service National de la Jeunesse (SNJ), dem KannerJugendTelefon (KJT) umgesetzt.