Fast jeder tut es, fast die ganze Zeit – Phubbing

Category: Blog
geschrieben von Aus fremder Feder | 2. Mai 2026



Zwei Personen sitzen sich in einem Zug gegenüber, er in Fahrtrichtung, keiner sitzt neben ihnen. Sie: „Bitte doch deinen Vater, sie anzurufen, sobald er nach Hause kommt. Sie braucht ganz offensichtlich etwas, aber ich weiß leider nicht mehr, was es war.“ Er, leiser, den Blick ein wenig verloren aus dem Fenster gerichtet: „Warum?“ Sie: „Wie fühlst du dich? Bist du denn gar nicht zur Arbeit gegangen?“ Er: „Was habe ich gemacht?“ Ihr Blick ruht eine kleine Weile auf ihm, dann richtet er sich auf ein paar andere Menschen im Gang, die alle mit sich und ihrem eigenen Leben beschäftigt sind. „Er könnte doch vielleicht schnell im Supermarkt vorbeischauen, meinst du nicht?“ Er: „Ich verstehe das nicht.“

Die ganze Szene wirkt wie aus einem französischen Film, aus der Nouvelle Vague, von Éric Rohmer oder Jacques Rivette. Im Raum schwebende Sätze, Gedanken, die ins Leere laufen, alles wirkt unscharf, ausweichend, flüchtig, in nebulösen Dialogen wie in „Das grüne Leuchten“ oder „Céline und Julie fahren Boot“. Filme, in denen es ganz normal ist, dass man nichts versteht und es Absicht ist, dass man den Zusammenhang nicht erkennt.



Julie Huon, Journalistin bei „Le Soir“

Nur dass es hier keine Kameras gibt, keinen Tontechniker, sondern nur einen IC-Zug mit besprühten Fenstern, voller müder Pendlerinnen und Pendler. Und dann diese beiden, 35 und 55 Jahre alt, in Jacke, Daunenjacke, Turnschuhen, Stiefeletten, mit Rucksack und Handtasche, in ein lautes Gespräch vertieft, das ebenso schräg wie faszinierend ist. Bis man schließlich realisiert – ach, diese dumme kleine Wendung der Geschichte –, dass sie gar nicht miteinander reden: Sie telefonieren! Beide gleichzeitig. Aber nicht miteinander …

> *Phubbing. Also eine Kombination aus „phone“ und „snubbing“ – was so viel heißt wie: sein Gegenüber zugunsten des Handys zu ignorieren.*

Wie auch alles andere auf der Welt hat so auch diese Verhaltensweise einen Namen, und es dürfte wohl niemanden überraschen, dass dieser mit „ing“ endet: Phubbing. Also eine Kombination aus „phone“ und „snubbing“ – was so viel heißt wie: sein Gegenüber zugunsten des Handys zu ignorieren. Entstanden ist das Wort ganz genau am 22. Mai 2012 um 16.22 Uhr an der Universität von Sydney, während eines linguistischen Experiments der Werbeagentur McCann, bei dem eine Gruppe von Lexikographen, Phonetikern, Kreuzworträtselautoren und Dichtern damit beauftragt wurde, einen Neologismus zu kreieren.

Das kommerzielle Ziel der Aktion: die sechste Ausgabe des „Macquarie Dictionary“, des führenden australischen Wörterbuchs, zu vermarkten. Vielleicht hat an diesem Tag ja jemand genau das getan: die anderen am Tisch ignoriert, um auf sein Handy zu schauen. Vielleicht haben es ja auch alle getan. Und so

entstand dann dieses Wort – durch ihr Beispiel …

Seit damals hat die Erforschung des Phänomens kräftig zugelegt. Es gibt Dutzende Umfragen, Messskalen und Meta-Analysen. Das Phubbing hat sich zu einem ernst zu nehmenden wissenschaftlichen Thema entwickelt. Eine US-amerikanische Studie aus dem Jahr 2025 hat etwa die Handys von 247 Erwachsenen objektiv verfolgt und dabei festgestellt, dass diese Personen während 27 Prozent der Zeit, die sie mit ihrem Partner verbrachten, auf den Bildschirm geschaut haben. Das ist beinahe ein Drittel des gemeinsam verbrachten Zeitraums. Und 86 Prozent von ihnen gaben zu, dass sie das jeden Tag tun. Und das wiederum bedeutet: Fast jeder von uns tut es, fast die ganze Zeit.

„Phubben“ und „gephubbt“ werden

Was in unserem Zug passiert, ist dann die Fortsetzung davon. Und dabei handelt es sich nicht nur um „Ich ignoriere dich, um auf meinen Bildschirm zu schauen“, sondern um eine gesteigerte, fast schon philosophische Version: Hier sitzen zwei Menschen, die jeweils mit einer nicht anwesenden Person sprechen. Zwei Monologe, parallel zueinander, wie zwei völlig Fremde in ein und demselben Bett, die sich kaum berühren. Stereo-Einsamkeit.

Die Wissenschaftler bezeichnen das als ein Problem der Intersubjektivität. Unter Intersubjektivität versteht man die Fähigkeit zweier Menschen, gemeinsam eine miteinander geteilte Realität zu erschaffen – also nicht nur in ein und demselben Raum zu existieren, sondern sich auch aufeinander abzustimmen: den Blick, das Timing, kleine Andeutungen und das unausgesprochene „Du weißt, was ich meine“. All das bildet das Fundament eines wirklichen Gesprächs.

> *Wir können nicht wirklich mit jemandem zusammen sein, wenn unsere Aufmerksamkeit, unser Körper und unser Augenmerk ständig auf einen Bildschirm gerichtet sind. Auf diese Weise kommt die gemeinsame Realität nicht zustande.*

Eine Doktorarbeit zur Gesprächsanalyse der Universität Bordeaux aus dem Jahr 2022 hat belegt, dass Smartphones diese gemeinsame Konstruktion zerstören.

Wir können nicht wirklich mit jemandem zusammen sein, wenn unsere Aufmerksamkeit, unser Körper und unser Augenmerk ständig auf einen Bildschirm gerichtet sind. Auf diese Weise kommt die gemeinsame Realität nicht zustande. Es ist unmöglich, wirklich an beiden Gesprächen teilzunehmen, auch wenn man das noch so sehr behauptet („Aber jaaa, ich schwöre dir, ich kann das beides gleichzeitig!“). Und so sitzen wir zwar in demselben Zugabteil, gleichzeitig aber in zwei ganz verschiedenen Welten.

Die Dame im Zug sah dem ihr gegenübersitzenden Mann direkt in die Augen, als er leise erklärte: „Ich verstehe das nicht.“ Für den Bruchteil einer Sekunde hörte sie wie gebannt zu, klinkte sich aus ihrer Unterhaltung über den Supermarkt aus und dachte wahrscheinlich: „Mist, der Kerl fängt gleich an zu weinen.“ Doch dann fällte sie eine Entscheidung. Sie wandte sich von ihm ab. Zwangsläufig, denn hätte sie sich auf ihn eingelassen, hätte sie auflegen müssen.



André Gide, französischer Schiftsteller, 1869 – 1951, Verfasser des Gedichts „Les Nourritures terrestres“ („Die Früchte der Erde“).

Und genau das ist Phubbing: Man trifft eine Wahl. Und seit 1897, seit André Gide es in seinem Gedicht „Les Nourritures terrestres“ („Die Früchte der Erde“) so festgehalten hat, weiß jeder, dass „sich für etwas entscheiden“ bedeutet, auf etwas zu verzichten.

Was wäre, wenn?

Und genau deshalb tut es weh. Erfahrungen zeigen, dass Phubbing ganz ähnliche Reaktionen auslöst wie eine Ausgrenzung: schlechte Laune, das Gefühl der Ablehnung und bedrohte Grundbedürfnisse. Unser Gehirn macht da keinen Unterschied zwischen „Er oder sie schaut auf seinen Bildschirm“ und „Er oder sie ignoriert mich“. Es registriert nur eines: Ablehnung.



Insbesondere das „Partner-Phubbing“ war Thema einer internationalen Meta-Analyse, die 52 Studien zu fast 20’000 Personen umfasste und 2025 in „Frontiers in Psychology“ veröffentlicht wurde: Sie kam zu dem Ergebnis, dass das Ignorieren des Partners zugunsten des Bildschirms das Vertrauen beeinträchtigt, die emotionale Intimität mindert und als eine Art „Mikro-Verrat“ empfunden werden kann. Und bei Kindern? Von ihnen ganz zu schweigen. Eine tausendfach wiederholte teilweise Abwesenheit des Erwachsenen hinterlässt definitiv Spuren.

Die beiden Personen im Zugabteil haben natürlich nicht darunter gelitten. Hier hat sich niemand ignoriert oder betrogen gefühlt, da es zwischen zwei Menschen,

die sich nicht kennen, ja auch keine emotionale Intimität gibt, die man verletzen könnte. Und wenn man mal ein wenig darüber nachdenkt, so hätte bei diesem flüchtigen Schein-Gespräch auch das komplette Gegenteil passieren können.

Was wäre, wenn die Leute mit lauter Stimme aus ihrem Leben erzählen würden, und zwar so, dass wir es mitbekommen? Also mit voller Absicht? Wenn diese beiden da im Zugabteil plötzlich in diese Geschichte, die sich vor ihnen abspielt, mit hineingezogen würden und plötzlich flüsterten: „Ich ruf dich zurück!“ Und wenn sie dann ihr Handy ausschalten und sich Sorgen machen würden. Er: „Da braucht jemand etwas, aber Sie haben vergessen, was es war? Kann ich Ihnen vielleicht helfen? Und wer fühlt sich da nicht gut genug, um zur Arbeit zu gehen?“ Sie: „Und Sie? Warum haben Sie denn ‚Warum‘ gesagt? Und was ist es, was Sie nicht verstehen? Sie dürfen gerne weinen, wir sind ja unter uns.“

Und Peng! Mit einem Mal wird aus dem Éric-Rohmer-Film ein Claude Lelouch. Alle Smartphones werden weggepackt und der ganze Zug ist fasziniert …

Dieser Artikel erschien zuerst im belgischen „Le Soir“, wie WELT Mitglied der „Leading European Newspaper Alliance“ (LENA). Aus dem Französischen übersetzt von Bettina Schneider.