

COSMOPOLITAN

APRIL 2023

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

DIE NIMMT DOCH WAS

MIT DIESEN VITAMINEN BOOSTEN SIE ENERGIE UND GESUNDHEIT

VERGESSEN SIE ZEIT-MANAGEMENT!
Warum, erklärt ein Philosoph

„AN MIR LIEGT'S SICHER NICHT!“

SO GELANG ES UNSERER AUTORIN, NIE WIEDER SCHLECHTEN SEX ZU HABEN

MACHEN SIE ES SICH BEQUEM

Denn die Komfortzone im Job ist besser als ihr Ruf

COVERSTAR

CELESTE BARBER

UNGEFILTERT EHRlich, HERRlich SELBSTIRONISCH: WAS WIR UNS VON DIESER FRAU ABSCHAUEN KÖNNEN

DEUTSCHLAND € 3,90
ÖSTERRICH € 4,40 | SCHWEIZ CHF 7,60

4 190910 203908 04



DAS TUT, TUT, TUT UNSERER LIEBE NICHT GUT

Ein Viertel der Deutschen ist eifersüchtig auf das Handy des Partners/der Partnerin, zeigen Umfragen. Denn das **Smartphone ist wie eine dritte Person, die Zuneigung klaut**. Was das mit dem Hirn anrichtet (und wie man Herzen durch Weglegen gewinnt), erklärt Neurowissenschaftlerin Dr. Laura Wunsch im Interview

INTERVIEW: INNA HEMME



W

Was hat es, was ich nicht habe? 128 GB, ein Leuchtdisplay. Früher war man eifersüchtig auf die Kollegin/den Kollegen oder auf den*die Ex. Heute kommt der wahre Risikofaktor für die Beziehung aus dem Office oder aus der Bar immer zuverlässig mit nach Hause und nimmt Platz im eigenen Bett ein. Ist das Smartphone ein Beziehungskiller?

Wie eine Umfrage von TNS Emnid ergeben hat, ist inzwischen jede*r vierte Deutsche eifersüchtiger auf das Handy der Partnerin/des Partners als auf mögliche Nebenbuhler*innen. Wie viele Paare sich bereits wegen eines Smartphones

getrennt haben, wurde in der Studie zwar nicht erfasst. Vor allem die jungen Leute befürchten aber, den*die andere*n an das Handy zu verlieren. Knapp 40 Prozent der unter 30-Jährigen sind besonders eifersüchtig auf die Zeit, die ihr*e Partner*in damit verbringt. Es ist also ein Problem, das eher noch größer wird, als zu verschwinden.

Ständig aufs Display zu schauen, obwohl gerade gemeinsame Quality Time angesagt ist, wird schnell als folgendes Zeichen verstanden: „Das Handy ist wichtiger als du.“ Für den unhöflichen, unangemessenen Gebrauch eines Mobiltelefons in einer sozialen Situation gibt es sogar einen Begriff: Phubbing (eine Mischung aus „phone“ und „snubbing“ – jemanden vor den Kopf stoßen). Und wer leidet am meisten unter dem Phubbing? Klar: der*die Partner*in.

„Meist können wir aber nichts dafür, unsere Gehirne spielen uns einen Streich“, erklärt Neurowissenschaftlerin und Cambridge-Dozentin Dr. Laura Wunsch und nimmt die Phubber*innen in Schutz. Es sei aber wichtig zu verstehen, warum uns das Handy so fasziniert und wie wir unsere Köpfchen austricksen können, um dann gute Beziehungen zu führen! Damit unsere Mobiltelefone ihren eigentlichen Job erledigen: uns zu verbinden statt zu spalten. Im Interview erklärt die Expertin, wie's gelingen kann.

Warum fesselt uns das Handy so sehr, dass wir all unsere Manieren vergessen?
Mobiltelefone sind wie Spielautomaten, blinken in schönen >



DR. LAURA WÜNSCH

Als Neurologin sowie Diversity, Equity und Inclusion Expert berät sie Firmen und spricht auf großen Bühnen. Übrigens, ihr Bildschirmschoner ist kein Familienfoto, sondern der Satz „Was brauchst du gerade?“ – so stellt sie sicher, dass sie ihr Handy nicht einfach so nutzt ...

„MOBILTELEFONE LIEFERN UNS SCHNELLE BEFRIEDIGUNG. WIE JUNKFOOD: MACHT UNS VOLL, ABER NICHT LANGE SATT.“

LAURA WÜNSCH, NEUROWISSENSCHAFTLERIN

**„STUDIEN ZEIGEN, DASS SELBST UMGEDREHTE
HANDYS AUF DEM TISCH DIE CONNECTION
ZWISCHEN PAAREN UM 50 PROZENT REDUZIEREN.“**

Laura Wünsch, Neurowissenschaftlerin

Farben, machen tolle Geräusche. Der eigentliche Grund für ihr Sucht-Potenzial ist aber die sogenannte intermittierende Belohnung. Heißt, wir können den Ausgang der Nutzung nicht vorhersehen. Mal gewinnen wir, mal verlieren wir, mal gibt es etwas Spannendes zu entdecken, mal nicht. Da schütten wir das Glückshormon Dopamin viel mehr aus, als wenn wir immer nur belohnt werden würden.

Die Belohnung könnte man sich in Beziehungen doch voneinander holen?

Das erfordert mehr Kraft und Kommunikation. Mobiltelefone liefern uns schnelle Befriedigung. Sie sind aber auch wie ein Essen bei McDonalds: Wir konsumieren es, es macht uns voll, aber eben nicht lange satt.

Was bräuchten wir stattdessen?

Was wir bräuchten, ist Oxytocin, auch Kuschelhormon genannt. Es wird ausgeschüttet, wenn wir uns tatsächlich berühren, tiefe Verbindung spüren, uns gesehen fühlen. Wir konzentrieren uns pro Stunde aber meist nur vier Minuten auf eine Sache – haben Studien am Arbeitsplatz ergeben. Deshalb empfehle ich als schnelle SOS-Lösung, einen Wecker zu stellen und dem anderen zehn Minuten lang einfach zuzuhören. *Gebt das denn nur ohne Smartphone in der Hand?*

Studien zeigen, dass selbst umgedrehte Handys auf dem Tisch die Connection zwischen Paaren um 50 Prozent reduzieren. Allein dass wir die Möglichkeit haben, zuzugreifen, macht uns kribbelig und teilweise abwesend.


Das Ding muss also aus dem Raum?

Zumindest sollte man sich die Nutzung so unangenehm wie möglich machen. Das Handy abends im kalten Flur laden statt gemütlich neben dem Sofa oder im Schlafzimmer. So widersteht man besser der Versuchung und steckt nicht auch noch andere damit an. Denn: Wenn wir unser Gegenüber mit dem Telefon beobachten, stoßen wir paradoxerweise doppelt so viel Dopamin aus. Wir können es also kaum abwarten, selbst zuzugreifen.

RACHE IST SÜSS

Claire Hart, Psychologin an der University of Southampton, wies in einer Studie nach, dass hinter dem Phubbing auch Rache stecken kann: nämlich dann, wenn der*die Partner*in zuerst zum Handy gegriffen hat





Ein Liebespaar im Bett, beide kleben am Bildschirm. Läuft's nicht mehr?

Nicht unbedingt. 150-mal am Tag zücken wir das Handy, halten es bis zu vier Stunden in der Hand. Da ist die Ursache schwer zu ermitteln. Das kann eine stressige Zeit im Job sein, eine schlechte Angewohnheit, aber auch Flucht. Etwa vor unangenehmen Gesprächen. Wir wischen die Probleme weg. Das Refreshen des Feeds gibt uns ein Gefühl von Kontrolle.

Stumpf nebeneinanderher zu scrollen, statt sich kuschelnd tief in die Augen zu schauen: Das kennen wir alle.

Klar. Die Menge macht das Gift. Smartphones können auch eine unglaubliche Verbindung zwischen Paaren schaffen, Trost spenden, Inspiration geben, sogar Heilung sein. Und nicht zuletzt ja bei der Kommunikation helfen! Als Paar sollte man sich aber fragen: Bringt uns das Handy näher oder vergrößert es die Kluft?

Das Handy ist per se nicht böse?

Nein, es ist wie mit Geld. Ist das gut oder schlecht? Die Frage ist, was man damit anstellt. Und Phubbing gehört eben nicht zu den besten Optionen.

Was macht Phubbing mit der Beziehung konkret?

Dazu gibt es schon ganz gute Forschungsergebnisse. Je mehr ein*e Partner*in das Gerät tatsächlich verwendete, desto trauriger war der*die andere mit der Beziehung. Auch kann exzessive Handynutzung zu weniger Vertrauen und Sex führen. Als hätte man eine*n Nebenbuhler*in im Schlafzimmer, mit dem*der man nie mithalten kann.

Kann man wirklich Eifersucht auf ein technisches Gerät empfinden?

Nicht direkt auf das Gerät. Im Handy ist ja alles drin: Telefon, Kamera, Fernseher, Bank, Kinotickets, Boarding Passes, Musik, Navigation, Zeitung, aber eben auch Social Media.

Und da gibt's viele schöne Menschen ...

Hier kommt schnell Eifersucht auf. Zu Recht. Männer schätzen ihre Partnerin unattraktiver ein, wenn ihnen vorher Fotos von Models gezeigt wurden. Und die gibt's bei Instagram jeden Tag ...

Also fangen wir an zu grübeln?

Selbst in der besten Beziehung! Leider gewöhnen wir uns nach etwa drei Monaten an alles. Den Traumjob, die

„AUFMERKSAMKEIT IST DAS GRÖSSTE GESCHENK, DAS MAN JEMANDEM MACHEN KANN.“

LAURA WÜNSCH, NEUROWISSENSCHAFTLERIN

Traumwohnung, aber auch an den*die Traumpartner*in. Dann ist alles nur noch „Meh“, das Gehirn braucht neue Impulse.

Wie tricksen wir unsere Gehirne aus?

Meine Lieblingsübung für mehr Wertschätzung: Stellen Sie sich bildlich vor, Sie würden alles verlieren, was Sie gerade haben. Und nach einer Minute des Nachsinnens ist es wieder da. Man muss das Gehirn zur Dankbarkeit trainieren. Ihm sagen: Alles, was wir haben, ist das Hier und Jetzt. Das Handy darf unsere schönsten Momente nicht sabotieren.

Unsere schönsten Momente wollen wir aber auch oft mit der Kamera festhalten ...

Dann das Telefon in den Flugmodus stellen. Vor allem abends beim Essen, am Wochenende oder im Urlaub. So gibt es beim Bildermachen eine Hürde, wenn man doch abdriftet.

*Und haben Sie einen Trick, mit dem Partner*innen einander automatisch wieder interessanter als das Handy finden?*

Da wir uns ja so schnell an alles Schöne gewöhnen, empfehle ich, immer neue Reize in der realen Welt zu schaffen. Zusammen neue Dinge erleben, mal ohne Google Maps durch die Stadt laufen, um den*die andere*n werben – das alles sorgt für mehr Adrenalin, mehr Verbindung. Dann kann man zwischendurch auch etwas blöd scrollen, wen stört's!

*Wie kann man das Thema ansprechen, ohne einen Streit vom Zaun zu brechen? Man möchte ja weder den*die Partner*in belehren noch um Aufmerksamkeit betteln.*

Strenge Handyregeln bringen tatsächlich nichts, wir lernen nicht durch Strafe. Und sobald etwas verboten ist, wird beim Regelbruch noch mehr Dopamin ausgeschüttet. Stattdessen sollte man in der Beziehung immer von sich selbst sprechen. Etwa: „Ich habe heute zwei Stunden am Handy verloren und ärgere mich darüber. Dann habe ich diesen Artikel in der Cosmo gelesen mit interessanten Studien dazu.“

Und welche Erkenntnis kann Paaren noch helfen, im Moment präsenter zu sein?

Das Bewusstmachen, dass das Leben jetzt stattfindet. Es geht nicht darum, weniger am Handy zu sein, sondern darum, gemeinsam mehr im Leben zu sein. Aufmerksamkeit ist das größte Geschenk, das man jemandem machen kann. Wenn wir das schillernde, süchtig machende Handy weglegen, geben wir dem*der Partner*in gleichzeitig ein Signal: „In einer Welt, in der alles möglich ist, wähle ich genau dich!“