

Handy-Einflüsse: Wie digitale Kommunikation unsere Beziehungen verändert!

Der Psychologe Harald Lendorfer beleuchtet am 4.06.2025 die Auswirkungen digitaler Kommunikation auf soziale Beziehungen und Psyche.



Bad Aussee, Österreich - Im digitalen Zeitalter, in dem Smartphones und soziale Medien der Alltag sind, haben sich auch unsere Kommunikationsgewohnheiten drastisch verändert. Psychologe Harald Lendorfer nahm sich dieser Thematik an und beleuchtet in seiner Analyse die positiven und negativen Facetten dieser Entwicklung. Früher führten wir Gespräche vor allem persönlich oder über das Festnetz. Heute stellt sich die Frage: Was hat das mit uns gemacht?

Die digitale Kommunikation bietet uns die Möglichkeit, über große Entfernungen hinweg in Kontakt zu treten. So können

beispielsweise geografisch getrennte Familienmitglieder ihre Bindungen stärken und emotionale Unterstützung durch Online-Communities erfahren. Besonders für Jugendliche wird die digitale Welt zur Plattform für Identitätsbildung und Selbsta Ausdruck. Doch wie so oft gibt es auch eine Kehrseite: Die Qualität persönlicher Gespräche leidet und echtes Zuhören versteckt sich hinter Bildschirmen.

Die Schattenseiten der Kommunikation

Ein großes Problem der heutigen Zeit ist die ständige Erreichbarkeit. Lendorfer weist darauf hin, dass Freunde und Bekannte oft sofortige Antworten auf Nachrichten erwarten. Wer nicht schnell genug reagiert, könnte als unhöflich gelten – ein Druck, der viele Menschen stresst und das Bedürfnis nach sozialer Bestätigung verstärkt. Hier kommt der sogenannte „Fear of Missing Out“ (FoMO) ins Spiel, der die Abneigung beschreibt, belohnende Erfahrungen zu verpassen, während andere Spaß haben [bidt.digital berichtet, dass ...].

FoMO führt dazu, dass viele Menschen, insbesondere junge Erwachsene und Frauen, ständig online sind, um ihre sozialen Bedürfnisse zu stillen. In vielen Fällen verstärkt intensive Nutzung von sozialen Medien negative Emotionen und verschlechtert das gesamte digitale Wohlbefinden [aok.de fügt hinzu, dass ...]. Mithilfe von Plattformen wie Instagram und TikTok wird beobachtet, was andere tun, und diese zeitlich begrenzten Inhalte reizen dazu, ständig die eigenen Profile zu checken.

Gesundheitliche Auswirkungen

Die Folgen dieser digitalen Abhängigkeit sind sichtbar: Zunehmende Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme und sogar Schlafstörungen sind alltäglich. Lendorfer warnt vor den Gesundheitsrisiken, die aus der digitalen Kommunikation resultieren können. Durch ständiges Multitasking und permanente Reizwechsel, vor allem bei Kindern und

Jugendlichen, verringert sich die kognitive Effizienz, während offline Aktivitäten als unterstimulierend empfunden werden.

Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sind nicht zu unterschätzen: FoMO kann zu Symptomen wie Depressionen und sozialen Ängsten führen. Der Körper reagiert auf „Likes“ und positive Kommentare mit der Ausschüttung von Glückshormonen, was zu einer Art Sucht führen kann. Wenn Nutzer nicht die gewünschte Bestätigung erhalten, können Entzugerscheinungen auftreten, und das Internetverhalten entgleitet zunehmend [aok.de erklärt, dass ...].

Ein Weg aus der digitalen Falle

Die Frage bleibt, wie wir die negativen Auswirkungen der digitalen Kommunikation mindern können. Ein kontrollierter Zugang zu sozialen Medien zusammen mit bewusster Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten kann helfen, die problematische Nutzung, besonders bei jungen Menschen, zu reduzieren. Eltern spielen hier eine Schlüsselrolle: Sie sollten ihre Kinder auf diesem Weg begleiten, aufklären und klare Regeln für den Medienkonsum aufstellen, um eine gesunde Balance zwischen digitaler und realer Interaktion zu finden.

In einer Welt, die zunehmend digitalisiert ist, gilt es, den richtigen Umgang mit Smartphones und sozialen Medien zu finden. Denn nur mit einem ausgeglichenen Verhältnis können wir die Vorzüge der digitalen Vernetzung genießen und gleichzeitig die damit verbundenen Risiken minimieren.

Details	
Ort	Bad Aussee, Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • www.bidt.digital • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at