

FOMO

21.08.2023

Wenn ich am Handy durch die sozialen Medien scrolle, scheinen alle die beste Zeit ihres Lebens zu haben. Immer strahlt die Sonne, alle sind fröhlich, lächeln und sehen blendend aus. Sie reisen an Orte, und spazieren über Strände, die ich bisher nur aus meinen Träumen kenne. Das löst manchmal Druck in mir aus. Muss ich da mithalten? Sollte mein Leben auch so aussehen? Ich denke dann, wenn ich jetzt nicht an all diese Orte reise, werde ich sie vielleicht nie mehr sehen. Wenn ich heute Abend nicht tanzen gehe, entgeht mir vielleicht der schönste Abend meines Lebens. Und die Angst irgendetwas zu verpassen, nicht mitreden zu können, sitzt mir ständig im Nacken.

Diese Angst, etwas zu verpassen, wird auch „Fear of missing out“ genannt, kurz: FOMO. Menschen, die viel Zeit mit den sozialen Medien verbringen, sind besonders anfällig dafür. (1) Gerade Instagram lebt davon, dass Menschen sich online vernetzen, um sich auf dem Laufenden zu halten und einen Eindruck vom eigenen Leben zu geben. Dieser Eindruck vermittelt sich hauptsächlich über Bilder. Die Fotobeiträge sind aber oft stark ästhetisch bearbeitet und zeigen nur einen winzigen und geschönten Ausschnitt des echten Lebens. Ich versuche, mich diesen Bildern zu entziehen, aber es gelingt mir oft nicht. Und schon vergleiche ich mich und frage mich, ob meinem Leben etwas fehlt, ob ich auch dieses Leben leben müsste?!

Vergleiche sind nicht per se schlecht. Sie helfen mir dabei, mich selbst zu reflektieren und mir zu überlegen, welcher Mensch ich sein möchte. Auch Jesus zieht Vergleiche mit anderen Personen heran: „Wer das Reich Gottes nicht empfängt wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen.“ (Markus 10,15) (2) Er weist damit die Jünger*innen zurecht, ihr Verhalten zu überdenken und sich ein Beispiel an den Kindern zu nehmen. Kinder brauchen nicht viel, um begeistert zu sein. Zumindest nicht viel Materielles. Die Kinder aus dem Markusevangelium wollen unbedingt zu Jesus, bei ihm sein und seinen Segen bekommen. Vielleicht weil sie seine Geschichte gehört hatten und neugierig geworden sind. Die Jünger*innen wollen sie wegschicken, aber Jesus ruft sie zu sich. Obwohl, oder gerade weil sie nichts ‚leisten‘. Sondern weil sie ihrem Herzen folgen und sich für das Wesentliche begeistern.

Vergleiche wie diese dienen dazu, etwas zu lernen. Aber es gibt eben auch diese destruktiven Vergleiche. Wenn ich z.B. nur darauf achte, was andere mehr haben und dabei vergesse, was mein Leben reich macht. Dieser Kreislauf der destruktiven Vergleiche, lässt schnell den Blick für die eigenen Interessen, Lebensvorstellungen und Prioritäten verschwimmen.

Aber vielleicht hilft Jesu Hinweis ja auch gegen meine Angst, etwas zu verpassen. Das heißt: Ich muss nicht alles gesehen haben und überall gewesen sein, sondern will das genießen, was ich habe, und mich für das Wesentliche, das Hier und Jetzt begeistern.

Es gilt das gesprochene Wort.

Literatur dieser Sendung:

- (1) <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/fomo-1072400>.
- (2) Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Redaktion: Pfarrer Dr. Thomas Dörken-Kucharz (thomas.doerken@gep.de)
Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>