

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 9

Artikel: Digital : was ist eigentlich Fomo?
Autor: Bodmer, Marc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087762>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

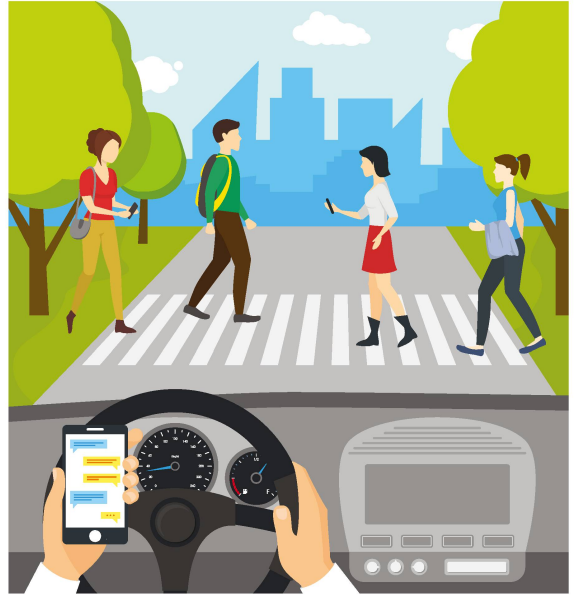
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was ist eigentlich Fomo?

Das Kürzel «Fomo» steht für «fear of missing out», die Angst, etwas verpassen zu können. Für manche Leute ist sie so gross, dass sie selbst im Auto nicht die Finger vom Handy lassen können.



PENG! Und da liegt sie schon auf der Strasse. Auf dem Fussgängerstreifen, um präziser zu sein. Neben ihr eine junge Frau, die sie mit ihrem Rad kurzerhand überfahren hat. Meine Bekannte hatte nur einige Schritte getan, als die Ampel auf Grün schaltete, bevor sie von der Velofahrerin platt gemacht wurde. Die Dame auf dem Drahtesel war bergab fahrend gerade damit beschäftigt, eine SMS zu schreiben!

Nun mag man sich fragen, warum jemand, der mit dem Fahrrad unterwegs ist, auch noch am Handy herumhantieren muss. In einer Stadt wie Zürich lauern schon genug andere Gefahren. Da ist einhändig oder gar freihändig fahren ohnehin voll daneben. Dass man sich dann noch einer eigentlichen Beschäftigung widmet, die volle Aufmerksamkeit erfordert, ist schlicht verantwortungslos.

Doch diese Unart des Texteschreibens, während man unterwegs ist, ist keineswegs den Velofahrern vorbehalten. Auch Autofahrerinnen und -fahrer können den Verlockungen des Smartphones beim Fahren nicht widerstehen. Selbst Fussgänger verkommen zu sogenannten Handy-Zombies, die geistesabwesend durch die Gegend schlurfen. Sie alle leiden unter Fomo.

Fomo? Fomo ist kein eigentliches Wort, sondern ein Kürzel, das sich aus

den Anfangsbuchstaben der Worte «fear of missing out» zusammensetzt und «Angst, etwas zu verpassen» bedeutet. In einer Welt, in der 24 Stunden an sieben Tagen die Woche Informationen abrufbar sind, wäre es nur selbstverständlich, wenn man nicht alles mitbekommt. Doch mit jeder Nachricht, die sich an die eigene Person wendet – und sei es nur ein Hallo oder ein «like» auf Facebook –, stösst unser Hirn etwas vom Glückshormon Dopamin aus. Wir fühlen uns für einen kurzen Moment besser.

Im Bewusstsein darum werden soziale Netzwerke mit entsprechenden Mechanismen ausgerüstet, um die Nutzenden mit Dopamin-Häppchen zu versorgen und sie so gewissermassen abhängig zu machen. So nimmt die Angst, etwas zu verpassen, fast epidemische Ausmasse an. Laut einer Studie der Stiftung für Prävention der Axa Versicherungen haben 43 Prozent der befragten Velofahrerinnen und -fahrer schon das Handy unterwegs benutzt. 12 Prozent tun dies sogar regelmässig bis oft. In erster Linie wird das Handy zum Telefonieren (68 Prozent) oder aber zum Lesen von SMS oder Whatsapp-Nachrichten (65 Prozent) benutzt. Fast die Hälfte schreibt SMS unterwegs!

Wessen sich die wenigsten bewusst sind: Die Ablenkung durch das Lesen und/oder Schreiben von SMS

beeinträchtigt die Fahrtüchtigkeit massiv. Allein das Telefonieren – mit oder ohne Freisprechanlage – kann die Aufmerksamkeit verringern. «Wenn ein Lenker das Handy nutzt, ist das Unfallrisiko viermal höher, als wenn er sich ganz auf den Verkehr konzentrieren würde», sagt Patrizia Hertach, Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschungsabteilung der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu.

Betrachtet man die Unfallstatistik des Bundesamts für Strassen und Verkehr Astra, so fällt auf, dass «Ablenkung durch das Telefon» als Unfallursache bis zum Jahr 2016 stetig zugenommen hat, sich im vergangenen Jahr aber wieder etwas nach unten korrigierte. Was sich allerdings mehr als verdreifacht hat, ist die Zahl der Schwerverletzten – von 3 auf 10! Es scheint, dass die Gefährlichkeit der jeweiligen Situation vermehrt unterschätzt wird. Folgen wir doch dem Aufruf der New York Times: «Macht diesen Sommer zu eurem Jomo-Sommer!», der «Joy of missing out», «der Freude, etwas zu verpassen». *



● Marc Bodmer

ist Jurist und Cyberculturist. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.