

FOMO - die Angst, etwas zu verpassen

Der Kommilitone, der auf dem Empire State Building steht oder die Bekannte, die in die angesagte Großstadt zieht. Diese oder zumindest ähnliche Bilder haben Viele mit Sicherheit schon das ein oder andere Mal zu sehen bekommen.

Und während man diese Momentaufnahmen betrachtet, beschleicht einen auf einmal das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn man nicht das erlebt, was man sich da gerade ansieht. Für dieses Gefühl, gibt es auch einen Namen: FOMO – Fear of missing out. Oder auf Deutsch: Die Angst, etwas zu verpassen.



//

Was genau ist FOMO?

FOMO („Fear of missing out“) ist eine mögliche Form der gesellschaftlichen Beklemmung oder Besorgnis. Es handelt sich dabei um die ständige Angst, eine soziale Interaktion oder ein außergewöhnliches Erlebnis zu verpassen. Damit gehen zwangsläufig auch Selbstzweifel einher und man fragt sich auf einmal, ob die eigenen bisherigen Entscheidungen richtig waren. Daraus entsteht oft auch das negative Gefühl, dass das eigene Leben nicht mit denen der anderen mithalten kann.

Im Grunde ist die Angst, etwas zu verpassen, so alt wie die Gesellschaft selbst und dennoch wird FOMO als die erste Social-Media-Krankheit bezeichnet, obwohl sie nicht zwangsläufig an Soziale Medien gebunden ist.



Allerdings kann man nicht leugnen, dass dieses Gefühl durch Soziale Netzwerke verstärkt wird. Durch diese bekommt man nämlich einen sehr tiefen Einblick in das Leben der Freunde und Bekannten und ist durch ständige Statusupdates auf Facebook, Twitter und Co. konstant auf dem Laufenden.

**Leilani Wood**

@leilani_wood



Folgen

When your best friends won't answer bc
they're too busy hanging out wo you 😊 😞
😊 😞 #FOMO

[Übersetzung anzeigen](#)

GEFÄLLT

2

**The Horseshoe Bar**

@HorseshoeCola



Folgen

If you can't make it out tonight don't worry...
Your friends will send you tons of Snaps
since you're missing out!! #FOMO

[Übersetzung anzeigen](#)

GEFÄLLT

5



Immer wieder erfährt man, was der Andere gerade treibt und Tolles erlebt. Kaum etwas bleibt noch privat und das verstärkt die Angst, Wichtiges zu verpassen. Gleichzeitig fängt man an, sich zu vergleichen und seine eigenen Entscheidungen und sein eigenes Leben zu hinterfragen.

**Holly Madison** ✓

@hollymadison



Folgen

Half the people I follow on Snapchat are in Hawaii together #Fomsies #FOMO

Übersetzung anzeigen

RETWEETS

8

GEFÄLLT

42



Man wird unfähig, den Moment zu genießen und wartet eigentlich nur noch ständig auf das nächste große Erlebnis, nur um es dann den Anderen über den eigenen Social Media-Kanal unter die Nase reiben zu können.

Mögliche Symptome von FOMO

Die Angst, etwas zu verpassen, tritt immer häufiger in unserer Gesellschaft auf und vor allem junge Menschen leiden darunter. Dennoch ist FOMO noch keine medizinisch anerkannte Krankheit. Dementsprechend gibt es auch noch keine offiziellen Symptome. Allerdings kann man an einigen, leicht zu erkennenden Punkten festmachen, ob man zu FOMO neigt oder sogar bereits darunter leidet. Hier sind zwei Beispielfragen, die ihr euch für den Anfang einmal stellen könnt.

- Habe ich Angst, dass die Erfahrungen meiner Mitmenschen besser sind, als meine eigenen?
- Verspüre ich, wenn ich etwas unternehme, ständig den Drang, es anderen mitzuteilen, insbesondere auf Social Media-Plattformen?

Und wenn ihr es mal genauer testen wollt: ratemyfomo.com

Was tun gegen FOMO?

Was kann man nun aber tun, wenn die Angst davor, etwas zu verpassen, immer größer wird? Als erstes mag man vielleicht glauben, dass es einem hilft, wenn man den Konsum der sozialen Medien reduziert. Alle Posts der Kontakte ignorieren oder vielleicht sogar den ein oder anderen aus der Freundesliste löschen. Klingt zunächst nach einer Lösung, doch schon bald wird sich die eigene Fantasie einschalten und man spielt noch stärker alle möglichen Szenarien durch, die in diesem Moment auf den Social Media-Plattformen geteilt werden könnten. Man macht sich zwangsläufig also nur noch mehr verrückt. Dies wird übrigens MOMO genannt – Mystery of missing out.

Um das zu umgehen, hier einmal zwei andere Wege, die ratsam sind, um FOMO zu bekämpfen:

1. Macht euch klar: Jeder Mensch ist anders! Das was andere erleben, muss euch vielleicht ja gar nicht gefallen.
2. Lehnt euch entspannt zurück und beobachtet. Genießt es, auch einfach mal etwas nicht mitzubekommen. Schwimmt gegen den Strom, lautet hier die Devise.

//



Die Gegenbewegung JOMO

Genau diese beiden Tipps sind auch Inhalte der Gegenbewegung zu FOMO, genannt JOMO – Joy of missing out. Hier geht es um die Freude am Verpassen, um das Entspannen und Genießen, ohne sich dabei zu fragen, ob etwas anderes nicht vielleicht doch besser gewesen wäre. Ganz wichtig: Das Smartphone wird weggelegt und ignoriert.

Ist YOLO Schuld an FOMO?

Jeder kennt es noch: JOLO – You only live once. Eine Modeerscheinung, nach der man am besten bei Allem mitmacht, denn immerhin lebt man nur einmal. Daraufhin gab es regelrecht eine Flut an Posts auf allen Social Media-Kanälen, die beweisen sollten, wie sehr man den Moment und sein Leben genießt.

Kommt aber vielleicht genau daher diese Angst, etwas zu verpassen? Auf den ersten Blick mag das so scheinen, schaut man aber mal genauer hin, ist das keineswegs so. YOLO und FOMO sind im Grunde zwei Brüder. Beide Phänomene basieren darauf, dass man sein Leben online in einem besseren Licht dastehen lassen kann.

Für eine Momentaufnahme kann man alles so arrangieren, dass die Betrachter fast vor Neid platzen. Man sieht nur einen winzigen Ausschnitt aus einem Leben, das spielt online aber keine Rolle. Beeinflussen kann man seine Kontakte dadurch trotzdem.

Sie es nun FOMO, JOMO, JOLO oder MOMO, eines steht fest. Die Mischung ist wichtig. Es ist nicht verkehrt, auf dem Laufenden bleiben zu wollen. Dennoch sollte man sich von Zeit zu Zeit eine Pause gönnen und alle Social Media-Plattformen einmal ruhen lassen.

Denn was man nicht vergessen darf: Das eigene Leben spielt sich nicht im Smartphone ab und sollte nicht an den Erlebnissen anderer gemessen werden, sondern es spielt genau vor der eigenen Nase und zwar mit allem, was einem persönlich wichtig ist.

(Text: Eva Weller / Foto: Cristina A.D. by jugendfotos.de)