



FOMO und JOMO: Über die Angst, etwas zu verpassen

Von [Johanna Dürrholz](#)

Aktualisiert am 18.03.2019-08:24

Ahhh, die Jugend. Ihre Sprache verrät viel über den Zeitgeist. Der neueste Trend: Fomo, „The fear of missing out“. Dabei ist es manchmal überhaupt nicht schlimm, nicht immer und überall dabei zu sein.

Meine Freundin hat Fomo. Neulich kam sie ganz beseelt zu einer Verabredung, weil sie endlich eine Diagnose für ihr Problem gefunden zu haben glaubte. Zu wissen, was man hat, kann schließlich echte Erleichterung verschaffen. Und sie hat eben? „Fomo“, rief sie begeistert. Fomo, das ist also die Fear of Missing Out, ein Syndrom, das zumeist Kinder und Jugendliche befällt, die überall dabei sein müssen und glauben, nur wenn sie auf jeder Party tanzen, können sie je ihren Seelenfrieden finden. Je rastloser sie sind, desto in sich ruhender, gewissermaßen.

Früher kannte ich Fomo auch. Man könnte sogar sagen: Ich war betroffen. Das fing an mit 12, 13 Jahren, mit den Basketballspielen an Sonntagen, an denen ich aber auch zum Geburtstag der Oma sollte. Klar hatte ich meine Oma lieb, aber es war auch immer aufregend, im Mannschaftsbus mit zehn anderen Mädchen meines Alters in einen Ort in der Nähe zu fahren, Süßigkeiten bis zum Umfallen in mich hineinzustopfen, später wie bescheuert durch die Halle zu rennen, und alles, wirklich alles witzig zu finden – ob es nun die Mannschaftskameradin war, die sich nach all den Gummibärchen übergeben musste, oder die, die beim Warmlaufen ausrutschte, oder die Frisur unseres Trainers und Elvis-Fans Günni. Obwohl ich den Geburtstag meiner Oma um nichts in der Welt verpasst hätte, versetzte mir die Vorstellung der anderen Mädels im Bus, die gemeinsam mit Günni „Look Like An Angel“ im Chor sangen, an solchen Sonntagen einen heftigen Stich. Vielleicht passierte ausgerechnet bei diesem Spiel etwas besonders Lustiges?

Meine Fomo wurde mit der Zeit nicht besser, im Gegenteil. Von den Partys musste ich dem Jugendschutz entsprechend zu Hause sein (mein Vater wurde nicht müde, das zu betonen), also um Punkt zwölf. Ziemlich bescheuert, wenn die ganzen coolen älteren Jungs vor zwölf meist gar nicht auftauchten. Während meine Freundinnen bleiben und Spaß haben durften, lag ich im Bett und malte mir aus, wie sie womöglich mit den Jungs aus der Stufe über uns ins Gespräch gekommen waren, vielleicht sogar ICQ-Nummern tauschten.

Genießen statt ständig zu bedauern

Ich war neidisch und traurig. Und hatte solche Angst, etwas zu verpassen. Zwei Tage nach meiner mündlichen Abiturprüfung lag ich dann heulend im Bett. Alle hatten sich für die Abi-Reise nach Bulgarien angemeldet, nur ich nicht. Keine Kohle. Mein ganzes Geld ging für CDs drauf

und für den Meppener Rockpalast, den ich inzwischen legal besuchen durfte. Meinen Eltern tat ich in meiner überbordenden Fomo so leid, dass sie mir den Abi-Urlaub spendierten.

Fomo ist mir also durchaus bekannt. Und heute wird sie noch von den sozialen Medien befeuert. Wenn ich lauter schönen, braun gebrannten Menschen folge, die ihrem Instagram-Feed nach zu urteilen ständig im Urlaub sind, meist auf irgendeiner abgelegenen Insel im unberührten Thailand (wenn man mal von den zehntausenden anderen Instagram-Urlaubern absieht), dann denke ich mir: Sollte ich vielleicht, statt käsig-weiß am Schreibtisch zu sitzen, auch noch schnell eine Weltreise machen, bevor es zu spät für mich ist, weil zu klapprig und alt? Und wenn meine Freunde die ganze Zeit Bilder von einer Party posten, frage ich mich unweigerlich: Sollte ich nicht lieber dabei sein?

Nun ist es aber so: Eine Party, von der alle dauernd Bilder und Videos posten, kann nicht besonders geil sein. Dann würden die Gäste ihre Zeit dort mit Trinken, Tanzen und Knutschen verbringen und nicht damit, sich stundenlang das richtige Licht, den passenden Winkel, den besten Filter zu suchen. Außerdem möchte ich gar nicht mehr zu jeder Party rennen. Zu müde. Zu weit. Zu laute Musik. Zu viel Rauch. Zu viele Menschen. Und wenn an einem Samstagabend zwei Partys sind, kann es vorkommen, dass ich einfach zu Hause bleibe – statt mir den Kopf darüber zu zerbrechen, auf welche ich gehe oder ob ich beide schaffen kann.

Ich habe nämlich ein anderes Syndrom entwickelt, ein viel schöneres, das zumeist Berufstätige betrifft: Jomo. Joy of Missing Out! Die Jomo lässt mich ohne schlechtes Gewissen auf der Couch sitzen, Netflix schauen und Pizza bestellen. Gleichzeitig ist die Jomo der Entschluss, mir nicht von sozialen Medien vorgeben zu lassen, was ich tue. Sie sagt mir: Schalt doch mal das Smartphone ab, schau einen schönen Film, lies alle Harry-Potter-Bücher noch einmal, trink ein Glas Wein mit deinem Liebsten oder deiner Freundin. Die Jomo ist eine nie gekannte Freude daran, nichts zu tun und sich aus allem rauszuziehen. Soziale Isolation, und zwar freiwillig. Ich kann nur sagen: Scheiß auf Yolo, es lebe Jomo

<https://www.faz.net/aktuell/stil/drinnen-draussen/fomo-die-angst-etwas-zu-verpassen-16088971.html>

Woran erkennen Sie, dass Sie unter "FOMO" leiden:

- Sie fühlen sich niedergeschlagen, wenn sich Ihre Freunde treffen, Spaß haben und Sie nicht dabei sind.
- Sie vergleichen Ihr Leben mit dem von Freunden und anderen Menschen und fürchten, dass Sie schlechter abschneiden.
- Sie fühlen sich unruhig und nervös, wenn Sie nicht wissen, was Ihre Freunde im Moment treiben.
- Während Sie etwas unternehmen, denken Sie bereits darüber nach, auf welchen Social-Media-Kanälen Sie das Erlebte teilen werden.
- Sie bewegen sich routiniert in sozialen Netzwerken, checken ganz automatisch den Newsfeed, auch während des Essens oder in Gesellschaft.
- Sie können sich schlecht auf Ihre Arbeit konzentrieren, weil Sie den Drang verspüren, online zu sein.
- Sie haben sogar während des Autofahrens das Bedürfnis, auf das Smartphone zu schauen.

Wer generell unzufrieden mit seiner Lebenssituation ist, leidet stärker unter "FOMO". Und so ergibt sich eine verhängnisvolle Spirale: Die Angst, etwas zu verpassen, führt zu intensiverer

Nutzung von Sozialen Medien. Das "FOMO"-Opfer klickt sich durch seine Accounts, um anderen Menschen näher sein - und fühlt sich am Ende nur noch schlechter.

Wie kommen Sie aus der "FOMO"-Falle wieder heraus?

- Jeder Mensch ist anders. Vielleicht sind Sie gar nicht der Typ, der jedes Wochenende bis in die Morgenstunden im Klub feiert, vielleicht träumen Sie überhaupt nicht von einer Weltreise, weil Sie sowieso nach zwei Wochen Heimweh bekommen? Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die für Sie persönlich wichtig sind. Und bemühen Sie Ihre Fantasie. Ihre Freundin tanzt im Regen auf einem hippen Festival? Denken Sie daran, dass sie gleich in einem Zelt schlafen muss, das schon halb im Schlamm versunken ist. Na, wollen Sie immer noch tauschen?
- Erinnern Sie sich daran, dass Ihr Leben gut ist, so wie es ist. Auch wenn Sie an einem Freitagabend mit der Katze auf dem Bauch auf dem Sofa liegen und fernsehen.
- Paradoxerweise gibt es Apps, die "FOMO" vorbeugen und dem User helfen sollen, den Internetkonsum wieder in geregelte Bahnen zu lenken. Die App Mental zum Beispiel, eine Art Anleitung zur Selbstkontrolle, überwacht jede Tätigkeit am Handy und verhilft dem User zu detaillierten Informationen über sein eigenes Nutzungsmuster. Auch große Konzerne wie Apple und Google lieferten in der letzten Version ihrer Smartphone-Software eine Übersicht, die Nutzern anzeigt, wie viel Zeit sie mit ihren Geräten verbringen. Künftig können wir so Grenzen setzen, wie lange wir bestimmte Apps nutzen möchten. Eine "Bitte nicht stören"-Funktion soll dabei helfen, die Flut von Benachrichtigungen einzudämmen.
- Wenn alles nicht hilft, empfiehlt sich eine digitale Entgiftungskur. In Seminaren und Workshops lernt man, sein Leben ohne ständige Ablenkung durch Soziale Medien und Internetkonsum zu gestalten (thedigitaldetox.de). Wichtigster Lerneffekt: Es ist völlig okay, auch mal etwas zu verpassen.
- Oder probieren Sie doch einfach einmal [TK Smart Relax](#).

JOMO

Vielleicht reicht es aber auch aus, einfach mal sein Handy zu Hause zu lassen. Ein Essen mit Freunden zu genießen, ohne davon gleich Bilder in die Welt hinaus zu jagen. Zum Glück gibt es da einen neuen Trend und der heißt "JOMO": "Joy Of Missing Out", die Freude daran, etwas zu verpassen.

<https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/fomo-2048966>

1. Etudier en groupe les documents sur le FOMO en Allemagne et répondre aux questions
2. Réaliser une affiche en allemand sur le thème du FOMO (à afficher dans votre salle de cours)
3. Préparer en allemand un questionnaire sur le FOMO en vue d'un micro-trottoir au sein de votre classe
4. Rédiger en allemand une synthèse du micro-trottoir à diffuser sur le site internet du lycée

| Compétences communes des STSS et de la langue vivante Allemand | STSS | Allemand |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Extraire, analyser et synthétiser des données - Produire des informations pertinentes - Communiquer, s'exprimer à l'écrit et à l'oral | <ul style="list-style-type: none"> - Priorités en santé et action sociale - OMS | <ul style="list-style-type: none"> - Citoyenneté et mondes virtuels |

1. Was hat die Freundin von Johanna Dürrholtz ?

Sie hat Fomo

2. Was ist FOMO ?

Fomo, das ist die **Fear of Missing Out**, ein Syndrom, das zumeist Kinder und Jugendliche befällt, die überall dabei sein müssen und glauben, nur wenn sie auf jeder Party tanzen, können sie je ihren Seelenfrieden finden.

Angst, etwas zu verpassen

3. Wie alt war Johanna als bei ihr FOMO anfang ?

Das fing an mit 12, 13 Jahren, mit den Basketballspielen an Sonntagen, an denen ich aber auch zum Geburtstag der Oma sollte.

4. Warum lag Johanna zwei Tage nach ihrer Mündlichen Abiturprüfung heulend in ihrem Bett ?

Zwei Tage nach meiner mündlichen Abiturprüfung lag ich dann heulend im Bett. Alle hatten sich für die Abi-Reise nach Bulgarien angemeldet, nur ich nicht. Keine Kohle. Mein ganzes Geld ging für CDs drauf und für den Meppener Rockpalast, den ich inzwischen legal besuchen durfte. Meinen Eltern tat ich in meiner überbordenden Fomo so leid, dass sie mir den Abi-Urlaub spendierten

5. Was ist JOMO ?

Zum Glück gibt es da einen neuen Trend und der heißt "JOMO": "Joy Of Missing Out", die Freude daran, etwas zu verpassen.

Vielleicht reicht es aber auch aus, einfach mal sein Handy zu Hause zu lassen. Ein Essen mit Freunden zu genießen, ohne davon gleich Bilder in die Welt hinaus zu jagen

Die Jomo lässt mich ohne schlechtes Gewissen auf der Couch sitzen, Netflix schauen und Pizza bestellen. Gleichzeitig ist die Jomo der Entschluss, mir nicht von sozialen Medien vorgeben zu lassen, was ich tue. Sie sagt mir: Schalt doch mal das Smartphone ab, schau einen schönen Film, lies alle Harry-Potter-Bücher noch einmal, trink ein Glas Wein mit deinem Liebsten oder deiner Freundin. Die Jomo ist eine nie gekannte Freude daran, nichts zu tun und sich aus allem rauszuziehen. Soziale Isolation, und zwar freiwillig. Ich kann nur sagen: Scheiß auf Yolo, es lebe Jomo

6. Woran erkennt man dass man unter FOMO leidet ?

Sie fühlen sich niedergeschlagen, wenn sich Ihre Freunde treffen, Spaß haben und Sie nicht dabei sind.

Sie vergleichen Ihr Leben mit dem von Freunden und anderen Menschen und fürchten, dass Sie schlechter abschneiden.

Sie fühlen sich unruhig und nervös, wenn Sie nicht wissen, was Ihre Freunde im Moment treiben.

Während Sie etwas unternehmen, denken Sie bereits darüber nach, auf welchen Social-Media-Kanälen Sie das Erlebte teilen werden.

Sie bewegen sich routiniert in sozialen Netzwerken, checken ganz automatisch den Newsfeed, auch während des Essens oder in Gesellschaft.

Sie können sich schlecht auf Ihre Arbeit konzentrieren, weil Sie den Drang verspüren, online zu sein.

Sie haben sogar während des Autofahrens das Bedürfnis, auf das Smartphone zu schauen.

7. Wie kann man von FOMO heraus kommen ?

- Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die für Sie persönlich wichtig sind. Und bemühen Sie Ihre Fantasie. Ihre Freundin tanzt im Regen auf einem hippen Festival? Denken Sie daran, dass sie gleich in einem Zelt schlafen muss, das schon halb im Schlamm versunken ist. Na, wollen Sie immer noch tauschen?
- Erinnern Sie sich daran, dass Ihr Leben gut ist, so wie es ist
- App Menthal: eine Art Anleitung zur Selbstkontrolle, überwacht jede Tätigkeit am Handy und verhilft dem User zu detaillierten Informationen über sein eigenes Nutzungsmuster
- eine digitale Entgiftungskur. In Seminaren und Workshops lernt man, sein Leben ohne ständige Ablenkung durch Soziale Medien und Internetkonsum zu gestalten (thedigitaldetox.de). Wichtigster Lerneffekt: Es ist völlig okay, auch mal etwas zu verpassen.
- [TK Smart Relax](#)