



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 24.09.2015 floatend Uhr | Christian Schröder

Fear of missing out

Was erleben meine Freunde eigentlich gerade während ich auf dem Sofa rumliege? Welcher heiße Scheiss wird jetzt wieder gehyped? Wer sich dauernd solche Fragen stellt und dann schnell auf dem Smartphone nachsehen muss, der leidet wahrscheinlich an der "Fear of missing out" - oder auf Deutsch: Der Angst, was zu verpassen. Das ist ein Angstzustand, der vor allem durch die Explosion der sozialen Medien in den letzten Jahren zugenommen hat. Wer daran leidet, macht sich dauernd Sorgen, dass er wichtige Ereignisse verpasst.

Im Grunde gibt es die "Fear of missing out" aber nicht nur in Verbindung mit Facebook & Co. Viele Leute haben ihr ganzes Leben lang Angst was zu verpassen. Die sagen sich z.B.: "Wenn ich jetzt nicht ein Jahr ins Ausland gehe, schaffe ich es vielleicht nie mehr!" oder "Wenn ich nach dem Studium keinen Job in Berlin oder München finde, bleibe ich immer in der Provinz hängen" oder "Ich weiß nicht ob ich heiraten soll, vielleicht treffe ich ja noch wen anders?". Die Wahrheit ist: Mit jeder Entscheidung verringern sich deine Möglichkeiten - aber du bekommst Chancen, die du sonst nie gehabt hättest. Die Kunst besteht also darin, gute Entscheidungen zu treffen und dann drauf zu vertrauen, dass sie richtig waren. "Trust in choosing well" - Vertrauen, gut zu wählen.

Christian Schröder, Aachen

Copyright Vorschaubild: osseous CC BY 2.0 flickr