

25.03.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Maïke Westhelle,

Evangelische Pfarrerin, Studienleiterin, Hofgeismar

FOMO - Die Angst etwas zu verpassen

„Haben Sie denn keine Angst, etwas zu verpassen?“ Das fragen mich die Auszubildenden, als ich die Einladung zum Feierabendbier dankend ablehne.

FOMO – fear of missing out

In der Sprache der Jugend gibt es für diese Angst einen eigenen Ausdruck: FOMO – fear of missing out. Das ist ein großes Thema für viele junge Menschen und macht Entscheidungen schwer. Denn oft ist eine Zusage zu einem Event zugleich eine Absage an eine andere Option.

Habe ich Angst, etwas zu verpassen?

Auf dem Nachhauseweg frage ich mich: Habe ich Angst, etwas zu verpassen? Ehrlich gesagt: Im Moment nicht. Der Tag war gut gefüllt und ich freue mich auf die Couch und meinen Krimi.

Aber diese Frage beschäftigt mich. Was möchte ich nicht verpassen?

Im Kleinen: das Wachsen meiner Tomatenpflanzen. Noch stehen sie gut geschützt drinnen und haben sich schon ganz gut gemacht. Ich freue mich darauf, sie rauszusetzen und auf die ersten roten Früchte im Sommer.

Angst alte Freunde aus den Augen zu verlieren

FOMO, fear of missing out habe ich aber bei manchen Beziehungen. Karriere, Familie und alles,

was sonst wichtig ist, beschäftigen viele von uns. Es ist schwer, alte Freundschaften zu pflegen. Manchmal habe ich Angst, dass wir zu wenig voneinander mitbekommen. Und irgendwann haben wir uns vielleicht nichts mehr zu sagen. Glücklicherweise habe ich das bisher noch nicht erlebt – aber wer weiß...?

„Leben in Fülle“

Nachdem ich eine Weile über diese Dinge nachgedacht habe, reicht es mir aber auch. Ich merke: So groß ist meine Verpassens-Angst nicht. Mein Leben ist bunt und vielfältig – viel mehr passt gar nicht hinein. „Leben in Fülle“ – heißt das in der Bibel. Gott selbst verspricht: es wird immer wieder Neues entstehen – nicht nur bei den Tomaten auf dem Balkon. Also brauche ich mich vorm Verpassen nicht zu ängstigen!