



Entdecke weitere  
Beiträge zum Thema  
Einsamkeit unter:  
**bosch-  
bkk.de/mental**

## Ständig online, trotzdem allein?

Ein kurzer Blick aufs Handy wird schnell zu Minuten oder Stunden. Während wir durch Inhalte scrollen, bleibt echte Verbindung oft auf der Strecke.

### **Die Zeit vergeht meist unbemerkt**

Social Media und Apps sind so gestaltet, dass sie unsere Aufmerksamkeit möglichst lange halten. Aus ein paar Minuten werden schnell deutlich mehr, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Am Ende bleibt oft das Gefühl, viel Zeit verbracht, aber wenig wirklich erlebt zu haben.

### **Passiver Konsum ersetzt kein Erleben**

Beiträge zu lesen, Storys zu verfolgen oder Videos anzusehen kann unterhalten, ersetzt aber keine eigenen Erfahrungen. Echte Gespräche, gemeinsame Aktivitäten oder kleine Auszeiten schaffen Erinnerungen und stärken das Gefühl von Verbundenheit.

### **Digitale Nähe kann täuschen**

Viele Kontakte auf dem Smartphone bedeuten nicht automatisch, dass wir uns wirklich verbunden fühlen. Der Austausch bleibt oftmals kurz, oberflächlich oder nebenbei. Echte Nähe entsteht jedoch meist erst dann, wenn wir uns Zeit füreinander nehmen und uns in Gesprächen bewusst aufeinander einlassen.

### **Aktiv werden statt nur scrollen**

Statt Inhalte nur zu konsumieren, kann es guttun, regelmäßige Offline-Zeiten einzuplanen und selbst aktiv zu werden: jemanden anrufen, sich spontan verabreden oder einfach nach draußen gehen – all das bringt Bewegung in den Alltag und schafft echte Verbindungen.