

## So wurde mir geholfen

Es ist gar nicht so einfach, eine Abhängigkeit von Computer oder Internet ganz allein in den Griff zu bekommen. Das musst du aber auch gar nicht! Du kannst dir nämlich jede Menge Hilfe holen. Zum Beispiel haben wir auf unse-



Christian,  
21 Jahre alt  
stieg aus seiner Computersucht gemeistert hat.

erer Seite ein paar nützliche Tipps zusammengestellt, wie du selbst etwas an deiner Computernutzung verändern kannst. Daneben helfen dir auch Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen weiter. An dieser Stelle erzählt uns ein junger Mann, wie er den Aus-

### Frage:

**Hallo Christian, du hast uns erzählt, dass du fast drei Jahre lang computersüchtig warst. Wann war das und wie hat sich das denn bemerkbar gemacht?**

### Antwort:

Ja, das stimmt. Das war am Ende meiner Schulzeit, so zwischen 15 und 18 etwa. Ich war, das kann ich jetzt offen sagen, süchtig nach Online-Rollenspielen. Natürlich nicht von Anfang an, aber mit der Zeit dann schon. Mein PC stand bei mir immer Zimmer, sodass ich eigentlich permanent davor war. Wenn ich nach Hause gekommen bin, hab ich meine Schulsachen in die Ecke geworfen und sofort angefangen zu spielen. Am Ende war ich eigentlich nur noch mit dieser Onlinewelt beschäftigt, bin kaum noch rausgegangen und Hausaufgaben haben mich auch nicht mehr interessiert. Nur meine Freundin hab ich ab und an noch getroffen. Und dass ich mein Abitur geschafft hab, kommt mir auch vor wie ein kleines Wunder.

### Frage:

**Du sagst, du hattest eine Freundin damals. Hat die denn nichts gemerkt? Und gab es gar keine Regeln von deinen Eltern, wie viel Zeit du so vor dem PC verbringen durftest?**

### Antwort:

Die Freundin von damals gibt es sogar immer noch! Und natürlich haben sowohl meine Freundin als auch meine Eltern gemerkt, dass ich mich verändert habe. Wenn ich ehrlich bin, habe ich das sogar selbst gemerkt. Denn selbst als meine Freundin da war, fiel es mir echt schwer, nicht an das Spiel zu denken. Zeitvorgaben von meinen Eltern gab es nicht. Die waren da irgendwie naiv. Die wussten ja auch gar nicht so genau, was ich am PC so mache und hätten es auch nicht begriffen. Die hatten sowieso immer was gegen die Spielerei und konnten das überhaupt nicht nachvollziehen, warum ich mich dafür so begeistere. Irgendwann sind sie natürlich doch stutzig geworden und haben gemotzt, weil meine Noten in der Schule immer schlechter wurden und weil ich auch immer weniger mit meinen Freunden unternommen habe. Und meine Freundin hat sich auch immer öfter beschwert, weil ich nicht gut drauf war, wenn der PC mal nicht in der Nähe war.

### Frage:

**Klingt, als sei der Computer das Zentrum deines Lebens gewesen. Wie haben deine Freundin und deine Eltern das ausgehalten?**

### Antwort:

Richtig, das war er auch! Ich denke, am Anfang haben sie auch noch nicht gewusst, dass das vielleicht eine Sucht sein könnte. Da es aber mit der Zeit nicht besser wurde, hat mir dann irgendwann meine Freundin die Pistole auf die Brust gesetzt und gesagt, sie halte das nicht mehr aus und ich solle endlich was dagegen tun, sonst würde sie sich von mir trennen. Das hat mich dann schon

ziemlich schockiert. Und dann hab ich das natürlich gemacht, obwohl ich erstmal gar keinen Bock drauf hatte. Meine Freundin hatte mir gesagt, dass es spezielle Beratungsstellen für mein Problem gäbe.

**Frage:**

**Wie hast du denn Kontakt aufgenommen? Und was ist dann passiert?**

**Antwort:**

Meine Freundin und ich haben ein bisschen im Internet gesucht und dann eine Mail an eine Beratungsstelle in der Nähe geschrieben. Sie saß ja daneben, ich konnte gar nicht anders. Am nächsten Tag hatte ich auch schon eine Antwort, die echt nett war. Eine Frau schrieb mir zurück, dass sie sich freut, dass ich mich getraut habe zu schreiben usw. Naja, und sie hat mich gefragt, ob ich nicht mal persönlich vorbeikommen will. Also bin ich tatsächlich ein paar Tage später mit meiner Freundin dort hin. Und von da an bin ich öfter hingefahren.

**Frage:**

**Wie lief das denn in der Beratungsstelle so ab?**

**Antwort:**

Ich war erst mal positiv geschockt, da es da gar nicht so schlimm war. Bei dem Wort Suchtberatungsstelle dachte ich vorher, da laufen nur alte Leute rum und es sieht aus wie im Krankenhaus. Aber so war's gar nicht. Die Leute dort haben mich so angenommen wie ich bin. Das war echt angenehm. Wir haben einfach nur viel gesprochen, über mein Zuhause, meine Eltern, meine Freundin, die Schule, was mich so bedrückt oder nervt, aber auch ganz viel über die Computerspiele, die ich so faszinierend fand. Die Beraterin kannte sich voll gut aus und hat mich überhaupt nicht verurteilt. Das fand ich total super. Sonst wäre ich da sicher nicht wieder hingegangen. Sie hat mir aber auch ziemlich deutlich gemacht, dass ich ein Problem habe und dass ich mein

Computerverhalten ändern muss. Und gemeinsam haben wir besprochen, wie ich das machen kann.

**Frage:**

**Und wie? Offensichtlich hat es ja funktioniert, oder?**

**Antwort:**

Auf jeden Fall! Der härteste Schritt war, alle Spiele von meinem Computer zu löschen und mich vorher von meinen Mitspielerinnen und Mitspielern zu verabschieden. Da hatte ich wirklich ein mulmiges Gefühl. Die waren auch alle sehr traurig, aber hatten volles Verständnis für meine Entscheidung. Nachdem das geschafft war, hatte ich auf einmal so viel Zeit übrig. Die hab ich dann versucht, wieder sinnvoller zu nutzen. Freunde treffen, ins Kino gehen, mehr Zeit mit meiner Freundin verbringen usw. Immer wenn ich trotzdem was am Computer erledigen wollte, hab ich einfach drauf geachtet, bestimmte Zeiten einzuhalten. Das hat ziemlich gut funktioniert. Heute bin ich jedenfalls nicht mehr süchtig nach irgendwelchen Onlinewelten.

**Frage:**

**Das klingt nach einem Happy End. Kannst du uns rückblickend noch sagen, was wohl der entscheidende Auslöser für deine „Rettung“ war?**

**Antwort:**

Das ist ziemlich einfach. Das war meine Freundin. Hätte sie nicht so einen Druck gemacht, wäre ich bestimmt nicht so schnell in einer Beratungsstelle gelandet. Dafür danke ich ihr noch heute!

**Und Christian, wir danken dir für das offene Gespräch! Alles Gute weiterhin!**