

Wie ein Computerspiel mein Leben verändert hat. Ein Betroffener berichtet.

Mitten in der Nacht vor dem PC hängen, während des Unterrichts heimlich Computerspiele spielen oder die Ermahnungen der Eltern einfach in den Wind schlagen... Diese oder



Daniel Plaikner,
23 Jahre alt

ähnliche Situationen kennst du vielleicht auch von dir oder deinen Freundinnen und Freunden. An dieser Stelle lassen wir einen jungen Mann zu Wort kommen, der selbst einmal computersüchtig war – und uns seine Geschichte erzählt hat.

Frage:

Hallo Daniel, du sagst von dir selbst, du warst mal computersüchtig und hast dich bereit erklärt, uns deine Geschichte zu erzählen. Vielleicht fangen wir vorne an: Kannst du uns sagen, wie alles begann, wie du zum Computerspielen kamst?

Antwort:

Gern! Meinen ersten Kontakt mit Computerspielen hatte ich mit etwa 10 Jahren. Mein Cousin hatte einen Gameboy geschenkt bekommen, auf dem wir immer Tetris gespielt haben. Mit etwa 14 habe ich dann Ego-Shooter und Online-Browserspiele kennengelernt, die man in Echtzeit in einer Community spielen musste. Gerade durch die Community war ich sehr schnell sehr stark an das Spiel gebunden und es entstand sowas wie ein zweites virtuelles Leben, das mehr und mehr Platz einnahm. So fing das an, dass ich mehr und mehr Zeit vorm Computer verbracht habe.

Frage:

Was hat dich denn so an diesen Spielen fasziniert? Was war daran spannender als Schule, Freunde oder Hobbies?

Antwort:

Die Schule fand ich totlangweilig und die Leute dort gingen mir alle auf die Nerven. Ich habe mich da nur hingeschleppt, weil ich musste. Was ich dachte, hat eh keinen interessiert... In der Community war das komplett anders. Das Teamplay war extrem berauschend. Es lief ja alles in Echtzeit ab. Man musste zu jeder Zeit verfügbar sein, auch nachts. Jemand musste zum Beispiel nach feindlichen Schiffsflotten Ausschau halten und gegebenenfalls alle aus dem Bett jagen per Handy. Das war sehr faszinierend neben dem Schulalltag und den Problemen, die man so hatte. Es war eben spannender, Allianzführer oder Flottenkommandant in einer Gemeinschaft mit 20 Leuten zu sein.

Frage:

Das klingt, als hättest du extrem viel Zeit und Energie in diese Spiele gesteckt. Wie lief denn so ein typischer Tag von dir ab?

Antwort:

Zu süchtigen Zeiten war ich fast immer online. Ich schätze mal, 14 Stunden waren's schon täglich. Der PC war auch nachts an und ich stand sogar auf, um meinen Account zu pflegen. Am Morgen war der erste Weg natürlich zum PC. Dann ging es in die Schule. Auch da war ich immer wieder online in den PC-Räumen oder auch mal per Handy. Wir haben selbst im Unterricht in den PC-Räumen heimlich Kämpfe geführt. Das ging soweit, dass wir uns versteckt auf dem Schulsystem einen virtuellen Spielraum eingerichtet hatten, wo wir gegeneinander spielen konnten. Nach der Schule ging's dann direkt wieder an den PC. Da blieb ich bis abends, bis ich irgendwann ins Bett ging, um dann nachts wieder aufzustehen und so weiter.

Frage:

Ist das denn niemandem in deinem Umfeld aufgefallen? Gab's keine Beschwerden oder Ärger?

Antwort:

Doch natürlich. Vor allem meine Mutter hat ziemlich rebelliert. Aber bei meinem sturen Kopf war das sinnlos. Sie hat mich gefragt, ob ich nicht auch mal was anderes machen will außer ständig am PC zu sitzen. Ich sagte einfach nur: Nein, lass mich in Ruhe, das ist mein Leben. Ich habe einfach alles abgestritten. Süchtig? Ich doch nicht! Vielen meiner Mitspieler ging es ähnlich. Die hatten auch oft Ärger mit ihren Eltern oder ihrer Freundin. Es ist ja auch nicht leicht, denen zu erklären, was man Wichtiges um 4 Uhr nachts am PC zu erledigen hat.

Frage:

Hast du wirklich selbst nicht gemerkt, dass da vielleicht etwas schief läuft, dass du süchtig sein könntest?

Antwort:

Ich habe das natürlich schon mitgekriegt und war immer wieder stockwütend auf mich und im Zwiespalt mit mir selbst. Ich hatte ja pure Angst, wenn meine virtuelle Welt mal nicht in der Nähe war. Außerdem sind viele alte Freunde auf der Strecke geblieben. Und ich habe auch keinen Sport mehr gemacht, was mir früher immer gefallen hatte. Mit 20 habe ich dann eingesehen, dass es wohl nicht funktioniert, mein Leben virtuell zu leben. Ich habe einfach gemerkt, dass mir die Nähe zu einem Menschen extrem fehlt und dass ich innerlich auseinanderfalle. Am meisten fertig gemacht hat mich, dass ich keine Freundin hatte. Das hat mich irgendwann aufgefressen und ich wurde immer unglücklicher.

Frage:

Nun hast du ja aber geschafft, von Computerspielen loszukommen. Wie hast du das gemacht?

Antwort:

Es macht nicht klick und man ist draußen. Es ist ein langsamer Prozess. Auf jeden Fall muss man selbst einsehen, dass etwas schief läuft. Ansonsten bringt alles nichts. Irgendwann habe ich den Entschluss gefasst, dass mein Leben wieder real werden soll, dass ich eine Freundin möchte. So habe ich wieder mit Sport angefangen. Außerdem habe ich mit ein paar Psychologen, aber auch mit anderen Betroffenen gesprochen. Und ich habe ein paar Bücher gelesen, um schrittweise aus der virtuellen Welt rauszukommen. Das hat funktioniert. In meinem Job bin ich heute sehr zielstrebig und erfolgreich.

Frage:

Wie siehst du diese Phase deines Lebens heute? Was hat sie mit dir gemacht?

Antwort:

Computer haben mich verändert. Ich weiß heute, dass ein Computer keine Fluchtmöglichkeit ist oder ein Ersatz von Gefühlen, die ich im echten Leben gar nicht habe. Ich glaube, viele Menschen verstehen die virtuellen Welten teilweise falsch, weil sie sie nicht als Ergänzung sehen sondern als Ausweg. So zu denken, ist gefährlich. Wenn man es aber wie ich schafft, das Ganze zu überwinden, ist man viel stärker als vorher. Und ich kann heute glaubwürdig anderen Süchtigen oder Angehörigen helfen, aus der Sucht herauszufinden und wieder ein glückliches Leben zu führen.

Daniel, wir danken dir für deine ehrlichen Worte und wünschen dir alles Gute, vor allem auch für deine Arbeit mit anderen Computersüchtigen!

Auf seiner Internetseite www.danielplaikner.com bietet Daniel Computersüchtigen und deren Angehörigen viele Informationen, Beratungs- und Hilfsangebote.