



Sven saß ein Jahr lang nur vor seinem Rechner.

Sven (19) hängt täglich 18 Stunden vorm PC

Hilfe, ich bin computersüchtig!

Von JENNIFER POLZIN

Ob Zocken, Surfen oder einfach nur Chatten – der Computer kann dich süchtig machen. So wie Sven (19). Vor lauter Online-Gaming verlor er den Kontakt zur realen Welt. Bittere Folge: „Meine Freundin hat mit mir Schluss gemacht.“

Svens sitzt mit roten Augen und zuckendem Mausfinger vor dem Bild-

schirm – das zunächst harmlose Daddeln wird zur unüberwindbaren Sucht.

Nach dem Frühstück macht er die Kiste an und ab geht's ins Netz. Mails checken, ein paar Foren ansurfen, Mucke laden – das ist Routine.

Dann beginnt der Kampf. „Counter Strike“. Sven jagt online andere Gamer, taucht völlig ab: „Die Welt um mich herum wird uninteressant. Ich lebe nur noch

für das Spiel.“

Und das stundenlang, bis in den Morgen. „Ein Jahr lang konnte ich an nichts anderes mehr denken“, gibt der Computereck zu.

Schule, Freunde, Hobbys? Keine Zeit. Zu wichtig ist die virtuelle Terroristenjagd. Sogar die Freundin lief weg. Sven sagt: „Ballern war mir wichtiger als Knutschen.“

Dann der Absturz: Die Kiste gab ihren Geist auf –

Sven war allein. Süchtig und allein.

„Nach drei Tagen nahm ich Kontakt zu alten Freunden auf – nur um dort zu spielen.“

Heute sitzt Sven wieder am eigenen Rechner. Und spielt auch weiter „Counterstrike“.

Aber er hat aus seinem krassen Absturz gelernt, die Sucht jetzt im Griff: „Für Hausaufgaben, Freunde und Zocken gibt's feste Zeiten.“



Suchtexperte Werner Hübner

Das sagt der Psychologe

Psychologe Werner Hübner kennt sich mit Computersucht aus: „Zuerst solltest du dich fragen, warum du eigentlich spielst, chattest oder surfst.“

Du musst dich mit deiner Faszination auseinandersetzen, um gegen die Sucht an zu kämpfen. Such dir einen Kumpel und legt gemeinsam Zeitlimits fest. Höchstens vier Stunden pro Tag. Wenn dein Freund die Limits mitkontrolliert, kannst du dich nicht selbst belügen. Es wird dir leichter fallen nicht zu spielen, wenn du dich vor ihm verantworten musst. Eine große Hilfe können auch selbst auferlegte Zwangsunterbrechungen sein: Geh zwei Stunden Tischtennis spielen, damit du zwei Stunden am Rechner sitzen darfst.“

Bist auch du betroffen? So erkennst du's...

Keine Treffen

Wenn du deine Leute immer seltener siehst, könnte das ein erstes Anzeichen sein. Überleg mal, was du den ganzen Tag so machst und wie viel Zeit du vor der Kiste verbringst.

Superschreckhaft

Erschrückst du dich, wenn etwa eine Straßenbahn vorbeifährt oder ein Hund bellt? Willst du womöglich sogar ein Schwert oder einen Flammenwerfer ziehen? Höchste Alarmstufe!

Total müde

Du bist in letzter total müde, schwänzt sogar die Schule oder gehst nicht zur Arbeit – nur weil du zu lange gezoockt hast? Ein Sicheres Zeichen dafür, dass du es nicht mehr im Griff hast.

Ziemlich aggro

Immer wieder flippst du wegen Kleinigkeiten aus oder prügelst dich. Bedeutet: Vor lauter Gaming kommst du mit der realen Welt nicht mehr klar.

Krummer Rücken

Auch körperliche Schäden sind ein Anzeichen für Computersucht. Ein schiefer Rücken, Hör- oder Sehschwächen, die dir plötzlich auffallen, sollten dich alarmieren.