

www

Im Netz gefangen

Computer- bzw. Onlinesucht

next

Virtuelle Exzesse

Chatten, Online-Shopping, Internet-Pornographie oder Multiplayer-Onlinerollenspiele – für manche User ist die Freiheit des World Wide Web so grenzenlos, dass sie zu ihrem eigenen Gefängnis wird.

Befragungen unter Spielern von Onlinerollenspielen ergaben, dass nicht selten 50 Stunden und mehr pro Woche in der virtuellen Welt verbracht werden, und sich der gesamte Alltag nach der Zeit im www zu richten hat.

Ist das Online-Verhalten derart exzessiv, bleiben soziale und gesundheitliche Probleme natürlich nicht aus.



next

Wenn Computer süchtig machen

Zwar ist Computerabhängigkeit keine Sucht im stoffgebundenen Sinne – wie etwa die Alkohol- oder Nikotinsucht, trotzdem zeigen Online-Abhängige in vielerlei Hinsicht klassische Suchtverhaltensweisen:

- Bei den Betroffenen wird das Glückshormon Dopamin freigesetzt, wenn sie ihrer Sucht nachgehen.
- Die Online-Zeiten nehmen kontinuierlich zu, die „Dosis“ muss gesteigert werden.
- Es wird mehr und mehr heimlich gespielt, gesurft oder gechattet.
- Gesundheitliche und soziale Bedürfnisse werden zunehmend vernachlässigt oder ignoriert.
- Ist der Zugang nicht möglich, treten Entzugserscheinungen wie Nervosität, Gereiztheit oder Apathie auf.
- Der „Onliner“ ist nicht mehr in der Lage, das Ausmaß seines Suchtverhaltens zu kontrollieren.



next

Realitätsverlust, Isolation, soziale Probleme

Bei regelmäßigen „Sessions“ von täglich sechs Stunden und mehr bleibt natürlich nicht mehr viel Zeit für Verpflichtungen, Hobbys und soziale Kontakte.

Vor allem bei Spielern der sogenannten „Massive Multiplayer Online-Rollenspielen“ wird nicht selten der gesamte Tagesablauf auf die virtuellen Verabredungen und das Erreichen des nächsten Levels ausgerichtet.

Die Gedanken und Gespräche kreisen nur noch um das virtuelle „Ich“ – die Folgen liegen auf der Hand: Die sozialen Beziehungen zur Familie, zu Bekannten oder zum Partner werden ebenso nicht mehr wahrgenommen wie die Pflichten in Ausbildung, Schule oder Beruf.

Das untere Ende dieser Spirale ist schließlich geprägt von Verwahrlosung, sozialer Isolation, psychischen Problemen, Arbeitsplatzverlust, Geldproblemen und sogar kriminellem Verhalten.



next

Computersucht – eine Zumutung für die Gesundheit

Wer sein Leben nur noch vor dem Bildschirm verbringt, rutscht nicht nur in die soziale Isolation, sondern betreibt auch massiven Raubbau an seiner Gesundheit:

- Schlafmangel aufgrund „durchzocker“ Nächte
- Gewichtszunahme durch einseitiges und unregelmäßiges Essen vor dem Computer
- Gewichtsverlust und Dehydration, wenn die Zeit zum Essen und Trinken „fehlt“
- Körperliche Beschwerden durch permanenten Bewegungsmangel
- Anfälliges Immunsystem und dadurch bedingt häufige Erkrankungen
- Psychische Labilität



next

Wege aus der Onlinesucht

Erste Voraussetzung, um die Sucht zu überwinden, ist der eigene Wille, die Verwahrlosungs-Spirale zu durchbrechen.

Es bringt sehr viel, mit der Familie oder guten Freunden über die Abhängigkeit zu sprechen und sich das Ziel zu setzen, die Zeit am Computer stark zu reduzieren. Das klappt am besten, wenn man für Ausgleich sorgt, etwa Sport treibt oder seine sozialen Kontakte wieder aktiviert.

Das sollte jedoch nicht dem Zufall überlassen, sondern verbindlich für jeden Tag geplant werden. Am besten zusammen mit Freunden oder der Familie.

Wer es trotz guten Willens und ernst gemeinter Vorsätze nicht schafft, etwa eine Woche lang abstinent zu bleiben, sollte sich in professionelle Hände begeben.

Im Internet sind entsprechende Anlaufstellen unter www.onlinesucht.de, www.rollenspielsucht.de oder www.dicvberlin.caritas.de vertreten.



next