

Ausstieg aus der Computerspielsucht

Unter einer Computerspielsucht versteht man eine zwanghafte Nutzung von Computer- und Videospiele. Zur Verbreitung dieser speziellen Form der Spielsucht ist in Wikipedia zu lesen: „Eine repräsentative Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen (KFN) bei der 44 610 Jugendliche im Alter von 15 Jahren in 61 zufällig ausgewählte Landkreise bzw. kreisfreie Städten befragt wurden, ergab, dass bereits über 14 000 Jugendliche als computerspielsüchtig und weitere 23 000 Jugendliche gefährdet seien. 15-jährige Jugendliche, die World of Warcraft nutzen, spielten der Studie zufolge im Schnitt 3,9 Stunden am Tag und der Anteil der Jugendlichen die dabei ein suchtartiges Verhalten mit Kontrollverlust und Entzugerscheinungen aufwiesen lag bei 8,5 Prozent der Nutzer.“¹

Die Computerspielsucht ist in der Gesellschaft angekommen. Über die Ursachen herrscht noch Uneinigkeit. Während die einen das unmittelbare Belohnungssystem als Suchtursache hervorheben, betonen andere das Eingebundensein im Netz und das Finden virtueller Freunde, die Realitätsflucht beim Spielen und/oder das Gewinnen einer neuen Identität.

Der Redaktion wurde eine Art „Coming Out“ zugesandt. Anton², von Beruf Mediziner, ist der Spielsucht verfallen und beschreibt nun seinen erfolgreichen Ausstieg - nach 6 Jahren Sucht. Uns hat vor allem sein „öffentliches Bekenntnis“ beeindruckt. Manche mögen es als ein Eingeständnis der Schwäche bezeichnen, – wenn man die Leistungsideologie unserer Gesellschaft zugrundelegt, – für uns ist es ein Zeichen von Stärke. Anton hat sich eine neue Autonomie und ein neues „Selbstbewusstsein“ erarbeitet. Glückwunsch und viel Erfolg bei der weiteren Veränderungsarbeit.

Günther Schmidt-Falck, Red. Auswege

Ich hab's endlich geschafft!

An alle, mit denen ich über viele Jahre virtuell gesehen erfolgreich, aber auch sehr zeitintensiv das Computerspiel - WORLD OF WARCRAFT – gespielt habe.

Wie viele von Euch mitbekommen haben, war ich die letzten Monate mehr oder weniger gar nicht mehr online. Der Großteil von Euch hatte allerdings nur die Info bekommen, dass ich auf einer Fortbildung wäre. Das möchte ich nun richtig stellen und für alle offenlegen, was wirklich ablief.

1 <http://de.wikipedia.org/wiki/Computerspielsucht> – Zugriff: 23.5.2011

2 Der Name wurde geändert

Ich habe mich einer intensiven Therapie in einer Privatklinik unterzogen, um endlich von diesem Spiel loszukommen und mein Leben wieder in den Griff zu bekommen, was, wie ich jetzt weiß und auch offen sagen kann, so viel Unheil in meinem Leben angerichtet hat. Wie alle stofflich gebundenen Drogen hat auch diese Computerspielsucht wie ein falscher Freund, der mir in schlechten Stunden beigestanden ist und mich verführt hat, fungiert.

Nach 14 Wochen stationärer Therapie habe ich es nun doch endlich auch geschafft, frei davon zu werden, worüber ich super glücklich bin und auch sehr stolz auf mich bin!

Der einzige Aspekt, den ich auch in Zukunft weiter beibehalten und pflegen will, sind die tollen Freundschaften, die sich in den letzten 6 Jahren

gebildet haben, vor allem die Real Life Freundschaften! Dafür möchte ich den betroffenen Personen nochmal danke sagen 😊



©Foto: Gerd Altmann - deignus.com / www.pixelio.de

Morgen früh werde ich meinen Traumjob als Chirurg nach nun fast 4 Monaten Pause wieder aufnehmen und ich bin voll motiviert und sehr guter Dinge, dass es wieder so gut wird, wie alles damals nach dem Studium an meinem Arbeitsplatz begonnen hat!

Zudem habe ich mich wieder verliebt und ich führe zum ersten mal in meinem Leben eine ehrliche Beziehung, die auf einer soliden Basis steht und nicht auf einem virtuellen Hirngespinnst meinerseits oder dergleichen. Auf die kommende Zeit und die tolle Zukunft, vor allem, wenn wir unsere gemeinsame Wohnung in Berlin eingerichtet haben und zusammengezogen sind, freu ich mich unendlich!

Abschließend möchte ich noch erwähnen, das betrifft vor allem die Leute die weiter WoW spielen werden. Sollte mein Charakter wieder online kommen, so müsst Ihr wissen, dass das nicht ich bin! Ich habe den gesamten Account, entgegen dem, was ich früher sogar stolz postuliert habe, Ihn nie wegzugeben, verkauft! Aber zu einer

dauerhaften Abstinenz, wovon ich jetzt auch überzeugt bin, gehört für mich auch die Trennung von Altlasten wie dem stillgelegten Account, um nie rückfällig zu werden.

Ich wünsche Euch alles Gute für die Zukunft und freu mich schon zum Geburtstag meiner Freundin am 12.XX mit einigen wie z.B. Dir J., P. evtl. K. mit ihrem Mann S. Und - wer weiß wer noch kommt -, in Berlin auf die Piste zu gehen.

Viele Grüße

Anton