



VERHALTENSÜCHTE

Medienkompetenz vs. Medienabhängigkeit

Unterrichtsmaterial für die 7.-9.Schulstufe

Die Eigenschaften der virtuellen Kommunikation kommen der im Jugendalter wichtigen Identitätssuche entgegen. Sowohl in Chats als auch in Online-Spielen (Rollenspielen) ist es vergleichsweise einfach, mit verschiedenen Identitäten zu experimentieren.

Es ist nachvollziehbar, wenn Jugendliche sagen, dass sie ohne „Neue Medien“ nicht leben möchten. Für die @-Generation sind die „Neuen Medien“ und ihre Möglichkeiten zur Selbstverständlichkeit geworden. Die neuen Kommunikationsmittel fördern Autonomie und flexible Selbstorganisation der Jugendlichen. Im Umgang mit den „Neuen Medien“ sind sie den Erwachsenen nicht nur gleichgestellt, sondern oft auch überlegen.

Doch die Fülle der Möglichkeiten kann einen Teil der Jugendlichen auch überfordern.

In der Kulturgeschichte hatte eine Neu- oder Weiterentwicklung im Bereich der Kommunikationstechnologie schon immer eine gesellschaftliche, wirtschaftliche und letztlich auch weltanschauliche Neuorientierung zur Folge. Nur haben wir heute weniger Zeit zu lernen, wie wir die neuen Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) Gewinn bringend und sinnvoll nutzen können. Ein Beispiel dazu: Um 50 Millionen Menschen zu erreichen, brauchte

- die Telefonie 74,
- das Radio 38,
- das Fernsehen 16,
- der Personalcomputer 13
- und das Internet 4 Jahre!

Die rasante Entwicklung der neuesten Kommunikationsmittel zeigt eine noch nie da gewesene Dynamik, deren mittel- und langfristigen Auswirkungen nur schwer abzuschätzen sind.

Weiterführende Information:

<http://medienwelt.tibs.at>

Quelle:

Die in diesem Tool vorgestellten Anregungen stammen aus dem Unterrichtsbehef „surfen, chatten, gamen, bloggen, simsen“ der Fachstelle für Suchtprävention in Zürich.

Unterrichtseinheit 1

„Online – Faszination, Chance, Risiko“

Ziel der Unterrichtseinheit

Ziel ist es, dass die Jugendlichen die Chancen und die Gefahren der Neuen Medien, und speziell des Mediums Internet, realistisch einschätzen können.

Vorbemerkung

Online-Kommunikation und „Neue Medien“ bieten faszinierende und unerwartete Chancen und Möglichkeiten. Sie bergen aber auch Gefahren wie Missbrauch und Abhängigkeit. „Neue Medien“ gehören zum unverzichtbaren beruflichen, schulischen und privaten Alltag der so genannten Internet-Generation. Das Internet gehört bereits seit einigen Jahren zur Lebensrealität weiter Teile der westlichen Welt. Die Wirklichkeit ist um eine neue Welt erweitert worden, die Begriffe „on- und offline“ und „real/virtuell“ haben Einzug gehalten.

Material:

- Flipchart/Packpapierbögen für die Gruppenarbeit
- Kopie des Interviews/des Berichts für die Schülerinnen

Ablauf der Unterrichtseinheit

Als **Einstieg** stimmt der Lehrer/die Lehrerin kurz auf die Thematik ein (siehe Vorbemerkungen und Zahlen zur rasanten Entwicklung siehe Seite 1). Je nach dem, ob und wie das Thema bereits einmal im Klassenverband diskutiert wurde, kann am Vorwissen der Schülerinnen und Schüler anknüpft werden. Die Jugendlichen werden damit für die nachfolgende Gruppenarbeit eingestimmt.

Gruppenarbeit: „Möglichkeiten und Gefahren des Internets“

In einer Gruppenarbeit (3 bis max. 5 Jugendliche) werden verschiedene Seiten des Mediums Internet beleuchtet: Die Möglichkeiten und Chancen, welche das Medium bietet, und die Gefahren, die allenfalls damit

verbunden sind. Dazu erstellen die SchülerInnen in einer Gruppenarbeit ein Flipchart-Plakat (Muster s. Beilage) nach folgendem Raster: „Möglichkeiten - Chancen - Gefahren“ und tragen in die offenen Felder stichwortartig ihre Ergebnisse der Gruppenauseinandersetzung ein.

Plenum: Vorstellung der Gruppenarbeit (Dauer ca. 20 - 30 Minuten)

Die einzelnen Gruppen stellen ihre Resultate zu den Möglichkeiten, Chancen und Gefahren des Internets im Plenum vor und erläutern ihr Flipchart. Die Lehrperson moderiert Diskussion und Fragen, welche sich daraus ergeben. Zum Abschluss werden die wichtigsten Erkenntnisse (evtl. auch schriftlich) festgehalten.

Alternative oder Zusatz zum Thema „Faszination und Gefahr des Internets“

Die Schüler bekommen eine Kopie des Interviews mit dem „Gamer“ Martin / die Schülerinnen den Forumsbericht der „Chatterin“ Manuela (siehe Beilagen) und lesen diese für sich alleine durch. Gemeinsam werden die jeweiligen Aussagen anschließend analysiert und diskutiert. Die Lehrperson moderiert die Diskussionsrunde:

- Welches sind die zentralen Aussagen der Texte?
- Welche Funktionen erfüllt das exzessive Gamen/Chatten?
- Sehr ihr Unterschiede in der Computernutzung zwischen Mädchen/Burschen? Wenn ja, was könnte da dahinter stecken?
- Welche Umstände führten zur Abhängigkeit von Online-Spielen/Chats?
- Wie schätzt ihr die Chance ein, das problematische/süchtige Verhalten zu überwinden?

Zum Abschluss werden die wichtigsten Aussagen und Erkenntnisse zusammengefasst.

Unterrichtseinheit 2

„Virtuelle Welten“

Ziel der Unterrichtseinheit

Ziel ist es, dass sich die Jugendlichen kritisch mit den Inhalten der „virtuellen Welten“ auseinandersetzen und Rückschlüsse auf ihr eigenes Medienverhalten ziehen, ohne Online-Spiele zu verteufeln.

Vorbemerkung

Neben den vielen Chancen, welche die neuen Technologien bieten, bergen sie auch Gefahren bezüglich ihrer sozialen Wirkung. Von Flucht aus dem „wahren Leben“ über soziale Isolation bis hin zur Gefahr der Medienabhängigkeit ist die Rede. Online-Computerspiele sind zwingend auf Spieler/innen angewiesen, die motiviert sind, in die „virtuelle Welt“ einzutauchen und sich spielerisch mit Inhalten und Regeln auseinanderzusetzen. In Strategie-Spielen müssen die Spieler/innen ihre Spielfigur (Avatar) durch virtuelle Welten bewegen, aufgetragene Aufgaben möglichst schnell lösen, Gegenstände finden und alle sich ihnen entgegen stellenden „Feinde“ vernichten. Ziel ist es, die eigene Spielfigur in ihren Bewegungen so geschickt und reaktionsschnell zu steuern, dass sie den Gegner besiegt oder sie ein Spielziel erreicht.

Eine interessante Frage zielt auf die Bedeutung dieser Inhalte für die Computerspieler/innen hin. Wie wichtig sind den Spieler/innen diese Inhalte? Was behalten die Computerspieler/innen eigentlich vom Spielinhalt? Transportieren die Inhalte unterschwellig Wertvorstellungen, die sich im Bewusstsein der Spieler/innen ‚einnisten‘?

Klar ist, dass diese Kommunikationsform nicht ohne Wirkung auf Gefühle, Sprache, Wahrnehmung und Denken bleibt. Vergleicht man allerdings diverse Forschungsergebnisse, so lassen sich keine klaren und eindeutigen Aussagen darüber machen, dass „negative Folgen“ eintreten müssen.

Material

Ein Ausschnitt aus einem Online-Spiel, z.B. „World of Warcraft“, Papier sowie Zeichen- oder Malutensilien.

Ablauf der Unterrichtseinheit

Als **Einstieg** in die Thematik „Virtuelle Welten“ wird mittels Brainstorming am bereits vorhandenen Wissen bzw. an bereits gemachten Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler angeknüpft.

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Wie würdet ihr den Begriff „Virtuelle Welten“ umschreiben?
- Wer hat sich selbst bereits einmal oder öfter in virtuellen Welten bewegt? Wenn ja, in welchen?
- Welche Erfahrungen habt ihr dabei gemacht (positive und negative)?
- Welche Rolle spielte dabei der Spielinhalt?

Beispiel: Einige Jugendliche haben bestimmt bereits in Online-Spielen mitgespielt, andere kennen diese virtuelle Welt nur aus Erzählungen oder womöglich überhaupt nicht. Damit in den nachfolgenden Diskussionen alle Schülerinnen und Schüler wenigstens einen Eindruck von einem Online-Spiel haben, wird im Klassenverband (über Laptop und Beamer) ein kurzer Ausschnitt angeschaut. Dazu bringt eine versierte Schülerin oder ein versierter Schüler vorzugsweise das Spiel „World of Warcraft“ mit (alternativ: Beispiele auf Youtube vorbereiten), macht eine kurze Einführung und erläutert die wichtigsten Spielregeln.

Der kurze Computerspiel-Ausschnitt dient als Grundlage für die anschließende **Plenumsdiskussion**. Mögliche Fragen dazu sind:

- Was hat euch spontan an diesem Spiel angesprochen?
- Was bewertet ihr kritisch?
- Worin seht ihr die Gründe, dass sich „Gamer“ stundenlang mit solchen Online-Spielen beschäftigen?
- Kennt ihr persönlich Jugendliche, die exzessiv spielen?
- Wie hoch schätzt ihr die Gefahr einer Spiel- oder Chatsucht bei euch selbst ein?

Einzelarbeit: Das „virtuelle Ich“ (Dauer ca. 20 Minuten)

Viele Online-Spielerinnen und -Spieler fasziniert an der „virtuellen Welt“ die Gestaltung eines „Virtuellen Ichs“ ganz nach den eigenen Wünschen und Sehnsüchten. Im Alltag müssen wir uns mit unserem realen Ich zufrieden geben. Natürlich haben wir durch die Wahl von Frisur, Kleidung, Gestik, Sprache, etc. die Möglichkeit unsere Individualität zu unterstreichen. Mit bestimmten genetischen Tatsachen (wie zum Beispiel unserer Körpergröße) müssen wir uns jedoch abfinden. Anders in der virtuellen Welt: In Chatforen kann eine Frau ganz einfach zum Mann ‚mutieren‘, in Online-Spielen ein schwächlicher Bursche zum kräftigen Superhelden werden.

Aufgabenstellung:

In dieser Sequenz kreieren die Jugendlichen ihr virtuelles Wunsch-Ich. Dieses kann auf ein Blatt Papier gezeichnet oder (für zeichnerisch eher Unbegabte) mit Worten möglichst genau beschrieben werden. Dabei werden nicht nur äußerliche Wesensmerkmale beschrieben, sondern auch Charaktereigenschaften und Fähigkeiten. Als Ausgangspunkt für diese Einzelarbeit dienen so genannte „Nick-Names“ (Spitznamen für das virtuelle Ich). Achtung: Das Resultat wird nur mit einer vertrauten Person ausgetauscht und nicht im Plenum veröffentlicht.

Partnerarbeit: Austausch über das virtuelle Ich (Dauer ca. 15 Minuten)

Jede Schülerin und jeder Schüler sucht sich eine Partnerin oder einen Partner aus. Gegenseitig wird einander nun die Figur des virtuellen Ichs vorgestellt und erläutert. Das Gegenüber kann/soll dazu auch Fragen stellen (z. B.: Warum hast du dir ein virtuelles Ich ausgedacht, welches deinem realen Ich so ähnlich ist? Welche Unterschiede zu deinem realen Ich waren dir besonders wichtig?).

Plenum: Feedback zur Übung mit dem virtuelle Ich; Erkenntnisse der Einzel- bzw. Partnerarbeit werden gesammelt.

Abschluss:

Das Thema „Virtuelle Welten - das virtuelle Ich“ wird im Plenum mit einer Runde abgeschlossen, in der jede Schülerin bzw. jeder Schüler kurz seine/ihre wichtigsten Erkenntnisse erläutert.

Die Lehrperson zeigt nochmals den Zusammenhang zwischen einer Medienabhängigkeit und dem Thema „Reale bzw. virtuelle Identität“ auf. (Siehe dazu Seite 1).

„Gefangen im Netz“

Dr. Kimberly Young, Forscherin der ersten Stunde auf dem Gebiet der Mediensucht in den USA, versteht unter dem Begriff ein breites Spektrum von Verhaltensweisen und Impulskontrollproblemen:

- exzessives Chatten
- stundenlanges Spielen und Handeln übers Netz
- zwanghaftes Suchen nach Informationen im Netz
- stundenlanges Konsumieren von Sexseiten

Hinter jeder Sucht stehen Bedürfnisse. Diese sind nicht extravaganter Art, sondern alltägliche menschliche Bedürfnisse wie der Wunsch nach Verdrängung aller Alltagsorgen (z.B. mittels Alkohol), nach Aufmerksamkeit (z.B. mittels Kaufräuschen), nach Entspannung (z.B. mittels Zigaretten), nach dem Kick/Abenteuer (z.B. mittels Geschwindigkeitsexzessen). Jedes Suchtmittel oder Suchtverhalten erfüllt also eine bestimmte Funktion. Bei der Internetsucht steht oft der Wunsch nach Anerkennung und nach Selbstwirksamkeit im Vordergrund: In einer „virtuellen Welt“ kann das Individuum jede gewünschte Identität annehmen; persönlichen Schwächen und Unzulänglichkeiten treten in den Hintergrund. Mittels Mausklick und Tastenbefehl kann im Online-Spiel sofort etwas bewegt werden. Handlungen haben einen unmittelbaren Einfluss auf das Geschehen, wo hingegen die mangelnde Selbstwirksamkeit im realen Leben gerade bei Kindern und Jugendlichen oft zu Frustrationen führt („Ich kann ja doch nichts bewegen oder verändern!“).

Herr und Meister zu sein über die Gestaltung der eigenen Identität (z.B. in Chatforen oder Online-Rollenspielen) oder zu erleben, wie die Gestaltung des Spielgeschehens direkt beeinflusst werden kann, übt dabei für Jugendliche und Erwachsene die größte Faszination aus.

Früherkennung

Woran eine beginnende Abhängigkeit erkannt werden kann, hängt von der Perspektive des Betrachters ab. Die Betroffenen selbst erkennen die Problematik meist erst spät oder zu spät. Warnsignale sollten sein:

- massiver Leistungsrückgang
- Desinteresse am sozialen „Offline-Umfeld“
- Nachlassen der „Offline-Freizeitinteressen“
- Müdigkeit (chronischer Schlafmangel)
- Ausweichen von Gesprächen zum Thema
- Aggression bei Computerentzug

Es ist wichtig für den weiteren Verlauf, dass die Personen aus dem Umfeld die Zeichen erkennen und entsprechend reagieren. Das heißt, das Thema an-

sprechen, zuhören, konfrontieren und nötigenfalls auch Druck aufbauen, um gegebenenfalls die Veränderungsbereitschaft der Betroffenen zu erhöhen. – Achtung: die Signale können auch andere Ursachen haben, Vorsicht mit vorschnellen „Diagnosen“.

Was kann die Schule tun?

Besonders bei der jungen Generation nehmen „Neue Medien“ einen immer größeren Stellenwert im Alltag ein. Die Internetnutzung wird zum Beispiel auch in den Schulen gefördert und erleichtert die Informationsbeschaffung, unabhängig von lokalen und zeitlichen Begebenheiten. Allerdings wird in der Schule vor allem der technische Umgang mit dem Netz vermittelt, während die sozialen und psychologischen Aspekte meist vernachlässigt werden.

Die allgemein positiven Erwartungen zeigen, dass gerade Jugendliche das Internet als bedeutungsvoll für ihre Zukunft einschätzen. Hohe positive Erwartungen in Kombination mit einer schlechten Selbstkontrolle, wie dies bei Internetsüchtigen nachgewiesen werden konnte, bringen eine erhöhte Gefährdung mit sich. Deshalb sind Information und präventive Maßnahmen im Jugendbereich besonders wichtig. Ein realistisches Bild der Nutzungsmöglichkeiten, das heißt eine gute Einschätzung, was das Medium bringt und was nicht, hilft, die Suchtgefahr zu reduzieren und einen sinnvollen Umgang damit zu fördern.

Im pädagogischen Bereich eröffnen sich viele Möglichkeiten dieses Thema anzusprechen. Aufgrund von Quervergleichen kann beispielsweise die Qualität von Internetseiten ermittelt werden. Wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen Information und erarbeitetem Wissen. Der Gebrauch des Internets und die Auswirkungen des Konsums können mit Jugendlichen im Schulunterricht diskutiert werden. Im Tool finden sich einige methodische Vorschläge dazu.

Natürlich darf nicht das Internet für Folgen, die aus dessen Gebrauch resultieren, allein verantwortlich gemacht werden. Letztlich ist, wie bei anderen Abhängigkeiten auch, nicht das Medium an sich problematisch, sondern der falsche Umgang damit.

Nebst Vertrauen in die Jugend, die in den meisten Fällen mit guter Intuition die Risiken selbst spürt, braucht es auch aufmerksame Begleitung sowie Gespräche seitens Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen. Das angestrebte Ziel ist dabei der Aufbau einer Wissens- und Bewusstseinskultur über die Chancen und Risiken im Umgang mit den „Neuen Medien“. Dabei soll eine dem Alter entsprechende, selbst verantwortliche und selbst bestimmte Nutzung gefördert werden.

Flipchart-Plakat zu UE 1 (Muster nur für die Lehrperson)

Möglichkeiten	Chancen	Risiken
Kommunizieren: E-Mail, Chat, Weblogs, Foren, Instant Messaging, Skype, ...	Schnelle, günstige und weltweite Kommunikationsmöglichkeit, Kennenlernen von Menschen mit gleichen Interessen, virtuelles Ausprobieren verschiedener sozialer Rollen, usw.	Anonymität des Gegenübers, Verlust von sozialen Kontakten in der Realität, Verlernen von zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Spam, Phishing, usw.
Informieren: Wikipedia, Weblogs, Online-Zeitungen, usw.	In kurzer Zeit und oft kostenlos zu einer großen Menge an Informationen gelangen	Informationsschwemme, unklare Quellen, Verbreitung von Verschwörungstheorien, Falschmeldungen oder illegale Inhalte
Austauschen: Programme, Musik, Wissen, Games, Videos, Bilder	Schnell und einfach Sammelstücke austauschen, usw.	Austausch von Dateien ist teilweise illegal, keine Kontrolle über weggegebene Privatfotos oder selbst gemachte Werke, Sammelwut
Konsumieren: Shops, Online-Auktionen, bezahlte Downloads, ...	Schneller Zugang zu verschiedenen Produkten weltweit, Produktbewertungen, Preisvergleich	Verschuldung, Spam, Internetseiten sehen schnell mal professionell aus - wer dahinter steckt bleibt aber oft unklar.
Spielen: Online-Games, Multi-Player-Spiele, ...	Spaß haben an spannenden Strategiespielen im Zusammenspiel mit anderen Spielern weltweit, visuelle (Auge) und taktile (Mausklick) Koordination trainieren, usw.	Verlust von realen Kontakten, Unterdrückung des Hunger- und Müdigkeitsgefühls, Rückzug in Parallelwelten, Ausübung virtueller Gewalt

Begriffserklärungen

- **Blog:** kurz für „Web log“, Website mit Tagebuch/Journalcharakter, chronologisch abwärts, häufig mit Kommentarmöglichkeit, ...
- **Foren:** Diskussionsplattform im Web
- **Instant Messaging:** privater Chat, Austausch kurzer Nachrichten zwischen 2 oder mehr Leuten
- **Wikipedia:** kollektiv erstellte Online-Enzyklopädie
- **Multiplayer-Games:** (Online-/Netzwerk-)Spiele mit mehreren Spieler/innen gleichzeitig

Interview mit Martin, „Gamer“, 16 Jahre

Wie bist du in die Internetabhängigkeit geraten?

Ich habe zu Weihnachten Computerspiele geschenkt bekommen, und dann hat es mich gepackt - ich habe gespielt und bin stundenlang im Internet rumgesurft.

Wie viel Zeit pro Tag hast du online verbracht?

Ich schätze so ca. sechs Stunden. Nach der Schule habe ich direkt den PC angeworfen und blieb dort bis in die Nacht oder den frühen Morgen.

Hast du selber die Problematik bezüglich deines Internetkonsums bemerkt?

Ja, ich habe gespürt, dass da etwas nicht mehr stimmt, aber grundsätzlich war es mir egal. Ich wollte nicht reduzieren oder aufhören. Ich bekam in der Schule Probleme, war meist bis 1 oder 2 Uhr nachts im Internet und habe morgens kaum aufstehen mögen. Es hat sich bei mir ein Frust aufgebaut in die Schule zu gehen. Schule war nicht das, was ich im Leben wollte. Kaum war ich daheim, habe ich den PC angeschaltet.

Heißt das, du konntest im Moment, in dem du den PC angeschaltet hast, die Schule und den Frust vergessen? Ist das wie weg gewesen?

Ja, eindeutig - der PC ist eine Flucht. Indem ich den PC angestellt habe, bin ich irgendwo anders hin geflüchtet. Beim „Gamen“ kennt einen niemand.

Da sein, wo einen niemand kennt und der Alltag einen nicht einholt und man ganz neu anfangen kann?

Ja, dort wo man alles andere vergessen kann, wo man seine Aufmerksamkeit und Konzentration nur dem Spiel widmen kann. Dort ist alles viel einfacher - beim Spielen wird man relativ schnell gut und immer besser und bekommt Ansehen von anderen.

Beim Fußball spielen gehört ja meist auch noch ein gewisses Talent dazu - beim „Gamen“ aber nicht. Da ist es einfacher - je mehr Zeit man investiert, desto besser wird man. Kann es sein, dass das „Gamen“ für Menschen besonders attraktiv ist, die im richtigen Leben keine oder nur wenige Erfolgserlebnisse haben?

Ja, auf jeden Fall. Es ist eine Flucht. Kollegen, die zum Beispiel überhaupt nicht sportlich sind, nicht gut aussehen und kaum Freunde haben, die sind total auf die „Games“ fixiert. Die investieren ihre ganze Zeit beim Spielen, um Erfolgserlebnisse zu haben. Die machen sogar ihren Laptop zum „Gamen“ an, wenn die Pause nur fünf Minuten dauert. Die machen nicht den Versuch, im richtigen Leben Kontakt aufzunehmen. Die gehen zum Beispiel nicht mit Kollegen ins Freibad oder Fußball spielen. Die haben Angst davor und flüchten sich wegen der Angst in die „Games“.

Und die Angst ist die Erfahrung, es nicht zu können - je länger sie es nicht im realen Leben versuchen, desto schwieriger wird es, in das Freibad, etc. zu gehen.

Ja, das bestimmt.

Aus deiner Sicht verwarlosen die Jugendlichen?

Ja, sogar total.

Inwiefern Verwarlosung? Wie würdest du diese beschreiben?

Sie legen überhaupt keinen Wert mehr auf soziale Kontakte im realen Leben, sie sind nicht fähig eine normale Konversation zu führen, sie reden nur noch über den Computer, wie sich dort die Figuren und so bewegen. Der Computer - das Internet ist ihr Kommunikationsmittel. Im Internet kann man einfach angeben wie man in Wirklichkeit gar nicht ist. Man sagt, ich sehe so und so aus, man kann sich eine komplett neue Persönlichkeit zulegen.

Machen dies deine Kollegen?

Niemand gibt es richtig zu, aber ich weiß, dass sie das sicher so machen, die Schwächen können sie so einfach weglassen.

Es hilft sozusagen, die eigenen Schwächen und die Begrenztheit abzulegen und im Internet jemand anderes zu sein und dies zu genießen und sich toll zu fühlen?

Ja genau, man muss nur genug Fantasie haben und daran glauben. Ich verstehe das auch - wenn man im wirklichen Leben keine Freunde und nichts hat und im Internet der Held sein kann, dann ist das toll.

Bericht von Manuela, „Chatterin“, 14 Jahre

(aus einem Forumsbeitrag)

Ich kann das Chatten nicht lassen. Ich habe ein Problem. Ich weiß nicht mehr weiter. Ich habe bemerkt, dass ich mittlerweile chatsüchtig bzw. onlinesüchtig bin. Mir war das schon seit langem klar, aber ich wollte es nie wahrhaben. Jetzt ist es mir klar geworden, wie sehr ich schon drin hänge.

Ich hatte das vor ein paar Jahren schon einmal. Eine Freundin sagte zu mir, hey du da gibt's voll den coolen Chat, da müssen wir nicht mehr soviel Mails schreiben, sondern können chatten! Schau doch mal vorbei. Und ich hab vorbei geschaut, aber nicht nur einmal. So ging das los, mindestens ein halbes Jahr. Doch dann bekam meine Freundin ein Virus auf den PC und meinte, es kommt von dem Chat. Klar, ich kannte da noch jede Menge anderer Leute, aber ich hab dann beschlossen aufzuhören. So hab ich es gelassen.

Dann, so ca. zwei Jahre danach, zeigte mir eine andere Freundin einen Chat. Ich fand den supertoll und meldete mich auch an. Ich habe da viele Klassenkameraden oder welche aus der Parallelklasse im Chat getroffen, mit denen ich sonst nicht so oft rede, und wir verstanden uns im Chat super. Es war toll! Wir waren die besten Freunde, nur in der Schule kannten wir uns nicht. Wir behandelten uns wie Luft, obwohl wir so viel voneinander wussten, so verdammt viel, aber nur im Chat. Und real trauten wir uns nicht einmal, „hi“ zu sagen. Es war schlimm. So ging das echt mit allen. Mich hat es anfangs nicht gestört, und ich hab mich immer weiter von der Außenwelt abgeschnitten.

Ich habe es meinen Eltern verheimlicht, war heimlich am PC, nur um chatten zu können. Ich hatte auch eine Online-Beziehung usw., doch dann kam der Absturz. Meine beste Freundin, die nicht chattete als einzige fast, sagte zu mir, dass sie chatten doof fände und alle sich nur noch wie Roboter benehmen würden, und dass dies eine Sucht sei. Ich hab ihr nicht geglaubt. Im tiefsten Inneren wusste ich aber, dass sie Recht hat. Doch glauben wollte ich es nicht. Ich habe beschlossen aufzuhören, doch ich schaffte es nicht. Ich hatte so viele Freunde und die einfach aufzugeben? Niemals! Das war das Komische, wir sahen uns jeden Tag in der Schule, doch wusste ich, dass wenn ich aufhören würde, ich nie wieder mit ihnen sprechen würde. Ich wollte es reduzieren, aber nicht einmal das schaffte ich. Ich weiß nicht warum, aber ich schaffte es nicht. Aber ich fing an, den Leuten aus dem Chat „Hi“ zu sagen und mit ihnen zu reden. Und es klappte schon besser. Trotzdem saß ich immer noch stundenlang am PC bis in die Nacht hinein von morgens an. Auch die Kindersicherung meiner Eltern half nichts, denn ich ging einfach unter einem anderen Benutzernamen rein.

Ich fing wieder an, häufiger zu chatten. Ich wollte es nicht, aber ich konnte es nicht lassen. Ich weiß nicht warum und wieso. Aber ich versteh es nicht, wie soll ich davon loskommen, wenn nicht einmal Kindersicherungen helfen? Ich weiß nicht mehr weiter. Ich bin echt am Ende. Aber aufgeben? Nein - das tu ich nicht! Ich bleibe stark und versuche es zu bekämpfen, aber wie? Und werde ich stark genug sein, es ein zweites Mal zu versuchen?

Bitte kann mir einer helfen? Sonst versuch ich es allein - ich muss es schaffen. Ich habe sogar gesundheitliche Schäden, nur vom stundenlangen Sitzen vor dem PC. Zum Beispiel Rückenschmerzen, steifes Genick, usw.

Bitte helft mir!

Manuela