## Kriegserklärung an die Computersucht

*Ein Ex-Süchtiger sagt der Computersucht den Kampf an*

Der Computer gehört zum festen Bestandteil unseres Alltags. Auch gerade aufgrund des Internets sind Computer nicht mehr aus dem Berufs- und Privatleben wegzudenken. Doch was geschieht, wenn der PC irgendwann den Alltag bestimmt und Menschen Berufliches und zwischenmenschliche Kontakte vernachlässigen, um nur noch am Computer sein zu können, oft Tag und Nacht? Die Diagnose Computersucht betrifft immer mehr Menschen, die schleichend die Kontrolle über ihr Verhältnis zum PC verloren haben. Der Kampf gegen die Computersucht ist nicht immer leicht - doch Betroffenen kann wirkungsvoll geholfen werden.

Computersucht ist mittlerweile zu einer Diagnose werden, die Menschen in allen Gesellschaftsschichten betrifft. Zwar sind tendenziell eher junge Menschen von der Computersucht betroffen, die mit diesem Medium aufgewachsen sind und es über einen langen Zeitraum ausgiebig genutzt haben. Computersucht kann jedoch prinzipiell jeden treffen: Der Weg hin zur Sucht ist meist schleichend. Viele Faktoren müssen zusammenkommen, damit Computersucht entstehen kann. Neben dem Alter sind es oft auch gewisse soziale Faktoren, die eine Computersucht begünstigen können. Gerade Menschen, die generell oder aufgrund besonderer Umstände aktuell wenig zwischenmenschliche Kontakte im Alltag haben, sehen im PC oft eine Art Ersatz für soziale Kommunikation im Leben. Wer sich einsam fühlt, wer von Problemen mit anderen Menschen gestresst und belastet ist, flüchtet sich oft ins Internet. Hier findet man Tag und Nacht Ablenkung durch Spiele, Foren, Chat-Programme und vieles mehr. Praktisch rund um die Uhr kann man Kontakte mit anderen Nutzern haben - doch man bleibt in einer gewissen Anonymität. Die Anonymität des Internet ist der Faktor, den viele an Computersucht erkrankte Menschen zunächst schätzten: Gerade für schüchterne Menschen, die sich eben aufgrund der Schüchternheit oft einsam fühlen und sich nicht trauen, andere Menschen im Alltag anzusprechen, bietet das Internet die Möglichkeit, sich einmal von einer ganz anderen Seite zu zeigen und diese auszuleben. Gerade, wenn man einen Partner sucht, kann dies zunächst von Vorteil sein. Häufig wird aber den Betroffenen irgendwann schmerzlich bewusst, dass spätestens dann, wenn man sich im wahren Leben kennenlernen möchte, der Schutzwall Internet wegfällt und man sich wieder zu seiner wirklichen Persönlichkeit bekennen muss. Doch nicht nur bei der Partnersuche kann das Internet zu einer Sucht werden: Auch Computerspiele können so intensiv genutzt werden, dass alles andere vernachlässigt wird.

Die Folgen der Computersucht können gravierend sein. An Computersucht erkrankte Menschen können irgendwann keinen geregelten Alltag mehr Leben: Alle normalen Belange des Lebens werden der Computersucht untergeordnet. Probleme im zwischenmenschlichen Bereich haben sich praktisch aufgelöst, da man ja nur noch am PC sitzt und überhaupt keine sozialen Kontakte in der Wirklichkeit mehr pflegt. Viele Betroffene von Computersucht berichten auch davon, dass sie Berufsleben oder Schule völlig vernachlässigt haben, weil sie keine Zeit mehr für Job oder Lernen hatten - der Computer steht an oberster Stelle. In Extremfällen wird auch die Körperpflege völlig vernachlässigt, weil man keine Sekunde mehr ohne den flimmernden Bildschirm sein will. Je länger man in der Computersucht verharrt, umso schwieriger wird es, den Absprung zu schaffen. Wei bei jeder anderen Sucht auch definifiert sich auch der Computersüchtige nur noch über sein Leben am PC und kann sich ein solches ohne das Medium Computer irgendwann nicht mehr vorstellen. Angehörige von an Computersucht erkrankten Menschen bemerken zwar, dass deren Verhalten die üblichen Grenzen mittlerweile überschritten hat und dass etwas geschehen muss, sie stehen aber oft hilflos daneben.

Um Computersucht wirklich behandeln zu können, müssen Betroffene sich erst einmal eingestehen, dass sie süchtig sind und der Hilfe bedürfen. Deswegen bietet es sich auch an, dass Ex-Betroffene aktuell Betroffenen helfen. Wer auch einmal selbst an Computersucht gelitten hat, kann den Weg in die Sucht und das Handeln der Betroffenen gut nachvollziehen - aber auch selbst wertvolle Tipps geben, wie man den Absprung wirklich und nachhaltig schaffen kann. Daniel Plaikner litt ebenfalls selbst an Computersucht. Er hat aber den Weg aus der Sucht herausgefunden und kann heute wieder normal mit dem Medium PC leben. Heute unterstützt Plaikner aktuell Betroffene, die die Sucht besiegen wollen - ihnen steht er mit Rat und Tat zur Seite. Auf seiner Homepage danielplaikner.com finden Süchtige wertvolle Tipps und Hinweise, wie erste Schritte aus der Computersucht heraus gelingen können.

### Pressekontakt

danielplaikner.com

Herr Daniel Plaikner
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /
8010 Zürich

danielplaikner.com/
kontakt@danielplaikner.com

### Firmenkontakt

danielplaikner.com

Herr Daniel Plaikner
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /
8010 Zürich

danielplaikner.com/
kontakt@danielplaikner.com

Das Portal danielplaikner.com gehört zu den führenden online Hilfsmöglichkeiten zum Thema Computersucht. Die Inhalte von danielplaikner.com bieten vielseitige Angebote zur Hilfe bei Computersucht, für Betroffene und Angehörige. Zudem steht jederzeit Daniel Plaikner persönlich mit Rat und Tat zur Seite.

**Anlage:** Bild