



## Ab wann ist man computersüchtig?

*Das ist die alles entscheidende Frage...*

Seit ihrer Erfindung in den 40er Jahren sind Computer aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Während frühere Computer als reine Rechenmaschinen in Firmen genutzt wurden, sind sie heute auch im privaten Bereich ständig im Einsatz. Mit fortschreitender Technik und wachsendem Leistungsvolumen ergeben sich immer bessere Nutzungsmöglichkeiten.

Computer machen es dem Menschen einfach. Sie ersetzen Spielkonsolen, aber auch Fernseher, Zeitung und dank virtuellen Communitys sogar reale Kontakte. Werden diese Möglichkeiten in einem bestimmten Rahmen genutzt, so ist dies nicht verwerflich. Kritisch wird es, wenn das tatsächliche Leben vernachlässigt wird. Befasst sich ein Mensch im Übermaß mit dem Computer, so ist Computersucht ein Wort, das man in diesem Zusammenhang oft liest oder hört. Aber wann genau ist ein Mensch computersüchtig? Ist Computersucht davon abhängig, wieviel Zeit man am Computer verbringt? Wissenschaftlichen Studien zufolge hat Computersucht nichts mit dem Zeitrahmen zu tun. Vielmehr geht es um die Intensität der Nutzung. Im Extremfalle führt Computersucht zur sozialen Isolation.

Um Computersucht richtig einordnen zu können, ist es empfehlenswert, sich über die verschiedenen Formen der Computersucht Gedanken zu machen. Die Internetabhängigkeit beziehungsweise Onlinesucht gehören dazu. Die Sucht nach einem oder mehreren Computerspielen ist ebenfalls eine Form der Computersucht. In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass es sich bei Computersucht nicht um eine stoffgebundene Variante (zum Beispiel Nikotin- oder Alkoholsucht) der Abhängigkeit handelt. Statt dessen sprechen Fachleute von einem Syndrom im Rahmen einer Persönlichkeitsstörung. Computersucht beginnt dort, wo der Computer nicht mehr Hilfsmittel im normalen Alltag, sondern Fluchtmöglichkeit aus diesem Alltag ist. Depressionen, aber auch Überlastung können die Ursache dafür sein.

Computersucht ist, wie andere Abhängigkeitssyndrome auch, in allen Gesellschaftsschichten vertreten. Es wird nur bei Weitem nicht so offen über Computersucht gesprochen. So würde es beispielsweise einem beruflich stark angespannten Manager sichtlich schwerfallen, über eine mögliche Computersucht zu sprechen. Unsere Zeit verlangt es gerade von Führungskräften, jederzeit über alle beruflichen Neuigkeiten informiert zu sein. In gleichem Maße wird dies auch von Menschen erwartet, die dringend auf Arbeitssuche sind. Demnach wird Computersucht oft heruntergespielt oder gar gänzlich geleugnet.

Für Menschen, die unter der Computersucht leiden, gibt es inzwischen Selbsthilfegruppen. Besonderes bietet die Seite [www.computersucht-besiegen.com](http://www.computersucht-besiegen.com). Hier kann ein Selbsttest durchgeführt werden, bei welchem man sowohl seine eigenen als auch die Nutzungsmodalitäten von Freunden oder Familienangehörigen auf den Prüfstand stellen kann. Der Test erfolgt anonym und kostenlos. Die im Test gestellten Fragen sind angedacht, die grundsätzlichen Warnsignale für eine Computersucht zu erkennen und unter Umständen dagegen vorzugehen.

Der Betreiber der Seite ist kein unbeschriebenes Blatt. Über vier Jahre war Daniel Plaikner selbst computersüchtig. Aus seinen Erfahrungen heraus kann Daniel Plaikner sowohl Betroffene bei ihrer Suche nach dem Ausweg unterstützen als auch gezielte Anregungen geben. Ein kostenloses E-Book steht ebenfalls zur Verfügung. Der Besuch der Seite [www.computersucht-besiegen.com](http://www.computersucht-besiegen.com) ist daher sehr empfehlenswert.

## Pressekontakt

[computersucht-besiegen.com](http://computersucht-besiegen.com)

Herr Daniel Plaikner  
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /  
8010 Zürich

[computersucht-besiegen.com/  
kontakt@danielpaikner.com](http://computersucht-besiegen.com/kontakt@danielpaikner.com)

## Firmenkontakt

[computersucht-besiegen.com](http://computersucht-besiegen.com)

Herr Daniel Plaikner  
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /  
8010 Zürich

[computersucht-besiegen.com/  
kontakt@danielpaikner.com](http://computersucht-besiegen.com/kontakt@danielpaikner.com)

[Computersucht-besiegen.com](http://Computersucht-besiegen.com) gehört zu den führenden online Hilfsmöglichkeiten zum Thema Computersucht. Die Inhalte von [www.computersucht-besiegen.com](http://www.computersucht-besiegen.com) bieten vielseitige Angebote zur Hilfe bei Computersucht, für Betroffene und Angehörige.

Anlage: Bild

