



## Ich habe den Absprung von WOW geschafft.....

=====  
Ein guter Freund war WoW süchtig und das ist seine Dokumentation die er da geschrieben hat!ich hoffe euch hilft die Dokumentation,denn WoW oder andere Online-Games machen Leben kaputt wenn man das Spielen nicht unterkontrolle hat. Mfg DJ Sonicx (Kevin)  
=====

..... und sage Euch, wie! 15. Juli 2006, maennlich,

Hallo ihr! Ich schreibe nun 3 Monate nach Überwinden der WoW-Sucht über meine Erfahrungen und möchte Betroffenen und Angehörigen damit Hoffnung und Ansätze zur Besserung vermitteln. Februar 2005 - Der Anfang Damals war ich 16 Jahre alt (bin heute 18). Ich war ein aufgeweckter Typ, der zwar recht schüchtern war, aber ich habe es trotzdem irgendwie geschafft mir einen guten Freundeskreis aufzubauen. Dann kam am 11.2.2005 das Onlinegame "**World of Warcraft**" heraus. Am Tag darauf hatte ich das Spiel im Briefkasten und habe angefangen zu spielen. Die ersten Wochen waren es immer nur ein paar Stunden am Tag ... nicht mehr als jeder normale Junge in dem Alter spielte. März 2005 Mit Erreichen von LvL 20 faszinierte mich das Spiel immer mehr und ich hatte eine nette Gilde gefunden. Ich fing an, bis zu 8 Stunden an Schultagen zu spielen und meine Eltern bekamen davon kaum etwas mit, da ich zu den Mahlzeiten immer da war und auch sonst unbeobachtet spielen konnte. Mai/Juni 2005 Als ich dann Level 60 war, begannen die großen Gilden mit den Raidinstanzen und ich war mittendrin. Alles fing recht harmlos an: 2 Abende die Woche von 19-23Uhr spielen war kein Problem, doch dann wurde es immer mehr ... Juli 2005 Neue Instanzen wie der Pechschwingerhort wurden ins Spiel gepatcht und 2 Abende in der Woche reichten plötzlich nicht mehr aus, um als erfolgreiche Gilde weiterzukommen. So ging es dann also los: 4 Abende die Woche saß ich nun stundenlang am PC, um WoW zu spielen. Das war der Zeitpunkt wo auch meine Eltern mitbekamen, dass etwas nicht stimmte. Ich erschien an diesen Tagen kaum zum Abendessen, worunter das Familienklima sehr litt. Meine Freundschaften litten noch nicht darunter, weil die Raidtermine alle unter der Woche verteilt waren (Mo-Do), doch auch das änderte sich bald. September bis Dezember 2005 Neue Instanzen wie Zul Gurub und AQ wurden integriert. Der Raidkalender wurde auf 6 Termine pro Woche erweitert. Und ich erschien auch auf jedem Raid, um ja nicht zu weit in der Punkteliste für die Items zurückzufallen. Zu diesem Zeitpunkt war ich nur noch selten mit Freunden unterwegs, einzig und alleine mein bester Freund konnte noch etwas Zeit von mir erhoffen. Er sagte mir immer: "Du spielst soviel, dass du in der Schule immer total verpennt bist, und die anderen wundern sich wieso du nicht mehr mit weggehst am Wochenende". Doch das war mir egal. Ich spielte mein Spiel und war glücklich. Und meine Freunde sehe ich ja auch noch in der Schule, dachte ich mir. So zogen wieder die Monate ins Land. Januar 2006 Das erste Halbjahr der 12. Klasse war so schlecht gelaufen, dass mein Abitur auf Messers Schneide stand und sowieso sehr schlecht ausfallen würde. Die einzige Möglichkeit für ein akzeptables Abi war, sich zurückstufen zu lassen. Ich dachte mir es wird schon werden und spielte weiter. Februar 2006 Die Einschulung in die neue Klasse stand an. Ich spielte immer noch - jeden Morgen saß ich verschlafen in der Schule. Und das ein schüchterner, verschlafener Junge nicht gerade viele Freunde findet in einer neuen Klasse, erklärt sich wohl von selbst. Ich wusste auch gar nicht worüber ich mit denen reden sollte, schließlich gab es nur WoW in meinem Leben. Doch auch diesmal hatte ich Glück: Mein bester Freund musste die Klasse auch wiederholen. Deshalb fühlte ich mich auch nicht länger bedrückt, dass ich zu den anderen Mitschülern kaum Kontakt hatte. März 2006 Ich schwänzte teilweise den Unterricht und spielte vor Ärzten krank, um eine Entschuldigung zu erschleichen ... alles nur, um mehr Zeit zum Spielen zu haben. Zu dieser Zeit waren meine Eltern auf einer mehrwöchigen Dienstreise. Ich war also wochenlang allein. Jeden Tag habe ich durchgezockt - von frühs bis abends. Ich hatte mich von Pizzas und Fertigessen ernährt ... wenig Obst und Gemüse ... und ich hatte noch immer wenig Schlaf. Mein Gesicht war gezeichnet. Müder Blick, derbe Augenringe, totenblasse Haut und auch die Hautunreinheiten verstärkten sich ... kein schöner Anblick. Eines Abends als kein Raid war, saß ich dann vor dem PC. Das erste Mal seit Langem war mir etwas langweilig, da ich auch sonst den ganzen Tag schon fast alles im Spiel erledigt hatte. Auf einmal bekam ich Atemnot, weil ich wohl zu wenig gegessen und getrunken hatte ... ich lag keuchend am Boden und dachte "Das war's jetzt" ... doch es ging schnell wieder vorbei ... Wieder beruhigt und nach einer Pizza und

einer Flasche Wasser stand ich da und dachte mir "Was ist nur los mit mir?". Am nächsten Tag ging ich wieder zur Schule und sagte das erste Mal in meinem WoW Leben einen Raid ab um mir abends "StarGate" im Fernsehen anzuschauen (eigentlich meine Lieblingsserie aber ich hatte ja kaum noch Zeit dafür). Den restlichen Abend saß ich da und fühlte mich sehr einsam, keine Freunde da, keine Familie da ... alles so trist. Ich dachte mir WoW ist an allem schuld ... ich wollte schon meinen Account kündigen. Doch die folgenden Abende wusste ich nicht, was ich machen sollte. Ich hatte ja kaum Freunde mehr und dachte mir: "Naja was soll's .. schlechter als jetzt kann's eh nicht werden und so schnell wird's auch nicht wieder besser werden", und ich setzte mich wieder an den PC um mir die Zeit zu vertreiben - mit Raids und farmen in WoW. Als meine Eltern wieder zuhause waren, war der Stress zu Hause groß wegen meinem exzessivem Gespiele - meine Eltern drohten mir auch schon vorher immer wieder an, das Internet zu kappen, doch ich sagte immer: "Das bringt auch nix ... dann gehe ich halt zu Freunden, um dort zu spielen" (sie hatten keine Ahnung, dass ich kaum noch Freunde hatte ... sie sind halt des Öfteren außer Hause gewesen in diesen Wochen). Und so konnte ich weiterspielen. Mai 2006 Unsere Studienfahrt nach Holland stand an. Ich wollte eigentlich krank machen, aber irgendwie hat tief in mir etwas gesagt, ich sollte doch besser mitfahren. Und dann saß ich im Bus. Mein bester, einzig noch verbliebene Freund fuhr zum Glück auch mit. Doch es wurde grausam. Ich wünschte mir, ich wäre nie mitgefahren und könnte zu Hause sein. Mein Freund hatte sich inzwischen gut in die neue Klasse integriert und ich hing eigentlich nur alleine rum. Das waren die schlimmsten Tage meines Lebens. 5 Tage fast nur alleine oder irgendwo mitgelaufen. Es war so grausam niemanden zu kennen, und ich wusste auch nicht wie ich die Anderen kennen lernen sollte, schließlich war alles, was ich seit 15 Monaten gemacht habe WoW spielen. "Worüber sollte ich mich denn mit denen unterhalten?", fragte ich mich. Ich hatte viel Zeit zum Nachdenken und irgendwie konnte es nicht so weiter gehen. An dem Abend, an dem ich nach Hause kam, lag ich heulend im Bett - meine Eltern bekamen nichts davon mit. Ich loggte mich in mein Spiel ein und tat das Einzige, was mir helfen konnte. Ich löschte alle Charactere von meinem WoW-Account. Um sicher zu gehen dass ich bei einem eventuellem Rückfall nicht einfach meinen Mainchar so wie er ist, wiederherstellen lassen könnte, hab ich alle sogenannten "Epic-Gegenstände" zerstört bzw. gesplittert. Somit hätte ich zwar den Character wiederherstellen können, aber die über 15 Monate angesammelten Items wären für immer verloren gewesen. Somit könnte ich auch nicht mehr mitraiden in meiner Gilde. Dann habe ich meine Zahlungen für den Account deaktiviert. Am nächsten Morgen, glaubte ich nicht daran, was ich getan hatte - doch tatsächlich ... alles, was mein Leben in den vergangenen 15 Monaten bestimmte war weg ... für immer. Die Woche darauf bin ich innerlich fast zerbrochen daran, nie wieder so spielen zu können. Ich wusste nicht wie es jetzt weiter gehen sollte. Ich rief meinen besten Freund an und lud ihn zu mir nach Hause ein. Ich erzählte ihm von meiner Sucht und davon, dass das alles jetzt ein Ende hat. Ich war sehr erleichtert ... endlich konnte ich mit Jemanden offen darüber reden. Er hat mir gesagt, dass er schon daran geglaubt hat, dass ich nie wieder normal werde ... er wirkte sehr glücklich über meine Entscheidung und das Vertrauen, dass ich ihm entgegen gebracht habe. Heute Im Nachhinein bin ich sehr froh darüber, dass mein bester Freund bis zuletzt immer noch etwas zu mir gehalten hat. In den Wochen darauf, war mir nachmittags zwar immer recht langweilig aber mit der Zeit wurde die Freundschaft mit ihm wieder viel besser und ich lernte auch neue Leute in der Klasse kennen und gehe mit ihnen ab und zu am Wochenende feiern. Sicher ist noch nicht alles perfekt, denn 15 Monate soziale Abstinenz hinterlassen Narben, die erst mit der Zeit wieder heilen. Ich spiele auch heute noch am Computer Spiele wie Counterstrike... doch durch meine Erfahrungen die ich gemacht habe, halte ich es nicht länger als 2 Stunden mit spielen aus. Mein Aussehen hat sich auch stark verbessert. Die Augenringe und der müde Blick sind fort und meine Haut ist braungebrannter denn je. Endlich sehe ich wieder richtig gut aus. Nachwort Ich hoffe ich konnte allen Lesern vermitteln, wie eine Spielsucht aussieht und was für gravierende Folgen sie für ein Leben haben kann. Vielleicht erkennt sich auch selbst jemand wieder und erhält einen Anstoß, sein Leben wieder in der Griff zu bekommen oder wieder normal zu regeln. Man erkennt auch, dass man sich nur durch seinen eigenen Willen wieder daraus bringen kann. Doch ist es immer gut wenn man Leute um sich hat, die helfen. Gruß Leute hört auf WoW zu spielen, das Spiel macht euch das ganze Leben kaputt! Mit freundlichem Gruß