

# Zurück aus Digitalien

**Mit 14 Jahren begann Hanns, sich ins Internet zu flüchten. Erst 14 Jahre später hat er Hilfe in einer Klinik gefunden**

Protokoll von Natascha Roshani

→ Ich spiele jetzt seit fast einem Jahr nicht mehr. Nach 12 Wochen stationärer Behandlung. Äußerlich war ich dort zwar gerade 28 Jahre alt geworden, aber im Kopf total stehen geblieben. Ich war völlig hilflos und hatte keinen Plan vom Leben - auch jetzt habe ich noch einiges nachzuholen.

Es fing alles mit meiner ersten Freundin an, ich war komplett überfordert mit der Situation und bekam zum ersten Mal mit, dass ich die Welt und meine Probleme ausblenden kann, wenn ich den Kopf in den Rechner stecke. Das war mit 14. Mein einziger Freund spielte auch am Computer, und es gab niemanden, mit dem ich reden konnte. Auch wenn meine Freundin zu mir kam, spielte ich immer nur; irgendwann machte sie Schluss. Es war ein Teufelskreis, der mir in meinem Suchtleben ständig begegnete. Immer wieder vergrub ich mich in der digitalen Welt, um dann noch stärker von der Last erdrückt zu werden.

Nach dem Abi verletzte ich mir die Bänder an meinem linken Knie, und damit war

mein Traum, Pilot zu werden, vorbei. Alles, was ich mit meinem Leben machen wollte, war auf einmal weg. Ich ging dann nach Dresden zum Studieren. Sobald ich aus der Uni kam, fraß ich mich in den Rechner. Wieso, weiß ich nicht. Es lief einfach völlig aus dem Ruder. Klar hatte ich auch Freunde, aber vor allem lernte ich im Internet Leute kennen, die dieselben Interessen hatten - also Leute, die auch Spieler waren. Es war eine riesige LAN-Party. Man pushte sich gegenseitig, erzählte sich, was man gerade spielte, wie weit man war. Ständig boostete man sein Ego, erlebte in kürzester Zeit wahnsinnige Abenteuer. Alles war ein irrer Adrenalinkick, manchmal saß ich noch nach einem Spiel da und zitterte.

Ich bekam unglaublich viel Bestätigung, aber es war auch unglaublich schnell wieder vorbei, und deshalb brauchte ich ständig Nachschub. Ich habe alles genutzt, um in eine andere Welt zu fliehen: Animes, Mangas, Serien, Filme, viele Computerspiele - on- und offline - und Pornos.

Währenddessen igelte ich mich völlig ein, hauste in meiner Wohnung nur noch in einem Zimmer mit meinem Rechner und spielte so lange, bis ich nicht mehr konnte. Dann schlief ich 13 Stunden, stand auf und spielte weiter. Ich hatte gar keinen Biorhythmus mehr, aß aus

Konserven, bestellte Pizza und spielte immer weiter. Zwischendrin hatte ich immer wieder depressive Phasen.

Es war eine Flucht vor den eigenen Gefühlen - Wut, Trauer, Ängsten. Irgendwann erreichte ich eine komplette Emotionslosigkeit, spürte nichts mehr und stumpfte total ab. 14 Jahre war ich abhängig von meinem PC, bis ich mich in eine Französin verliebte und plötzlich wieder Gefühle hatte - positive. Auf einmal wollte ich nicht mehr das Häufchen Elend vorm Rechner sein, das ich war. Ich bin zur lokalen Suchtberatungsstelle gegangen und habe gesagt, ich will etwas ändern. Allein da rauszukommen ist unheimlich schwer. Man braucht jemanden, der einen an die Hand nimmt.

Es ist nicht so, dass ich kein Smartphone habe, aber ich bin jetzt viel achtsamer, hinterfrage mich ständig, warum ich mir zum Beispiel ein Video auf Youtube anschau oder im Internet surfe. Ich erlaube mir, mich gezielt im Netz aufzuhalten, aber ich darf nicht von Video zu Video springen, das wird immer kritisch für mich sein. Ein Smartphone kann eine Einstiegsdroge sein. Es ist wie bei einem Alkoholiker, du wirst dieses pathologische Verhalten nie wieder los.

[www.klinik-schweriner-see.de](http://www.klinik-schweriner-see.de)