

Schritt für Schritt in Richtung Sucht?

1 Lena arbeitet als Disponentin in einer Spedition. Sobald sie morgens in ihr Büro kommt, schaltet sie den Computer ein und öffnet das geschäftliche Mailprogramm, so dass eingehende Mails optisch und akustisch avisiert werden. Kurz vor Feierabend schließt Lena das Mailprogramm wieder und fährt den Computer herunter.

Grün: Sachgerechte, beruflich bedingte Internetnutzung

2 Hannes hat Schuhgröße 48. In seinem kleinen Wohnort gibt es kein Schuhgeschäft, das diese Größe anbietet und er braucht danach gar nicht erst zu suchen. Deshalb kauft er seine Schuhe nur noch online.

Grün: (Zeitsparende) Erledigung eines notwendigen Einkaufs

3 Jan ist von House-Musik begeistert. Deswegen hat er zwei Dutzend Podcasts seiner Lieblings-DJs abonniert, die er mit seinem MP4-Player morgens auf dem Weg zur Arbeit hört.

Grün: Angemessene (und legale) Nutzung des Internets, um den Weg zur Arbeit kurzweilig und entspannend zu gestalten.

4 Clara und Leonie sind beste Freundinnen. Seit Clara für ein Jahr nach England abgereist ist, skypen sie fast jeden Nachmittag mehrere Stunden lang. Wenn sich Clara mal nicht pünktlich meldet, wird Leonie nervös. Sie kann sich dann auf nichts anderes mehr konzentrieren.

Gelb: Zwar halten Clara und Leonie über Skype einerseits engen Kontakt und pflegen ihre Freundschaft, andererseits lässt sich Clara viele Gelegenheiten entgehen, im Gastland neue Erfahrungen zu sammeln und neue Kontakte zu schließen. Für Leonie ist der nachmittägliche Skype zum festen Bestandteil des Tages geworden, auf den sie unter keinen Umständen verzichten will/kann. Sie isoliert sich damit und vernachlässigt andere Aktivitäten.

5 Seitdem Lea ihn damals abblitzen ließ, hat Kai keinen Versuch mehr unternommen, eine Freundin zu finden. Er bleibt lieber zu Hause und besucht abends immer öfter Chats, in denen er Frauen trifft, die auch alleine vor dem PC sitzen. Immer öfter schaut er sich Pornoseiten an. Besonders gut fühlt er sich danach eigentlich nicht.

Gelb: Kai weicht seiner Sehnsucht nach Nähe und Sexualität mit einer realen Partnerin aus und läuft Gefahr, sich an Onlinesex zu gewöhnen.

6 Judith, Adrian und Benjamin sind seit ihrer Grundschulzeit befreundet. Judiths Party zum 18. Geburtstag verpasst Benjamin allerdings. Seit Wochen sitzt er jeden Abend vor seinem PC und spielt Online-Rollen-Spiele. Seine Freunde in der realen Welt sind mittlerweile sauer auf ihn, weil er keine Zeit mehr für sie hat. Wenn sie sich mal treffen, erzählt er nur noch von seinen Spielwelten und nervt alle. Generell trifft sich Benjamin kaum noch mit seinen Freunden und wehrt Einladungen mit fadenscheinigen Begründungen ab.

Rot: Vernachlässigung und Kränkung von Freunden zugunsten einer Internetaktivität

7 Egal wo sie ist oder was sie tut: Lara ist permanent online und lässt ihre 1027 Freunde per Instagram und WhatsApp an ihrem Leben teilhaben. Wenn sie mal ein oder zwei Stunden nicht online ist – zum Beispiel, weil sie in der Schule ihr Smartphone abgeben muss – wird sie unruhig, gereizt und bekommt manchmal Herzrasen. Sie hat richtig Angst, etwas zu verpassen. Till war das zu viel. Nachdem sie zweimal verabredet waren, hat er sich nicht mehr bei Lara gemeldet.

Rot: Das exzessive Onlinekommunikationsverhalten hat eine mögliche Beziehung verhindert. Außerdem haben sich bei Lara bereits Entzugserscheinungen eingestellt wie Nervosität und körperliches Unwohlsein, wenn sie das Internet nicht nutzen kann.

8 Eigentlich sollte Richard sich auf die morgige Leistungskontrolle in Steuerungs- und Regelungstechnik vorbereiten. Aber diesen einen Quest muss er noch zu Ende spielen, er kann seine Gilde jetzt auf keinen Fall im Stich lassen. Das Spiel duldet keine Unterbrechung. Wie fast immer in den letzten Monaten geht er erst gegen drei Uhr morgens todmüde ins Bett. Seine schulischen und betrieblichen Leistungen haben sich sehr verschlechtert und sein Ausbilder hat deshalb bereits einen Gesprächstermin mit ihm vereinbart.

Rot: Das Online-Rollenspiel mit seinen Herausforderungen (Quests) wird als so faszinierend und wichtig erlebt, dass reale Herausforderungen im Rahmen der Berufsausbildung vernachlässigt werden.

9 Anton spielt seit Stunden LoL – League of Legend. Als er Hunger und Durst bekommt, läuft er in einer kurzen Spielpause in die Küche und holt sich eine Tüte Chips, ein paar Schokoriegel und einen Tetrapack IceTea. Im letzten Jahr hat er neun Kilo zugenommen.

Rot: Schlechte Ernährung und Übergewicht infolge exzessiven Online-Rollenspiels.kann. Sie isoliert sich damit und vernachlässigt andere Aktivitäten.