

Computersucht

Verfasser: Julian Zehntner, Tobias Treppner und Philipp Zimmermann

Klasse: WG 11/1

Schule: Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule
Tauberbischofsheim

Fach: Deutsch

Fachlehrer: OSR. Schenck

Abgabetermin: 25.03.2011



Computersucht

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	S. 3
2. Vorhandene Kenntnisse	S. 4-5
2.1. Julian Zehner	S.4
2.2. Tobias Treppner	S.4
2.3. Philipp Zimmermann	S.5
3. Sucht allgemein	S.6
4. Einleitung zum Thema „Computersucht“	S.7 - 8
5. Computersucht	S.9 - 10
6. Umfrage	S. 11 - 20
6.1. Umfragebogen	S.11
6.2. Auswertung	S.12 - 20
7. Interview	S. 21 - 23
8. Tagebucheintrag	S. 24 - 26
9. Fotostory	S. 27 - 35
10. Versuch „WoW“	S. 36 - 38
11. Auswirkungen einer Computersucht	S. 39 - 40
12. Erworbene Kenntnisse	S. 41 - 42
12.1. Julian Zehner	S. 41
12.2. Tobias Treppner	S. 41
12.3. Philipp Zimmermann	S. 42
13. Zeitplan	S. 43
14. Literaturverzeichnis	S. 44
15. Selbstständigkeitserklärung	S. 45

Computersucht

1. Vorwort

Durch diese Portfolioarbeit wollen wir uns mit dem Thema Computersucht näher beschäftigen und hoffen, die Gefahren und Risiken, die damit verbunden sind, kennenzulernen.

Von der Internetsucht sind hauptsächlich Menschen jüngeren Alters betroffen, daher ist dies für uns, die wir in diesem Alter sind, ein interessantes und sehr wichtiges Thema. Außerdem wollen wir wissen, wie man süchtig wird und die Anzeichen und Folgen einer Sucht aufzeigen. Darüber hinaus möchten wir analysieren, wie man eine Sucht vorbeugen kann, damit wir nicht in einen sozialen Zerfall unserer Persönlichkeit durch eine Internetsucht geraten.

Unsere Gruppe hatte Bedenken, den engen Zeitplan nicht einhalten zu können und in Verzug zu geraten.

Computersucht

2. Vorhandene Kenntnisse

2.1. Julian Zehner

Kenntnis	Prozentuale Fähigkeit
Microsoft Word / bzw. Open Office	80%
Microsoft Excel	45%
Internet	85%
Zeichnen	75%
Übersichtliche Darstellung	60%
Kommunikation	40%
Kreativität	55%
Ausdrucksweise	40%

2.2. Tobias Treppner

Kenntnis	Prozentuale Fähigkeit
Microsoft Word / bzw. Open Office	90%
Microsoft Excel	65%
Internet	90%
Zeichnen	45%
Übersichtliche Darstellung	70%
Kommunikation	53%
Kreativität	55%
Ausdrucksweise	50%

Computersucht

2.3. Philipp Zimmermann

Kenntnis	Prozentuale Fähigkeit
Microsoft Word / bzw. Open Office	85%
Microsoft Excel	60%
Internet	90%
Zeichnen	80%
Übersichtliche Darstellung	70%
Kommunikation	45%
Kreativität	55%
Ausdrucksweise	40%

Computersucht

3. Sucht allgemein

Sucht ist eine psychische Störung und wird als zwanghaftes Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand bezeichnet.

Man unterscheidet substanzgebundene Süchte, wie die Sucht nach Alkohol, Drogen oder Medikamente und nicht substanzgebundene Süchte wie zum Beispiel die Spielsucht, Computersucht, Kaufsucht oder Magersucht.

Allen Süchten gemeinsam ist

1. Der Zwang, die Substanzen zu konsumieren beziehungsweise das Verhalten auszuüben
2. Zur Erzielung der Wirkung ist eine immer höher Dosis erforderlich
3. Kontrollverlust über Beginn, Beendigung und Dosis des Konsumverhaltens
4. Körperliche Entzugerscheinungen bei Absetzen der Substanz beziehungsweise des Verhaltens
5. Zunehmende Vernachlässigung anderer Interessen

Zur Entstehung einer Sucht tragen mehrere Faktoren bei. Zum einem die eigene Persönlichkeit: Ein instabiles Selbstwertgefühl, mangelnde Konfliktfähigkeit und eine geringe Frustrationstoleranz tragen erheblich dazu bei.

Auch das soziale Umfeld, Konflikte in der Familie und die Akzeptanz einer Droge spielen eine wichtige Rolle. Alkohol und Nikotin zum Beispiel sind legale, von der Gesellschaft akzeptierte Drogen. Hier kommt es wesentlich leichter zu einer Sucht.

Auch die Droge selbst spielt eine Rolle, es kommt auf die Griffnähe, auf die Wirkung und die Dosis an.

Letztendlich sind also drei Faktoren, die Persönlichkeit, die Gesellschaft und die Droge, an der Entstehung einer Sucht beteiligt. Sie beeinflussen sich gegenseitig, sodass man hier von einem Suchtdreieck sprechen kann.

Generell gilt, dass sich eine Sucht nur über einen längeren Zeitraum entwickelt, dass sie sich nie von heute auf morgen entsteht.^{1 2 3}

¹Vgl.: http://www.bruecke-burghausen.de/wie_entsteht_sucht.htm [12.3.2011]

²Vgl.: <http://www.studentenberatung.at/studentenberatung/de/sucht-und-abhaengigkeit.htm> [15.3.2011]

³ Vgl.: http://www.skorpiwelt.de/html/haupttext_wie_entsteht_sucht_.html [15.3.2011]

Computersucht

4. Einleitung zum Thema Computersucht

„Junge Leute werden viel zu früh aufgereggt und dann im Zeitstrudel fortgerissen; Reichtum und Schnelligkeit ist, was die Welt bewundert und wonach jeder strebt; Eisenbahnen, Schnellposten, Dampfschiffe und alle möglichen Fazillitäten der Kommunikation sind es, worauf die gebildete Welt ausgeht, sich zu überbieten, zu überbilden und dadurch in der Mittelmäßigkeit zu verharren.“⁴

Goethe an seinen Altersfreund Zelter, 6. Juni 1825

Im Internet aktiv zu sein beziehungsweise das Internet zu nutzen ist sehr einfach, denn man benötigt eigentlich nur einen Computer oder einen Laptop mit einem Internetbrowser, eine möglichst schnelle Datenleitung und einen Provider. Wenn dies der Fall ist, kann man schon loslegen. Das in unserer Gesellschaft oft genannte Bild der „Daten- Autobahn“ ist ein sehr guter Vergleich, denn, um sich im Internet bewegen zu können, braucht man eine Infrastruktur, die den Zugang schafft und die Wege bereithält. Das Internet scheint nicht nur so einfach zu sein, sondern es ist eigentlich auch so. Es ist genauso einfach wie das Autofahren, nur dass man dafür einen Führerschein braucht. In der Fahrschule lernt man, wie man sich im Straßenverkehr zu verhalten hat. Man muss eine theoretische Prüfung ablegen, in der man das Wissen über Vorfahrtsregeln und Verbote nachzuweisen hat. In den Praxisstunden bekommt man Tipps und Tricks an die Hand und übt diese ein. Zudem bekommt man ein Basiswissen über die grundlegenden Funktionalitäten des Motors angeeignet. Wenn man das alles gelernt hat, steht der freien Fahrt nichts mehr im Weg. Im Gegensatz zum Auto kann man im Internet sofort loslegen, ohne großes Wissen und ohne irgendwelche Prüfungen. Doch manchmal kann das auch gefährlich sein.

Durch die digitale Welt ist für viele Menschen ein neuer Lebensraum entstanden, in dem es nicht wichtig ist, welcher Nationalität man angehört, welchen Idealen man folgt oder welches Bildungsniveau man hat. In vielen Gesellschaften

⁴ <http://www.suevia-strassburg.de/Ausgabe-209.449.0.html> [8.2.2011]

Computersucht

unterscheidet man zwischen denen, die den digitalen Raum für sich schon entdeckt haben, auch Onliner genannt, und denen, welche dieser Welt noch nicht beigetreten sind, auch Offliner genannt.

Die Zahl der Internetnutzer hat sich laut ARD/ ZDF Studie von 1997 bis 2009 verzehnfacht.⁵ So wird die Zahl derer, die das Internet noch nicht nutzen, in den nächsten Jahren rasant sinken, denn das ist die Zukunft.

Internetnutzer nutzen das Internet, um schnell und zielgerecht an Informationen und News zu kommen und natürlich, um sich unterhalten zu lassen. Aber es gibt auch Onliner, die durch übermäßigen Gebrauch spielsüchtig werden. Und mit diesem Thema Internet- und Spielsucht haben wir drei uns die letzten Wochen beschäftigt und informiert, Befragungen und Interviews durchgeführt.

Internet- und Spielsucht ist ein alltägliches und aufschlussreiches Thema, das in jeder Gesellschaftsschicht vorkommt.

⁵Vgl.: http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/fileadmin/Online09/Eimeren1_7_09.pdf [8.2.2011]

Computersucht

5. Computersucht

Eine Computersucht ist das Verlangen, möglichst viel Zeit vor dem Computer zu verbringen. Sie gehört also zu den nicht substanzgebundenen Süchten. Psychologen sind sich einig, dass nicht der Computer selbst die Ursache ist, sondern tiefgreifende psychische Probleme wie Stress in Schule, Beruf, Konflikten in der Familie oder geringes Selbstwertgefühl.

Betroffen sind hauptsächlich unter 20 Jahre alte männliche Jugendliche. Onlinerollenspiele wie „World of Warcraft“, bei dem weltweit fast 12 Millionen User registriert sind, spielen eine wichtige Rolle dabei. Gefährlich daran ist, dass Jugendliche sich falsche Strategien antrainieren, um mit Frustration, Angst und Unsicherheit umzugehen. Im realen Leben funktionieren diese Strategien nicht. Fachleute sehen einen direkten Zusammenhang zwischen Computerspielen und der Zunahme von Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Hyperaktivität, Kontrollverlust und wachsenden Leistungsdefiziten in der Schule.

Bei der Therapie von Computersucht gibt es einige Schwierigkeiten. Zum einem ist es fast unmöglich, dem Computer auf Dauer aus dem Weg zu gehen, man benötigt ihn in der Schule und Beruf. Zum anderen haben Computersüchtige wenig Bezug zum realen Leben, das heißt, sie haben keine anderen Interessen wie Sport oder Freizeitmöglichkeiten.

In der Universitätsklinik Mainz befindet sich eine der wenigen Anlaufstellen in Deutschland, wo Computersüchtige Hilfe angeboten wird.^{6 7 8 9}

Intensives Computerspielen ist ein deutliches Zeichen der Fixierung auf den Computer und kann leicht zur Abhängigkeit führen. Die süchtigen Menschen haben heutzutage viele Möglichkeiten zur Suchtbefriedigung, wie zum Beispiel auf mobilen

⁶ Vgl.: <http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?src=heft&id=64088> [20.2.2011]

⁷ Vgl.: http://www.ahs-zirkusgasse.at/AKTIVI/PROJEKTE/Projekt07_1/Inhalt/Computersucht.html [20.2.2011]

⁸ Vgl.: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SUCHT/Internetsucht.shtml> [20.2.2011]

⁹ Vgl.: http://www.ahs-zirkusgasse.at/AKTIVI/PROJEKTE/Projekt07_1/Inhalt/Computersucht.html [20.2.2011]

Computersucht

Endgeräten, Spielstationen oder in Onlinenetzwerken, wo sie ihre Sucht ausleben können. Ein Großteil dieser Gamer kennt sich über das Internet und haben sich davor in ihrem Leben noch nie gesehen, trotzdem empfinden sie sich als Freunde. Sie verlagern ihr reales Leben in ein virtuelles Leben. Gerade als Jugendlicher kann man sehr schnell in den Sog dieser Spiele gelangen, die ein sehr großes Suchtpotential haben.

Die Spielmechaniken werden immer ausgefeilter, was dazu führt, dass die Spieler immer mehr von ihrer Freizeit in der virtuellen Welt verbringen. Die Folge ist, dass sie sich dadurch immer mehr ihrer realen Umwelt entziehen.

Im Jahr 2009 hat ein Spieler aus dem Ruhrgebiet den Diebstahl seiner Phönixschuhe, eines Himmelstränenbandes, eines Siamesenmessers von sieben Millionen Yang bei der Polizei gemeldet. Das berichtete Spiegel Online¹⁰. Es stellte sich heraus, dass diese Dinge einem Gamer aus einem Onlinespiel namens „Metin2“ abhanden gekommen sind. Dieser Spieler hatte in zwei Jahren rund tausend Euro in seine Onlinekarriere gesteckt. Doch plötzlich waren diese Gegenstände nicht mehr in seinem Spielerinventar. Das genannte Beispiel ist der Beweis dafür, wie erfolgreich die Spielindustrie darin ist, digitale Welten zu erschaffen, die der realen Welt sehr nahe kommen. Deshalb haben wir drei uns ein Onlinespiel ausgesucht, an dem man dies besonders gut sehen kann. Es ist das Onlinespiel „WoW“, „World of Warcraft“. Es ist weltweit das meistverkaufte Spiel mit 12 Millionen Teilnehmern. Natürlich sind nicht alle „WoW“ Spieler diesem Spiel so verfallen, dass sie süchtig sind, aber dieses Spiel weist ein hohes Suchtpotential auf. Wir durften uns bei einem Freund, welcher das Spiel spielt, einloggen und einen neuen Account erstellen, sodass wir fast 2 Monate lang genau dokumentieren konnten, wie das Spiel funktioniert.¹¹

¹⁰ Vgl.: <http://www.spiegel.de/netzwelt/web/0,1518,604334,00.html> [19.2.2011]

¹¹ Vgl.: http://de.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft [21.2.2011]

Computersucht

6. Umfrage

6.1. Umfragebogen

Internet-/Spielsucht

Junge:

Mädchen:

Alter:

1. Wie häufig bist du am Computer?

Häufig

Gelegentlich

Selten

2. Wie viel Zeit verbringst täglich du am Computer?

Mehr als 2h

Circa 2h

Weniger als 1

3. Was sind deine Hauptbeschäftigungen am Computer?

Surfen

Chatten

Spielen

4. Wie schätzt du dein Computerverhalten ein?

Überdurchschnittlich

Normal

Unterdurchschnittlich

5. Könntest du auf den Computer verzichten?

Ja

Nein

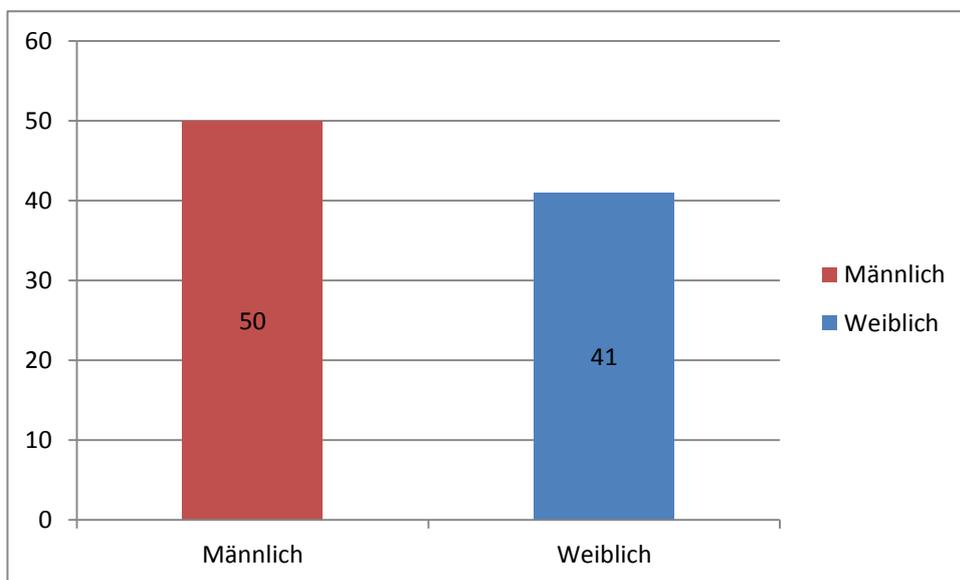
Vielen Dank! 😊

Computersucht

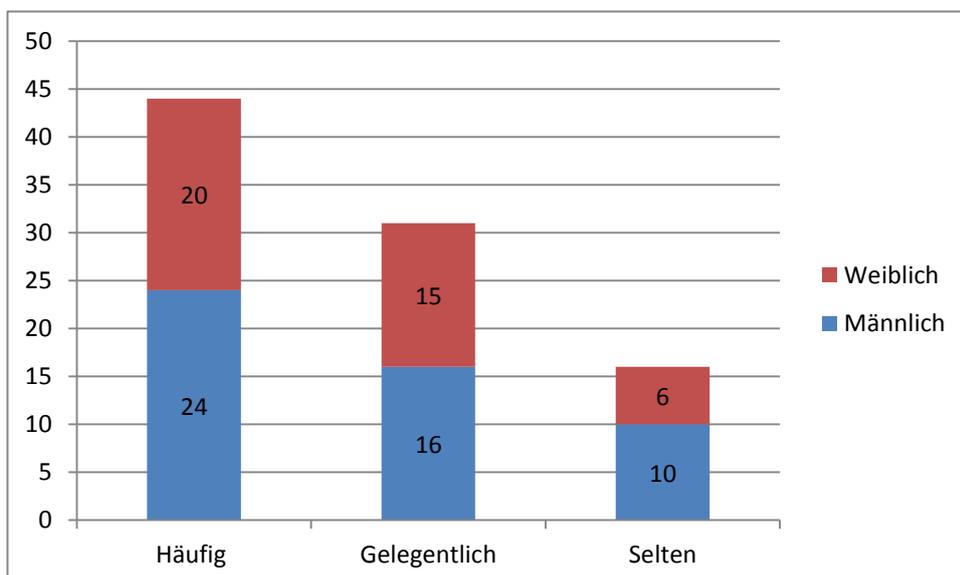
6.2. Auswertung

Insgesamt wurden 91 Schüler und Schülerinnen im Alter von 16 bis 18 Jahren aus dem Wirtschaftsgymnasium Tauberbischofsheim Jahrgangsstufe 11 zu dem Thema Internet- und Computersucht befragt.

Geschlecht der Befragten

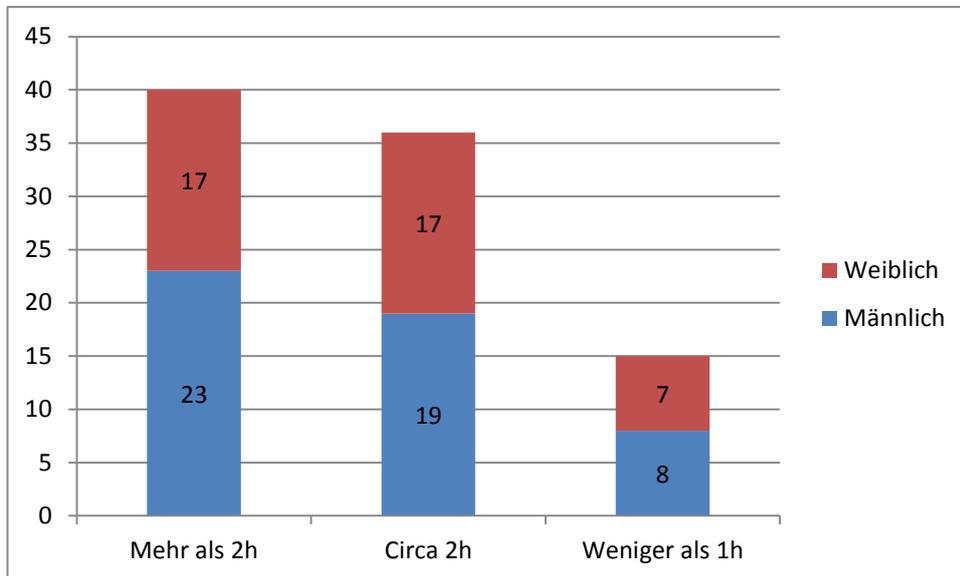


Wie häufig bist du am Computer?

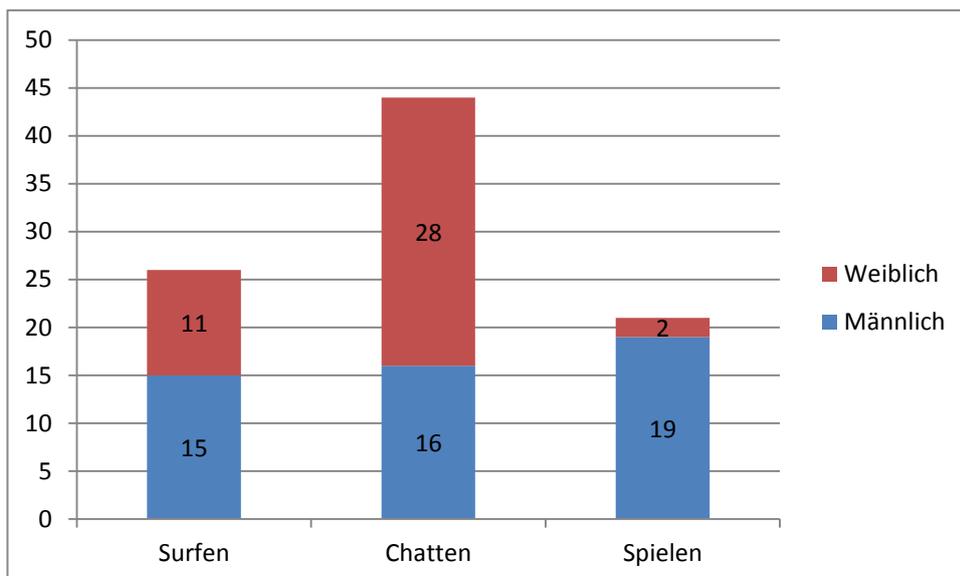


Computersucht

Wie viel Zeit verbringst du täglich am Computer?

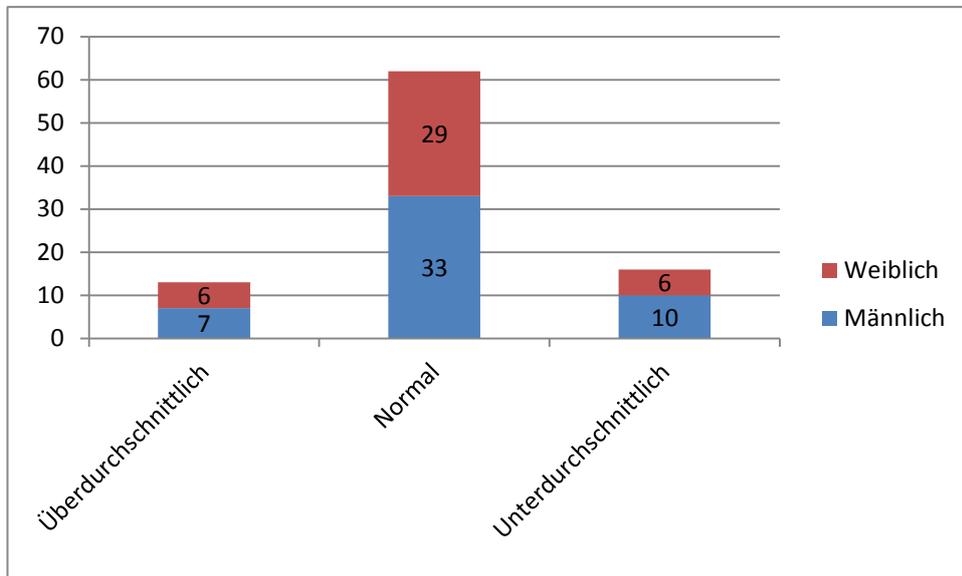


Was sind deine Hauptbeschäftigungen am Computer?

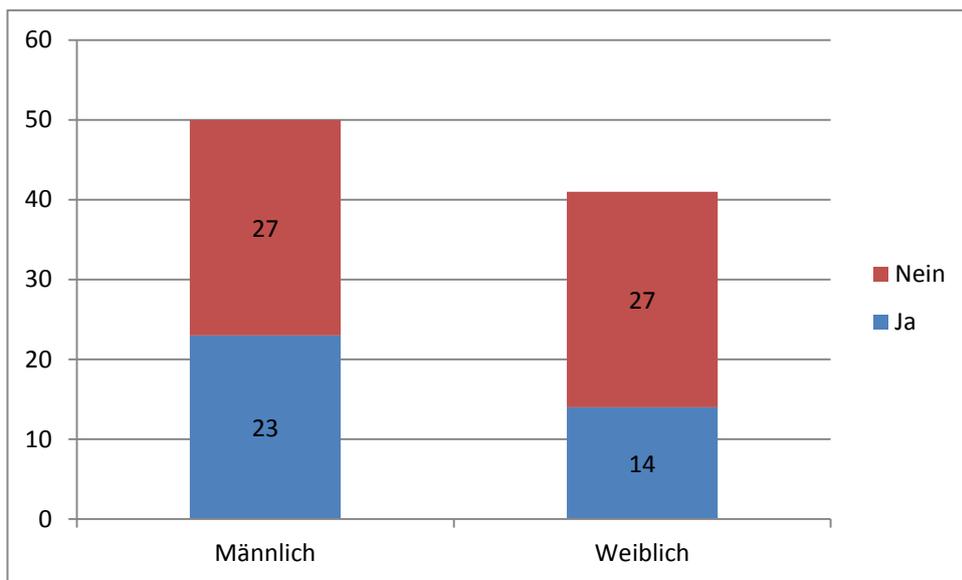


Computersucht

Wie schätzt du dein Computerverhalten ein?



Könntest du auf den Computer verzichten?



Computersucht

Frage: Wie häufig bist du am Computer?

Etwa die Hälfte der befragten Jugendlichen gab an, dass sie häufig am Computer sind, davon sind 20 weiblich und 24 männlich. Weiterhin fällt auf, dass nur 10 Jungen und etwa halb so viel Mädchen selten Zeit am PC verbringen. Der Rest der Befragten gab an, nur gelegentlich einen Computer zu nutzen.

Bei diesen Werten und Angaben ist auffallend, dass eine große Anzahl der Jugendlichen nach eigenen Einschätzungen viel Zeit an dem PC verbringt, und es fast kaum noch Schüler gibt, die wenig bis gar keine Zeit dafür verwenden.

Diese Zeit, die die Jugendlichen am Rechner sitzen, ist daher ein großer Abschnitt des Tages, den sie auch sinnvoller, z.B. für das sorgfältige Erledigen ihrer Hausaufgaben oder das Lernen oder Wiederholen des aktuellen Schulstoffs nutzen könnten. Stattdessen chatten sie mit ihren Freunden, spielen Computerspiele oder surfen einfach nur im Internet, ohne zu ahnen, dass sie dadurch langsam, aber sicher in eine Sucht hineingeraten oder im schlimmsten Falle sogar schon süchtig sind, da es z.B. einige Onlinespiele gibt, die die Jugendlichen, vor allem Jungen, in ihren Bann ziehen und nicht mehr loslassen. Durch die Antworten der Befragten wird verdeutlicht, dass der PC heutzutage eine wichtige Rolle im Alltag der Jugendlichen spielt, und es nur noch wenige gibt, die ihn nur selten in Anspruch nehmen.

Computersucht

Frage: Wie viel Zeit verbringst du täglich am Computer?

Beinahe die Hälfte der befragten Jugendlichen, dabei nur knapp mehr Jungen als Mädchen, verbringen jeden Tag mehr als 2 Stunden vor dem Computer, was veranschaulicht, wie viel Zeit die Schüler doch in einen PC investieren. Wenn man bedenkt, dass die meisten von ihnen jeden Tag höchstens eine halbe Stunde für Hausaufgaben oder Lernen verbringen, so sind diese Ergebnisse der Umfrage doch erschreckende Fakten. Würde jeder von ihnen täglich die Zeit, die er vor dem PC sitzt, für die Schule investieren, so gäbe es womöglich keine versetzungsgefährdeten Schüler mehr und es würde wieder vermehrt Schüler mit einem 1er Schnitt geben.

Der andere Großteil der Befragten verbringen ungefähr 2 Stunden täglich an ihrem Rechner, was jedoch immer noch deutlich zu lange ist.

Ein Grund für diese starke und zeitaufwändige Nutzung der Computer ist höchstwahrscheinlich die Tatsache, dass so gut wie jeder Schüler mit 16 oder älter seine eigenen PC in seinem Zimmer stehen hat. Damit lässt sich erklären, dass die Jugend von heute exzessive PC Nutzer sind, da es mittlerweile selbstverständlich ist, sein eigenes Gerät zu besitzen.

Nur 8 Jungen und 7 Mädchen gaben an, täglich weniger als eine Stunde ihrer Zeit für den Rechner zu investieren, wodurch sie zwar vernünftig und verantwortungsbewusst sind, aber leider in erschreckender Unterzahl.

Computersucht

Frage: Was sind deine Hauptbeschäftigungen am Computer?

Hierzu sticht in erster Linie deutlich hervor, dass 19 Jungen und lediglich 2 Mädchen den PC zum Spielen benutzen. Dieser Trend liegt daran, dass sich wenige Mädchen für Computerspiele, wie z.B. sogenannte Ego-Shooter, begeistern können. Dafür nutzen deutlich mehr Mädchen als Jungen den Computer zum Chatten und Unterhalten mit Freunden. Soziale Netzwerke, wie Facebook, oder Messenger zum Schnellschreiben von Nachrichten, wie ICQ, gibt es heutzutage in Massen und nahezu jeder Jugendliche verwendet sie.

Man kann sich mit ihnen schnell über die neuesten Dinge austauschen und ist immer auf dem neusten Stand. Man kann seinen Freunden Grüße hinterlassen oder alte Bekannte wiederfinden. Wegen diesen Tatsachen und Funktionen gewinnen diese Chats immer mehr an Sympathie bei den Jugendlichen, was zur Folge hat, dass die Schüler nicht mehr ganz normal miteinander reden, sondern sich fast nur noch mit Nachrichten austauschen und dadurch teilweise ihre sozialen Kompetenzen verlieren.

Das Surfen im Web ist etwa nur halb so beliebt wie das Chatten. Beim Surfen haben die Jugendlichen eigentlich kein bestimmtes Ziel. Sie sind einfach im Internet und suchen nach neuen Klamotten oder informieren sich über ihre Lieblingsstars aus dem Fernsehen. Die Zahl der Jungen und Mädchen ist beim Surfen ausgeglichen und es lassen sich keine deutlichen Unterschiede erkennen.

Computersucht

Frage: Wie schätzt du dein Computerverhalten ein?

Auffällig ist, dass zwei Drittel der Befragten ihr Computerverhalten als normal einschätzen würden, wobei bei den vorherigen Fragen deutlich wurde, dass ein Großteil 2 Stunden oder mehr täglich am PC verbringt.

Das zeigt, dass die Jugendlichen es für ganz normal halten, so viel Zeit für das Chatten oder Spielen am PC zu investieren.

Sie erkennen nicht, dass dieser hohe Zeitaufwand keineswegs normal ist und sie ihre Zeit auch sehr viel sinnvoller verwenden könnten.

Hatten die Jugendlichen vor 10 Jahren beispielsweise noch nicht einmal einen Computer daheim, so besitzt heutzutage fast jeder Schüler einen und verbringt mit ihm mehr Zeit als mit dem Lernen für die Schule.

Nur dreizehn Jugendliche würden ihr Verhalten als überdurchschnittlich beurteilen, womit sie höchstwahrscheinlich auch recht haben, was allerdings eine traurige Realität darstellt.

Die übrigen Befragten, etwas mehr als die, die mit überdurchschnittlich geantwortet haben, beurteilen ihr Verhalten als unterdurchschnittlich. Diese Jugendlichen sind entweder vernünftig und wissen mit einem Computer umzugehen, oder schätzen sich einfach nur komplett falsch ein und verbringen auch zu viel Zeit vor einem Bildschirm sitzend.

Computersucht

Frage: Könntest du auf einen Computer verzichten?

Bei der Frage, ob sie auf einen Computer verzichten könnten, antworten jeweils 27 Jungen und Mädchen mit nein. Somit könnte sich die Mehrzahl der Jugendlichen ein Leben ohne den PC nicht mehr vorstellen. Allerdings fällt auf, dass trotzdem fast die Hälfte aller Jungs im Alter von 16-18 auf einen Rechner in ihrem Leben verzichten könnten.

Bei den Mädchen sieht es da schon ganz anders aus, denn nur ein Drittel könnte auf einen Computer verzichten.

Nun stellt sich allerdings die Frage, ob die Befragten es auch wirklich aushalten würden, ohne ihren Computer auszukommen, oder ob es bereits nach einigen Tagen Jungen oder Mädchen geben würde, die sagen, dass es doch unmöglich sei auf einen PC zu verzichten, denn immerhin verbringen sie ein großen Teil ihrer Freizeit vor den Bildschirmen.

Es ist trotzdem erstaunlich, wie viele Jugendliche tatsächlich von sich glauben, dass sie darauf verzichten können, obwohl sie doch vorher in den Umfragen geantwortet haben, dass sie sehr viel Zeit am PC verbringen und es ist wirklich fraglich, ob sie auf die Chats mit ihren Freunden, auf ihre Spiele und auf das einfach Surfen im Web wirklich verzichten könnten.

Computersucht

Gesamte Auswertung:

Aus den Ergebnissen der Umfrage wird deutlich, dass die Jugendlichen täglich sehr viel Zeit am Computer verbringen, in den meisten Fällen 2 Stunden oder sogar länger. Bei einer solchen intensiver Nutzung kann man teilweise schon von einer Computersucht sprechen, da das ständige, tägliche Sitzen vor dem PC schnell zur Gewohnheit wird und es auf keinen Fall leicht ist darauf zu verzichten oder den Konsum herunterzusetzen, selbst wenn einige der Befragten von sich selbst glauben, ohne Computer leben zu können.

Da die Schüler den Computer fast ausschließlich für das Chatten und Spielen verwenden, bleiben Lernen und Hausaufgaben manchmal schnell auf der Strecke und es kommt häufig zu einer fatalen Vernachlässigung der Schule oder anderer Pflichten. Ein weiterer kritischer Punkt sind die sozialen Netzwerke, bei denen nahezu jeder Jugendliche angemeldet und aktiv ist. Durch sie werden die sozialen Fähigkeiten nach und nach verlernt, da die Kommunikation untereinander nur noch durch Chatten oder E-Mails stattfindet.

Die Computerspiele und Onlinespiele sind noch problematischer, da es bei ihnen sehr schnell zu einer Sucht kommen kann, ohne dass der Betroffene auch nur das Geringste davon mitbekommt. Durch sie wird sehr viel Zeit, die sinnvoller genutzt werden könnte, verschwendet.

Würde ein Schüler beispielsweise 2 Stunden lernen, anstatt vor dem PC zu sitzen, so gäbe es kaum noch schlechte Noten oder versetzungsgefährdete Schüler.

Computersucht

7. Interview

Interview mit einem 36 Jahre alten Bekannten, welcher durch sein erlerntes technisches Wissen Karriere im Internet gemacht hat:

Wann hast du dir deinen ersten Computer gekauft?

Ich habe mir ihn nicht gekauft, denn so viel Geld hatte ich damals, wie viele Jugendliche zu dieser Zeit, nicht. Im Jahr 1991 schenken mir meine Eltern zu meinem 16. Geburtstag einen PC, meinen Ersten. Es war ein IBM 57 SX mit 80 Megabyte (MB) Festplatte und Floppy- Disk- Laufwerk. Die Speicherkapazität von 80 MB- heute in etwa der Größe eines Musikalbums im mp3- Format entsprechend – war für die damalige Zeit enorm und das Gerät inklusive Peripherie kostete meine Eltern ein kleines Vermögen.

Warum hatten sich deine Eltern dazu entschieden, dir einen PC zu kaufen?

Sie hatten sich nur deswegen für die Anschaffung entschieden, weil ein Kollege meines Vaters damals täglich davon erzählte, wie wichtig der Computer für die Jugend werden würde. Verständnis für die Technik hatten meine Eltern allerdings nicht und so erkundete ich, ganz auf mich allein gestellt, diese „Kiste neben meinem Fernseher“, wie mein Vater die Maschine immer nannte.

Fiel es dir schwer mit dem Computer umzugehen?

Dank meiner von Anfang an sehr intensiven Beschäftigung mit dem PC hatte ich seine Grundprinzipien schnell verstanden und konnte es kaum abwarten, die wenigen Programme auszuprobieren, die es damals gab.

Irgendwann wurde der PC mehr als nur ein Spielzeug für mich. Anwendungen wie das Einnahmen- und Ausgabenbuch programmierte ich bald voller Leidenschaft selbst. Das half meiner Familie, unser tägliches Leben besser zu organisieren. Schritt für Schritt erschlossen sich mir so die Vorteile der „modernen Datenverarbeitung“,

Computersucht

wie es damals hieß, und ich verbrachte viel Zeit damit, Anwendungen selbst weiterzuentwickeln und zu programmieren.

Einige Jahre später hatte ich mir das technische Wissen erarbeitet, das ich brauchte, um meine Kreativität online zu entfalten und meine Ideen digital umzusetzen. Bis heute ist meine Neugier in keiner Hinsicht erlahmt, im Gegenteil, mich reizt es immer noch, umfangreiche Funktionalitäten durch geeignete Programmierung anschaulich und für jedermann verständlich zu realisieren. Die rasante technische Entwicklung der letzten Jahre hat mir dabei geholfen, immer komplexere Ideen, wie etwa die Idee einer Social Media Plattform für Videos, Bilder und interaktive Sendungen, verwirklichen zu können. Heute gibt es so gut wie kein Kommunikations- oder Serviceangebot, das ich nicht sofort ausprobieren, um neue Möglichkeiten zu erforschen, neue Zusammenhänge herzustellen, Trends zu erkennen oder mir einfach meine Kommunikation zu erleichtern.

Das Internet bietet derart viele Möglichkeiten und Herausforderungen, dass meine Arbeit mit jedem Tag spannender wird.

Denkst du, dass das Leben als Onliner auch Nachteile hat oder gar bei dir zu einer gewissen Sucht geführt hat?

Ja, das hat es. Ich als Onliner merke natürlich, wie die Technik mich versklavt hat und ich stelle auch fest, dass meine Sucht nach Informationen wohl nicht mehr so einfach zu heilen ist. Die ständige Jagd nach den besten Informationen für alle Bereiche des Arbeitslebens gleichzeitig führt dazu, dass der persönliche Austausch mit anderen leidet und einem der Überblick verloren geht. Außerdem erzeugt die Notwendigkeit, immer am Onlinepuls der Zeit zu sein, Stress.

Mein Leben ist digital und besteht aus vielen Informationen, brauche immer mehr Input, um meinen Wissenshunger zu stillen.

Computersucht

Fazit des Interviews:

Das Interview mit dieser Person hat uns gezeigt, dass man durch intensive PC-Nutzung im Job der Sucht verfallen kann.

Anmerkung der Autoren:

Dass jemand über Internetrecherchen süchtig wird, ist eher die Ausnahme. In der Regel werden die von der Computersucht betroffenen Personen durch Online-Spiele süchtig.

Computersucht

8. Tagebucheintrag

Freitag 1.Tag 26.06.2006

Heute in der Schule konnte ich es nicht mehr erwarten, endlich nach Hause zu kommen und mein geliebtes „World of Warcraft“ zu spielen.

In den letzten beiden Stunden war mein innerer Drang zum Spielen so groß, dass meine Hände schon anfangen zu zittern und ich sogar Schweißausbrüche bekam.

Ich frage mich nur, was ich überhaupt noch in der Schule soll. Eigentlich kann ich auch gleich zuhause bleiben, denn mein Abitur hab ich sowieso schon lange versaut, ziemlich genau vor 2 Jahren, als ich durch meine Freunde zu „WoW“ kam.

Die Schule ist doch die reinste Zeitverschwendung für mich. Ich lerne nichts mehr und Freunde habe ich dort auch keine mehr.

Freunde habe ich nur noch in „WoW“. Meine Teammitglieder sind nett und für mich da und am allerwichtigsten ist, dass wir dasselbe Hobby teilen und uns im Spiel gegenseitig helfen können.

Diese grenzenlose und nie enden wollende Welt hat mich sofort gepackt und in ihren Bann gezogen und seitdem nie mehr losgelassen.

Das ist eine Welt, von der ich immer geträumt habe, hier habe ich Macht und bin etwas wert, nicht so wie in der realen Welt, wo ich nur von allem rumgeschubst und rumkommandiert werde.

Ich mag es, diese Freiheit zu genießen, einfach zu tun, was ich will und mir von niemand etwas sagen zu lassen. Das ist genau meine Welt...

Nun ist es schon 1:34 Uhr in der Nacht und ich sollte eigentlich endlich mal schlafen gehen, weil ich morgen ja unbedingt auf den Geburtstag meines Onkels muss, jedenfalls denken das meine Eltern.

Naja, ich denke, ich werde noch ein bisschen spielen, schließlich will ich mein Level halten und nicht von den anderen überholt werden, die schlafen schließlich auch nicht..

Computersucht

Samstag, 2.Tag 27.06.2006

Heute habe ich es endlich geschafft , das lang ersehnte Level 63 zu erreichen.

Jetzt habe ich neue Waffen und Ausrüstungsgegenstände zur Verfügung und vielleicht schaffe ich es sogar endlich, Anführer meines Teams zu werden. Das würde ich mir so sehr wünschen.

6 Stunden habe ich heute erst gespielt und schon habe ich mein großes Ziel erreicht, so könnte das gerne weitergehen. Am besten wäre es heute noch zum Anführer ernannt zu werden.

Als meine Eltern heute Morgen auf den Geburtstag gingen, waren sie allerdings ganz und gar nicht davon begeistert, dass ich daheim bleibe und sagten, dass ich mich nach der langen Zeit schon mal wieder bei meinen Verwandten blicken lassen könnte, aber das war mir eigentlich relativ egal.

Auf dem letzten Geburtstag war ich vor ca. 2 Jahren und diese Feiern fehlen mir nicht mal ansatzweise, nein, ich freue mich sogar, dass ich dort nicht bin.

Am meisten hasse ich, wenn meine Mutter, mein Vater oder mein kleiner Bruder Geburtstag haben, dann sitzt immer unser ganze Haus voll, dabei will ich doch einfach nur meine Ruhe haben und mich auf mein „WoW“ konzentrieren, das ist viel wichtiger als mit irgendwelchen Leuten zu reden und Kaffee zu trinken.

Heute gegen 14 Uhr hat mich mein alter bester Freund Michael angerufen, ob ich nicht mal wieder Lust hätte, Fußball zu spielen oder in die Stadt zu gehen.

Ich war zwar ziemlich erstaunt, dass er sich meldet, da ich seit Ewigkeiten nichts mehr mit ihm zu tun habe. Allerdings habe ich sofort abgesagt und ihm mitgeteilt dass ich heute unbedingt „World of Warcraft“ spielen muss, um nicht in Rückstand zu geraten. Als er das hörte, legte er beleidigt auf, was mich sehr wunderte, schließlich hatte ich ja einen guten und wichtigen Grund ihm abzusagen.

Ich verstehe nicht, was alle immer von mir wollen. Sie müssten allmählich akzeptieren, dass ich die Welt in „WoW“ wirklich liebe und dass das genau das ist, wovon ich immer geträumt habe. Ich brauche keine Freunde, schließlich habe ich ja mein „WoW“.

Aber nun habe ich schon genug Zeit verschwendet, es wird Zeit, wieder Punkte zu sammeln und Level aufzusteigen.

Computersucht

Sonntag, 3.Tag 28.06.2006

Sonntag ist mein Lieblingstag in der Woche, denn da geht meine Familie immer essen und ich habe meine Ruhe und kann ungestört spielen.

Sie wünschen sich zwar immer, dass ich mitgehe und versuchen mich zu überreden, allerdings habe ich sie schon lange nicht mehr begleitet.

Mir reichen die Pizzen und Fertiggerichte, deren Verpackungen sich mittlerweile schon auf meinem Schreibtisch stapeln. Meine Mutter sagt zwar ständig, das sei zu ungesund und schlecht für mich, aber ich habe einfach keine Zeit, um nach unten zu gehen und mit meiner Familie etwas zu essen, denn die Zeit in „WoW“ steht wie in der echten Welt niemals still und läuft ständig und kontinuierlich weiter. Da kann ich nicht einfach weggehen und mal eine Stunde lang nichts tun. Ich wundere mich nur, wieso das die anderen nicht verstehen, ist doch ganz klar, dass ich immer online und im Spiel sein muss.

Meine Mutter klagt, dass ich gar nicht mehr an der normalen Welt teilnehme, sondern nur noch am PC sitze und dieses sinnlose Spiel spiele.

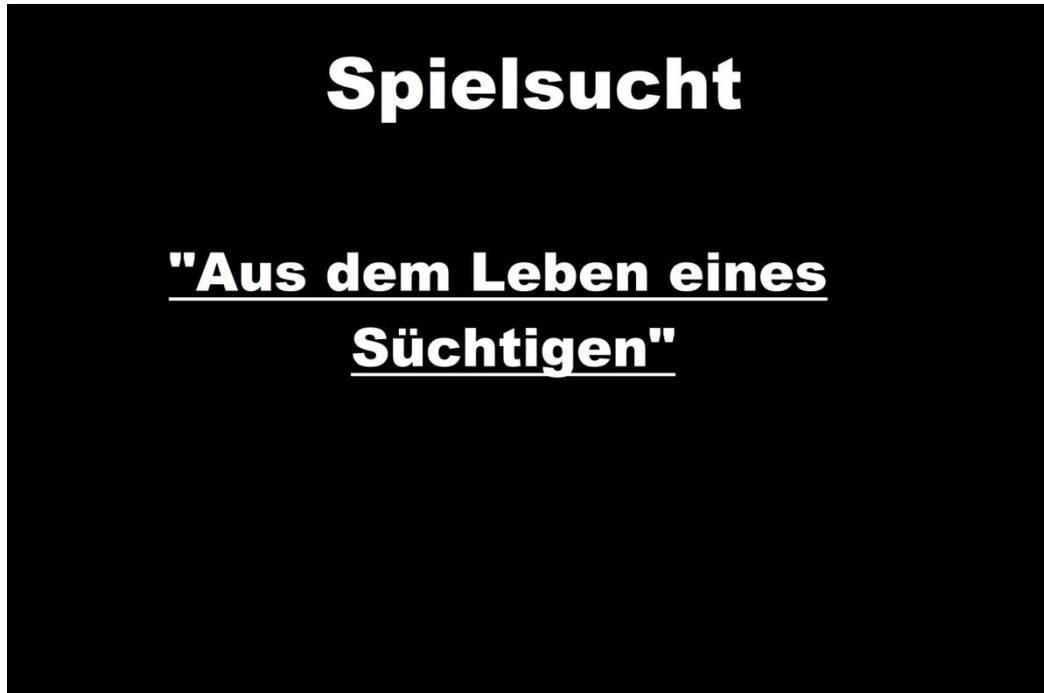
Darauf kann ich nur antworten, dass das Spiel meine Welt ist und alles enthält, was ich mir immer gewünscht habe und in der realen Welt nie bekommen habe. Am Anfang war es nur ein Ort der Zuflucht für mich, aber im Laufe der Zeit wurde es immer wichtiger für mich, und heute kann man wirklich sagen, dass „World of Warcraft“ mein Leben ist und es für immer sein wird.

Das zu hören ist immer hart für meine Familie, aber sie müssen es endlich mal verstehen. Sie werden mich nie davon abhalten können zu spielen, denn es ist für mich einfach mehr als nur ein Spiel, es ist meine Welt.

Ich bin so unendlich froh, dass es „World of Warcraft“ gibt und ich angefangen habe es zu spielen. Seitdem bin ich wirklich in die Welt integriert, die ich schon immer haben wollte, in eine grenzenlose Welt, die niemals endet und in der ich Macht habe und nicht nur ein wertloser Mensch bin wie in der realen Welt.

Aber nun genug, das Spiel steht nicht still, ich habe bereits genug erzählt, meine Freunde, die Teammitglieder, erwarten mich schon. Vielleicht werde ich ja jetzt endlich der neue Teamführer...

9. Fotostory



Nach der Schule setzt sich Julian direkt an den Computer.



Computersucht

Voller Vorfreude auf das Spiel wartet er, bis es los geht.



Julian bereitet sich auf das Spiel vor und übt schon mal im Trockenen.



Computersucht

Endlich ist das Spiel geladen, es kann losgehen.



Sein Bruder Philipp kommt mit einem Fußball in Julians Zimmer.



Computersucht

Philipp sieht seinen Bruder im dunklen Zimmer am Computer spielen.



Voller Hoffnung, seinen Bruder vom Computer wegzulocken, fragt Philipp Julian.



Sauer geht Philipp aus dem Zimmer von Julian.



Julian ist wieder alleine in seinem Zimmer und spielt weiter.



Computersucht

Inzwischen bekommt Philipp einen Anruf von Arzt. Sein Vater ist nach einem Verkehrsunfall schwer verletzt ins Krankenhaus gebracht worden.



Aufgebracht erzählt Philipp seinem Bruder von dem Vorfall; der ist aber viel zu sehr mit seinem Spiel beschäftigt.



Computersucht

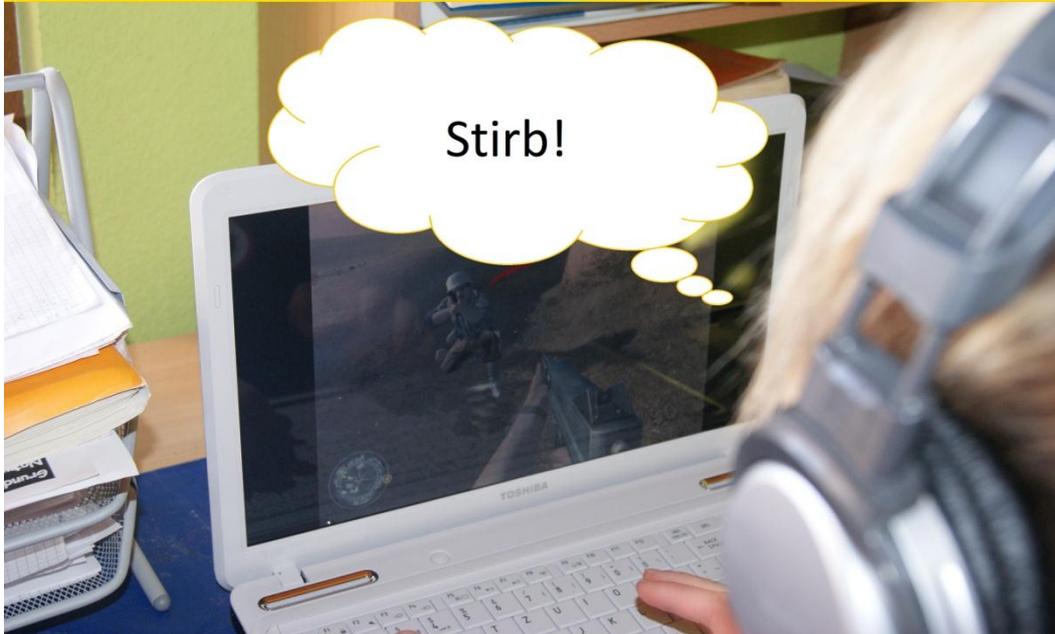
Ohne Julian macht sich Philipp auf den Weg ins Krankenhaus.



Julian widmet sich wieder hoch konzentriert und gefesselt dem Spiel.



Julian steht direkt seinem Feind, Auge in Auge, gegenüber und vergisst, was mit seinem Vater passiert ist.



Julian tritt auf eine Mine und ist tödlich verletzt worden.



Julian ist völlig aufgelöst und kann es immer noch nicht fassen, dass er gestorben ist.



Seine Niederlage macht Julian zu schaffen. Er schlägt aus lauter Wut auf seinen Laptop.



Computersucht

10. Versuch „WoW“

Zuerst muss man die Rasse und die Klasse der Spielfigur wählen. Gespielt wird in der Fantasiewelt „Azeroth“ mit den Kontinenten „Kalimdor“ und „Östliche Königreiche“, „Scherbenwelt“ und „Nordend“. Dann muss man erst einmal ein paar Vorbereitungen treffen, wie beispielsweise entscheiden, für welche Fraktion, Allianz oder Horte man kämpfen will. Außerdem muss man entscheiden, in welche von zehn Rollen man schlüpfen will.

Das ganze Onlinegame fängt ganz harmlos an, fast ein bisschen langweilig. Zu Beginn wird man schon nach wenigen Sekunden immer wieder mit Kleinigkeiten belohnt, wie einem Titel oder mit Erfahrungspunkten. Mit dem ersten Kampf und dem Sieg gegen einen virtuellen Gegner beginnt unserer Meinung nach der Teufelskreis. Dieser Kampf mündet in den nächsten und nächsten; Ruhm, Ehre und Belohnungen werden verteilt. Dies geht so lange, bis man sich nach einigen Tagen das vermeintliche Ziel erkämpft hat. Doch wir haben dann schnell festgestellt, dass die richtigen Herausforderungen erst noch kommen. Während des Spiels werden immer wieder neue Updates installiert, die uns und dem Spieler mehr Möglichkeiten und neue Aufgaben geben. Auf den Spieler kommen immer neue Aufgaben zu, er wird regelrecht von ihnen überschüttet. So driftet man immer mehr in die virtuelle Welt ab. Auf dem Spielfeld sind nur die wichtigsten Sachen angebracht. Es ist das Chat-Fenster, die Karte und die „Hotbar“. Wir haben gemerkt, dass man sehr schnell in den Spielablauf hineinfindet. Wenn man eine Aufgabe, im Spiel Quest genannt, annehmen will, erscheint ein Ausrufezeichen über dem Kopf der virtuellen Helferfiguren. Die gesammelten Erfahrungspunkte, die man im Laufe des Spiels bekommen hat, ermöglichen dem Spieler, nachdem er eine bestimmte Punktzahl überschritten hat, eine Stufe aufzusteigen. Unsere Erfolgsquoten waren am Anfang ziemlich hoch. Wir sind fast alle zehn Minuten eine Stufe aufgestiegen. Doch dann, mit der Zeit, wurden die Aufgaben länger, es hat dann sogar einmal ganze 3 Tage gedauert, um in die nächsthöhere Stufe aufzusteigen. Um wiederum Erfahrungspunkte zu sammeln, musste man viele Kämpfe bestehen. Wir haben festgestellt, dass das Spiel kein Ende findet. Es stellen sich immer wieder Gegner in den Weg, es gibt also keinen Schlaf.

Computersucht

Ein wichtiger Bestandteil dieses Spiels ist es, Rohstoffe zu finden. Man kann sie überall finden, doch je wertvoller ein Rohstoff ist, desto höher muss die Sammler- oder Abbaufähigkeit, auch Skill genannt, sein. Wenn man dann eine bestimmte Menge an Rohstoffen zusammengesucht hat, kann man anfangen, Waffen, Formeln oder Tränke herzustellen. Bei „World of Warcraft“ geht es eigentlich darum, bessere Ausrüstungen und Skills zu bekommen, um bei der Herstellung dieser Produkte erfolgreicher zu werden.

Onlineauktionshäuser gehören auch zu dem Game „WoW“ dazu, welche das Spiel noch realistischer machen. Sie sind dafür da, die in der Spielwelt gefundenen oder selbst hergestellten Gegenstände von anderen Spielern zu kaufen oder seine eigenen zu verkaufen. Außerdem gibt es Postsysteme zum Versand von Geld oder Gegenständen. Man kann die Briefe, wie in der realen Welt, in Briefkästen einwerfen oder natürlich ausgeben lassen. Das hat den Vorteil, dass man sich nicht alles selbst im Spiel erarbeiten muss.

Hier endete unser Experiment. Ab diesem Zeitpunkt ließen wir uns unsere Informationen von unserem Freund geben.

Ab Level 70 kämpft man nicht mehr alleine, sondern in einer Gruppe, mit der man zusammen die nächsten Prüfungen bestehen muss. Man kommuniziert sich untereinander über Headset und Tastatur. Die Aufgaben werden untereinander verteilt und jeder muss für alle anderen Verantwortung übernehmen. Unser Freund erzählt uns außerdem, dass dabei eine Art Gruppenzwang hinzukommt und die Abhängigkeit fördert. Als Einzelspieler konnte man noch selbst bestimmen, wann man wie lange spielen wollte und mit oder gegen wen. Doch ab diesem Zeitpunkt ändert sich das. Man macht feste Verabredungen aus, um gemeinsam zu spielen. Der Leader einer Gruppe, also der Führer der Gilde, wird zum Herrscher über seine Mitspieler und kann somit bestimmen, wer wo und wie lange online kämpfen soll. Das bedeutet, dass sich das ganze reale Leben eines Mitspielers nach der virtuellen Welt ausrichtet. Man hat Angst etwas zu verpassen, nicht dabei zu sein und die anderen nicht unterstützen zu können.

Unserer Meinung nach ist mit diesem Spiel eine virtuelle Welt geschaffen. Der Ausstieg aus diesem entstehenden Teufelskreis ist für die süchtigen Beteiligten ein richtiger Kampf, denn, wenn sie irgendwann begriffen haben, was sie mit ihrem Leben anstellen und wie sie dem Spiel schon verfallen sind, sind sie schon so

Computersucht

erschöpft, dass sie den Ausstieg alleine nicht mehr bewältigen können und somit Hilfe brauchen.

Die Gilde:

- Sie besteht aus Welpen, Mitgliedern, Offizieren und dem Leader.
- Jede Gilde hat ein Oberhaupt, den Leader, nur er kann die Gilde auflösen.
- Der Leader entscheidet, wer in die Gilde darf und wer sie verlassen muss.
- Der Leader entscheidet über Beförderungen zu Mitgliedern und Offizieren.
- Die Kommunikation findet in einem Gilden-Chat statt.

Computersucht

11. Auswirkungen einer Computersucht

Von einer Internet- und Computersucht sind hauptsächlich Kinder und Jugendliche betroffen.

Die Auswirkungen einer solchen Sucht haben allerdings fatale Folgen für die Entwicklung der Jugendlichen, und beeinflusst den Alltag der Betroffenen sehr stark.

Der hauptsächlichste Grund, wieso es zu einer Sucht kommt, sind die zahlreichen, oft kostenlosen Onlinespiele, die die Jugendlichen schnell in ihren Bann ziehen, das wohl bekannteste Beispiel ist World of Warcraft.

Durch das oft stundenlange Sitzen an dem Computer kommt es zu vielen gesundheitlichen Problemen, dazu gehören Rückbildung der Muskulatur und Rückenschmerzen, da durch die mangelnde Bewegung keine Muskeln gebildet werden und durch die ständig gleich bleibende Körperhaltung die Wirbelsäule nicht entlastet, sondern stark beansprucht wird. Diese Auswirkungen werden sich mit zunehmendem Alter deutlich verschlimmern, bis es z.B. zu Bandscheibenvorfällen kommt.

Die Augen und die Ohren leiden ebenfalls stark unter einer Computersucht. Dauerhaftes Starren auf den Bildschirm schadet den Augen erheblich, und die Ohren werden bei Verwendung von Kopfhörern geschädigt, da diese meistens viel zu laut eingestellt sind, wenn die Jugendlichen ihre Ego-Shooter spielen.

Übergewicht oder Untergewicht sind weitere häufig auftretende Probleme, da die Betroffenen sich entweder zu wenig bewegen oder durch Appetitlosigkeit, was auch eine Folge darstellt, abnehmen und somit in gesundheitsgefährdende Zustände gelangen.

Konzentrationsschwächen, Schlaflosigkeit und starke Kopfschmerzen treten häufig auf, da der eigene Körper sehr unter einer Computersucht leidet.

Dies waren jedoch nur die physischen Folgen, die psychischen Folgen sind teilweise noch schlimmer und schädlicher für die Entwicklung der Süchtigen.

Es kommt nach und nach zu einer sozialen Abschirmung der Jugendlichen, da sie nur noch Zeit am PC verbringen. Sie verlieren ihre Freunde und wissen teilweise gar nicht mehr, wie man richtig mit Menschen redet. Ihre neuen Freunde finden sich virtuell in den Onlinespielen, mit denen sie den ganzen Tag verbringen. Die

Computersucht

schulischen Pflichten werden vernachlässigt, da den Süchtigen nur noch ihr Spiel im Kopf haben, und denken, es sei das Wichtigste in ihrem Leben. Dies führt zu einer kompletten sozialen Isolierung der Betroffenen und sie verlieren jegliche Art an sozialer Kommunikation mit Gleichaltrigen oder anderen Menschen.

Weiterhin kommt es zu negativen Auswirkungen, da die als süchtig gelten, den Unterschied zwischen realer und virtueller Welt nicht mehr wahrnehmen und erkennen.

So führt es beispielsweise dazu, dass sie in der virtuellen Welt Macht haben und etwas Besonderes sind, und sie dadurch denken, dass es dann in der realen Welt automatisch auch so ist, wobei sie nicht merken, dass sie ihre beiden Parallelwelten nicht mehr voneinander trennen können. Dies ist auch ein Auslöser für Amokläufe, da die Betroffenen in der virtuellen Welt rumlaufen und Menschen töten. Da sie aber nicht mehr zwischen real und virtuell entscheiden können, machen sie es auch in der realen Welt.

Zusammenfassend kann man nun sagen, dass eine Internet- und Computersucht drastische Folgen auf das Leben der Süchtigen hat, und damit keinesfalls zu spaßen ist.

Außerdem ist es eine Sucht, die im Verborgenen abläuft und nicht so offensichtlich ist, wie z.B. der Konsum von Drogen. Dadurch ist es leicht in eine solche Sucht hineinzugeraten und für Außenstehende schwierig die ersten Anzeichen dafür zu erkennen, was eine Internet- und Computersucht sehr gefährlich macht.^{12 13 14}

¹² Vgl.: <http://www.suchtmittel.de/info/computersucht/000211.php> [5.3.2011]

¹³ Vgl.: <http://www.100-gesundheitstipps.de/computersucht-onlinesucht-symptome-folgen.html> [5.3.2011]

¹⁴ Vgl.: eigene Erkenntnisse und Erfahrungen [5.3.2011]

Computersucht

12. Erworbene Kenntnisse

12.1. Julian Zehner

Kenntnis	Prozentuale Fähigkeit
Microsoft Word / bzw. Open Office	85% (+5)
Microsoft Excel	45% (-)
Internet	90% (+5)
Zeichnen	75% (-)
Übersichtliche Darstellung	70% (+10)
Kommunikation	50% (+10)
Kreativität	55% (-)
Ausdrucksweise	45% (+5)

12.2. Tobias Treppner

Kenntnis	Prozentuale Fähigkeit
Microsoft Word / bzw. Open Office	90% (-)
Microsoft Excel	75% (+10)
Internet	95% (+5)
Zeichnen	45% (-)
Übersichtliche Darstellung	75% (+5)
Kommunikation	60% (+7)
Kreativität	60% (+5)
Ausdrucksweise	60% (+10)

Computersucht

12.3. Philipp Zimmermann

Kenntnis	Prozentuale Fähigkeit
Microsoft Word / bzw. Open Office	90% (+5)
Microsoft Excel	55% (+10)
Internet	95% (+10)
Zeichnen	80% (-)
Übersichtliche Darstellung	75% (+5)
Kommunikation	50% (+5)
Kreativität	60% (+5)
Ausdrucksweise	50% (+10)

Computersucht

13. Zeitplan

Was?	Wie?	Bis wann?	Erl.
Vorwort	Per Computer	10.2.2011	√
Sucht allgemein	Per Computer	20.3.2011	√
Einleitung	Per Computer	12.2.2011	√
Computersucht	Per Computer	13.3.2011	√
Umfrage + Auswertung	Per Computer+ Vor Ort	20.3.2011	√
Fotostory	Per Computer+ Kamera	6.3.2011	√
Interview	Per Computer	25.2.2011	√
Tagebucheintrag	Per Computer	28.2.2011	√
Versuch „WoW“	Per Computer	20.3.2011	√
Auswirkungen einer Computersucht	Per Computer	13.3.2011	√
Rest (Bearbeiten+ Korrektur+ Sonstiges)	Per Computer	24.3.2011	√

Computersucht

14. Literaturverzeichnis

Internetquellen:

- <http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?src=heft&id=64088>
- http://www.ahs-zirkusgasse.at/AKTIVI/PROJEKTE/Projekt07_1/Inhalt/Computersucht.html
- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SUCHT/Internetsucht.shtml>
- http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/fileadmin/Online09/Eimeren1_7_09.pdf
- http://www.bruecke-burghausen.de/wie_entsteht_sucht.htm
- http://www.skorpiwelt.de/html/haupttext_wie_entsteht_sucht_.html
- <http://www.spiegel.de/netzwelt/web/0,1518,604334,00.html>
- <http://www.studentenberatung.at/studentenberatung/de/sucht-und-abhaengigkeit.htm>
- <http://www.suchtmittel.de/info/computersucht/000211.php>
<http://www.suchtmittel.de/info/internetsucht/>
- <http://www.suevia-strassburg.de/Ausgabe-209.449.0.html>
- http://de.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft
- <http://www.100-gesundheitstipps.de/computersucht-onlinesucht-symptome-folgen.html>

Computersucht

15. Selbständigkeitserklärung

Wir erklären hiermit, dass wir die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt haben.

.....

Ort, Datum

.....

Julian Zehner

.....

Tobias Treppner

.....

Philipp Zimmermann