Foto von Jana (zum Einstieg)

VORSCHAU

Christiane Althoff: Sternstunden Deutsch 7/8
© Auer Verlag

netzwerk lernen

zur Vollversion

Janas Bericht

Ich heiße Jana. Ich bin 13 Jahre alt und in der 7. Klasse eines Gymnasiums. In der Grundschule war ich eine sehr gute Schülerin, auch in der 5. und 6. Klasse lief es ganz gut. In Deutsch hatte ich immer ein paar Probleme, aber nie ernsthaft. Nun sieht es nicht mehr so gut aus. Ich muss befürchten, dass ich nicht in die 8. Klasse versetzt werde. Ich kann mich einfach nicht mehr richtig konzentrieren, höre dem Lehrer kaum zu, denke immer an „WoW“.

Allerdings bin ich oft auch sehr müde, wenn ich in die Schule gehe. Mein neues Hobby kostet mich oft den Schlaf. Ich spiele „World of Warcraft“. Das ist ein Rollenspiel im Internet, das ich mit vielen Mitspielern spiele. Meistens fange ich abends an zu spielen und dann wird es spät … Meine Eltern merken das nicht, sie denken immer schon, dass ich im Bett bin. Mein Vater ist zudem in der Woche viel weg, beruflich. Ich nehme mir abends eine Flasche Cola mit auf mein Zimmer, dann fällt mir das Wachsein nicht schwer.

Am Wochenende fängt mein Vater nun immer mehr an, mich zu kontrollieren. Ich darf nur noch 3 Stunden am Tag spielen. Lächerlich! Wenn ich zu einer Quest verabredet bin, muss ich halt online sein, meine Mitspieler warten ja! Dann lüge ich, dass ich Hausaufgaben machen muss, setze meinen Kopfhörer auf und spiele heimlich. Neulich hat mein Vater es gemerkt und den Stecker gezogen. Ich bin vor Wut ausgeflippt. Ich habe sogar versucht ihn zu schlagen, meine Mutter war ziemlich geschockt.

Wenn ich spiele, kann ich entspannen. Dann sind die Sorgen weg. Der Frust in der Schule, dass meine Freunde irgendwie nur noch komische Hobbys haben und ich eigentlich keine Lust mehr auf sie habe. Sie aber auch nicht auf mich. Gestern hat Emma sogar zu mir gesagt, ich solle mich mal wieder öfter waschen. Diese Angeberin! Nur weil sie seit einer Woche mit Jonas aus der Parallelklasse geht. Sie war immer meine beste Freundin, wir sitzen seit der 1. Klasse nebeneinander.

VORSCHAU

Christiane Althoff: Sternstunden Deutsch 7/8
© Auer Verlag

netzwerk lernen

zur Vollversion

Material für das Gutachten

Computersucht – was ist das eigentlich?

Echte Computersucht ist gar nicht spaßig. Experten bezeichnen jemanden als computersüchtig, der sein gesamtes Leben auf den Computer ausrichtet, sei es auf Spiele, auf das Chatten oder Online-Einkaufen. Alles dreht sich nur noch um die Tätigkeit am PC. Der Computer ist wie eine Droge, von der der Süchtige nicht mehr loskommt. Er braucht die Erlebnisse am Computer, um sich gute Gefühle, wie Freude, Stolz oder Spannung, zu verschaffen. Um diese Glücksgefühle zu erreichen, muss er immer länger am Computer sein.

Bald verbringt er dort die meiste Zeit seines Tages. Dem Körper tut das gar nicht gut: Schlafmangel, ungesundes Essen (zu viel, zu wenig oder zu unregelmäßig), ständiges Sitzen in derselben Position – all das schadet dem Körper auf Dauer.

Computersucht ist eine ernstzunehmende Sache. Computersüchtige geraten in einen Sog, der sie einsam und krank macht, aus der Familien- und Freundeswelt herausreißt und in eine Scheinwelt hineinzieht. Wer tief in die Computerwelt hineingesogen wurde, kommt meist nicht mehr allein von seiner Sucht los. Computersüchtige brauchen Hilfe, um wieder ein normales Leben führen zu können.

Selbsttest: Bin ich süchtig?

1. Stellst du jeden Tag, auch schon morgens vor der Schule, den Computer an?
2. Hast du Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule, weil du an den Computer denkst?
3. Sind es über 5 Stunden täglich, die du am Computer verbringst?
4. Hast du ständig Stress mit deiner Familie / deinen Eltern, weil du dauernd vor dem Computer sitzt?
5. Hast du in letzter Zeit zu- oder abgenommen, schläfst schlechter und bewegst dich weniger?
6. Macht dir nur noch der Computer Spaß und alles andere ist langweilig für dich?
7. Hast du kaum noch Freunde und schottest dich zunehmend von den anderen ab?
8. Spielst du lieber am Computer als etwas mit Freunden zu unternehmen?
9. Wirst du böse oder wütend, wenn man dich daran hindert, an den Computer zu gehen?

Auswertung / dein Testergebnis

- **Keinmal Ja**
  Du hast alles im Griff. Du weißt, wann du aufhören musst.

- **Einmal Ja**
  Achte darauf, dass du nicht nur vor dem Computer sitzt, sondern auch etwas anderes unternimmst, zum Beispiel mit Freunden. Wäre doch schade, wenn du vergisst, wie viel Spaß das macht!

VORSCHAU

Christiane Althoff: Sternstunden Deutsch 7/8
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion