



## „World of Warcraft zerstört Leben! Ich hatte Glück“.

(Eintrag in den Foren bei [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de) am 01.05.09)

Auch ich habe mal World of Warcraft gespielt und zwar fast 2 Jahre lang. Als ich anfing war ich 12. Am Anfang lief das ganze, wie in fast jedem Fall, noch harmlos. 1-2 Stunden am Tag. Ein halbes Jahr später war ich dann bei 5 Stunden.

Durch Zeiteinschränkungen und PC-Verbote, verordnet von meinen Eltern, entstanden zum Teil heftige Familienstreits. Eine Zeit lang durfte ich nur eine Stunde am Tag vor dem Rechner verbringen. Als ich das erfuhr, verwüstete ich erst mal mein Zimmer. ein halbes Jahr später war mittlerweile wieder alles aus dem Ruder gelaufen und ich saß Tag und Nacht vor dem Rechner. In dem letzten Jahr meiner WoW-Zeit wollte ich keine Schlachten mit meiner Gilde verpassen und entsprechend verschlechterte sich meine schulische Leistung. Ich spielte zwar Tischtennis im Verein, doch von 3 Trainingsterminen in der Woche bin ich fast nur 1 mal bis gar nicht hingegangen. Wenn Kollegen anriefen und fragten ob ich Zeit hätte irgendwas zu unternehmen, lehnte ich stets ab. Das Anrufen stellte sich dann auch irgendwann ein, da man ja wusste, ich sitze eh lieber vor dem Rechner. Am Wochenende und in den Ferien saß ich bis 5 Uhr morgens vor dem Rechner ging schlafen und statt um 3 Uhr wieder auf, um mich gleich wieder an den Rechner zu setzen. An den Wochentagen spielte ich bis 10 Uhr abends und machte dann aus, bis meine Eltern ins Bett gingen. Bis dahin kritzelte ich hastig irgendetwas in meine Schulhefte, meine "Hausaufgaben", nur um nicht nichts zu haben. Und mit dem zufallen der Schlafzimmertür meiner Eltern ging's dann auch schon wieder los, meistens bis 3 Uhr morgens und länger. Dann im Sommer 2008, der erste Tag der Sommerferien - ich war auf dem Höhepunkt meiner WoW-Karriere mit full epic gear, massig Gold usw. und ich freute mich schon seit Wochen auf die Sommerferien, "juhuu 6 Wochen durchzocken!!". An besagtem Tag schmiss ich meinen Rechner an, zur Zeit lief gerade das Feuerfest und ich statt mit meinem Orc in einer der Hauptstädte, da schoss mir plötzlich die Frage durch den Kopf: .....

"Warum spiel ich den Mist hier eigentlich? Es wird mir nie etwas bringen!" Wo diese Erkenntnis herkam weis ich bis heute nicht. Ich hatte einfach Glück. Am selben Tag noch ließ ich meine Account kündigen und erzählte meinen Eltern davon. Die hielten es noch für einen schlechten Scherz, bis ich ihnen Zeigte, dass der Account gekündigt war. Die folgenden Sommerferien waren dann die längsten und langweiligsten meines Lebens. Ich musste erst einmal neu entdecken, was einem diese Welt eigentlich alles so zu bieten hat. Nach den Sommerferien fing ich dann an, mein Leben so richtig umzukrempeln. Ich stellte meine Ernährung um (übergewichtig war ich zwar nicht, aber bei weitem auch nicht in top Form) und fing an Leistungssport zu betreiben. Und zwar Drachenboot und Kajak. Dazu gehört eine Menge Kraft und Ausdauertraining. Außerdem fing ich an mehr auf mein Aussehen zu achten. Während der WoW-Zeit hatte ich lange Haare mit Wellen, das sah unmöglich aus. Auch von Zähneputzen und solchen Sachen hielt ich nicht viel. Das alles änderte sich. Sogar mein soziales Umfeld baute ich wieder auf. Auch habe ich angefangen E-Gitarre zu spielen und generell viel mehr zu unternehmen. Und ich habe gelernt, dass es sooo viel gibt, wofür es sich lohnt zu Leben. Heute ist es ca. 10 Monate her, dass ich mit WoW aufgehört habe, und mittlerweile kann ich gut Gitarrespielen und bin sehr sportlich geworden. Beim Bankdrücken-max-Kraft-Test schaff ich z.B. 65 Kilo und in einer Stunde laufe ich 14 Kilometer. Meine schulische Leistung hat sich ebenfalls erheblich gebessert. Also ihr seht, man kann in einer kurzen Zeit sein Leben noch sehr lebenswert machen!

**Löscht einfach euren Account und macht Sport, Musik, unternimmt viel mit Freunden, etc., denn die Auswirkungen dieses Spiels sind extrem schrecklich! Es ist echt nicht schwer! Und nach einer Zeit werdet ihr euch an meinen Eintrag erinnern und das ganze genauso sehen. Das Leben macht so viel Spaß!**

MfG, Ben