



Eine Flugblatt-Aktion mit Spätfolgen! Herzlichen Glückwunsch an Simon M.

(Eintrag-Nr. 180 im Forum [Aussteiger](#) bei www.rollenspielsucht.de vom 19.08.09)

ich weiß noch als ob es gestern war. Mein Kumpel und ich waren unterwegs zum Mediamarkt "Mitternachts-Event" zum WoW-Addon "Wrath of the Lich King" in München. Man hatte die Möglichkeit das Spiel Punkt 0 Uhr am Erscheinungstag zu erwerben. Auf dem Weg dorthin wurden wir von Passanten überrascht, **welche uns einen Flyer aushändigten, welcher in großer Fettschrift verkündete: "Real Life hat immer noch die bessere Grafik". Es war so ein typischer "Anti-MMO-Flyer" ([Aktion von rollenspielsucht.de und AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.](#)) mit vielen herzerreissenden Geschichten von WoW-Aussteigern auf der Rückseite.**

Natürlich scherzten mein Kumpel und ich darüber, machten Witze über die kaputten Gamer und das uns so etwas auf keinen Fall passieren könnte... aber wir steckten bereits seit Release (~3 Jahre) zu tief drin.

Mittlerweile ist schon das 4. Jahr WoW vorüber und erst jetzt habe ich erkannt, welche Auswirkungen diese Spielerei mit sich bringt.

Um es nur kurz zu erwähnen: Ich, 21 jähriger Azubi, war ein ranghoher Offizier einer wirklich erfolgreichen Gilde. Meine Charaktere (4x Level 80) waren neben meinem Hauptcharakter auch mit etlichen epischen Gegenständen bestückt, welche man nur durch Raids in gewissen Instanzen erwerben konnte. Ich glaube, dass ich es nicht zu erwähnen brauche, wie sehr ich mein reelles Leben vernachlässigt hatte.

Warum der Ausstieg?

Vor ca einem Monat traf ich ein paar (reelle!) Leute aus meiner pre-WoW-Zeit. Es waren damals gute Freunde gewesen, mit welchen ich super auskam und so Einiges erleben durfte. Jeder hatte irgendwie einen/eine Partner/Partnerin in dem Arm. Nach einem kurzen Hallo kam auch schon die Frage:

"Wir gehen jetzt gleich auf ne Feier und was treibst Du so?" Natürlich habe ich nicht gesagt, dass ich noch am selben Abend einen Raid mit 25 Leuten begleiten müsse. Ich stammelte irgendwas von wegen meinem Vater helfen, wir hätten noch was zu renovieren.

Diese Begegnung hatte mich wirklich nachdenklich gestimmt. Ich dachte darüber nach, was passiert wäre, wenn ich nicht mit WoW angefangen hätte. Ob ich dann auch mit einer Freundin im Arm zu einer Party gegangen wäre? Eine Freundin, ja das wärs...

So kam es, dass ich noch in der selben Nacht in so eine Art "Depri-Phase" fiel. Mir wurde klar, dass die virtuellen Freunde kein wirklicher Ersatz zu den realen Freunden sein konnten. Und so geschah es nach vielen weiteren traurigen Phasen und Überlegungen, dass ich knapp eine Woche später meinen Account bei eBay versteigerte. Es fiel mir wirklich schwer. 4 Jahre. Einfach verkauft.

Das reelle Leben!

Da war ich nun - Kein WoW, keine Raids, keine Quests. Die ersten Tage waren wirklich nicht leicht. Zuerst fühlte ich mich echt Allein und spielte schon mit dem Gedanken evtl. neu anzufangen. Doch die Aussicht auf meine echten Freunde und auf evtl. eine echte Freundin machten mir Mut. So begann ich wieder den Kontakt mit ein paar alten Kumpels zu suchen - mit Erfolg. Ich fing an regelmäßig Schwimmen zu gehen und wieder Sport zu treiben (was mir Anfangs wirklich schwer fiel, mich jedoch vom PC o.ä. super ablenkte).

Und schließlich begann ich damit die WoW-CDs zu entsorgen und entdeckte leicht zusammengeknüllt, in der Wotlk-Addon-Verpackung den "Anti-MMO-Flyer" von damals. Auf der Rückseite einen Link hier her...

Heute - Zurück im echten Leben.

Nun was soll ich sagen. Seit 3 Wochen bin ich befreit. Mir geht es besser denn je! Habe neben meinen Freunden und Aktivitäten sogar die Zeit gefunden ein Buch zu lesen (und das mag bei mir Lese-Fauli schon was heißen!). Mein Körper fühlt sich nach den Wochen nicht mehr so träge an und der Tagesrhythmus ist auch wieder überschaubar :-D

Aber natürlich höre ich immer noch eine kleine verführerische Stimme in mir, die meint: "Fang doch neu an - Es reicht ja auch nur ne Stunde am Tag" - Doch ich weiß ganz genau, dass 1 Stunde am Tag bei mir damals erst der Anfang war.

Meiner Meinung nach wird es früher oder später jedem Hardcore-Gamer einleuchten, dass die Spielerei auf Dauer nichts bringt. Viele wissen es bereits und haben für meine Begriffe nicht die Kraft (sei es die Angst vor dem was danach passiert, die Faulheit oder der fehlende Ansporn um es zu versuchen) selbst auszusteigen. Wer versuchen will auszusteigen, dem kann ich nur raten die ersten paar Wochen durchzuhalten und durch alternative Tätigkeiten wie z.B. Sport (Schwimmen ist echt cool!), Malen oder ja sogar mit Fernsehen den Drang nach dem PC zu unterdrücken. Am Besten wäre es natürlich, wenn man den Kontakt zu Freunden sucht und raus geht.

Viel Glück Euch :-)

PS: Ich hätte nie gedacht, dass ich das hier mal schreiben würde xD

=====

Ergänzung der Redaktion:

Wir freuen uns darüber und hoffen, dass dieser Weg täglich gestärkt weitergegangen werden kann. Vielleicht hilfreich: Selbsthilfegruppe für Betroffene - Austausch mit Anderen. Siehe Forum Selbsthilfegruppen - [Gesuch Bestehende](#) - [Bestehende Selbsthilfegruppen](#)