

FILTER DER WAHRHEIT

ZWEI GESCHICHTEN ÜBER DIE GEFAHREN
AUF SOCIAL-MEDIA UND IM GAMING

FIONA
HARMS

Impressum
Schutzschild Verlag
Inh. Fiona Evelynn Harms
Friedrich-Engels-Str. 19c
06526 Sangerhausen
Deutschland
Kontakt:

Telefon: 01520 5392696

E-Mail: contact@schutzschild-verlag.de

Webseite: www.schutzschild-verlag.de

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 18 Abs. 2 MStV:

Fiona Evelynn Harms
Friedrich-Engels-Str. 19c
06526 Sangerhausen
ISBN: 9783982786506

© 2025 by Fiona Evelynn Harms

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Covergestaltung & Illustrationen: Fiona Evelynn Harms in Zusammenarbeit mit KI

Satz & Layout: Fiona Evelynn Harms

Wichtiger Hinweis zum Inhalt:

Die in diesem Buch geschilderten Geschichten sind fiktiv. Namen, Charaktere und Ereignisse sind Produkte der Fantasie der Autorin. Jede Ähnlichkeit mit tatsächlichen Personen oder Ereignissen ist rein zufällig. Das dargestellte Problem des Cybergroomings ist jedoch real.

Dieses Buch soll aufklären und schützen, ersetzt aber keine professionelle psychologische oder rechtliche Beratung. Wenn du oder jemand, den du kennst, betroffen ist, wende dich bitte an die im Anhang genannten offiziellen Hilfsstellen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Ein paar Worte von mir (Fiona).....5

Teil 1: Gefährliche Likes

Prolog: Ein neues Profil, ein neues Spiel..7
Kapitel 1: Pling.....8
Kapitel 2: Unser kleines Geheimnis.....11
Kapitel 3: Nur für mich.....14
Kapitel 4: Dachte, ich bedeute dir was....17
Kapitel 5: Bauchschmerzen20
Kapitel 6: Der erste Satz.....23
Kapitel 7: Blockieren. Melden. Löschen....26
Kapitel 8: Keine Strafe, sondern Hilfe....29
Kapitel 9: Meine Story, meine Regeln.....32
Epilog: Ein Jahr später.....34

Teil 2: Level Up ins Verderben

Prolog: Ein Profil. Eine Statistik.....37
Kapitel 1: Risse im Team.....38
Kapitel 2: Der geheime Coach.....42
Kapitel 3: Der Preis des Vertrauens.....45
Kapitel 4: Rote Linien.....49
Kapitel 5: Das echte Team.....52
Kapitel 6: Ein neuer Sieg.....54
Epilog: Ein halbes Jahr später.....56

Dein Schutzschild: Was du tun kannst

Checkliste: Rote Flaggen.....58
Dein Notfallplan in 5 Schritten.....59
Hier findest Du Hilfe.....60

Ein paar Worte von mir

FIONA

Hey,

schön, dass du dieses Buch liest.

Du fragst dich vielleicht, wer sich diese Geschichten ausgedacht hat. Nun, das bin ich: Fiona. Und genau wie du verbringe ich wahrscheinlich viel zu viel Zeit online.

Wenn ich nicht gerade neue Geschichten schreibe oder (und das ist mein zweiter Job) Jagd auf die Bösewichte im Internet mache, findet man mich oft in der Kluft der Beschwörer bei League of Legends. Ja, ich zocke selber. Ich kenne den Frust, wenn dein Jungler nicht gankt, und die pure Freude, wenn man ein knappes Teamfight gewinnt.

Ich habe vor vielen Jahren selbst eine große Online-Community geleitet. Damals nannten mich die Leute liebevoll "Server-Mama", weil es mir immer das Wichtigste war, einen Ort zu schaffen, an dem sich jeder sicher und respektiert fühlt.

Diese Mission hat sich nie geändert.

Die digitale Welt ist unser Spielplatz, unsere Arena, unser zweites Wohnzimmer. Und ich finde, wir haben alle das Recht, uns dort sicher zu fühlen. Ohne komische Nachrichten. Ohne Leute mit schlechten Absichten.

Dieses Buch ist mein Beitrag dazu. Es ist ein kleiner "Guide" von einer Gamerin für euch alle. Passt auf euch auf. Und noch wichtiger: Passt aufeinander auf.

GL HF (Good Luck, Have Fun),
eure Fiona

GEFÄHRLICHE LIKES

Prolog

EIN NEUES PROFIL, EIN NEUES SPIEL

Die Jagd begann immer gleich. Lautlos. Unsichtbar. Ein Scrollen durch unzählige Gesichter, ein Wischen durch Geschichten, die für die ganze Welt bestimmt waren. Die meisten waren uninteressant. Zu laut, zu selbstsicher, zu viele Freunde, die aufpassten.

Aber dann, zwischen all dem Lärm, fand sich immer eine.

Ein Funke Talent in ihren Zeichnungen, eine leise Unsicherheit in ihrem Blick, eine Sehnsucht nach Anerkennung, die aus jedem Post schrie. Sie waren die Besten. Diejenigen, die glaubten, dass ein Kompliment von einem Fremden etwas bedeutete.

Das Profilbild wurde sorgfältig ausgewählt – sympathisch, abenteuerlustig, harmlos. Die ersten Worte waren immer die gleichen. Ein Kompliment. Eine Frage. Der erste Haken, ausgeworfen in den digitalen Ozean.

Es war eine Kunst. Ein Skript, perfektioniert über Jahre. Jede Nachricht ein kleiner Schritt, jede Antwort eine Bestätigung. Vertrauen aufbauen, Isolieren, Grenzen testen, Schuldgefühle erzeugen. Es war ein Spiel der Geduld.

Und irgendwo da draußen saß jetzt die Nächste vor ihrem leuchtenden Bildschirm. Bereit, die Tür zu öffnen. Sie wusste es nur noch nicht.

Kapitel 1

PLING



Der Tag war langweilig. Mathe, Englisch, Bio – alles zog sich wie Kaugummi. Jetzt liege ich endlich auf meinem Bett, das Handy in der Hand, und scrolle durch meinen Instagram-Feed. Ein Post von meiner besten Freundin Miri, ein Reel mit süßen Katzenbabys, ein Tutorial für Manga-Augen. Das übliche eben.

Pling.

Eine Nachrichtenanfrage. Normalerweise sind das nur Spam-Bots oder Leute aus meiner Schule. Ich tippe darauf. Der Profilname: *Alex_Explorer*. Das Profilbild: ein Typ mit einem freundlichen Lächeln vor einer Bergkulisse. Kenne ich nicht. Sicher wieder so ein komischer Bot.

Ich öffne die Nachricht, nur um sie gleich wieder zu löschen. Doch der Text ist anders.

»Hey, voll cooles Profil. Deine Zeichnungen sind echt der Hammer. Du hast unglaublich viel Talent.«

Ich starre auf die Worte. Meine Wangen werden warm. Jemandem gefallen meine Zeichnungen. Nicht nur Miri, die das sagen muss, weil sie meine Freundin ist. Sondern ein Fremder. Ein Erwachsener, so wie er aussieht. Er findet, ich habe Talent.

Ich klicke auf sein Profil. Über 10.000 Follower. Bilder aus der ganzen Welt. Er sieht nett aus. Abenteuerlustig. Cool.

Mein Daumen schwebt über dem »*Löschen*«-Button. Aber ich drücke nicht. Stattdessen tippe ich eine Antwort. Eine ganz kurze nur.

»**Danke :)**«

Kapitel 2

UNSER KLEINES GEHEIMNIS



Es ist eine Woche her, seit Alex mir das erste Mal geschrieben hat. Inzwischen ist das Pling meines Handys der beste Ton des Tages. Wir schreiben jeden Nachmittag. Er fragt, wie die Schule war, was meine Eltern so machen und welche Motive ich als Nächstes zeichnen will. Er ist der Einzige, der wirklich versteht, wie wichtig mir das ist.

Heute sitze ich an den Hausaufgaben, aber meine Gedanken sind woanders. Bei ihm. Plötzlich leuchtet der Bildschirm auf. *Alex_Explorer*. Mein Herz macht einen kleinen Hüpfer.

»Na, du fleißiges Bienchen? Stör ich dich bei was Wichtigem?«

»Hey :) Nur langweilige Physik-Hausaufgaben.«

»Haha, fühl ich. Du bist eh für Kreativeres bestimmt. Sag mal, ich finde dieses Getippe auf Instagram total unpersönlich. Das ist so ... öffentlich. Hättest du Lust, dass wir auf WhatsApp weiterschreiben? Da kann man sich viel besser unterhalten.«

Ich starre auf die Nachricht. WhatsApp? Das bedeutet, ich müsste ihm meine Nummer geben. Mein Magen kribbelt. Einerseits fühlt es sich wie ein riesiger Schritt an. Andererseits ... warum eigentlich nicht? Es ist ja nur zum Chatten. Er scheint mir wirklich zu vertrauen. Er hat mir sogar schon ein »Geheimnis« erzählt, dass er seinen Job als Banker gehasst und deshalb gekündigt hat, um zu reisen.

»Ich geb meine Nummer auch nicht jedem, aber bei dir hab ich einfach ein gutes Gefühl. Du bist so reif für dein Alter.«

Das ist es. Der Satz, der alle Zweifel wegwischt. Er sieht mich als etwas Besonderes. Nicht wie ein Kind. Ich tippe schnell, bevor ich es mir anders überlegen kann.

»Klar, warum nicht. Meine Nummer ist 01...«

Ich drücke auf »Senden«. Ein seltsames Gefühl breitet sich in mir aus. Eine Mischung aus Aufregung und dem Prickeln eines Geheimnisses, das nur uns beiden gehört.

Kapitel 3

NUR FÜR MICH



Seit zwei Wochen chatten wir auf WhatsApp. Jeden Tag. Alex ist mein erster Gedanke am Morgen und mein letzter am Abend. Er schickt mir Bilder von seinen Reisen und erzählt mir von seinen Träumen. Er sagt, ich sei die Einzige, die ihn wirklich versteht.

Heute Nachmittag war ich mit Miri verabredet. Wir wollten zusammen zeichnen. Aber ich habe ihr abgesagt. Irgendwie hatte ich keine Lust. Ich wollte lieber auf eine Nachricht von Alex warten. Als ich ihr das am Telefon erklärt habe, klang sie komisch. »**Du bist in letzter Zeit so anders, Lina.**

Kaum noch Zeit für mich.«

Ich sitze auf dem Boden in meinem Zimmer, mein Skizzenbuch liegt aufgeschlagen neben mir, aber die Seiten sind leer. Ich erzähle Alex davon im Chat.

»Miri ist irgendwie sauer auf mich, nur weil ich heute nicht konnte.«

»Das kenne ich. Leute, die nicht so große Träume haben wie du, werden schnell neidisch. Sie wollen dich kleinhalten. Lass dich davon nicht runterziehen. Du bist was Besonderes, vergiss das nicht.«

Seine Worte fühlen sich an wie eine warme Decke. Er hat recht. Miri versteht es einfach nicht.

»Apropos was Besonderes ... ich würde heute Abend so gerne dein Gesicht sehen, bevor ich einschlafe. Aber nicht so ein normales Selfie, wie du sie auf Insta postest.«

Mein Herz beginnt schneller zu schlagen.

»Kannst du mir ein Bild nur für mich schicken? Vielleicht in deinem Schlafanzug? Damit ich das Gefühl habe, du wärst ein bisschen bei mir. Das bleibt natürlich unser kleines Geheimnis.«

Ich lese die Nachricht immer wieder. In meinem Schlafanzug? Ein komisches Gefühl macht sich in meiner Magengegend breit. Das ist ... sehr privat. Aber er vertraut mir doch auch seine Geheimnisse an. Es ist nur ein Foto. Er will mir ja nichts Böses. Er mag mich einfach nur sehr. Es ist ein Beweis dafür, wie besonders unsere Verbindung ist.

Oder?

Kapitel 4

DACHTE, ICH BEDEUTE DIR WAS



Mein Daumen schwebt über der Tastatur. Das Bauchgefühl, das leise »*Nein*« flüstert, wird lauter. Ich kann das nicht. Es fühlt sich einfach falsch an. Ich atme tief durch und tippe eine vorsichtige Antwort.

»***Ich weiß nicht, Alex. Ein Foto im Schlafanzug ... das ist mir irgendwie zu privat.***«

Ich sende die Nachricht ab und sofort poppt ein Gefühl der Erleichterung auf. Ich habe auf mein Gefühl gehört. Doch die Erleichterung hält nur wenige Sekunden. Die drei kleinen Punkte, die anzeigen, dass er tippt, erscheinen und verschwinden mehrmals. Dann kommt seine Antwort. Und sie ist nicht das, was ich erwartet habe.

»***Oh. Okay.***«

Nur das. Kein Smiley. Kein »*Alles gut, versteh ich.*« Die Kälte dieser zwei Worte trifft mich wie ein Schlag. Ich spüre, wie Panik in mir aufsteigt. Habe ich ihn jetzt verärgert?

»***Bist du sauer?***«

Wieder dauert es eine gefühlte Ewigkeit.

»***Sauer nicht. Nur ... enttäuscht. Ich hab dir so viel von mir anvertraut. Meine geheimsten Gedanken. Ich dachte wirklich, wir hätten eine besondere Verbindung. Ich dachte, ich bedeute dir was. Aber anscheinend war das nur einseitig.***«

Jedes Wort ist ein Stich. Er dreht alles um. Plötzlich bin ich diejenige, die etwas falsch gemacht hat. Diejenige, die undankbar ist und sein Vertrauen missbraucht.

Schuldgefühle überschwemmen mich und spülen mein leises »*Nein*« einfach davon.

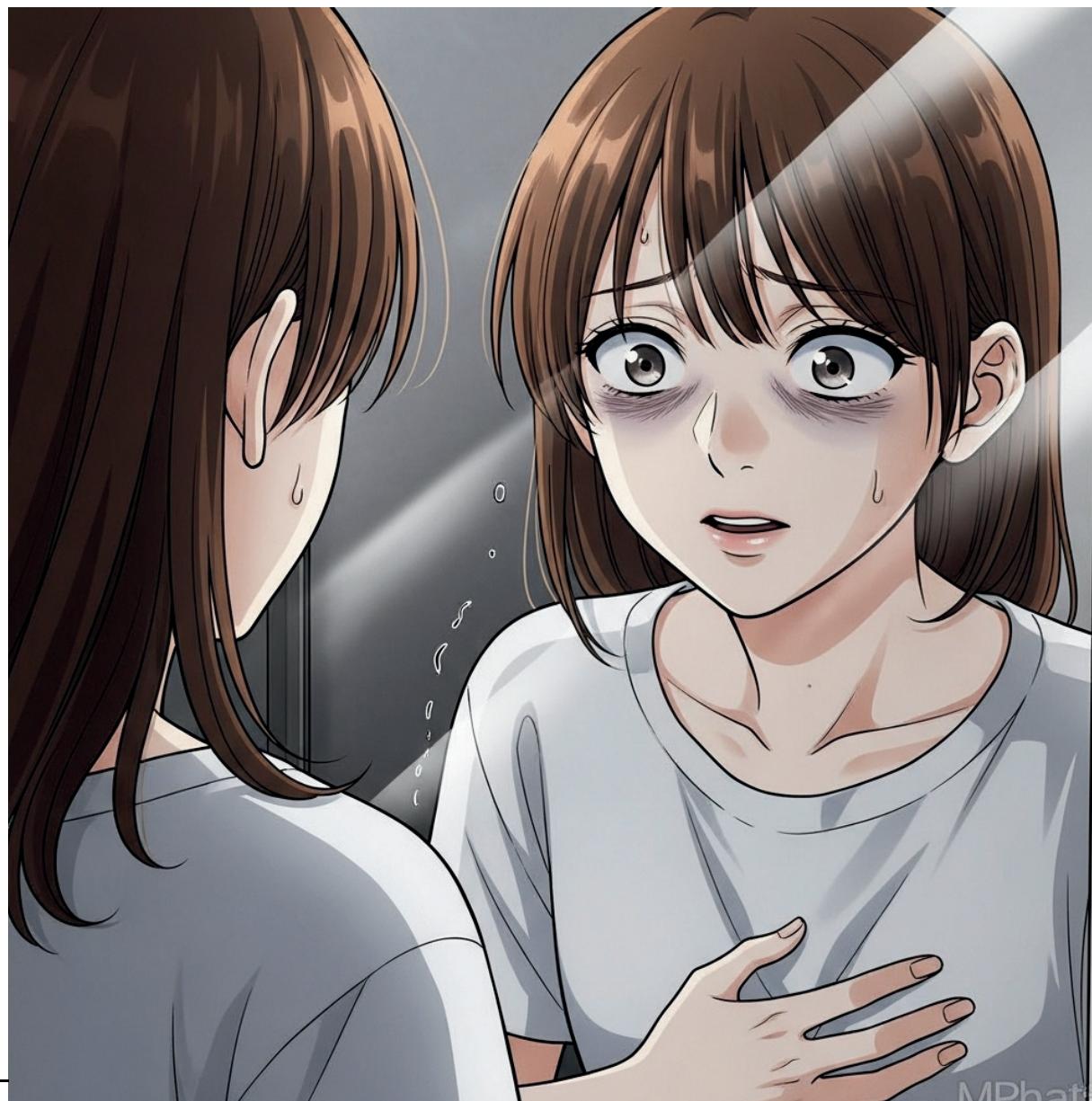
»***Vergiss es einfach. Tut mir leid, dass ich dich gestört habe.***«

Nein! Das will ich nicht. Ich will nicht, dass er geht. Er ist der Einzige, der mich versteht. Die Angst, ihn zu verlieren, ist plötzlich größer als das komische Gefühl bei dem Foto. Bevor ich weiterdenken kann, haben meine Finger schon geantwortet.

»***Nein, warte! Du bedeutest mir total viel! Du hast recht. Es tut mir leid. Ich mach das Foto.***«

Kapitel 5

BAUCHSCHMERZEN



Ich habe das Foto geschickt. Ein Selfie im Pyjama, mit einem gequälten Lächeln. Sofort kam die Antwort von Alex.

Ein Herz-Emoji und: »**Wow. Du bist so wunderschön.**

Danke, dass du mir so vertraust.«

Ich sollte mich jetzt gut fühlen. Erleichtert. Aber das tue ich nicht. In meinem Magen sitzt ein kalter, harter Knoten. Ich habe mein Handy weggelegt, aber das Gefühl bleibt. Es ist, als hätte ich einen Stein verschluckt.

Die nächsten Tage sind die Hölle. Jedes Pling meines Handys lässt mich zusammenzucken. Ist es Alex? Wird er wieder so etwas von mir verlangen? Die anfängliche

Freude ist komplett verschwunden und hat einer ständigen, nagenden Angst Platz gemacht. Ich kann kaum noch essen. In der Schule kann ich mich nicht konzentrieren, starre nur aus dem Fenster.

Nachts liege ich stundenlang wach, starre an die Decke und mein Herz hämmert gegen meine Rippen.

Miri versucht, mit mir zu reden. »**Lina, was ist los mit dir?**

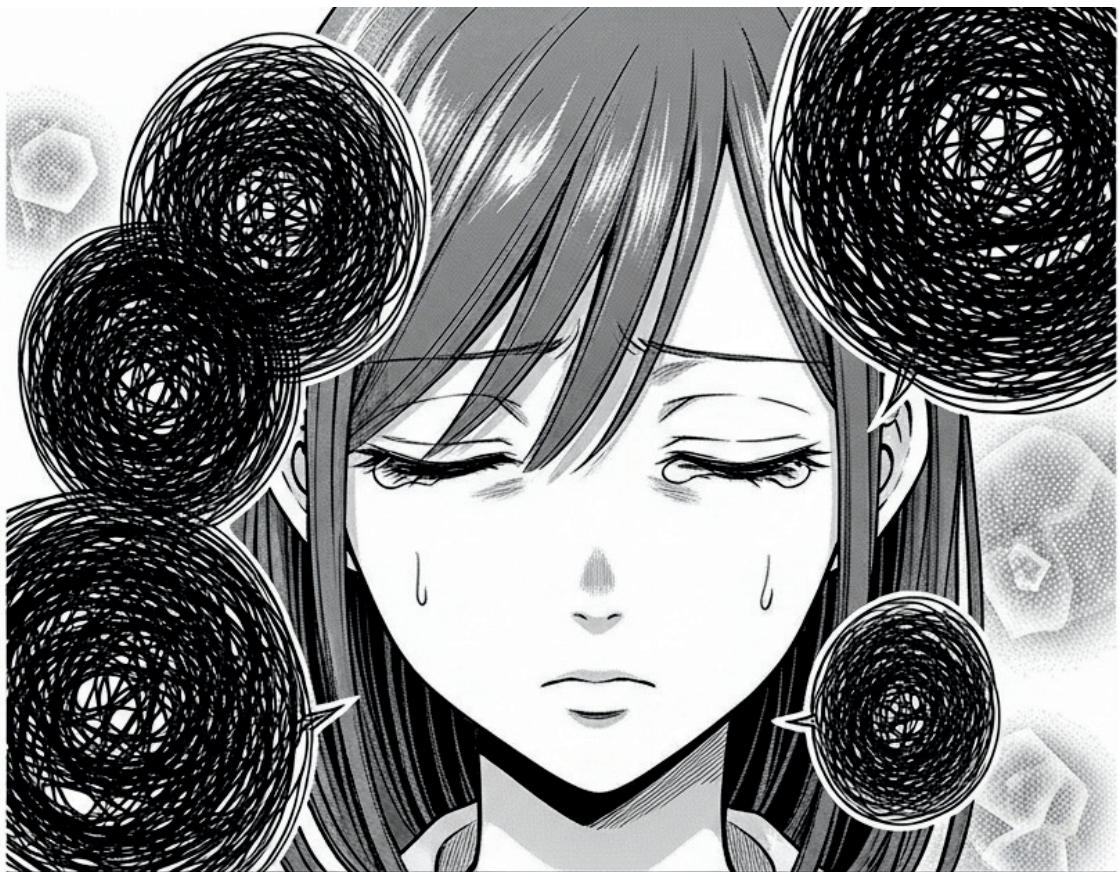
Du siehst aus wie ein Geist.« Ich winke nur ab. Wie sollte ich ihr das erklären? Dass ich einem Fremden ein Foto von mir im Schlafanzug geschickt habe und mich dafür schäme? Dass ich Angst vor den Nachrichten des Menschen habe, den ich vor einer Woche noch angehimmelt habe?

Heute Abend sitze ich vor meinem Spiegel. Ich erkenne mich selbst kaum wieder. Ich habe dunkle Ringe unter den Augen. Mein Gesicht ist blass. Der kalte Knoten in meinem Bauch ist immer noch da. Und plötzlich trifft mich eine Erkenntnis, so klar und scharf wie ein Messerstich:

Das hier ist nicht normal. Das ist kein Geheimnis. Das ist ein Albtraum.
Und es muss aufhören.

Kapitel 6

DER ERSTE SATZ



Am nächsten Morgen in der Schule fühle ich mich wie eine Hülle. Der Entschluss von letzter Nacht ist noch da, aber er fühlt sich riesig und unbezwingbar an. Wie soll ich das alleine schaffen? Blockieren? Melden? Was, wenn er dann wütend wird? Wenn er die Bilder ...

Mein Kopf dröhnt. Ich sehe Miri am Ende des Ganges an ihrem Spind stehen. Sie lacht mit ein paar anderen Mädchen. Für einen Moment fühle ich wieder diesen Stich der Eifersucht, den Alex mir eingeredet hat. Aber dann sehe ich ihr Gesicht, ihr echtes, offenes Lachen, und die Lügen von Alex zerfallen zu Staub. Das ist meine beste Freundin.

Ich gehe auf sie zu, mein Herz klopft bis zum Hals. Als sie mich sieht, verschwindet ihr Lächeln und macht einem besorgten Ausdruck Platz.

»**Lina? Alles okay bei dir?**«

Die Worte bleiben mir im Hals stecken. Die Scham droht mich zu verschlingen. Was wird sie denken? Dass ich dumm und naiv war?

Sie legt mir eine Hand auf den Arm. »**Hey. Du kannst mit mir reden. Immer.**«

Ihre Berührung und der ehrliche Blick in ihren Augen sind der Dammbruch. Die Tränen, die ich tagelang unterdrückt habe, schießen mir in die Augen. Die Worte kommen nur als ein leises Krächzen heraus, aber sie sind da. Sie sind draußen.

»Miri, ich hab ... ich hab solche Angst. Ich hab was richtig Dummes gemacht.«

Es ist der erste Satz. Der schwerste Satz meines Lebens. Und in dem Moment, in dem ich ihn ausspreche, spüre ich, wie ein winziger Teil der tonnenschweren Last von meinen Schultern fällt. Ich bin nicht mehr allein damit.

Kapitel 7

BLOCKIEREN. MELDEN. LÖSCHEN.



Miri hört einfach nur zu. Sie unterbricht mich nicht, sie verurteilt mich nicht. Sie nickt nur, und als ich mit meiner zittrigen Erzählung fertig bin, sagt sie die vier wichtigsten Worte, die ich in diesem Moment hören muss: »**Du bist nicht schuld.**«

Sie nimmt mich mit in die Bibliothek, wo wir uns in eine ruhige Ecke setzen. »**Okay,**« sagt sie und ihre Stimme ist fest und entschlossen. »**Wir bringen den Müll jetzt raus.**«

Sie nimmt mein Handy, das ich ihr zögernd reiche. Ihre Finger fliegen über den Bildschirm, während sie mir jeden Schritt erklärt.

»**Zuerst: Screenshots. Wir sichern alles. Jeden Chatverlauf. Als Beweis, falls wir ihn brauchen.**« Sie macht mehrere Bildschirmfotos, die sie sofort in einen sicheren Ordner verschiebt.

»**Zweitens: Blockieren.**« Sie geht auf Alex' Profil. Sein freundlich lächelndes Gesicht starrt mich vom Display an. Für einen winzigen Moment zögere ich. Ihn aus meinem Leben zu verbannen, fühlt sich endgültig an. Aber Miri schaut mich an und nickt mir ermutigend zu. Ich nicke zurück. Sie tippt auf die drei kleinen Punkte und dann auf »**Blockieren**«. Ein Pop-up-Fenster erscheint. »**Alex_Explorer blockieren?**« Miri drückt auf »**Ja**«.

»**Drittens: Melden.**« Sie geht den gleichen Weg noch einmal und tippt auf »*Melden*«. Sie wählt den Grund aus: »*Belästigung oder Mobbing*« und fügt hinzu, dass es sich um einen unangemessenen Account handelt.

Als alles erledigt ist, gibt sie mir mein Handy zurück. Es fühlt sich anders an. Leichter. Sauberer. Die ständige Bedrohung, das Warten auf die nächste Nachricht, ist weg.

Ich atme zum ersten Mal seit Wochen wieder richtig tief durch. Es ist noch nicht vorbei, aber der erste, entscheidende Kampf ist gewonnen. Und ich habe ihn nicht allein gekämpft.

Kapitel 8

KEINE STRAFE, SONDERN HILFE



Die Stille auf meinem Handy ist ohrenbetäubend. Keine Nachrichten. Keine Erwartungen. Nur Frieden. Miri und ich sitzen noch eine Weile in der Bibliothek. Sie lässt mich nicht allein, und ich bin ihr unendlich dankbar.

»**Du weißt, was jetzt noch kommen muss, oder?**«, fragt sie sanft.

Ich weiß es. Der Gedanke daran lässt den kalten Knoten in meinem Bauch zurückkehren, wenn auch kleiner als zuvor.

»**Ich muss es meinen Eltern sagen.**«

»**Ja,**« sagt Miri. »**Nicht, um Ärger zu bekommen. Sondern um Hilfe zu bekommen. Das ist ein Unterschied.**«

Der Heimweg ist der längste meines Lebens. Jede mögliche Reaktion meiner Eltern spielt sich in meinem Kopf ab.

Werden sie schreien? Mir das Handy wegnehmen? Mir die Schuld geben? Als ich die Haustür öffne, sitzt meine Mutter am Küchentisch und liest die Zeitung. Sie blickt auf und lächelt, aber ihr Lächeln gefriert sofort, als sie mein Gesicht sieht.

»**Lina? Schatz, was ist denn los?**«

Ich setze mich ihr gegenüber. Die Worte wollen wieder nicht raus. Ich schiebe mein Handy über den Tisch zu ihr.

»**Du musst dir was ansehen**«, flüstere ich.

Sie nimmt das Handy und beginnt, die Screenshots zu lesen, die Miri und ich gesichert haben. Ich beobachte ihr Gesicht. Es durchläuft Phasen von Verwirrung über Sorge bis hin zu einem Ausdruck stiller Wut, aber diese Wut ist nicht auf mich gerichtet. Als sie fertig ist, blickt sie auf, und ihre Augen sind voller Tränen.

Sie streckt ihre Hand über den Tisch und nimmt meine. »**Oh, mein Schatz**«, sagt sie mit zitternder Stimme. »**Es tut mir so leid, dass du das durchmachen musstest. Du hast nichts falsch gemacht. Gar nichts.**«

In diesem Moment bricht der letzte Rest meiner inneren Mauer. Ich fange an zu weinen, aber es sind andere Tränen als zuvor. Es sind Tränen der Erleichterung. Sie ist nicht wütend. Sie gibt mir keine Schuld. Sie ist einfach nur da.

Kapitel 9

MEINE STORY, MEINE REGELN



Ein Monat ist vergangen. Ein Monat, in dem viel passiert ist. Wir haben mit meinen Eltern zusammen bei der Polizei eine Online-Anzeige erstattet. Der Beamte war freundlich und hat uns erklärt, dass das, was »Alex« getan hat, eine Straftat ist. Und dass es jeden Tag passiert. Wieder hörte ich die Worte: »**Du bist nicht schuld.**«

Mein Handy fühlt sich nicht mehr wie eine Bedrohung an. Es ist wieder das, was es sein sollte: ein Werkzeug. Ein Weg, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben und meine Kunst zu teilen.

Ich habe mein Instagram-Profil überarbeitet. Mein Account ist jetzt auf »*Privat*« gestellt. Ich nehme nicht mehr jede Freundschaftsanfrage an. Ich denke jetzt zweimal nach, bevor ich etwas poste oder auf eine Nachricht von jemandem antworte, den ich nicht kenne.

Gerade sitze ich im Park auf einer Bank. Die Sonne scheint, neben mir liegt mein offenes Skizzenbuch. Es ist nicht mehr leer. Es ist voller neuer Ideen, voller Farben. Ich zeichne gerade ein Porträt von Miri. Als Dankeschön.

Ich mache ein Foto von meiner Zeichnung und öffne Instagram. Ich schreibe einen kurzen Text dazu: »Für die beste Freundin, die man sich wünschen kann. Danke, dass du immer da bist. 

Epilog

EIN JAHR SPÄTER

Die Aula ist bis auf den letzten Platz gefüllt. Es riecht nach Turnhallenboden und leichtem Lampenfieber. Mein Lampenfieber. Ich stehe an der Seite der kleinen Bühne und knete meine Hände. Neben mir steht Miri und drückt mir kurz die Schulter. "**Du schaffst das**", flüstert sie. Vor einem Jahr hätte ich mir das niemals zugetraut. Heute ist der Projekttag für Medienkompetenz an unserer Schule. Und ich bin diejenige, die den Einführungsvortrag für die siebten Klassen hält.

Als ich ans Mikrofon trete, sehe ich die Gesichter der Mädchen und Jungen. Sie sehen aus wie ich damals. Ein bisschen gelangweilt, ein bisschen neugierig, das Handy griffbereit in der Hosentasche.

"**Hey zusammen**", beginne ich, und meine Stimme ist fester, als ich dachte. "**Ich will euch heute keine langweiligen Statistiken erzählen. Ich will euch eine Geschichte erzählen. Meine Geschichte.**"

Ich erzähle von Alex. Ich erzähle von der Schmeichelei, von den Geheimnissen, von dem Foto im Schlafanzug und von dem kalten Knoten in meinem Bauch. Ich erzähle, wie Miri mir geholfen hat und wie meine Mutter reagiert hat, nicht mit Strafe, sondern mit einer Umarmung.

Als ich fertig bin, ist es still in der Aula. Dann beginnt jemand zu klatschen. Und dann immer mehr.

Nach dem Vortrag kommt ein Mädchen aus der siebten Klasse zu mir. "**Danke**", sagt sie leise. "**Mir schreibt auch so einer. Ich wusste nicht, was ich machen soll.**"

Ich schaue sie an und sehe mich selbst vor einem Jahr. "**Du bist nicht schuld**", sage ich zu ihr, die vier wichtigsten Worte, die es gibt. "**Und du bist nicht allein. Komm, wir reden mit deiner Lehrerin.**"

Ich gehe mit ihr los, nicht mehr als Opfer, sondern als Helferin. Ich habe meine Geschichte zurückerobert. Und jetzt helfe ich anderen, ihre zu beschützen.

LEVEL UP
INS
VERDIERBEN

Prolog

EIN PROFIL. EINE STATISTIK.

Ein Klick. Ein Profil. Eine Statistik.

Die Jagd begann immer im Datenstrom. Ein flüchtiger Blick auf Dutzende von Nutzernamen in der Lobby nach dem Match. Die meisten waren uninteressant. Zu laut, zu prahlerisch, Teil einer festen Clique. Leichte Ziele waren sie nie.

Aber dann, zwischen all dem digitalen Lärm, fand sich immer eine. Ein Name, der Ehrgeiz verriet. Eine Statistik, die besser war als die ihres Teams. Ein einsamer Wolf in einem Rudel, das ihn nur ausbremste. Ein Funke Talent, der nur darauf wartete, dass jemand ein Feuer daraus machte.

Das Profilbild war sorgfältig gewählt. Nicht das eigene, niemals. Ein cooles Logo. Ein Symbol für Stärke und Professionalität. Der erste Kontakt war immer derselbe. Kein plumpes "Hi", sondern Anerkennung. Spezifisches, technisches Lob, das zeigte: Ich bin einer von euch. Ich spreche eure Sprache. Ich sehe, was andere übersehen.

Es war ein Spiel im Spiel. Ein Match, das nicht auf den Servern von "Aetherfall", sondern in den privaten Nachrichten von Discord ausgetragen wurde. Die Regeln waren einfach: Vertrauen aufbauen, Isolation schaffen, den Einsatz langsam erhöhen.

Und irgendwo da draußen saß jetzt die Nächste vor ihrem leuchtenden Monitor, frustriert von einer weiteren Niederlage, hungrig nach Anerkennung. Sie war bereit für ein neues Level. Sie wusste nur noch nicht, was es sie kosten würde.

Kapitel 1

RISSE IM TEAM



Das Geräusch von Niederlage ist eine Mischung aus dem wütenden Klicken der eigenen Maus und der enttäuschten Stille im Headset.

„**Sorry, mein Internet laggt**“, murmelte Kevin, nachdem er zum dritten Mal in derselben Runde aus dem Spiel genommen wurde.

„**Alles gut**“, log ich und biss die Zähne zusammen. Es war nicht alles gut. Wir waren kurz davor, unser Ranglisten-Match in „Aetherfall“ zu verlieren, und es lag nicht an mir.

Mein Name ist Maya. Mit meinen 15 Jahren war „Aetherfall“ mehr als nur ein Spiel für mich. Es war meine Arena, der Ort, an dem ich wirklich gut war. Präzise, schnell, strategisch. Während meine Freunde aus der Schule, Kevin und Tom, oft chaotisch und unkonzentriert spielten, war ich fokussiert. Ich wollte gewinnen, wollte besser werden, wollte aufsteigen. Und heute fühlte es sich an, als würde ich einen schweren Rucksack voller Steine einen Berg hochschleppen. Kevin laggte, Tom rannte blind in jede Falle, und ich versuchte verzweifelt, das 1-gegen-3 zu gewinnen. Vergeblich.

NIEDERLAGE. Das Wort brannte auf meinem Monitor.

„**Gigi**“, sagte ich tonlos in mein Mikrofon. „**Good game.**“ Eine weitere Lüge. Es war ein furchtbare Spiel. Ich verabschiedete mich knapp und verließ den Voice-Chat, bevor die üblichen Ausreden anfangen konnten. Frustriert lehnte ich mich in meinen Gaming-Stuhl und starrte auf den Statistik-Bildschirm. Meine K/D-Ratio war brillant. Die des Teams war eine Katastrophe.

Die Kluft zwischen meinem Können und dem unserer Gruppe wurde von Tag zu Tag größer. Sie halten mich nur zurück, dachte ich nicht zum ersten Mal.

In diesem Moment, als der Frust am größten war, ploppte auf meinem zweiten Monitor eine Benachrichtigung auf. Discord. Eine private Nachricht.

Der Nutzernname: Stryker. Das Profilbild: das aggressive Logo eines E-Sport-Teams, von dem ich schon gehört hatte. Ich kannte ihn nicht. Wahrscheinlich wieder jemand, der mich nach dem verlorenen Match beleidigen wollte. Genervt öffnete ich die Nachricht, bereit für den üblichen toxischen Müll.

Doch der Text war anders.

Stryker: *Hab dein letztes Match gesehen. Krasse Reaktion bei dem Flankenangriff in Runde 4. Du hast das Potenzial, ganz oben mitzuspielen.*

Ich blinzelte. Las es nochmal. Er hatte nicht nur zugesehen. Er hatte eine spezifische Szene aus dem Spiel erwähnt. Er hatte meine Leistung gesehen, nicht die Niederlage des Teams. Ein warmes Gefühl der Anerkennung durchflutete mich. Mein Herz begann, etwas schneller zu schlagen.

Bevor ich antworten konnte, kam die zweite Nachricht. Die Nachricht, die alles verändern sollte.

Stryker: **Ganz ehrlich? Deine Mates halten dich nur zurück.**

Es war, als hätte er meine eigenen, geheimen und frustrierten Gedanken aus meinem Kopf gestohlen und sie mir auf den Bildschirm geschrieben. Jemand sah es. Jemand verstand es. In diesem Moment war Stryker kein Fremder mehr. Er war der erste Mensch, der sah, was ich sein wollte: eine Legende.

Kapitel 2

DER GEHEIME COACH



Aus einer Nachricht wurden schnell Dutzende. Stryker entpuppte sich als genau der Mitspieler, den ich mir immer gewünscht hatte. Er gab sich als 17 aus, kurz vor dem Sprung in die Profiliga. Er klang selbstbewusst, witzig und vor allem kompetent. Unsere Gespräche drehten sich nur um das Spiel. Wir sprachen über die Meta, über Taktiken, über die kleinen Tricks, die den Unterschied machten.

Bald verlagerten sich unsere Chats in private Voice-Kanäle auf Discord. Stundenlang analysierte er meine alten Spiele, zeigte mir Fehler auf, die mir nie aufgefallen waren.

„Dein Aim ist schon gut“, sagte er einmal, „aber dein Positioning ist noch zu passiv. Du musst den Raum dominieren, Maya. Nicht nur reagieren.“

Seine Tipps waren Gold wert. Ich wurde besser. Spürbar besser. Wenn ich danach mit meinem alten Team spielte, fühlte es sich an wie Zeitlupe.

„Erzähl den anderen besser nichts von unserem Training“, sagte Stryker eines Abends. Seine Stimme war beiläufig, aber bestimmt. **„Die würden nur komisch werden oder neidisch sein. Konzentrier dich auf dich. Das ist unser Ding. Unser Weg nach oben.“**

Und ich tat es. Ich erzählte niemandem davon. Es fühlte sich richtig an. Exklusiv. Als wären wir beide Auserwählte, die sich auf eine geheime Mission vorbereiteten.

Wenn Kevin mich fragte, warum ich so selten Zeit hatte, log ich. Hausaufgaben. Familienkram. Die üblichen Ausreden. Jede Lüge baute eine kleine, unsichtbare Mauer zwischen mir und meinen Freunden. Und hinter dieser Mauer, in unserem privaten Discord-Kanal, wurde meine Verbindung zu Stryker immer stärker. Er war nicht mehr nur ein Mitspieler. Er war mein Coach. Mein Mentor. Mein Geheimnis.

Kapitel 3

DER PREIS DES VERTRAUENS



Der Vorschlag kam nach etwa zwei Wochen intensiven Trainings. Ich fühlte mich unbesiegbar, bereit für den nächsten Schritt.

Stryker: ***Okay, du bist bereit. Ich will dich in mein Team holen. Wir suchen noch eine Spielerin für die nächste Online-Liga.***

Mein Herz setzte einen Schlag aus. Das war es. Die Chance, auf die ich gewartet hatte.

Maya: ***Wow. Ernsthaft? Das wäre der Wahnsinn!***

Stryker: ***Absolut. Aber im Team müssen wir uns zu 100% vertrauen. Es geht nicht nur um den Skill im Spiel, es geht um die Person dahinter. Ich muss wissen, mit wem ich spiele.***

Das klang logisch. Professionell. Genau so hatte ich mir das vorgestellt.

Stryker: ***Schick mir mal den Link zu deinem privaten Insta. Nur damit ich ein Gefühl dafür bekomme, wer du bist. Das ist Standard bei uns im Team, bevor wir jemanden aufnehmen.***

Ich stutzte. Mein Instagram-Profil war mein privater Raum. Bilder vom Familienurlaub, alberne Selfies mit meiner kleinen Schwester, Fotos von meinem Hund. Das hatte nichts mit Gaming zu tun.

Ein komisches Gefühl breitete sich in meinem Magen aus. Ein leises Zögern. Ich sah rüber zu meinem Handy, das auf dem Schreibtisch lag. Ich stellte mir vor, wie dieser coole, kompetente Gamer durch die Fotos von meinem Familiengeburtstag scrollte. Es fühlte sich seltsam an. Falsch.

Ich schrieb vorsichtig zurück.

Maya: ***Bist du sicher? Da ist nur privater Kram drauf. Hat doch nichts mit Aetherfall zu tun.***

Die Antwort kam nicht sofort. Als die nächste Nachricht aufploppte, war der Ton ein anderer. Kühler. Enttäuschter.

Stryker: ***Ich dachte, du willst Profi werden? Vertrauen ist alles in einem Team. Wenn du schon bei so einer Kleinigkeit zögerst, wie soll das dann in einem wichtigen Match werden? Jede andere würde sich freuen, die Chance zu bekommen.***

Jedes Wort traf genau meinen Ehrgeiz. Er stellte nicht seine Forderung in Frage, sondern meine Hingabe. Plötzlich war ich diejenige, die undankbar war. Diejenige, die nicht bereit war, "Opfer" für den Erfolg zu bringen.

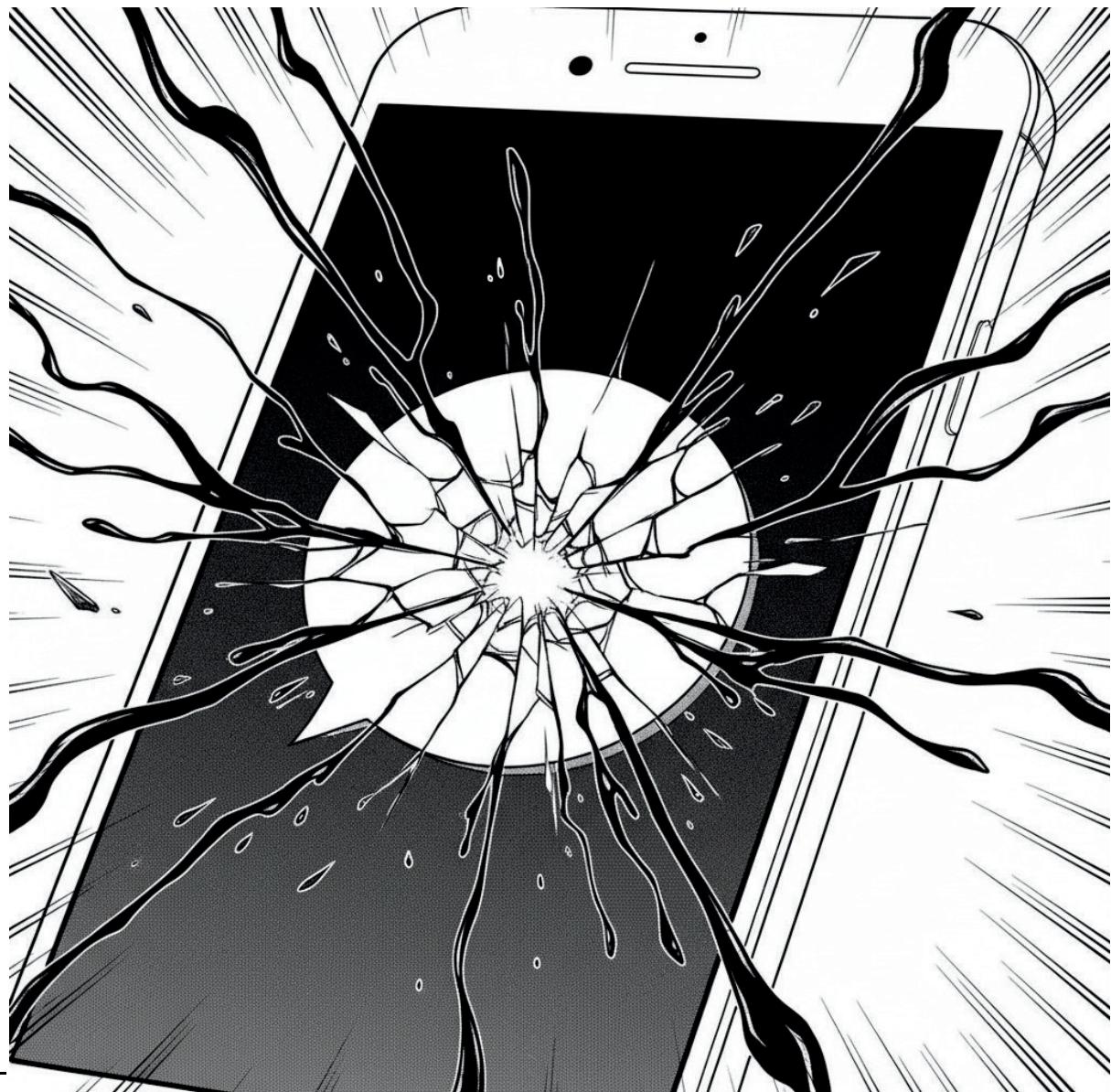
Stryker: ***Aber kein Ding. Wenn du lieber mit deinen Schul-Mates weiterspielen willst, ist das auch okay. Dann suche ich mir halt jemand anderen. Viel Glück.***

Panik stieg in mir auf. Das durfte nicht passieren. Er war meine einzige Chance, aus diesem Amateur-Level auszubrechen. Die Angst, diese Tür für immer zu schließen, war plötzlich viel größer als das komische Gefühl in meinem Bauch. Ich redete mir ein, dass ich überreagierte.

Es war doch nur Instagram. Er war ja auch nur ein Jugendlicher. Mit zitternden Fingern kopierte ich den Link zu meinem Profil und drückte auf Senden.

Kapitel 4

ROTE LINIEN



Er war begeistert von meinem Profil. Er schrieb Kommentare unter meine Bilder, die nur ich sehen konnte.

„*Süße kleine Schwester*“, schrieb er. „*Cooler Hund.*“ Und dann: „*Du siehst auf dem Strandfoto echt gut aus.*“

Mein Bauchgefühl meldete sich wieder, aber ich ignorierte es. Das war der Preis, dachte ich. Die Forderungen wurden subtil persönlicher. Er wollte wissen, wann ich allein zu Hause war, „*um ungestört trainieren zu können*“. Er fragte nach meinem Liebesleben. Er tarnte es immer als Teil des „*Teambuildings*“. Ich fühlte mich unwohl, redete mir aber ein, das gehöre dazu, um in ein echtes Team aufgenommen zu werden. Ich beantwortete seine Fragen, gab immer mehr von mir preis.

Der wahre Bruch kam an einem Freitagabend. Ich war allein zu Hause, was ich ihm am Nachmittag erzählt hatte.

Stryker: ***Perfekt, dass wir ungestört sind. Lass uns heute was für die mentale Stärke tun. Man muss im Spiel auch unter Druck cool bleiben. Ich will, dass du mir jetzt ein Foto von dir schickst. Genau jetzt. In dem, was du gerade an hast.***

Der Vorwand des Gamings war so dünn wie Papier. Es gab keinen Zweifel mehr. Das hier hatte nichts mit „*Aetherfall*“ zu tun. Der kalte Knoten in meinem Magen war jetzt ein Eisblock. Ich konnte nicht antworten. Ich starrte nur auf den Bildschirm, mein Herz hämmerte in meiner Brust.

Nach einer Minute kam die nächste Nachricht.

Stryker: ***Hey, was ist los? Du hast mir doch dein ganzes Insta gezeigt. Das ist doch jetzt kein großer Schritt mehr. Enttäusch mich nicht, Maya.***

Die Schuld-Falle. Aber diesmal funktionierte sie nicht. Die rote Linie war zu offensichtlich überschritten. Ich fühlte mich nicht mehr geehrt. Ich fühlte mich dreckig. Gefangen.

Kapitel 5

DAS ECHTE TEAM



In diesem Moment der Klarheit, in dem die Angst und die Scham mich zu überwältigen drohten, tat ich etwas, das ich seit Wochen nicht mehr getan hatte. Ich klickte auf den Voice-Chat-Kanal meines alten Teams. Kevin war online, spielte eine Runde allein. Ich zögerte, doch dann klickte ich auf „*Beitreten*“.

Er war überrascht, mich zu sehen. „**Hey Maya, was geht?**“, fragte er.

„**Hey**“, sagte ich, und meine Stimme zitterte. „**Kann ich kurz mit dir reden? Ich glaube, ich habe einen riesigen Fehler gemacht.**“

Das Schweigen am anderen Ende dauerte nur eine Sekunde. Er verließ sofort sein Spiel. Dann sagte er, mit einer Wärme in der Stimme, die ich so sehr vermisst hatte: „**Klar, Maya. Immer. Was ist los?**“

Ich erzählte ihm alles. Von Stryker, vom geheimen Training, von Instagram, von der letzten Forderung. Ich erwartete Vorwürfe, ein „*Hab ich's dir nicht gesagt?*“. Stattdessen hörte er einfach nur zu. Als ich fertig war, sagte er nur einen Satz: „**Das ist nicht deine Schuld, Maya. Der Typ ist ein Arschloch.**“

In diesem Moment verstand ich, was ein echtes Team war. Es ging nicht um den höchsten Rang. Es ging darum, füreinander da zu sein, ohne Bedingungen. Es ging um Vertrauen, das man nicht mit privaten Fotos beweisen musste. Das hatte ich am falschen Ort gesucht.

Kapitel 6

EIN NEUER SIEG



Gemeinsam mit Kevin ging ich alles durch. Er verurteilte mich nicht. Er half mir. Wir machten Screenshots von allem, was Stryker geschrieben hatte, als Beweis. Dann, Klick für Klick, blockierten und meldeten wir ihn auf jeder Plattform, die es gab. Mit jedem Klick fühlte ich mich leichter, als würde eine schwere Last von meinen Schultern fallen.

Ich rief Tom an und entschuldigte mich dafür, dass ich mich so distanziert hatte. Ich musste ihm nicht alle Details erzählen, aber er verstand. An diesem Abend trafen wir uns zu dritt im Voice-Chat, um eine Runde „Aetherfall“ zu spielen.

Wir waren chaotisch. Wir lachten viel, als Kevin wieder einmal laggte und Tom in eine offensichtliche Falle rannte. Wir waren nicht perfekt, bei weitem nicht. Und wir verloren das Spiel haushoch.

Aber als der rote NIEDERLAGE-Bildschirm aufleuchtete, saß ich in meinem Stuhl und lächelte. Zum ersten Mal seit Monaten fühlte es sich wieder wie ein echter Sieg an.

Epilog

EIN HALBES JAHR SPÄTER

Das leise Summen meines PCs ist wieder zu einem beruhigenden Geräusch geworden. Im Headset höre ich Kevins aufgeregtes Lachen und Toms strategische, wenn auch manchmal etwas planlose, Zurufe. Wir sind mitten in einem Ranglisten-Match. Und wir liegen zurück. Aber etwas ist anders. Der Frust ist weg. Die Anspannung, die mich monatelang wie ein enger Panzer umgeben hat, ist einer lockeren Konzentration gewichen.

„***Maya, pass auf, links von dir!***“, ruft Kevin.

Ich reagiere instinktiv, drehe mich, mein Aim ist ruhig, präzise. Ein Klick. Zwei Klicks. Der gegnerische Spieler fällt.

„***Nice!***“, ruft Tom. „***Du bist der Wahnsinn, Maya!***“ Ich lächle. „***Wir sind der Wahnsinn***“, korrigiere ich ihn.
„***Guter Call, Kev.***“

Wir verlieren das Match am Ende trotzdem. Knapp. Aber als der NIEDERLAGE-Bildschirm aufleuchtet, zucke ich nur mit den Schultern. Ich klicke auf den Voice-Chat-Kanal, sehe die Avatare meiner Freunde. Meines Teams.

„***Nochmal eine Runde?***“, frage ich.
„***Klar!***“, kommt es einstimmig zurück.

Ich habe in den letzten Monaten nicht den Sprung in die Profiliga geschafft. Ich habe keine Sponsoren und spiele nicht auf großen Bühnen. Aber ich habe etwas viel Wichtigeres gewonnen.

Ich habe mein Spiel zurückerobert. Die Freude daran. Die Freundschaft. Und vor allem habe ich gelernt, dass das wichtigste "**Level Up**" nicht auf dem Bildschirm stattfindet.

Es findet in dir selbst statt. In dem Moment, in dem du lernst, auf diese leise Stimme zu hören, die dir sagt, was richtig ist. In dem Moment, in dem du den Mut findest, um Hilfe zu bitten. In dem Moment, in dem du erkennst, dass ein echtes Team dich niemals bitten würde, ein Geheimnis zu haben.

**Mein Name ist Maya. Und ich bin wieder Teil eines Teams.
Meines Teams.**

Checkliste

ROTE FLAGGEN

Cybergroomer gehen oft nach einem bestimmten Muster vor. Wenn du merkst, dass eine Person im Netz mehrere dieser Dinge tut, sollten bei dir alle Alarmglocken schrillen.

Er oder sie...

- ...macht dir von Anfang an übertriebene Komplimente ("Love Bombing").
- ...behauptet, ihr hättest eine ganz besondere, einzigartige Verbindung.
- ...interessiert sich auffällig für dein Privatleben, deine Familie, deine Freunde.
- ...versucht schnell, die Plattform zu wechseln (von Instagram zu WhatsApp etc.).
- ...erzählt dir (angebliche) Geheimnisse, damit du ihm auch welche anvertraust.
- ...redet schlecht über deine Freunde oder Familie, um dich zu isolieren.
- ...bittet dich, eure Gespräche geheim zu halten ("unser kleines Geheimnis").
- ...testet deine Grenzen mit Bitten, die dir unangenehm sind (z.B. private Fotos).
- ...reagiert beleidigt, traurig oder wütend, wenn du "Nein" sagst (emotionale Erpressung).
- ...macht dir Schuldgefühle ("Ich dachte, ich bedeute dir was.").
- ...drängt dich zu einem Treffen im echten Leben.

Dein Notfallplan

IN 5 SCHRITTEN

Wenn du merkst, dass du in einer solchen Situation bist, ist es wichtig, dass du handelst. Hier ist ein Plan, der dir hilft.

1. STOPP! ANTWORTEN VERBOTEN!

Der wichtigste Schritt: Antworte nicht mehr auf die Nachrichten. Beende den Kontakt sofort und vollständig. Lass dich auf keine Diskussionen ein.

2. BEWEISE SICHERN (SCREENSHOTS)

Mache Screenshots vom gesamten Chatverlauf und vom Profil der Person. Diese Bilder sind wichtige Beweise, falls du oder deine Eltern zur Polizei gehen wollt.

3. BLOCKIEREN & MELDEN

Blockiere die Person auf allen Kanälen. So kann sie dich nicht mehr kontaktieren. Melde das Profil zusätzlich bei der Plattform (z.B. Instagram). Das hilft, auch andere zu schützen.

4. REDEN! BRICH DAS SCHWEIGEN!

Das ist der mutigste und wichtigste Schritt. Du bist nicht allein! Sprich mit einer Person, der du vertraust:

- Deinen Eltern oder einem anderen Familienmitglied
- Deiner besten Freundin / deinem besten Freund
- Einem Lehrer / einer Lehrerin deines Vertrauens
- Einem Schulsozialarbeiter / einer Schulpsychologin

5. DENK IMMER DARAN: ES IST NIEMALS DEINE SCHULD!

Du hast nichts falsch gemacht. Die Verantwortung liegt allein bei der Person, die versucht hat, dich zu manipulieren. Schäme dich nicht, sondern sei stolz darauf, dass du dir Hilfe holst.

hier findest Du HILFE

Manchmal ist es einfacher, mit jemandem zu sprechen, den man nicht kennt. Diese Anlaufstellen sind professionell, kostenlos, anonym und immer für dich da.

Nummer gegen Kummer

Das Kinder- und Jugendtelefon ist dein erster Ansprechpartner für alle Sorgen.

Telefon: 116 111 (Mo - Sa, 14 - 20 Uhr)

Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de (per Mail oder Chat, rund um die Uhr)

JUUUPORT

Website: www.juuuport.de Jugendliche helfen Gleichaltrigen im Netz (z.B. Cybermobbing, Sextortion, Cybergrooming)

Polizei

Cybergrooming ist eine Straftat. Du und deine Eltern können jederzeit Anzeige erstatten. Die Polizei hat spezielle Abteilungen für Internetkriminalität und geht sensibel mit dem Thema um.

Gehe zur nächsten Polizeidienststelle oder nutze die Online-Wache deines Bundeslandes.

NOTIZEN