

Das schriftliche Meeting
der Anonymen Spieler GA in Deutschland

Sommer 2009



*Gib es
weiter*



Nr.76

Titelthema
ANGST

Erklärung zur Absicht des GA „Gib es weiter!“


Der „Gib es weiter!“ ist das deutschsprachige Journal der Anonymen Spieler (GA) – Gamblers Anonymous. Geschrieben, herausgegeben, illustriert und gelesen durch GA Mitglieder. Der „Gib es weiter!“ ist die Rettungsleine zwischen einem Spieler zum Anderen.

Zum größten Teil als „schriftliches Meeting“ bekannt, gibt der „Gib es weiter!“ die Erfahrung, Kraft und Hoffnung seiner Beitragsschreiber wieder. Er spiegelt ein breites Spektrum der gegenwärtigen GA Erfahrung hinsichtlich der Genesung, Einigkeit und Dienst wieder.

Das Bewusstsein, dass jedes GA Mitglied seinen individuellen Weg hat das Programm zu arbeiten, durchdringt die Seiten des „GEW“. Die Beiträge und Artikel verfolgen nicht die Absicht für GA als Ganzes zu sprechen, noch bedeutet es, dass es die Befürwortung der GA Gemeinschaft, der Anonymer Spieler (GA) Interessensgemeinschaft e.V. oder der Redaktion des GEW erhält. Gleichwohl ist der Verein als Herausgeber des „GEW!“ für dessen Inhalt verantwortlich.

Mit diesem Hintergrund bittet der Verein die Beitragsschreiber, ihren schriftlichen Beitrag unter Wahrung der Zwölf Tradition zu verfassen, und von eigenen Erfahrungen, Kraft und Hoffnung zu berichten. Der Hauptzweck des „GEW!“ ist es, Nüchternheit an andere Spieler weiterzugeben, die noch leiden.

Impressum

Anonyme Spieler (GA) Interessensgemeinschaft e.V.
Eilbeker Weg 20
22089 Hamburg
Telefon : 040-209 90 09
Telefax : 040-209 90 19
Internet: <http://www.anonyme-spieler.org>
E-Mail: verein@anonyme-spieler.org

V.i.S.d. § 55 RStV: Anonyme Spieler (GA) Interessensgemeinschaft e.V.

Die im Rundbrief „Gib es weiter!“ veröffentlichten Beiträge, dürfen nicht ohne ausdrückliche Genehmigung des Vorstandes des Vereins wiederverwendet oder veröffentlicht werden. Das gilt auch für Arbeitsgruppen, Komitees und Bedienstete der GA – Anonymen Spieler.

Ein Bündel aus Ängsten

Ich kenne Angst seit ich denken kann. Damals, als kleines Kind war es hauptsächlich die Angst, meine Mutter könnte sterben und mich verlassen, da sie immer krank war. Als ich aufgrund dessen ins Heim kam, wurde diese Angst nicht nur verstärkt, es kamen noch andere Ängste dazu. Da war die Angst vor Bestrafung, die Angst, allein zu sein und die Angst vor der Dunkelheit, nur um einige zu nennen. Oh, nicht zu vergessen, die Angst vor dem Teufel. Ich kann sagen, ich war ein reines Bündel aus Ängsten.

Im Laufe meines Lebens kamen noch weitere dazu. Schließlich wurden Panikattacken daraus, Alpträume waren schon selbstverständlich und das Leben selbst - alles andere als erfreulich, es war geprägt durch Ängste.

Wohin ich auch versuchte, mich zu flüchten, Angst vor irgendetwas war immer dabei.

Nachdem ich den Weg in die Gruppen gefunden hatte, machte ich mich auf den Weg, mich diesen Ängsten nach und nach zu stellen. Ich war ihnen nicht mehr ganz so ausgeliefert, denn ich fand auch das Gebet und somit die Fürsorge von Gott. Ich konnte lernen, meinen Ängsten zu begegnen, das heißt, sie zuzulassen und anzunehmen um sie dann manchmal auch überwinden zu können oder ihnen konnte der Schrecken genommen werden.

Heute habe ich z.B. keine Angst mehr vor dem Teufel, trotzdem gibt es noch genug zu tun. Ich habe gelernt, da wo sich die Angst befindet, ist der Weg. Ich kann nicht vor ihr weglaufen, denn sie findet mich doch. Ich kann mich aber Gott zuwenden und lernen, meine Lektionen anzunehmen und mich SEINER Führung anzuvertrauen. **Denn dort wo Gott ist, gibt es keine Angst.** Das habe ich erfahren. Immer wenn ich mich daran erinnere und entsprechend handle, habe ich keinerlei Angst. Gott ist Liebe und Liebe kennt keine Angst. Leider vergesse ich das noch allzu oft und deshalb habe ich auch immer noch Angst. Aber heute hat Angst nicht mehr die Macht über mich, und das weiß sie auch. Denn ich bin nicht allein, ich brauche mich nur zu erinnern!

Der Sonnenstrahl

Ich bin immer ein sehr ängstliches Kind gewesen. Sehr dünn und schwächlich. Ein Mamasöhnchen. Ganz klar. Ich weiß gar nicht, woher es kommt, aber Angst besaß ich immer. Selbst schon bei meiner Geburt gab es Ängste seitens meiner Mutter, die nicht wusste, ob sie mich haben sollte, waren doch schon vier andere Kinder da. Zweifellos ist Angst die große Triebfeder in meinem Leben gewesen. Am stärksten wies sie sich in meinen Minderwertigkeitskomplexen aus, was ich auch als Ursache meiner Krankheit nenne. Lange bevor ich spielte, waren diese negativen Gefühle da.

Der Druck, der daraus resultierte, ließ mich flüchten, nach etwas Besserem suchen – das Spielen.

Ich besitze so viele Ängste in mir, dass ich hier nur mal ein Paar aufzählen möchte:

- Die Angst nicht genug Liebe zu bekommen
- Die Angst Liebe und Zuneigung zu verlieren
- Die Angst später mal alleine zu sein
- Die Angst vor wirtschaftlicher Unsicherheit
- Die Angst vor Menschen

Ich glaube, es ist heute nicht so wesentlich, was die Angst aus mir in meiner Spielerzeit machte. Sie ließ mich eben spielen und weglaufen. Den Kopf in den Sand stecken. Für wesentlich halte ich es, mir anzugucken, was sie heute mit mir macht. Wenn Minderwertigkeitsgefühle meine Krankheit sind, dann werde ich vermutlich mein Leben lang damit beschäftigt sein.

Naiv glaubte ich damals, wie ich in die Gruppen kam, dass ich nur mit dem Spielen aufhören müsste, und schon wären all meine Probleme nicht mehr vorhanden. In den Gruppen gibt es daher die Frage: „Was ist ein spielender Asozialer, wenn er aufhört zu spielen?“

Die Antwort: „Immer noch ein Asozialer!“

Das ich mit dem Spielen aufhörte, half mir höchstens den Grundstein für weitere Schritte zu legen. Ich musste sehr viel Mut aufbringen, mich meinen Gefühlen zu stellen, nicht mehr den Kopf in den Sand zu stecken. Vieles hat sich verändert, aber es sind auch neue Gesichter der Angst hinzugekommen, die ich damals noch nicht kannte oder erahnt hätte.

Letztes Jahr bereitete meine berufliche Entwicklung mir große Schwierigkeiten. Ich empfand meinen Beruf als schwer, erdrückend und ich hatte schlicht angst, dem Ganzen nicht gewachsen zu sein. Ich sprach auch in den Meetings darüber. Auf der Arbeit hat mich diese Angst cholerisch reagieren lassen. Bei kleinsten Fehlern, tickte ich aus. Ich habe sogar im privaten Bereich jemanden geschlagen, einfach so. Hinterher war ich auch total erschrocken und wusste gar nicht, wieso ich das tat. Es gab keinen Grund. Aber diese Ereignisse haben mir sehr wohl signalisiert, dass ich Hilfe brauchte. Die kam auch, aber von einer Seite, die ich nie erwartet hätte.

In meiner Stadt gab es einen Mann, der in unsere Gruppen geht. Wer ihn kennt weiß, dass er nie mit im Kreis saß, uns nie die Hand zum Schluss des Meetings gab, nie freundlich war, sogar eher aggressiv in seinem Auftreten und das wir oft überlegt hatten, warum wir ihn eigentlich unter uns hatten. Er redete nie mit mir. Selbst wenn ich ihn grüßte, gab es nie eine Reaktion.

Nach langer Zeit sprach er mich an. Ich zuckte zusammen, als er mich ansprach, weil ich glaubte, ich hätte was ausgefressen. Wieso sonst sollte jemand wie er jetzt plötzlich mit mir sprechen? Er brauchte allerdings nur eine Information, und seine Frage ließ mich erkennen, dass er mich sehr wohl immer beobachtet haben musste. Woher sonst sollte er wissen was ich machte?

Fortan beobachtete ich ihn. Er fragte mich sogar mal nach Geld für Zigaretten oder Essen und ich gab ihm auch was, obwohl es ein Tabu in unserer Gemeinschaft ist. Aber irgendwie mochte ich ihn. Ich bekam sogar mit, dass er schon Jahrzehnte

trocken war und ich konnte es nicht glauben. Von seinen Wortbeiträgen hätte ich das nicht vermutet.

Irgendwann war er weg und ich sah ihn nicht mehr, bis mir ein anderes Mitglied sagte, dass er im Pflegeheim war. Da ich wusste, dass er keine Familie besaß, suchte ich ihn. Ich musste sogar seine Anonymität brechen, weil ich ja bisher nur seinen Vornamen kannte. Ich fand ihn, stand vor ihm und sagte: „Fortan werde ich mich um Dich kümmern.“

Seine Augen waren so feucht, er umarmte mich, später sogar küsste er mich mal vor Freude, und mit Hilfe von anderen Mitgliedern aus der Gemeinschaft kümmern wir uns um ihn.

Mein erster Sponsor sagte immer zu mir: „Dienste bringen Genesung!“

Ich weiß heute aus meiner Erfahrung, dass Dienste mir auch helfen, meine Angst nicht so zu spüren. Dass ich sagen kann, dass dieser alte Mann mich liebt, ich ihn liebe, und selbst wenn er sterben sollte, keine Macht dieser Welt, nicht mal Gott, mir dieses Gefühl der Liebe nehmen kann. Ich sehe wie er seinen Kaffee genießt oder ein Croissant isst, wie er mit so wenig glücklich ist. Er braucht nicht viel. Er braucht keine Reichtümer mehr.

Die Wirtschaftskrise hat auch mich voll erfasst. Klar besaß ich Angst. Aber wenn mich einer fragt, wieso ich sie heute nicht mehr so habe, dann ist die Wahrheit die, dass dieser alte Mann mir geholfen hat. Er hat sie mir genommen. Für mich ist er wie Medizin. Wenn er jetzt ins Meeting kommt, dann stauen wir alle. Nicht nur, dass er immer im Kreise sitzt und beim Aufsagen des Gelassenheitsgebetes die Hände mit uns hält, sondern wenn er sich verabschiedet von dem ein oder anderem, dann zeigt er seine Dankbarkeit und Zuneigung. Es hat fast den Eindruck, er würde sich jedes Mal so verabschieden, als ob es heute sein letzter Tag wäre.

Dieser Minimalismus, das Wesentliche auf den Punkt bringen, hat mir unglaublich geholfen. Ja es kann sein, dass ich wirtschaftlich scheitere, dass ich alt und gebrechlich werde, dass ich vielleicht auch nicht mehr so viel reisen kann wie bisher, aber der Himmel wird immer Sonnenstrahlen auf mein Haupt lassen. Nach jedem Regenschauer folgt Sonnenschein.

Das Gegenteil von Angst ist Glaube. Daran will ich glauben...

Angst nicht gut genug zu sein

Wie heißt es bei Fassbinder? Angst essen Seele auf!

Eine Menge Menschen leben in Angst. Da ist die Angst, den Anforderungen von Beruf oder Partner, Eltern oder Kindern nicht zu genügen; die Angst, arbeitslos zu werden oder keine Arbeit (wieder) zu finden; die Angst vor dem Versagen in vielerlei Hinsicht; die Angst vor dem Tod geliebter Menschen und vor dem eigenen Sterben oder die Angst, ein sinnloses Leben zu führen.

Viele dieser Ängste habe ich bereits durchgestanden. Jedes mal hatte ich das Gefühl, dass ein kleines Stück meiner Seele aufgeessen wurde. Der Umgang mit Angst vor Verlusten, nicht zu genügen, nicht gut genug zu sein und vieles mehr, hat mich dazu geführt, zu versuchen, mich zu verstecken. Der Versuch, vor meinen Ängsten wegzulaufen (durch Drogen, Sex, Spielen) ist nicht gelungen. Es gibt keine Flucht vor der Angst. Der Versuch zu flüchten erzeugt lediglich neue Ängste - Depressionen, Krankheiten, Süchte. Egal wo ich mich auf dieser Welt befinde, ich kann vor Menschen und meiner Umgebung flüchten – nur nicht vor mir und/oder meinen Ängsten. Meiner Angst zu begegnen und sich der Situation zu stellen ist der Schlüssel. Weglaufen gilt nicht - meine Angst würde nicht verschwinden. Meine Ängste sind schneller und holen mich jederzeit ein. Stelle ich mich jedoch meiner Angst und der Situation, so erlebe ich immerzu kleine Wunder. Im Nachhinein stellten sich meine Ängste zu meist als unberechtigt heraus. Ich habe Liebe erfahren, wo ich Angst hatte nicht geliebt zu werden. Ich habe ehrliche Komplimente und Anerkennung erfahren, wo ich dachte nicht zu genügen, ich trage die Menschen welche ich durch Tod im Leben verlor in meinem Herzen und sie sind immer noch präsent. Soweit ich mich meinen Ängsten stelle kann ich leben und muss mich nicht auf meine ausgefeilte Flucht konzentrieren.

Angst verwechsle ich nicht mit Vorsicht und Realitätssinn. Es gibt nicht nur eine rosa/rote gute Welt. Natürlich schütze ich mich vor Dieben, Lug und Trug. Bin also wachsam. Diese Form der Obacht gehört zu meinem Selbstschutz, meiner Selbstachtung. ‚Unnötigen‘ Ängsten jedoch versuche ich zu begegnen. Mich diesen zu stellen. Nicht jeder Mensch kann und muss mich lieben. Nicht jedem Menschen muss ich genügen. Es ist wichtig, dass ich mich liebe und mir genüge. (Damit gibt es schon eine Person die das tut und es werden mehr) Warum sollte ich mich also von meiner Angst weiterhin beherrschen lassen und mein Leben versäumen?!?

Wie hieß es schon 550 Jahre vor Christus:
,Fürchtet euch nicht!

Gebet

Herr, es gibt Zeiten in meinem Leben, da meine ich,
meine Füße wären eingegraben im Boden.
Ich komme keinen Schritt weiter.
Du aber sprichst zu mir:
Fürchte dich nicht, ...

Gott, es gibt Momente in meinem Leben,
da kenn ich mich selber nicht.
Da geht die Wut mit mir durch;
oder ich gebe vor, jemand zu sein, der ich gar nicht bin.
Du aber sprichst zu mir:
Fürchte dich nicht, ...

Herr, manchmal weiß ich nicht, wohin ich gehöre.
Plötzlich ist die Geborgenheit der Familie nicht mehr zu spüren,
das Klima in der Schule oder am Arbeitsplatz ist vergiftet,
niemand scheint sich an meiner Anwesenheit zu freuen.
Du aber sprichst zu mir:
Fürchte dich nicht, ...

Die Angst beeinflusst mein Leben!

Die Angst entsteht aus Gefühlen
Besorgnis
Bammel
Schis
Angst
Panik

Wenn ich etwas nicht kontrollieren kann erzeugt es bei mir Angst.

Wo Licht ist, ist keine Finsternis

Wo Angst ist, ist keine Liebe.

Das Gefühl Angst kenne ich seit ich lebe. Wenn in der Schule die Klosterschwester hinter mir stand verging mir das Lachen. Da wurde es oft sakrisch ernst, wenn die einen Rechtschreibfehler gefunden hat.

Da möchte ich ein Erlebnis schreiben aus der Zeit meiner Grundschule. Ich war circa 9 Jahre alt. Es gab damals noch keinen Schulbus und ich musste damals noch 2km mit dem Rad in die Schule fahren. Nach dem Mittagessen fuhr ich oft noch mal mit dem Rad nach Pulling. Ich traf Franz. Wir fuhren mit dem Rad zuerst langsam und dann schneller. Er war circa 2m vor mir, dann Vollgas. Er zog nach rechts ich auch, dann nach links. Franz stürzte. Damals gab es noch keinen Helm. Franz blutete am Kopf. Ich hab das Blut gesehen und bin abgehauen. Am nächsten Tag wurde ich von meinen Klassenkameraden verantwortlich gemacht. Die wollten mich verknöpfen, vor lauter Angst stellte ich mich tot und sie ließen von mir. Ich hatte damals kapituliert, die waren stärker als ich. Die Wunde am Kopf war schnell verheilt. Da mein Klassenkammerrad 2009 an Krebs verstorben ist, fiel mir diese Geschichte ein zum Thema Angst ein.

Ich habe in GA gelernt bei meinen Gefühlen hinzuschauen. Meine Gefühle beleben mich und halten mich in Bewegung auf den Weg meiner Genesung.

In Verbundenheit

GA macht Frei

Angst

Ich wurde von meinen Eltern auf das Leben vorbereitet, wie sie es sahen.

Das Leben bestand aus Kampf, Pflichten, Mühe, Verzicht, materiellem Erfolg - alles nicht verwunderlich, nach dem, was sie durch Krieg und Verlust ihrer alten Existenz erlebt hatten.

Aber Werte wie Freundschaft, Lebensfreude, Zufriedenheit, Vertrauen gehörten entweder nicht zu ihrem Leben oder zumindest nicht zu meiner Lebensvorbereitung.

Das erstmal vorweg.

Ich glaube, dass Angst an sich nicht ein zufriedenes erfülltes Leben verhindert.

Angst vor konkreten Gefahren macht vorsichtig, kann lebenserhaltend sein.

Diese Angst teile ich wohl mit allen denkenden Menschen.

Mich aber prägten viele Ängste - und wenn ich unachtsam bin, kann das auch heute noch Auswirkungen haben -, die nicht der Wirklichkeit entsprachen sondern einer krankhaften Fantasie und Unkenntnis des vollen Lebens.

Diese krankmachenden Ängste bewirkten bei mir Rückzug vom Leben, von anderen Menschen,

sie machten mich einsam, ließen mich unangemessen handeln.
Angst vor anderen Menschen machte mich misstrauisch, egozentrisch, hochmütig -
oder
unterwürfig(abhängig/unfrei).
Die Angst, nicht wahrgenommen, nicht akzeptiert zu werden, machte mich unsicher,
aggressiv, zornig/wütend.
Die Angst, nicht zugenügen, nicht perfekte Leistung erbringen zu können, lähmte
mein
Handeln, machte mich faul/träge. Ich tat Dinge nicht im Rahmen meiner
Möglichkeiten
aus freien Stücken und mit Überzeugung, sondern notgedrungen und des Effektes
wegen.
So war ich beruflich recht erfolgreich.
Die Angst vor materiellem Mangel und Armut machte mich geizig, d.h.
unangemessen
sparsam.
Die Angst zu kurz zu kommen, nicht genug zubekommen machte mich krankhaft
gierig.
Die Angst, nicht geliebt zu werden oder die Liebe/Zuneigung eines Menschen zu
verlieren, brachte mich zum Lügen, Täuschen, Manipulieren.
Die Angst ungerecht vom "Schicksal" oder von Menschen behandelt zu werden,
machte mich neidisch und eifersüchtig.
All diese Ängste - und noch mehr - denen ich mich hilflos ausgeliefert fühlte, quälten
mich,
ließen mich verzweifeln.
Die Betäubung dieser Ängste schien mir der einzige Ausweg zu sein.
Das aber war ein Irrweg, der mein Leid noch vergrößerte.

Erst als ich - nach einer Bestandsaufnahme meines Zustandes in der stationären
Therapie - die Gemeinschaft der anonymen Gruppen, deren 12 Schritte-Programm
und
dadurch einen **l i e b e n d e n** Gott in mein Leben ließ, fand ich einen wirklichen und
wirksamen Ausstieg aus dem Leid. Ich lernte, meine Ängste mitzuteilen/ zu teilen mit
anderen Menschen und so mit diesen Ängsten zu leben.
Ich fasste Vertrauen zu meiner Fähigkeit, ein für mich ausreichend zufriedenes,
freies
Leben zu entwickeln.
Ich übernahm die Verantwortung für mein Leben im Vertrauen auf Hilfe und Führung
durch einen liebenden Gott, wie ich ihn heute versteh.
Ich glaube, ich bin in der Wirklichkeit des vollen Lebens angekommen.

Gesunde, frohe 24 Stunden

Aus Angst gefiel ich Anderen

Ich habe immer gedacht, dass ich keine Angst habe. Ich dachte ich gehe
unerschrocken durch Leben. Heute weiß ich, dass mein Leben nur aus Ängsten
bestand und teilweise besteht. Angst, die Wahrheit zu erfahren. Ich merke, dass ich
von meiner Angst getrieben bin. Angst, so zu sein wie ich bin (wobei ich erst langsam
davon eine Ahnung bekomme). Angst, abgelehnt zu werden, zu versagen, vor

meinen Gefühlen, nicht geliebt zu werden, zu Lieben, Fehler zu machen und Angst, nicht aufzufallen.

Ich hatte keine Angst mich zu Prügeln, zu klauen, zu lügen, illegale Geschäfte zu machen oder nichts mehr zu essen zu haben. Keine Angst ins Gefängnis zu gehen. Doch die Größte Angst, die ich hatte und immer noch habe ist, nicht gut genug zu sein. Ich habe sofort Probleme mit mir, wenn jemand mir andeutet, dass ich nicht gut genug bin. Ich denke ich muss alles können um jeden Menschen in meiner Nähe davon zu überzeugen das ich gut genug bin. Ich weiß mittlerweile auch woher das alles kommt. Ich bin als baby zu meiner Oma gegeben worden, weil wir nicht genug zu Essen in meinem Eltern Haus hatten. Für meine Oma war ich der Puffer. Ich war nicht anstrengend, das perfekte Kind. Sie konnte sich in meiner Nähe von ihren Sorgen entspannen. Sie erzählte allen was für ein tolles Kind ich sei. Meine Intelligenz, mein Verhalten, mein Wesen, meine Aufmerksamkeit, mein Auftreten. Ein Beispiel: Wenn wir Gäste zu besuch hatten, versuchte ich als vier jähriger Junge sie nicht in Verlegenheit zu bringen. Wenn ich Hunger verspürte, fragte ich sie nicht nach Essen, sondern machte eine kleine Hand Bewegung zum Mund. Wenn wir gerade nichts zu Essen hatten, brauchte sie mir vor denn Gästen nicht sagen, das gerade nichts zu Essen im Haus ist, sondern sie nickte dann nur (Wenn jemand nickt, ist es in Albanien Nein, mit dem Kopf schütteln bedeutet Ja). Ich denke das hat sich so bei mir eingebrannt, dass ich immer danach strebe perfekt zu wirken.

Als ich mit meiner Mutter nach Deutschland kam war es nicht anders. Meine Mutter war so in meinem Bruder vernarrt, dass ich das Gefühl besaß, kein Platz zu haben. Ich dachte wenn ich ihr zeige, was für ein toller Junge ich bin, werde ich mir meinen Platz an ihrer Seite schon verdienen. Ich verspürte schon immer Angst, aber mittlerweile weiß ich auch, woher sie kommt. Immer häufiger kann sie besser ertragen und dagegen angehen! Manchmal.

Wir stellen uns vor:

Wir, das ist die GA Gruppe in Stockelsdorf, in der Nähe von Lübeck.

Die Gruppe ist entstanden durch Zwei GA Freunde, die sich aus der Montags-Gruppe aus Lübeck gelöst haben, um ein weiteres Angebot anzubieten.

Die Montags- Gruppe in Lübeck hat ihren Ursprung, durch einen Freund der seine Probleme mit Hilfe einer solche Gruppe zu lösen begann.

Das erste Meeting der Montags- Gruppe war am 14. Oktober 1982

Das erste Meeting der Stockelsdorfer Gruppe war am 12. Oktober 1999

Zurzeit besteht unsere Gruppe aus 10 Mitgliedern die regelmäßig die wöchentlichen Meetings besuchen.

Unser Ablauf lehnt sich an den vorgeschlagenen Meetingablauf an. Wir lesen u. a. die Präambel und immer die Schritte und Traditionen vor. Am Anfang wird immer gefragt ob jemand ein besonderes Bedürfnis hat, und zuerst sprechen möchte, danach kommt das go-around und es werden Wortmeldungen entgegengenommen, vom Meetingleiter.

Zum ende wird das Gelassenheitsgebet gesprochen und auf die Hutsammlung hingewiesen.

Danach wird ab und an noch ein wenig Nachmeeting gemacht.

Wir sind bei folgenden Aktivitäten beteiligt, und stellen uns vor:

- Info Meeting in der Klinik am See/ Lübsdorf, 4-mal im Jahr
- Sucht und Präventions- Woche in einer Berufsschule einmal im Jahr
- Selbsthilfegruppentag einmal im Jahr
- Spiel- Suchtveranstaltungen in Schleswig Holstein

Wir machen einmal im Jahr ein kleines Fest, im Sommer meist grillen, zu Weihnachten immer eine kleine Feier.

Die Trockengeburtstage werden meist bei runden (oder 5, 10, 15, 20 usw.) mit einer Feier gewürdigt.

Folgende Dienste gibt es und werden übernommen:

Gruppensprecher und Vertreter

Kassenwart

Sekretär – meist der erste der den Schlüssel hat.

Wir treffen uns immer Dienstag im Jugendzentrum Stockelsdorf, wo wir einem Raum kostenfrei nutzen können, jedoch erlauben wir uns das Jugendzentrum jährlich mit einer Spende von mindestens 100 Euro zu unterstützen.

Zu der Suchtbearbeitung von der Diakonie gibt es einen guten Kontakt.

Ja, und wenn es klappt ist einer mindestens aus der Gruppe beim jährlichen D-Treffen der GA Gemeinschaft anwesend, meist mehr als einer.

Die Gruppe hat eine eigene Webseite, die sie unterhält von den Spenden. www.ga-stockelsdorf.de

Liebe Gemeinschaft,

gemäß unseres Guidelines die einzige Aufgabe des BOR (ähnlich dem Verein) ist es die Operationen des Internationalen Dienstbüros (I.S.O) zu überwachen, und dafür zu sorgen, dass dieses effektiv und wirkungsvoll arbeitet. Wir geben diese Informationen, so dass Du ein besseres Verständnis von der finanziellen Situation unserer Gemeinschaft hast.

Finanzieller Status:

Zum Stand vom 31. Mai 2009 sind die Einnahmen und Spenden verglichen zum Vorjahr um 7,5% (40.738,14\$US) dieses Jahr gesunken, und die Ausgaben sind um 1% (\$3007,79 USD) gestiegen. Als Resultat dieses Fehlbetrages in den Einnahmen musste das ISO das finanzielle Jahr mit den Reserven der Ersparnisse auffüllen, um die laufenden Kosten zu decken. Auf Anfrage sind Kopien über unser Budgetausgaben und operativen Einnahmen bis 31. Mai 2009 verfügbar.

Cost saving items:

Die Bulletins (Rundbrief) an Meetings innerhalb der USA wurden von 4 auf 2 Kopien und für internationale Meeting von 2 auf 1 Kopie reduziert. Das wird uns ungefähr 3000 USD im Jahr sparen.

Die letzte Bezahlung von 1600 USD per Monat für den Fund der nationalen Hotline wurde in November 2008 getätigt. Der neu ausgehandelte Vertrag (wenn er genehmigt wird) wird keine monatlichen Kosten für das ISO beinhalten. Das wird uns 9600 USD dieses Jahr und die kommenden Jahre 19200 USD sparen.

Operative Einnahmen und Spenden:

Es gibt zurzeit 1741 Meetings in den USA und 1080 internationale Gruppen. Im Februar 2009 gab es 154 Spendendosen Einnahmen und 156 Gruppenspenden *, woraus sich ergibt, dass 310 Gruppen gespendet haben. Das sind 20% der Meetings in den USA und 11% der Meetings weltweit. Wenn nur jedes Meeting 1 USD per Woche spenden würde (1741 + 1080 = 2821 Meetings) würde das 2821 USD pro Woche ergeben, und eine Gesamtsumme von 146692,00 USD pro Jahr.

Da unsere Gemeinschaft „sich selbst erhält, durch unsere eigenen Spenden“, wollen wir hier ein paar Wege aufzeigen, die helfen, die Du in Betracht ziehen magst:

Wenn Du ein Lifeliner (Mitglieder, die Daueraufträge laufen haben) bist, DANKE!!!; wenn nicht, zieh es in Erwägung einer zu werden. Gegenwärtig gibt es 460 Lifeliners und diese haben 61128,81 USD bis 31. Mai 2009 gespendet. Das ist ein Lifeliner für jedes vierte Meeting in den USA und jedes siebte weltweit.

Um ein Lifeliner zu werden, frag deinen Gruppensekretär nach einer Anmeldekarte oder kontaktiere das ISO Büro. Du kannst gerne monatlich, vierteljährlich, einmal im Jahr oder jährlich spenden. Spenden können direkt per Post, per Dauerauftrag oder Online Überweisung getätigt werden.

Einige Lifeliners erhöhen ihre Spende mit jedem Trockengeburtstag. Mitglieder sammeln oft auf Trockengeburtstagen oder anderen Events Spenden. Es ist auch möglich eine Summe über den letzten Willen an das ISO zu geben.

Jedes Meeting sollte den Dienst und die Ausgaben des ISO besprechen? Selbst dann wenn Du ein Lifeliner bist, könntest Du ein zwei Dollar in die Spendendose tun, um ein Vorbild für andere zu sein. Gibt es bei Dir im Meeting eine Spendendose für das ISO, so dass wenn Mitglieder es wünschen, etwas geben könnten? Du kannst diese Dosen über isomain@gamblersanonymous.org oder per Telefon 001-213-3868789 anfordern.

Sind die Meetings Bücher und Broschüren auf den letzten Stand der Revision? Schau nach und ersetze diese abgelaufene Literatur. Es gibt neue Broschüren und das „Einen Tag zur Zeit“ Buch ist jetzt auf spanisch erhältlich.

Bitte macht Kopien von diesem Brief und gibt sie an den Gruppensekretär oder der Regionsgruppe (Intergroup in Amerika) und fragt diese Kopien für die Mitglieder ihrer Gruppen zu machen. Mach außerdem auch Kopien für jeden, der Deine Gruppe besucht.

Sollst du irgendwelche Vorschläge oder Fragen haben, kontaktiere bitte mich über financialjc@socal.rr.com oder jedes andere BOR (Bord of Regent) Mitglieder.

Danke für Deine Unterstützung.

Vom ausscheidenden Vorsitzenden des BOR

* In den USA gibt es Spendendosen, die vom ISO den Gruppen zur Verfügung gestellt werden. So kann das einzelne Mitglied entscheiden, ob es Geld an das ISO spenden oder der Gruppe spenden will. Deshalb gibt es aus den Gruppen zwei Formen von Einnahmen.

L E B E N S W E G

Unter der Rubrik "Lebenswege" wollen wir jetzt ein Projekt wagen, das recht schwierig ist. Pro Ausgabe wollen wir anonym eine Lebensgeschichte eines Spielers veröffentlichen. Wenn Du gerne Deine Lebensgeschichte hier mit zur Verfügung stellen möchtest, helfen wir Dir gerne dabei.

„Alleine hätte ich es niemals geschafft!“

Ich wurde im Jahre 1979 in einer Kleinstadt in Südniedersachsen geboren. In meiner Kindheit hatte ich einige Probleme in meiner Familie, daher verlies ich mein Elternhaus nach einer Psychischen Krise mit 13. Bis zu meinem 17. Lebensjahr lebte ich dann in einem Kinder- und Jugendheim in Lüneburg. Mit 16 machte ich meinen Hauptschulabschluss mit sehr guten Noten, danach begann ich meine Ausbildung in der Kinderpflege. In der Kinderpflegeschule lernte ich viele neue Leute kennen und wir probierten uns an weichen Drogen, also Bong rauchen, kiffen und Alkohol. Aber es hielt sich alles noch im Rahmen. Mit 17 zog ich dann in eine Wohngemeinschaft und mit 18 hatte ich in der Altstadt von Lüneburg meine erste eigene Wohnung. Bis 19 wurde ich noch locker von einem alten Betreuer aus dem Heim betreut, aber ich lies mir da eh nie viel sagen.

Mit 20 beschloss ich dann mit meiner damaligen Freundin nach Hamburg zu ziehen. In Hamburg geriet ich dann direkt in üble Kreise und wo ich vorher nur ab und an gekifft hatte nahm ich nun täglich Crack. Das ging über 3 Monate so bis ich nach einem längeren Krankenhausaufenthalt wegen einer anderen Sache mit der Warnung nach Hause ging, dass wenn ich so weitermachen würde ich sehr bald tot sei. Dies war für mich der Anlass einen radikalen Schlusstrich zu ziehen, die Beziehung zu beenden und die Drogen nicht mehr anzurühren. Das habe ich auch bis heute durchgehalten. Ich versuchte dann mein Leben irgendwie wieder auf die Reihe zu kriegen. Machte verschiedene Praktika und arbeitete mal hier mal da. Da ich wegen meiner Gesundheit immer noch regelmäßig ins Krankenhaus musste war nix von Dauer.

2005 machte ich einen Ein-Euro-Job in einer Seniorenwohnanlage. Das machte mir sehr viel Spaß, da ich dort viel Anerkennung bekam. Ich hatte mir mittlerweile einen neuen kleinen Freundeskreis aufgebaut und war gut drauf. In der Zeit dann lernte ich eine neue Frau kennen und verliebte mich. Wir begannen eine Beziehung und waren am Anfang auch sehr glücklich miteinander. Mit ihr stellte ich mir meine Zukunft vor, mit Kindern und allem Drum und Dran. Ich begann mit einer Umschulung und verbrachte meine freie Zeit mit ihr. Doch auf mir lastete ein enormer innerer Druck und ich versuchte einen Ausgleich zu finden. So kam ich dann zu World of Warcraft. Ich spielte einen Krieger-Tank, anfangs nur ab und an und am Wochenende. Aber je größer die Belastungen und Aufgaben bei der Umschulung wurden und je mehr und enger der Kontakt zu meiner Freundin wurde, um so mehr zog ich mich in die Online-Welt zurück. Ich spielte mittlerweile jeden Tag 3-4 Stunden und am Wochenende noch mehr. Mein Krieger war schon lange auf der Höchststufe und ich levelte mir auch andere Charakter hoch. Die Beziehung begann unter dem Spielen zu leiden, da ich kaum noch Zeit hatte um etwas mit meiner Freundin zu unternehmen. Sie bat mich immer wieder doch mit ihr auszugehen und ich versprach ihr vieles aber wenn es dann soweit sein sollte fand ich Ausreden damit ich weiter spielen konnte. Auch andere Freunde vertröstete ich immer wieder und wieder bis sie sich irgendwann nicht mehr meldeten. Aber wofür brauchte ich Freunde? Ich hatte ja Wow.

In der Online-Welt feierte ich meine Erfolge und in meiner Gilde war ich beliebt und geachtet. Ich ging noch zu meiner Umschulung aber sehr unregelmäßig oder ich kam

zu spät. Ich spielte täglich 6-8 Stunden und am Wochenende meist Tag und Nacht. Meine Freundin hatte sehr unter mir zu leiden, wenn sie mich beim Spielen störte wurde ich böse und schrie sie oft an. Irgendwann zu der Zeit hat sie mal mit mir Schluss gemacht, ich sagte damals zu ihr: "Jetzt nicht ich bin grade in einer Innie, lass uns später reden." Daraus wurde aber nix, als ich dann um 3Uhr in der Nacht fertig war mit Spielen und reden wollte schlief sie schon, ich legte mich einfach zu ihr ins Bett und für mich war es okay. Am nächsten Tag spielte ich einfach wieder statt mit ihr zu reden.

Das ging 2Jahre lang und nach zwei Jahren war mein Leben nur noch Wow. Ich war zwar noch mit meiner Freundin zusammen aber wenn wir zum Beispiel miteinander schliefen dachte ich dabei an Wow, oder es konnte mir nicht schnell genug gehen, weil ich einen Termin für einen Raid hatte, ich tat ihr dann oft beim Sex weh. Kuschneln oder so taten wir schon lange nicht mehr, weg gehen sowieso nicht, richtige Freunde hatte ich keine mehr. Ich spielte fast Tag und Nacht nur noch Wow. Ich schlief kam noch, war ständig pleite, war aggressiv, meine Hygiene lies zu wünschen übrig, ich ging fast gar nicht mehr raus. Meine Freundin hielt das einfach nicht mehr aus, sie hat oft versucht, gebittet und gebettelt, dass ich doch mit dem Spielen aufhören solle. Sie machte mit mir Schluss, ich versprach ihr mich zu ändern und alles. Und wir beschlossen es noch einmal zu versuchen. Eine Woche lang spielte ich so gut wie gar nicht und bemühte mich sehr um sie. Aber es war zu spät, ich hatte meine Freundin zu oft verletzt. Wow hat meine Beziehung zerstört, ich habe meine Beziehung zerstört. Wir trennten uns an einem Sonntag. Bis zum Mittwoch spielte ich durchgängig Wow, dann brach ich komplett zusammen.

In einem Internetforum versuchte ich Hilfe zu finden und schrieb dort von meinem Problem mit Wow und während dieser „Gespräche“ erkannte ich für mich selbst, dass ich Spielsüchtig bin. Ich bekam dort dann auch einige Kontaktadressen für Spielsüchtige wo ich dann auch direkt anrief. So kam ich dann zu den Gameholics und am Montag der nächsten Woche hatte ich dort meinen ersten Termin mit den anonymen Spielern. Ich beschloss dann per sofort mit Wow aufzuhören, ging nochmal kurz on, schrieb kurz „Tschüss“ , löschte das Spiel von meinem Rechner und verkaufte meinen Account.

Der erste Tag ohne zu spielen war noch nicht schlimm, aber dann bekam ich richtige Entzugserscheinungen, ich war total überdreht, konnte nicht schlafen, war aggressiv, hatte starke Kopfschmerzen und war ständig am Zittern. Am Montag dann ging ich zu meinem ersten Gameholics Treffen. Ich hatte zuerst ein Vorgespräch mit meinem Sponsor (der Ansprechpartner, der einem zur Seite steht, er ist immer selbst ein Spieler und kennt sich daher gut aus) und dann war das Treffen. Ich bekam erstmal den Ablauf des Treffens erzählt und jeder dort erzählte etwas von sich. Die, die dort waren kamen mir alle recht alt vor, alle hatten soviel erlebt, Einbrüche, Gefängnis, sie waren alle Automaten-süchtig und schon viele Jahre in Gruppen dabei und ich kam mir mit meinen zwei Jahren Onlinespielsucht ziemlich verloren vor. Ich ging nach meinem ersten Treffen mit einem komischen Gefühl nach Hause, es war soviel das mir durch den Kopf ging, die Leute dort, deren Probleme, die komischen Regeln nach denen die Gruppe lebte. Aber ich beschloss auch am nächsten Montag wieder hinzugehen, schließlich musste ich ja das Buch, das ich zum Lesen über die Gameholics mitbekommen habe wieder zurückgeben. Bei meinem zweiten Treffen fühlte ich mich schon viel besser in der Gruppe. Ich konnte nun auch besser die 12 Schritte verstehen, nachdem sie mir noch einmal erklärt wurden und das wichtigste

ich musste nix sagen wenn ich nicht wollte, ich war zu nix verpflichtet, meine einzige Pflicht war es den Anderen zuzuhören und sie ausreden zu lassen.

Ich gehe nun seit fast fünf Monaten in die Gruppe. Ich spiele nicht mehr und habe meinen Internetkonsum so kontrolliert, das ich nur online gehe zum Surfen, wenn ich mir selbst ganz genau sagen kann, was ich online tun möchte, also einfach so mal surfen ist nicht. Ich habe alte Kontakte wieder aufgefrischt und mit meiner Ex-Freundin habe ich regelmäßigen telefonischen Kontakt. Ich fühle mich immer noch oft sehr leer, aber ich habe keinen Drang zu spielen. Ich habe noch einen sehr langen Weg vor mir, aber ich weiß, wenn man es wirklich will und bereit ist sich zu ändern, dann schafft man das auch. Aber man sollte sich Hilfe holen, denn alleine hätte ich es niemals geschafft mit Wow aufzuhören.

Danke

**ZU GUTER
LETZT**

Vielen Dank für die stetige Unterstützung. Das war jetzt die dritte Ausgabe im neuen Meetingformat. Ein Erfolg? Ja! Aus unserer Sichtweise ganz klar. Wir freuen uns darüber, dass der Rundbrief sogar in Meetings vorgelesen wird, das Ausgabethema dann zum Meetingthema gemacht wird. Wann hat es das mal gegeben? Das gab es nur, wenn etwas im Rundbrief stand, worüber sich alle aufregten.

Wir wollen aber nicht starr sein, sondern eben auch den Mut haben, gemeinsam in diesem schriftlichen Meeting zu wachsen. Deshalb wird die nächste Ausgabe zum Thema haben

GEMEMEINSCHAFT

raus kommen. Außerdem werden wir einzelnen aber auch die Möglichkeit geben, zu einem aktuellen Thema etwas zu schreiben, sprich das, was Euch bewegt. Habt aber bitte dafür Verständnis, dass wir an einer Sache festhalten wollen. Das neue Format bietet keinen Streit mehr in der Gemeinschaft, deshalb soll das Ego auch weiterhin keinen Platz im Rundbrief erhalten. Die Beiträge werden weiterhin anonymisiert dargestellt. Wir haben den festen Glauben, dass jeder, der die Gemeinschaft liebt und deren Wohl will, dieses verstehen wird.

Vielen Dank an die Lübecker Freunde, dass Ihr Euch vorgestellt habt. Vielleicht findet das ja anklang. Die Rubrik **WIR STELLEN UNS VOR!** Soll es auch weiterhin geben.

Wir suchen weiterhin überregionale Redakteure, die pro Ausgabe einen Beitrag schreiben. Zurzeit sind wir zu dritt, obwohl etliche auch regelmäßig schreiben.

Nächster Einsendeschluß: 30.11.2009

Email: gew@anoyne-spieler.org

Euer Rundbriefteam GIB ES WEITER!