

Das schriftliche Meeting
der Anonymen Spieler GA in Deutschland

Winter 2009



*Gib es
weiter*



Nr.76

Titelthema
G E M E I N S C H A F T

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.

Die Vielfalt der Gemeinschaft

Eine Gemeinschaft kann schon aus zwei Personen bestehen beispielsweise Ehegemeinschaft. Es gibt viele weitere Gemeinschaften. Hier einige:

- Eine Schulklasse
- Ein Kindergarten
- Eine Fußballmannschaft
- Eine Hausgemeinschaft

Die Selbsthilfegruppe ist auch eine Gemeinschaft.

Alle Personen haben das gleiche Ziel: spielfrei zu bleiben.

In einer Gemeinschaft sollte Toleranz und gegenseitige Hilfe selbstverständlich sein. Das heißt, anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen, spielfrei zu sein.

In einer Gemeinschaft sollten sich alle gegenseitig respektieren und achten.

In einer Gemeinschaft sollte eine große Solidarität untereinander sein, desto stärker ist die Gruppe.

Wenn eine Gruppe stark ist, kann sie anderen helfen, die Hilfe brauchen.

Es gibt viele Gemeinschaften, so gesehen, sind alle, die auf dieser Erde leben, eine Gemeinschaft.

Der Verdienst Gemeinschaft

Gar nicht so einfach, etwas zu schreiben, obwohl ich mich in unserer Gemeinschaft sehr aufgehoben fühle. Es fällt mir gar nicht so leicht, dieses warme und gute Gefühl zu erklären. Ich kann es gerade mal so beschreiben. Aber irgendwie hängt es wohl damit zusammen, dass wir alle das gleiche Problem haben und uns in unseren Erfahrungen alle dem gleichen Punkt näherten. Jeder auf seine Weise und zu seiner Zeit, aber doch mit dem gleichen Ziel.

Ich denke auch, dass der Erfolg jedes Einzelnen, der Verdienst unserer Gemeinschaft ist. Gemeinschaft ist „wir“ und das habe ich erst lernen dürfen. Ich bin froh darüber denn meine Welt bestand nur aus meinem Ego. Ich und dann noch mal ich.

Um das Wort „Gemeinschaft“ für mich zu erklären habe ich es aus zwei Wörtern zusammen gesetzt: gemeinsam / geschafft.

Dieses Gefühl nicht allein mit meinem Problem dazustehen und auch weltweit Menschen zu wissen, die auch davon betroffen sind, zeigt mir, dass wir eine starke Gemeinschaft sind, weil es gibt so viele Beispiele das es funktioniert.

Warum ich mich auch noch dazu zähle hat einen weiteren Grund. Ich gehe regelmäßig in die Gruppen, für die ich mich entschieden habe, und trage somit einen Teil der Gemeinschaft. Es ist meine Art etwas zurückzugeben, von dem was ich bekommen habe. Und der eine oder andere Dienst in der Gemeinschaft hat mir nicht geschadet, sondern auch dazu beigetragen, Verantwortung für mich und die Gemeinschaft zu übernehmen.

Schöne 24 Stunden.

Ich denke, dass ist Familie

Als ich Anfangs in die Gemeinschaft kam, dachte ich, wo bin ich denn hier gelandet? Die Leute, die da saßen sprachen von Problemen auf der Arbeit, im Alltag, mit der Frau oder Freundin und manche hatten ein Problem mit dem Gewicht, also mit dem Leben.

Mein erster Gedanke war die sind doch Krank, ich vermochte nichts davon zu erkennen. Ich habe nur ein Spiel Problem, das wusste ich. Was mich aber hielt, wieder in die Gruppen zu kommen, dass diese Menschen verstanden was für eine Qual das Spielen in mir auslöste und ich wurde nicht dafür verurteilt das ich spielte, sondern sie sagten zu mir „komm wieder es hilft!“

Aus diesen Grund war es mir damals möglich, ehrlich zu sein (was dem spielen gegenüber angeht). Das war der Grund warum ich wieder und wieder in die Gruppen kam, auch wenn ich zockte: ich war willkommen; zumindest empfand ich es so.

Das war mein Glück, denn mit jedem besuchen durfte ich immer mehr erkennen, dass das Spielen zwar ein Problem ist, aber nur Oberflächlich. Ich fing an, die Menschen die da Sprachen zu hören und zu verstehen (mehr oder weniger). Merkwürdig war es nur, dass es immer noch die Kranken waren, die auch am Anfang da saßen. Ich durfte erkennen, dass ich auch krank sein könnte (aber nicht so sehr wie sie). Ich merkte, dass wir viel gemeinsam haben und sie wurden mir vertraut. Ich spürte Hoffnung und merkte, dass dies der Weg aus meiner Spielsucht ist, aber was noch viel wichtiger für mich war, ich erkannte mich immer mehr und konnte durch das Vertrauen in der Gemeinschaft immer ehrlicher werden.

Ich habe gemerkt das ich alles mit und von der Gruppe bearbeiten lassen kann, indem ich alles im Meeting oder bei Freunden ausspreche. Da wir ja Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen darf ich immer mehr erkennen. Viele sagen in den Gruppen, dass sie die Gemeinschaft als Familie sehen. Ich sagte mal vor einiger zeit oder ich dachte es auch, das ich Die Gemeinschaft nicht als Familie ansehe, da habe ich zum ersten mal darüber nachgedacht und ich muss mich korrigieren.

Ich erhielt ein neues Leben, ich genieße das Vertrauen von anderen, ich kann so sein wie ich bin, ich kann meine Sorgen und Freuden mit anderen teilen, ohne Angst zu verspüren, dass das jemand das ausnutzt. Ich kann ein Konzept fürs Leben entwickeln.

Ich denke das ist Familie,

Was bedeutet für mich heute "Gemeinschaft"?

Ich wuchs auf in einer Familie, in der mir eingeprägt wurde, Nichtfamilienmitgliedern (also "Fremden") gegenüber immer auf der Hut zu sein, keine Schwächen zu zeigen, meine Gedanken und Gefühle zu verbergen. Auch Freunde waren nach dem Familienprinzip Fremde. Ich hatte ein "guter Sohn" zu sein, Vater und Mutter zu lieben und zu ehren, gehorsam zu sein. Eine selbstbestimmte, authentische Persönlichkeit war nicht erwünscht. Also war ich gezwungen, ein geheimes Eigenleben in der Nische zu leben, meine Gedanken und Gefühle, die nicht mit meinen Eltern im Einklang waren, zu verbergen. Ich wurde einsam, unsicher, ängstlich - immer bemüht, den Wünschen meiner Eltern und später auch der Umwelt zu genügen. Auflehnung oder gar Rebellion wurden mit Gewalt oder Liebesentzug bestraft.

Ich gab auf. Die Flucht in eine Traumwelt und in die Erleichterung durch Alkohol und das "Glücks"Spiel war nur logisch. Auch Beziehungen zu Freunden und Freundinnen waren getragen von dem Wunsch, zu gefallen - also nicht ehrlich.

Als ich nach Jahren der Sucht - erschöpft durch ein Leben voll Verbergen, Täuschen, Lügen - zusammenbrach, öffnete ich mich erstmalig in der stationären Therapie - soweit ich es damals konnte. Das brachte Erleichterung. Wie ich dann das erste Mal in einer AA-Gruppe saß (die GA gab es damals noch nicht), hörte ich mit großen Erstaunen, wie offen dort "fremde" Menschen über sich, ihre Gedanken und Gefühle sprachen. Und zu meiner Überraschung wurde niemand dafür von den anderen als Person abgelehnt. Das machte mir Mut, auch von mir zu erzählen - erst vorsichtig und dann immer offener.

Die mir peinlichsten Gedanken und Gefühle besprach ich zuerst mit meinem Sponsor - ein AA-Freund, dem ich am meisten vertraute - , den offenbar nichts , was ich sagte oder tat, davon abbrachte mir sein menschliches Interesse und seine Zuneigung zu schenken.

Im Laufe der Jahre erlebte ich zunehmend die AA-Gemeinschaft (später die GA) als das, was das Wort Gemeinschaft ursprünglich bedeutet. Das Wort "meinen" hatte im Mittelhochdeutschen die Bedeutung von "lieben" (Freiheit, die ich meine...).

Eine Gemeinschaft ist also dann gegeben, wenn zwei oder mehr Menschen zusammenkommen, um im liebevollen Miteinander sich gegenseitig in der Andersartigkeit anzunehmen und zu akzeptieren, und sich gegenseitig bei der Bewältigung der Lebensaufgaben zu unterstützen.

Die wichtigste Aufgabe bei uns GA ist es, die Krankheit Spielsucht zum Stillstand zu bringen (siehe auch 5.Tradition) und ein freies zufriedenes Leben zu entwickeln - für jeden, wie er es braucht (nicht will!).

Das Gefühl, aufgehoben - geborgen - zu sein in solch einer Gemeinschaft hilft mir jeden Tag - bei allen noch vorhandenen Ängsten - ein selbstbestimmtes, authentisches und weitgehend zufriedenes Leben zu führen.

Gemeinschaft ist eine Heimat für mich

Zwei Dinge sind für mich wichtig, wenn ich an die Gemeinschaft denke.

Vertrauen. Ich kann vertrauen. Man kann mir vertrauen.

Ich habe einen Ort, an dem mir geholfen werden kann und an dem ich helfen kann.

Es ist wichtig, einen Platz zu wissen, an dem ich ehrlich sein kann, wenn ich es denn will. Wo verdammte Lügen mich keinen Schritt weiterbringen. Einfach reden, zuhören. Nicht immer den Ehrgeiz zu haben, vorn zu sein. Hier spielt es keine Rolle, ein Ranking anzuführen. Und das alles, ohne Angst zu haben, es könnte einem später erneut serviert, zum Nachteil ausgelegt werden. Das Wissen und Vertrauen zu haben, der andere weiß wovon ich spreche. Dem anderen das Vertrauen zu geben, du kannst wieder kommen, egal was dir inzwischen passiert ist.

Ich habe das Gefühl, die Gemeinschaft mit dem festen Ort meiner Gruppe, mit den Menschen, die ich regelmäßig sehe, ist für mein Leben als Spieler eine Heimat für mich in der Trockenheit.

Und das Schöne und speziell Vertrauensvolle, das Gefühl der Verbundenheit mit Menschen, die ich nur in großen Abständen oder ganz selten sehe.

Egal wie viel Jahre der Trockenheit über dem Bruchstrich stehen, der Nenner unter dem Strich ist für alle gleich.

Sicherlich gibt es noch mehr Charakteristika, um das Wesen einer Gemeinschaft zu beschreiben.

Ich habe ein Gefühl des Respekts, vor allem aber Dankbarkeit den Menschen gegenüber, die vor Jahrzehnten durch ihr bloßes Dasein die Gemeinschaft letztendlich gegründet haben, ohne sich an Vorbildern orientieren zu können. Eine Dankbarkeit den Menschen gegenüber, die den Mut hatten, sich dem anzuschließen und dadurch das geschaffen haben, was ich, was wir alle heute nutzen können.

Zusatz:

Der Definition von Wikipedia ist zu entnehmen, dass die Gemeinschaft die Einheit zusammengefasster Individuen bezeichnet, mitsamt emotionaler Bindekräfte und einem Zusammengehörigkeitsgefühl.

Wenn ich unsere Gemeinschaft so betrachte, ist dem nichts hinzuzufügen.

Gemeinschaft – ein Weg zum Leben

Es gibt viele Arten von Gemeinschaften. Die erste Gemeinschaft, die ich kennenlernte war meine Familie. In dieser Gemeinschaft war ich ein unfreiwilliges Mitglied. Zusammenhalt, Akzeptanz, Toleranz, Liebe und Miteinander habe ich dort als Fremdworte empfunden.

Diese Gemeinschaft prägte meine Verhaltensweisen und die Einstellung zu meiner eigenen Person und anderen. Sie begleitet/e mich lange Jahre, noch weit über die gemeinsame Zeit hinaus.

Heute bin ich frei in meiner Entscheidung welcher Gemeinschaft ich zugehören möchte.

Es obliegt mir ob und/oder mit wem ich eine Lebensgemeinschaft eingehe, welchen Menschen ich mich anschließen möchte. Allerdings war mein Geist nicht frei, so dass es mir für lange Zeit nicht möglich war mich von meinen negativen, gegen meine und andere Personen geprägten Gedanken- und Verhaltensformen zu lösen.

Die Gemeinschaft der GA ist eine freiwillige Gemeinschaft. Selbst konnte ich entscheiden mein Leben zu beenden oder ein Teil einer Gemeinschaft zu werden in der Kraft, Erfahrung und Hoffnung geteilt werden.

Bevor ich mich der Gemeinschaft der GA angeschlossen habe, dachte ich, meine Angelegenheiten selbst regeln zu können. Ein Trugschluss. Meine Emotionen, angelernten Verhaltensweisen und mein schwacher, selbst trügerischer Geist hat mir stets einen Strich durch die eigens aufgestellte Rechnung gemacht.

Täglich treffe ich meine Entscheidungen, welche mir nicht abgenommen werden können. Entschließe ich mich zu leben? Entschließe ich mich zu lieben? Entschließe ich mich, mich dem Willen meiner höheren Macht täglich hinzugeben? Die Gemeinschaft gibt mir die Kraft, die von mir getroffenen Entscheidungen abzuwägen und zu tragen. Teilt mit mir Erfahrungen und Hoffnung.

Bedanken möchte ich mich bei allen Mitgliedern der Gemeinschaft die ihre Kraft, Erfahrung und Hoffnung mit mir teilen. Erst hier habe ich wirklich erkannt, dass ich nicht frei bin, wenn ich nicht erst eine Gemeinschaft mit meinem eigenen Ego bilde. Täglich lerne ich durch die Erfahrungen der einzelnen Mitglieder und schöpfe Kraft und Hoffnung. - DANKE! -

Allen Wünsche ich noch viele kraft- und hoffnungsvolle sowie mit positiven Erfahrungen beschenkte SCHÖNE 24 STUNDEN.

Gemeinsamkeit

Gemeinschaft bedeutet für mich *Gemeinsamkeit*, Dinge gemeinsam tun, gemeinsame Interessen haben, teilen und für einander dazu sein. Gegenseitigkeit und nicht Einseitigkeit. Geben und Nehmen in Balance. Vor allem aber ist es auch „sich selber geben“- SICH SELBST den Anderen geben, sich einzubringen und das möglichst ohne Bedingungen zu stellen. Aufgaben annehmen, Dienste tun ohne ständig nach Belohnung zu fragen, denn wir wissen, (Spiel)Freiheit ist doch die Belohnung um die es uns in unserer Gemeinschaft gehen sollte.

Ich selbst kann mich nur schwer in einer Gemeinschaft bewegen. Das habe ich einfach nicht gelernt und das obwohl ich als Kind in einer großen Gemeinschaft erzogen wurde. Viele Kinder und einige Erwachsene waren ständig um mich herum und ich hatte wenig Privatsphäre. Irgendwie bin ich, glaube ich, mehr zum Einzelgänger mutiert obwohl ich mir so sehr wünsche, Teil einer gut funktionierenden Gemeinschaft zu sein. Ich verbinde damit Familie und Geborgenheit – beides habe ich nicht erfahren und/oder kennen gelernt.

Jedoch bemühe ich mich so gut es eben geht, mich in der Gemeinschaft von GA einzubringen in dem ich regelmäßig zu den Meetings gehe, neuen Freunden meine Hilfe anbiete und den einen oder anderen Dienst übernehme.

Natürlich habe ich auch Erwartungen an die Gemeinschaft, die so manches Mal gar nicht erfüllt werden. Jedoch kann ich das heute glücklicherweise als Chance sehen und die damit verbundenen Enttäuschungen nutzen um an mir zu arbeiten.

Vielleicht bin ich ja irgendwann einmal in der Lage, weniger zu erwarten und dafür mehr zum Gemeinschaftsmenschen zu werden.

Hallo GEW Leser!

Ich wollte eigentlich keinen Artikel zu diesem Thema Gemeinschaft schreiben.

Die Gemeinschaft hat mich getragen wo es mir schlecht ging. Die 12 Schritte und die 12 Traditionen zeigen mir den Weg.

Ich weiß es nicht warum ich heute noch trocken bin, aber ich bin trocken.

Manche Meetings erlebe ich in der Gemeinschaft von hohem und edlem Wert.

Für manche Meetings brauche ich anschließend einen Psychiater.

Die Gemeinschaft kann nur so gut sein was ich selbst dazu tue.

Es ist die Aktivität die mich am Trocken hält.

Ich glaub immer mehr das Ego zerstört sehr viel Ich bevorzuge lieber 12

Schritte und 12 Traditionen Was wollt ihr eigentlich lesen zum Thema

Gemeinschaft?

Gemeinschaft hat für mich etwas mit sozialer Kompetenz zu tun.

In einer Gemeinschaft ist alles geregelt. Aktivität, Annahme,

Aufmerksamkeit Ich muss auf mich aufpassen, das Programm stimmt. Ich habe es nie kritisiert Ich konnte es annehmen wie es ist.

Ich lebe vielleicht noch 30 Jahre ich weis nicht wie Lange ich in dieser Gemeinschaft trocken sein darf, aber eines steht fest heute spiele ich nicht.

Ich bin für mein Leben Verantwortlich für das was ich sage und nicht für das was andere Menschen denken Ich bin ich und du bist du Diese Grenzen zu setzen habe ich in der Gemeinschaft gelernt, das hat auch was mit Demut zu tun.

In Verbundenheit Ga

In Gemeinschaft Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen

Ich bin 1935 geboren, in einer Gesellschaft, die viel über Gemeinschaft redete, aber bei weitem nicht lebte. Hass, Rassismus, Diskriminierung, der zweite Weltkrieg. Durch die große Not, die dann vorherrschte, dachte jeder nur ans Überleben. So ist es kein Wunder, dass ich in völlig dysfunktionalen Verhältnissen aufwuchs. Ich suchte immer nach einem Weg.

Unbewusst hatte ich immer ein Gefühl für etwas Gemeinsames. Wenn gemeinsam gesungen und getanzt wurde, hatte ich große Glücksgefühle.

Doch sie wurden zunichte gemacht, wenn die Wirklichkeit in ihrer Grausamkeit, so wie ich es empfand, zurückkam. Ich verlor völlig die Orientierung, stellte fest, wenn ich ehrlich war, hatte ich immer das Nachsehen.

Somit wurde ich immer unehrlicher, mit Lügen und Betrügen kommt man weiter im Leben. Das verinnerlichte ich. Ich konnte hervorragend schauspielern. So verstrickte ich mich immer mehr in einen Wust von Unwahrheiten, in ein unglückliches Leben. Die Angst, entlarvt zu werden, wurde zunehmend größer. Ich konnte es kaum noch ertragen.

Aber ich hatte einen Tröster und Helfer, der Alkohol und starkes Rauchen. Immer wenn ich trank und rauchte, verschwanden die Ängste und das Unwohlsein. So ging alles immer weiter, immer weiter und wurde immer schlimmer. Ich war ein einziger Selbstbetrug. Größenwahn, Selbstherrlichkeit, Wertlosigkeit, Minderwertigkeit, Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt.

Es war nicht von ungefähr, dass ich eines Tages in der Spielbank landete. Von jetzt auf gleich wurde ich spielsüchtig. Die Krankheit Spielsucht trieb mich in den totalen Ruin

Nach einer stationären Therapie kam ich zu GA. Dort lernte ich die 12 Schritte des Programms und die 12 Traditionen kennen. Ich bin überaus dankbar, diese großartige Hilfe gefunden zu haben. Ich fand eine Gemeinschaft.

Trotz aller meiner Schwierigkeiten, die nun erkannten kranken Verhaltensweisen, wie Egozentrik, Hochmut usw., die mich am Leben hinderten, fand ich endlich den Weg. Es gab Lösungen. Ich musste vieles radikal ändern, ich fand einen Sinn in meinem Leben.

Für mich haben die 12 Traditionen eine große Bedeutung bekommen. Das wichtigste ist die Anonymität, gleich bedeutend ist es, Prinzipien über Personen zu stellen. Sowie ein liebender Gott, wie er sich in dem Gewissen der Gruppen zu erkennen gibt. Das richtig verstanden, ermöglicht ein Wachsen in der Gemeinschaft in der ich angstfrei und vertrauensvoll mit meinen Schwierigkeiten genesen konnte.

Anonymität bedeutet für mich: Nimm dich nicht so wichtig. Alle meine krankhaften Eigenschaften wie meine Egozentrik, mein krankhafter Drang nach Geltung und Anerkennung, durften kein Grund zum Profilieren sein. Gerade daher ist Anonymität für mich die Spiritualität aller Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen,

Somit fand ich eine Gemeinschaft, in der ich mit vielen anderen ein gemeinsames Teilen erlebte, ja wir teilen Kraft und Hoffnung.

Trotz der krankhaften Schwierigkeiten sind wir in der Lage, gemeinsam in den 12 Schritten und den 12 Traditionen Wege der Veränderung und der Genesung zu finden.

Diese Gemeinschaft GA eröffnete mir die Möglichkeit, meinen eigenen Weg zu gehen, eigene Entscheidungen zu treffen. Ich wurde nicht verurteilt und niemand schrieb mir vor, wie ich zu gehen habe.

Ich konnte mich aus diesem Teufelskreis der Sucht befreien, fand immer mehr den Weg zur Ehrlichkeit, lebe heute wesentlich freier und ungezwungener, lebe seit 13 Jahren, davon neun Jahre verheiratet, in einer glücklichen Beziehung. Das alles habe ich zu ganz großen Teilen der Gemeinschaft GA zu verdanken.

Ich habe erlernen dürfen, was Liebe ohne Bedingungen zu stellen bedeutet. Alles das lerne ich in dieser Gemeinschaft.

Das Weihwasser

Gemeinschaft war an meinem Tiefpunkt für mich, was für den Teufel das Weihwasser ist:

Mein Leben spielte sich „im Geheimen“ ab. Keiner durfte erfahren, was ich wirklich tue. Zur Sicherheit gab es im Grunde drei „Gemeinschaften“, meine Familie, meine Kommilitonen und meine Freunde. Es gab keine Überschneidungen und das hatte nur einen Grund: Alle waren für mich nur Alibis. Meinen Freunden erzählte ich, dass ich soviel studiere, meinen Kommilitonen, dass ich mit meinen Freunden unterwegs sei und meine Familie wunderte sich nur, wie ich das alles unter einen Hut bringe. So schuf ich mir meinen Raum für das, was ich wirklich tun wollte (oder am Ende musste), nämlich zu spielen oder mich ansonsten zu Hause selbst zu bemitleiden.

Als ich dann gezwungen war, mich irgendwem anzuvertrauen, konnte ich mir absolut nicht vorstellen, dass irgendjemand mir würde helfen können: Ich fühlte mich so einzigartig, ich schämte mich so sehr darüber, dass es mir nicht gelang, mir selbst zu helfen.

Um das Ende vorweg zu nehmen: Genau diese Gemeinschaft hat mir das Leben gerettet – oder wieder gegeben!

Am Anfang erschienen mir die Freunde in den Gruppen sehr skurril. Sie redeten von Dingen, die mich überhaupt nicht interessierten, die scheinbar nichts zu tun hatten

mit meinem „Problem“. Ich wollte doch nur wissen, wie ich aufhören kann zu spielen. Eine Einzelperson (einen Therapeuten oder so) hätte ich nicht akzeptieren können. Diese Gemeinschaft aus lauter Leuten aber, die zumindest sagten, dasselbe „Problem“ gehabt zu haben, weckte tief in mir das Gefühl, dass vielleicht doch ich derjenige sein könnte, der hier irgendetwas ganz falsch verstand. Zum Glück war dieser innere Impuls stärker, als meine bewusste Abneigung. Ein wenig amüsierten mich auch die „Sandalenträger“, die mir von ihrer Zeit als „harte Jungs“ erzählten und jetzt Tee tranken, Kerzen anzündeten und den Blumen beim Wachsen zusahen. Außerdem hatte ich eh nichts Besseres zu tun und so griff ich nach diesem Strohhalm und blieb – nicht für lange, sondern am Anfang wirklich für 24 Stunden.

Ich will hier nicht alles beschreiben, was diese Gemeinschaft in gut 20 Jahren mit mir angestellt hat und für mich getan hat. Nur soviel: Ich habe die Gemeinschaft nach zwei Rückfällen „neu“ kennenlernen dürfen. Wichtig ist: Es gibt nicht „die Gemeinschaft“, sondern immer diejenige, die ich brauche. Die Gemeinschaft kommt gut ohne mich aus, aber ich nicht ohne sie. UND: Die Gemeinschaft braucht meinen Beitrag, weil sie sonst nicht existieren kann.

Ein Widerspruch? Nein!

Ich als Person bin in der Gemeinschaft nicht wichtig. Das einzige, was zählt, sind meine Erfahrungen mit dem Nicht-Spielen. Mit dem, was sich jeder neue absolut nicht vorstellen kann. Diese Erfahrung kann ich in Meetings oder in solchen Texten einbringen, es weitergeben. Was ich sage, was ich persönlich verkörpere, wird neuen manchmal genauso „abgehoben“ vorkommen, wie mir damals. Aber es wird tief im Unterbewusstsein hoffentlich genau das erzeugen, was mich damals hielt. Einen Funken Selbsterkenntnis, dass ich „geisteskrank“ war und einen Funken Hoffnung, dass es ein „Leben nach dem Spielen“ geben kann.

Die Konstante in meinem Leben

Denke ich an die Gemeinschaft der anonymen Spielsüchtigen,
denke ich an die verschiedenen Menschen,
die verschiedenen Charaktere, Mentalitäten,
Jung trifft auf Alt,
Geschäftsführer auf Arbeitslosen und sie alle verbindet ein und die selbe Sache, der Wunsch mit dem Spielen aufzuhören
und der Kampf trocken zu bleiben.

Diese Verbundenheit und das Wissen das alles was ich in der Gruppe sage oder von mir erzähle nicht an dritte weitergegeben wird, das alles was ich für die Gemeinschaft tue freiwillig geschieht und nichts verpflichtend ist, hilft mir persönlich sehr.

Ich finde es immer wieder erstaunlich wie sehr es helfen kann, Woche für Woche zu den Treffen zu gehen.

Nicht gleich nach den ersten Malen, aber mit der Zeit merkte ich an mir selbst eine Veränderung. Ich persönlich nehme dank der Gruppenmeetings meine Mitmenschen und auch meine eigenen Empfindungen und Bedürfnisse wieder viel besser wahr.

Wo ich früher geschwiegen habe, rede ich jetzt. In der Gemeinschaft sind viele Menschen die ähnliches erlebt haben wie ich, mit denen ich mich austauschen kann und an die

ich mich in Krisenzeiten wenden kann. Ich brauche mich für nix zu schämen und ich werde nicht verurteilt.

Ich werde nicht nach meinem Aussehen oder Gehalt beurteilt.

Die Gemeinschaft hilft mir eine Konstante in meinem Leben zu haben.

Deshalb gehe ich in die Gruppen.

Danke

Gemeinschaft bringt Nähe

Für einen Menschen wie mich, für den selbst das Wort „Familie“ keine Wertigkeit besaß, war Gemeinschaft fast unmöglich und fremd. Gemeinschaft, die Nähe zu anderen Menschen, kannte ich nicht. Ich fürchtete mich davor und vermied sie. Ein Lehrer schrieb mir in der Ablehnung zu meinem Gesuch, die zehnte Klasse noch einmal wiederholen zu dürfen: „Bei gleichbleibenden sozialem Verhalten niemals Aussicht auf einen Realabschluss.“ Und er hatte Recht.

Mein Verhalten konnte man einfach als asozial bezeichnen. Das Spielen hat es nur noch verstärkt. „Ist Dir durch das Spielen das Wohl Deiner Familie gleichgültig geworden?“ Oh ja! Sie war mir Scheiß egal, um es deutlich zu sagen. Damals glaubte ich sogar, dass sie der Grund meines Spielens waren. Der Grund meines Leidens. Sie waren mir egal, auch wenn ich nach außen immer so tat, als ob sie mir was bedeuteten. Aber dem war nicht so, wie die Zeit bewiesen hat. Ich gehörte zu jenen Menschen, die sich Geld von jenen liehen, denen sie zu Weihnachten etwas schenken wollten. Oder wie ein Mitglied mal so treffend sagte: „Weil ich das Geld für Weihnachtsgeschenke verspielt hatte, bastelte ich meinen Kindern Geschenke, um ihnen hinterher noch sagen zu können, dass die selbstgebastelten Geschenke eh immer die schönsten sind.“ So ein Arsch war ich auch.

Gemeinschaft. Ich musste die Tatsache, Nähe zu ertragen, erst einmal erlernen. Ich musste die Annahme entwickeln, dass mich meine Mitmenschen mögen, um nicht

hinter jeder harmlosen Äußerung den Fein zu vermuten. Ich weiß noch, wie ein älterer Freund manchmal seine Hand auf mein Bein legte, um mir mit dieser Geste zu sagen: „Ich bin da, ich versteh dich!“ Aber für mich war das eine befremdliche und schwierige Geste, obwohl ich sagen muss, dass sie mir gut tat.

Ich kannte diesen „liebenden Gott“ auch nicht, von dem in unserem Programm die Rede war. Ich verspürte in den Gruppen zum ersten Mal in meinem Leben eine bedingungslose Liebe. Ich kannte das nicht. Immer wieder waren es meine Minderwertigkeitsgefühle, die eine wahre Gemeinschaft zu Menschen erschwerten. Mein Verhalten war nicht nur für jene eine Geduldsprobe, die mit mir leben oder umgehen mussten, sonder oftmals für mich selbst auch.

Mein Leben ist heute so anders. Gott sei dank! Verdanken tue ich es den Gruppen, dem Zwölf Schritte Programm. Lernte ich doch hier, mir auch die schmerzhaften Seiten meines Lebens anzuschauen. Ich habe eine Familie, Eltern, die mich lieben. Ich erfahre ständig bedingungslose Liebe, nicht nur in den Gruppen. Selbst im Arbeitsleben konnte ich viele Erfahrungen des Programms integrieren.

Gemeinschaft ist für mich nach all der Zeit auch etwas, was gelebt sein will. Als sehr schön empfand ich das letzte Regionsgruppen Treffen in Hamburg. Ein Freund sagte etwas so treffend, dass es für ihn das erste Mal seit langer Zeit eines war, indem so harmonisch über die Belange der Hamburger Gruppen gesprochen worden war. Und in der Tat empfinde ich es auch so. In Hamburg gibt es eine wachsende Gruppengemeinschaft. Das Wir Gefühl wächst und ist spürbar. Selbst auf den Deutschlandtreffen kann man davon immer mehr mitnehmen. Ich empfinde es als solch eine Wohltat, dass das Deutschlandtreffen nunmehr nur noch eine Veranstaltung der Begegnung und Gemeinschaft ist. Nicht der Tagungen, Sitzungen, wo man über die Belange streitet und jeder mit der richtigen Lehre unterm Arm umherirrt.

Es ist das Gelebte, was dem Wort Gemeinschaft mir diese schöne Bedeutung gibt, die ich damit verbinde. Ich besitze auch wieder diese Zuversicht, dass auch andere diese Gemeinschaft erleben werden.

Ich freue mich über jeden Beitrag, der für den Rundbrief geschrieben wird, weil er ein Beitrag zur Gemeinschaft ist. Das neue Format gefällt mir! Viel besser als alle anderen zuvor. Es gibt keinen Streit mehr. Deshalb unterstütze ich den Rundbrief, weil ich daran interessiert bin, dass etwas Gutes weiterbesteht. Und das wird er, wenn wir alle bereitwillig und gemeinsam unseren Beitrag leisten.

Wir stellen uns vor:

Liebe GA freunde,
wie am Deutschlandtreffen in der Arbeitsgruppe „Dienste“ verabredet hier die
Informationen,
was bei uns in Hannover so läuft an Diensten:

Zum Jahreswechsel sind wir nach 24 Jahren aus dem Lister Turm in einen neuen
Meetingraum gezogen:
Altenbegegnungsstätte der Erlöserkirchengemeinde. Dort haben wir die Möglichkeit,
etwas mehr Atmosphäre zu verbreiten, da wir dort Dinge hinterlassen dürfen,
Literatur sammeln, Kaffee kochen, eine kleine Küche haben.

Wir zahlen dort 10,- Euro pro Meeting.
Nach wie vor treffen wir uns montags um 19.30 Uhr.
Der Versuch, eine zweite Gruppe aufzumachen, ist aufgegeben - Ende 2009 gibt es
die Donnerstags-Gruppe nicht mehr.

Wir haben an Diensten: Gruppensprecher, Kassenwart und Kassenprüfer. Zwei
Freunde haben einen Schlüssel für den Raum, unsere Gruppenemail und damit der
Email Kontakt zu allen GA Gruppen wird betreut, auch die interne Adressliste (Email
wird ‚verwaltet‘); unsere Gruppentelefon haben wir aufgegeben zu Gunsten der
zentralen Hotline, dort versuchen wir mit Dienst regelmäßig teilzunehmen, zur Zeit 2
Freunde, den Kontakt nach Bremen, Braunschweig und Berlin halten wir knapp aber
der Wille ist da,

Wir machen seit März einmal im Monat ein Infomeeting in der JVA Hannover -
daraus soll ggfls. 2010 ein regelmäßiges Meeting in der JVA werden (14-tägig).

Die Verbindung zur lokalen Suchtberatung und zur regionalen ist gut und persönlich.
Es geschieht ein regelmäßiger Austausch. Der Kontakt zu den lokalen
Spielsuchtberatern in der Medizinischen Hochschule und zur Diakonie sind gut - die
Kontakte zu Kibiss (Selbsthilfeorganisation im Paritätischen eher dünn - aber
vorhanden)

Die Gruppe selber:

Die regelmäßige Teilnahme des Meetings ist eher gefährdet - die Stammgruppe ist
schon so lange dabei, dass sich eine gewisse ‚Müdigkeit‘ breitmacht. Es sind dann
doch in diesem Jahr wiederholt Meetings nur mit zwei Personen gewesen - obwohl
die Stammgruppe ca. 10 Personen umfasst. Es kommen immer wieder „Neue“ dazu,
und es gelingt uns schwer, sie zum Wiederkommen zu bewegen. Einige der ‚alten
Hasen‘ haben sich auch anderen A-Gruppen angeschlossen wegen
Mehrfachsüchtigkeit - auch daher sind terminliche Unpässlichkeiten häufiger. Es gibt
eine große Dankbarkeit gegenüber GA als Gruppe und auch als Gemeinschaft.

Gute 24 Stunden
GA Hannover

Aus aller Welt:

Ich kann ein Problem mit dem gleichen Gehirn lösen, welches es geschaffen hat

Selbst nachdem ich im May 1973 die Anonymen Spieler (GA) besuchte, und obwohl ich seither kontinuierlich abstinent bin, sind die Wege meiner Vergangenheit die gleichen geblieben und waren immer noch problematisch. Auf Grund meiner sehr süchtigen Persönlichkeit wurde ich im November 1974 wegen der „Endwendung von Finanzmitteln“ (stehlen) verhaftet. In Verzweiflung und mit der Empfehlung meines neu gefundenen (und gegenwärtigen) Sponsors, zog ich meinen Willen zurück und akzeptierte ein großes Programmwerkzeug. Ich trat meinen Willen ab und stimmte einem „Druck-Ausgleichs-Meeting“ zu, welches ich vorher noch vermied und ignorierte.

Das Druck-Ausgleichs-Meeting Komitee erinnerte meine Frau und mich daran, dass alle Aspekte des Meetings vertraulich waren und dass wir mit Auswahlmöglichkeiten bezüglich unserer Situation versorgt würden.

Auswahlmöglichkeiten wie sie sich durch die GA Erfahrung bezüglich Kommunikation, Ehrlichkeit, Verantwortung und finanziellen Rückzahlungen aufzeigten, und einer Wegbeschreibung wie wir die „Gesetze der Genesung“ in unseren vielen Lebensgebieten implementieren konnten.

Die durch die Gruppenbetreuung gegebene Vorbereitung auf Genesung verlangte eine totale Ehrlichkeit, eine offenes, nicht restriktives Mitteilen und einen aufgeschlossenem Geist bezüglich der Anwendungen von Empfehlungen, die wir erhielten, die für alle Anwesenden total vertraulich waren.

Eine besondere Herausforderung meiner verlangten Erfüllungen von Ehrlichkeit, war die Empfehlung wahrheitsgemäß mit Ja den Einstellungsbewerberbogen und die Frage „Wurden Sie jemals verhaftet?“ zu antworten. Ich antwortete wahrheitsgemäß mit Ja und sechs von sieben potentiellen Arbeitgebern boten mir eine Anstellung an. Mit meiner ständigen Ehrlichkeit „auf meiner Kühlerhaube“ war es nur noch notwendig meinem ausgesuchten Arbeitgeber den Gerichtstermin, in Angelegenheiten, die ich ihm schon nannte, zu nennen, damit ich von der Arbeit dafür frei bekam. Die nachfolgenden Jahre bot meiner Familie und mir eine pragmatische Normalität durch meine „Einen Tag zur Zeit“ Bindung. Frieden, Gelassenheit, Liebe, finanzieller Stabilität und heißgeliebte Beziehungen zu Familie und Freunden, waren die Belohnungen für eine kontinuierliche Genesung. Ausgelöst durch die Einführung eines Druck-Ausgleichs-Meetings, das zu einer gesteigerten Abstinenz führen soll.

Meine Familie und ich erfreuten „sich der Schönheit einer Rose, wohl wissend dass die Dornen dicht bei waren“, wenn man sie nicht richtig handhabte.

In Dankbarkeit ...

LEBENSWEG

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.

Der Zirkus

"Als Kind wollte ich im Zirkus arbeiten, aber die Atmosphäre im Casino übertraf alles. Der Ruhm und das Glücksgefühl beim Spielen, bedeuteten mir mehr als der Applaus in der Manege."

Meine Tochter trug meinen Koffer auf ihrem Fahrrad und brachte mich zum Bus. Sie wollte mich trösten, dabei war sie selbst so traurig. Einfach schrecklich wie sie mich fragte: "Mama, wohin fährst Du?"

"Weiß ich nicht." dabei schaute ich ihr in die Augen "Wohl erst einmal in die Stadt!"
Wohin sollte ich auch gehen, ohne Geld?

"Melde Dich!" brachte sie noch heraus.

"Ja ich ruf Dich an!"

Nach zwanzig Jahren ging unsere Ehe im gegenseitigen Einverständnis auseinander. Zehn Jahre wohnten wir in diesem Einfamilienhaus, mit Garten, allem drum und dran, und ich ging nur mit einem Koffer. Emotional spielte sich viel bei mir ab. Ich fuhr zum Bahnhof, deponierte mein Gepäck und rief meine Schwester an.

"Wir hatten zu Hause Theater" erklärte ich ihr "und ich bin ausgezogen."

Während ich mit ihr über alles sprach wurde ich traurig und spürte, es war zu Ende. Es ging so schnell und plötzlich. Wir stritten uns und stellten fest, es wäre das Beste, sich zu trennen. Zwanzig Jahre, waren für mich nicht leicht wegzustecken.

"Du kannst bei mir wohnen." bot meine Schwester mir an.

An diesem Tag hatte ich den Gedanken: "Heute abend gehst Du ins Casino und spielst!" Endlich konnte mir kein Mensch mehr sagen: "Komm, lass uns nach Hause gehen!" oder "Ich habe keine Lust mehr." Wie es in der Vergangenheit der Fall war, sei es im Urlaub oder Daheim. Ich verspürte ein richtig schönes Glücksgefühl: "Aha, das ist also die gute Seite. Du kannst jetzt machen was Du willst." Ich nahm mein bisschen Geld, machte mich hübsch und zog los. Meine Schwester war übrigens auch Spielerin, allerdings ging sie nicht mehr ins Casino.

Ich war richtig gut gelaunt. Mein Gang wurde aufrechter, mein Hals länger, und so stolzierte ich auf meinen Absätzen, zack, zack ins Casino rein. Ich unterschrieb, zeigte den Ausweis vor, bezahlte und fuhr mit dem Fahrstuhl nach oben. Mein Herz bibberte, immerhin war ich ganz alleine, was für mich ungewohnt war. Die Fahrstuhltür ging auf und direkt vor mir lag der Saal, rechts die Bar und links die Tische. Ich ging die drei Stufen runter und bemerkte die Blicke der Männer, die ihren Kopf für einen kurzen Moment von den Tischen erhoben. Ich stolzierte zur Wechselkasse, tauschte mein Geld um, und schaute mir erst einmal alles an, weil ich viel zu aufgeregt war, um gleich zu spielen. Später wurde ich mutiger und setzte. Obwohl ich mein Geld an diesem Abend verlor, war ich glücklich. Ich beobachtete die Leute beim Spielen, ihre angespannten Blicke, die sich auf die rollende Kugel

richteten. Wenn der Courprier die Zahl nannte, die gekommen war, konnte ich förmlich das Aufatmen oder die Enttäuschung hören.

Von nun an ging ich jeden Tag spielen. Es hat mir einfach gut gefallen, all die Nettigkeiten, durch die ich Bestätigung erhielt. Es war Balsam für meine Seele, zu sehen, wie ich noch auf Männer wirkte. Oder die Nette Begrüßung des Saalchefs "Guten Abend Madame! Oh, Madam sehen heute abend mal wieder gut aus!" oder "Na Madame, wollen Sie heute mal wieder ein kleines Spielchen wagen?"

Einmal sah ich eine Frau, die wie eine Verrückte zwischen den einzelnen Tischen hin und her düste. Zuerst wusste ich gar nicht was die da machte, bis mir jemand erklärte, sie würde an mehreren Tischen gleichzeitig spielen. Sie musste zusehen, ihre Gewinne einzustreichen, bevor sie jemand nahm. Merkwürdig wie die da rundüste. Nein, ich war immer schön an meinem Tisch und ließ das Ganze ruhig angehen.

Natürlich gewann ich auch mal etwas. Doch die Erleichterung und Freude war größer, wenn ich nur noch wenige Jetons besaß und dann gewann. Oh was war das für eine Erleichterung. Ein Stein viel mir vom Herzen, der Abend war gerettet, ich konnte ein paar Stunden länger bleiben. Das Gefühl, ich müsste das Geld nehmen und nach Hause gehen, kannte ich nicht. Ich freute mich, weil ich weiterspielen konnte. Schlimm war es für mich, wenn mein Geld alle war, ich nur noch zugucken konnte.

Als Kind wünschte ich mir, später mal im Zirkus zu arbeiten. Ich werde es nie vergessen, wie ich am Zaun stand und die Artisten in ihren Kostümen betrachtete. Mit geschlossenen Augen träumte ich und sah mich in der Manege. Glücklicherweise lächelte ich dabei. Später konnte ich mir diesen Traum verwirklichen, meine erste Engagement war beim Zirkus. Das Casino allerdings war noch bunter. Da spielte beispielsweise eine Frau, die mit ihren 90 Jahren kaum noch laufen konnte und sich auf ihren Stock stützen musste. Ob jemand ein Gipsbein oder Gipsarm hatte, nichts konnte sie vom Spielen abhalten.

Mir wurde es zu langweilig, nur noch an einem Tisch zu spielen. Die Croupiers brauchten so lange, bis sie mit dem Geldeinsammeln und Auszahlen fertig waren. Von nun an begann ich, an zwei Tischen gleichzeitig zu setzen und guckte schon zum Dritten, ob da meine Glückszahlen gekommen waren. Dann schaute ich zum Zehntisch und zum Zwanzigertisch. Dem Croupier gab ich nur mein Geld und meine Zahlen, und ging zum anderen Tisch. Als ob ich die totale Kontrolle, den Durchblick besitzen würde. Aber am allerschönsten war es, niemand störte mich beim Spielen wie früher mein Mann. Ich konnte mich hundertprozentig dem Spielen hingeben.

Mit der Zeit bemerkte ich wie sich meine Gedanken, mein Leben, nur noch ums Spielen kreisten. Alles andere interessierte mich gar nicht mehr, spielte nur noch am Rande eine Rolle. Volle Aufmerksamkeit widmete ich nur solchen Situationen, als ich beispielsweise von meinem Mann eine hohe Abfindung bekommen sollte. Darauf freute ich mich und lieb mir sogar Geld. Es drehte sich alles nur noch darum, wie ich das Geld beschaffen könnte und wie ich zum Spielen gehen sollte. Das war das vorrangige Thema.

Langsam kam der Wendepunkt. Das Casino beherrschte mich und zeigte sich nicht mehr als rosa Welt. Die Menschen wirkten nicht mehr so gepflegt. Als ob jemand die Fassade weggerissen hätte. Plötzlich sah ich alles mit anderen Augen, wie der Saal wirklich war: Ein Ort des Glücks und des Leidens. Klar, jeder geht zum Spielen, um zu gewinnen, aber nicht jeder kann gewinnen. Die Gesichter der Menschen waren teilweise so hart und verzerrt. Ich kann mich an einen Mann erinnern, der immer so laut schimpfte, und den ich am Anfang meines Spielens nicht verstand. Zum Schluss hätte ich am liebsten mitgeschimpft.

Das Vergnügen, dieses schöne Gefühl, wie ich es von früher her kannte, war weg. Etwas hatte sich geändert, und es wurde mir bewusst. Besaß ich am Anfang noch die Kontrolle über mein Spielen und konnte mir sagen: "Ich geh, ich bestimme, und ich freu mich" funktionierte das nicht mehr, sondern ich verspürte nur noch den Druck "Du musst spielen gehen! Du musst Geld besorgen! Du musst, du musst..."

"Diese Woche gehst Du nur zweimal hin." sagte ich mir und wurde wütend, wenn ich es nicht schaffte. Ich wollte nicht mehr spielen und kam auf die wildesten Ideen, es mir abzugewöhnen. Ich war felsenfest davon überzeugt, es lag nur daran, dass ich mir mein Geld nicht selbst verdienen musste. Wenn ich mir mein Geld schwer erarbeitete, dann würde sich alles ändern. Ich begann zu arbeiten, aber trotzdem spielte ich weiter. Das war hart für mich, die Stunden auf der Arbeit, und mittlerweile war ich schon zu meiner Mutter gezogen, um sie zu pflegen. Sie hatte mein Versprechen, dass sie nicht ins Heim müsste. Sie starb dann später in meinen Armen. Obwohl ich Trauer über ihren Tod verspürte, ging ich noch am selben Abend ins Casino. Selbst als meine Schwester sich das Leben nahm, weil sie wieder ins Casino gegangen war und somit rückfällig geworden war, konnte mich das nicht daran hindern, wieder spielen zu gehen. Was auch geschah, ich ging ins Casino. Typisch war für mich auch, sobald ich Streit hatte oder es eng wurde, ging ich Spielen. Das war mein Zufluchtsort. Dort konnte ich alles vergessen.

Es ging weiter bergab mit mir. Es wurde mir gleichgültig, ob ich gewann oder verlor. Mein Tagesablauf wurde hektischer und stressiger. Ich nahm eine neue Arbeit an, wo ich den ganzen Tag als Verkäuferin im Laden stehen musste. Abends, wenn ich nach Hause kam, zog ich mich um und ging bis morgens ins Casino. Oftmals schlief ich nur drei Stunden. Selbst das Essen sowie das Wetter waren mir gleichgültig, ich wusste teilweise gar nicht, welche Jahreszeit wir hatten. Wichtig war für mich nur, spielen zu gehen. Damit man meine Augenränder nicht sah, setzte ich mir eine Brille auf. Keiner sollte bemerken, wie es wirklich um mich stand.

Von den Anonymen Spielern wusste ich noch nichts, auch nicht, was ich machen sollte oder an wen ich mich wenden könnte.

"Oh Gott," dachte ich "werde ich jetzt verrückt und komme ich in eine Anstalt?"

In mir entstand die Angst, wenn ich schon keine Kontrolle mehr über mich haben würde, wozu war ich dann noch fähig? Ich fragte mich immer wieder, wieso ich nicht einfach aufhören konnte.

Von früher kannte ich noch eine Therapeutin, zu der ich mich mal in Behandlung begab. Ich erzählte ihr alles, dass ich spielte und so unglücklich war, ich schon an Selbstmord dachte, weil ich nicht in einer Zwangsjacke dahinvegetieren wollte.

"Sie können, wenn Sie möchten, eine Kur machen. Da gibt es für Spieler eine Therapie in Bad Pyrmont. Sie müssten allerdings mindestens ein halbes Jahr auf einen Platz warten. Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch hier im örtlichem Krankenhaus eine Therapie machen."

"Nein," dachte ich, als ich den Namen des Krankenhauses hörte "da waren doch nur die Verrückten."

Schon als Kind, wenn wir nicht artig waren, hatte man uns gedroht, wir sollen bloß aufpassen, sonst kämen wir dahin. Davor graute mir, was schlimmeres konnte ich mir nicht vorstellen. Lieber wollte ich noch die Wochen auf Bad Pyrmont warten.

"Oh ja," habe ich gedacht und ging mit einer Freude nach Hause, dass ich all mein Kummer vergaß. "Bad Pyrmont! Da gibt es bestimmt ein Casino." Das hörte sich gut an.

Dann wollte ich die Kur in Bad Pyrmont beantragen, aber mein Spielen wurde von Stunde zu Stunde immer schlimmer.

"Am Besten Du bringst Dich um." sagte mir meine innere Stimme. In meiner Verzweiflung sprach ich mit meiner Tochter über meine Situation. Sie empfahl mir, einen Therapeuten aufzusuchen. Daraufhin habe ich mir von der Krankenkasse eine Liste von Therapeuten zuschicken lassen, und rief verschiedene an. Mit einem vereinbarte ich einen Termin für den nächsten Tag.

"Wann waren Sie denn das letzte Mal spielen?" fragte er mich, nachdem ich ihm alles erzählt hatte.

"Gestern."

"Wieviel haben Sie verloren?" fragte er, und ich nannte ihm die Summe. "Aha, so so" sagte er. Ich wurde schon immer kribbeliger. Ich fragte den Therapeuten, warum ich, wenn ich nun mal endlich gewonnen hätte, nicht mit dem Geld nach Hause ginge, da ich doch so große finanzielle Probleme hätte.

"Ihnen geht es gar nicht um das Geld, sondern ums Bekommen - ums Kriegen. Wenn der Croupier Ihnen die Jetons zuschiebt, erleben Sie einen Kick, und diesen wollen Sie immer wieder haben. Sie würden auch spielen, wenn es am Tisch um Kartoffeln oder anderes ginge. Wissen Sie was? Sie werden noch nicht mit dem Spielen aufhören! Sie sind noch gar nicht richtig ganz unten!"

"Wie bitte" kam mein Erstaunen über seine Aussage "Wie meinen Sie das Herr Doktor? Bei mir geht gar nichts mehr. Ich will nicht mehr spielen. Ich kann es mir auch nicht mehr leisten, mir fehlt das Geld dafür!"

"Nein" sagte er, und in seiner Stimme lag eine gewisse Bestimmtheit "Sie liegen noch nicht richtig in der Scheiße! Sie werden noch weiterspielen."

Am liebsten hätte ich ihn mit der einen Hand am Kragen gepackt, ihn über den Tisch gezogen und mit der anderen Hand eine geknallt. Aber er hatte recht, ich bin weiter Spielen gegangen. Irgendwie klappte es immer. Mal lieh mir eine Freundin was, mal meine Brüder, selbst von meiner Tochter nahm ich Geld, die selbst so wenig hatte.

Letztendlich saß ich so in der Scheiße, dass ich meinem Therapeuten sagte: "Ich habe mich entschlossen, ich möchte die Therapie im Krankenhaus machen!"

Ich war an einen Punkt, an dem mir gleich war, welchen Ruf diese Klinik besaß. Hauptsache schnell weg vom Spielen. Oh Gott, war das schlimm; über 40 Leute dort, davon sechs Spieler, der Rest Alkoholiker oder Medikamentenabhängige. Mit einer Mitpatientin verstand ich mich gut, wir lachten viel und nahmen alles nicht so ernst. Zwei Frauen haben dann mal mit uns geschimpft und gesagt, es würde um Leben und Tod gehen. Eine davon hat sich später das Leben genommen. Ich dachte total oberflächlich und war nur froh, in dieser Therapie zu sein, nicht mehr spielen zu können und mich in Sicherheit zu befinden. Die Therapie allerdings verstand ich nicht. Gut, wir hatten Therapeuten, mit denen wir über unser Spielen sprachen, es gab eine Struktur, und wir übernahmen Ämter, aber den Sinn der Therapie konnte ich nicht verstehen. Am dritten Tag wollte ich schon meinen Koffer holen. Bei jeder Kleinigkeit wollte ich gehen. Ich war nicht in der Lage oder bereit, mich ernsthaft mit Schwierigkeiten zu konfrontieren. Ich brach die Therapie ab. Meine Probleme wurden mir dort bewusst, und ich war noch nicht bereit zu sehen wie ich wirklich war.

Die Anonymen Spieler lernte ich vor der Therapie kennen. Ich fühlte mich als Versagerin. Es war nicht das erste Mal, dass ich in meinem Leben weglief. Wie ich in der Gruppe darüber sprach, munterte mich ein Freund auf und erzählte mir, ihm wäre es auch passiert und er sei trotzdem, dank der Gruppen, jahrelang trocken. Ich erfuhr auch von Spielern in den Gruppen, die gar keine Therapie gemacht hatten. Daraus konnte ich Kraft schöpfen.

Am Anfang ging ich drei Mal die Woche zu den GA. Zuerst glaubte ich, die einzige zu sein, der all das passierte. Aber nun hörte ich andere Spieler erzählen, wie schwer sie es hatten und was ihnen wiederfuhr. Ich war also nicht allein.

Mir haben die Slogans der Anonymen Spieler geholfen. "Nur für Heute", "Leben und leben lassen", "Das Wichtigste zuerst!" oder die Empfehlung, sich über seine Erfolge zu freuen, seine Genesung zu genießen. Auch die Literatur half mir, das Programmheft und das Manuskript des Blauen Buches. Was mir sehr gut gefiel, waren die Meetings, in denen wir die Trockengeburtstage von Spielern feierten. Die Geburtstagskinder bekamen eine Torte überreicht, in Anwesenheit ihrer Angehörigen. Ich fühlte mich geborgen, sicher und dankbar, wenn sie vor uns standen und sich freuten, es wieder ein Jahr geschafft zu haben. Ihr Anblick strahlte viel Wärme, Demut und Dankbarkeit aus.

Ich war so glücklich, dass es die Gruppen gab und ich sie gefunden hatte. Ich gehörte dazu, und damit konnte ich leben. Es lag wirklich nur an mir, mich zu verändern. Nachdem ich jahrelang verrückt gelebt hatte, war es auch notwendig, etwas an meinem Verhalten zu ändern. Die Gruppen haben mir den Mut gegeben, meine Schwierigkeiten anzugehen.

Nach einem halben Jahr wurde ich rückfällig. Ich sah einen Film im Kino und wurde traurig, und hatte sofort das Gefühl, ich müsse nach Hause fahren, um mich fürs Casino umzuziehen. Obwohl ich Telefonnummern und einen Sponsor hatte, wollte ich spielen. Ich saß im Spielsaal und hatte all mein Geld verloren. Ich trank noch einen Kaffee und hörte mich innerlich sagen: "Sieh es Dir an, schau Dir die Leute an, gucke Dir alles noch mal an. Nein, das brauchst Du nicht mehr." Innerlich wurde ich ruhig und fuhr nach Hause. Das war für mich das letzte Mal; mein Abschied.

Es hat sich so vieles für mich verändert. Ich genieße das Wetter, erlebte die Natur. Ich kann wieder lesen, was ich als Kind schon gerne tat. Ich bin auch für meine Umwelt da. Zwar lebe ich sehr bescheiden, aber ich bin trotzdem glücklich und zufrieden. Über 50 Jahre verspürte ich eine große Unruhe in mir, und erst jetzt bin ich in der Lage, ruhig zu werden. Ich habe wirklich das Gefühl, für mich auf dem richtigen Weg zu sein. Heute habe ich Fähigkeiten, von denen ich früher nichts ahnte. Wie auch? Lief ich doch vor meinen Schwierigkeiten davon und ließ nichts zu. Das ist für mich eine große Veränderung.

Durch die Gruppen habe ich zum Glauben gefunden. Ich kann nicht sagen zurückgefunden, weil ich vorher keinen echten Glauben besaß. Zwar sagte ich mal: "Lieber Gott, das ist mein letzter Jeton, sieh mal zu, dass ich jetzt gewinne!", doch das ist für mich kein Glaube. Viele sagen, sie könnten nicht an Gott glauben. Aber das konnte ich zuerst auch nicht. Zwar bin ich mal in die Kirche gegangen und habe gebetet, aber das war nicht ich, weil ich nicht dahinter stand. Jetzt ist es anders, weil ich dahinter stehe, wenn ich bete. Gerade die Gruppen haben mir mit ihrer Nächstenliebe vieles vorgelebt. Außerdem durfte ich in den Gruppen immer so sein wie ich war. Die anderen waren mir da richtige Vorbilder, gaben mir Kraft, Hoffnung und machten mir Mut: "Auch Du wirst es schaffen!" Das war für mich sehr wertvoll. Was mir aber am meisten geholfen hat, war die Liebe meiner Tochter, die mir in all der Zeit beistand.

Natürlich habe ich viele Charakterschwächen, aber zumindest bin ich jetzt an dem Punkt, dass sie mir bewusst werden. Somit kann ich sie Schritt für Schritt angehen. Es ist so etwas wunderschönes. Ich habe heute das Gefühl, dass ich zum ersten Mal seit 50 Jahren lebe. Weder die Vergangenheit, noch mein heutiges Leben möchte ich missen. Das war mein Weg - der gehört zu mir!

Termine der GA – Anonyme Spieler

Datum	Tag/Zeit	Was	Wo	Info
10.12.2009	Do 19:00-21:00	Weihnachtsfeier der GA Neuwied	Gaststätte Alte Brauerei Augustastr. Neuwied	Rückfragen/Information: 017667283337 GA-Hotline
12.12.2009	Sa 10:00-16:00	Regionsgruppentreffen Bayern	SHZ (Selbsthilfezentrum München) Raum UG Westendstrasse 68 80339 München	Rückfragen/Information: muenchen@anonyme-spieler.org
19.12.2009	Sa 19:00-22:30	Weihnachtsessen	Anonyme Spieler Hauptstr. 297 65760 Eschborn	Rückfragen/Information: Claus 06173/61575
20.12.2009	So 15:00-19:00	Weihnachtsfeier	GA - Bremen - GamAnon Bürgermeister-Smidt-Str. 35 28195 Bremen	Rückfragen/Information: Michael 0174 9222 922
06.02.2010	Sa 10:15-12:00	Informationsmeeting	Adula-Klinik In der Leite 6 87561 Oberstdorf/Allgäu	Rückfragen/Information: Claus 06173/61575
27.02.2010	Sa 13:30-16:00	Regiotreffen	Geschäftsstelle GA Anonyme Spieler Eilbeker Weg 20 22089 Hamburg	Rückfragen/Information: 0176-22853549 Kai region-hamburg@anonyme-spieler.org
24.09.-26.09.2010	Fr-So	Deutschlandtreffen für Spieler und Angehörige	Heiligenhof Alte Euerdorfer Straße 1 97688 Bad Kissingen	
30.09.-02.10.2011	Fr-So	Deutschlandtreffen für Spieler und Angehörige	Wilhelm-Kempfhof Fondetter Straße 1 65207 Wiesbaden Naurod	

ZU GUTER LETZT

Wie schnell doch die Zeit vergeht. Jetzt haben wir schon das erste Jahr im neuem Format und wir glauben, dass wenn wir die Beteiligung uns angucken, dass dieses neue Format ein voller Erfolg ist. Zumal das Team des Rundbriefes sich über die Grenzen Hamburgs zusammensetzt. Jeder von Euch kann Redakteur werden. Einzige Voraussetzung ist, dass ihr Euch verpflichtet, einen Beitrag für den Rundbrief zu schreiben und ihn dadurch regelmäßig zu unterstützen. Außerdem solltet ihr Euch auch explizit bereit erklären, Redakteur zu sein. Weil dann bekommt ihr automatisch Stimmrecht, wenn es um Fragen des Inhaltlichen geht. Wie im normalen Meeting auch, da stimmen über Gruppenbelange ja auch nur diejenigen ab, die das Meeting selbst auch besuchen. Lust Redakteur zu werden? Das nächste Thema ist Deine Chance. Es lautet:

Disziplin

Wer nüchtern und trocken leben möchte vom Spielen, der braucht Disziplin. Die Zwölf Schritte sind voll davon, auch die Zwölf Traditionen. Wir wollen wissen, wie Ihr mit dem Begriff umgeht, wie wichtig es für Euch ist, was Eure Gruppe tut, damit Struktur in Euer Leben kommt etc.

Sehr schön finden wir es, dass auch die Rubrik „Wir stellen uns vor!“ besetzt ist. Jedes mal bisher von nicht Hamburger Gruppen!

Bist Du schon Redakteur?

Wie in jedem GA Meeting, bestimmen die Gruppenstammmitglieder den Ablauf des Meetings. Diese wählen einen Gruppensprecher, Kassenwart etc. Bei einem schriftlichen Meeting ist es nicht wesentlich anders. Jeder kann schreiben, allerdings erst, wenn sich die Person auch verpflichtet und sagt: „Ja, ich will regelmäßig für den Rundbrief einen Beitrag schreiben“, ist die Person ein Redakteur. Zurzeit haben wir 4 Redakteure, wobei wesentlich mehr GA Mitglieder regelmäßig schreiben! Die Redakteure können dieses schriftliche Meeting bestimmen. Dazu muss beim „Meetingsleiter des schriftlichen Meetings“ nur eine Email hinterlegt werden. Gibt es dann strittige Themen, wie beispielsweise die Veröffentlichung von Trockengeburtstagslisten, Namen bei den Beiträgen, Protokollen etc, dann stimmen darüber die Redakteure ab. Zurzeit ist da die Ansicht, dass Dinge, die Unfrieden in die Gemeinschaft tragen, nicht über den „Gib es weiter!“ weiter gegeben werden sollen. Aber... die Gemeinschaft der Redakteure kann sich immer anders entscheiden. Es ist also keine starre Struktur, die wir vorgeben. Theoretisch kann diese sogar dazu führen, dass wir irgendwann 50 Redakteure haben. Aber das ist wohl eher sehr theoretisch...

GA Intern

Wir werden zwei Mal im Jahr ein GA Intern raus bringen. GA Intern soll die Gemeinschaft über die Arbeit in den Ausschüssen, Verein, Regionsgruppen, Komitees etc informieren.

Wir sehen die Notwendigkeit darin, ein GA Intern zu veröffentlichen, weil wir wollen, dass der neu gefundene Frieden innerhalb der Gemeinschaft erhalten bleibt. Wir möchten auch darauf hinweisen, dass die derzeitigen Redakteure sich keinesfalls mit dem Inhalt dieser GA Intern identifiziert oder damit in Verbindung gebracht werden möchte.

Wir geben damit der Gemeinschaft der Anonymen Spieler und jedem einzelmem Mitglied die Möglichkeit zu entscheiden, ob sie ein schriftliches Meeting mit Genesung und Wohltuendes lesen möchten, oder ob Sie darüber informiert werden möchten, was in der Gemeinschaft passiert.

Alle Beiträge im GA Intern werden so veröffentlicht, wie Sie geschrieben werden. Wie oft es den GA Intern geben wird, liegt an der Gemeinschaft. Parallel zum Gib es weiter, kann dieser immer erscheinen. Sollte es keinen Beitrag für ein GA Intern geben, fällt die jeweilige Ausgabe aus. Gibt es nur einen Beitrag, wird es auch ein GA Intern geben!

Da der Rundbrief an alle Interessierten versendet wird, also auch an Nicht-GA-Gruppen, wird das GA Intern nur an GA Gruppen versendet. Das bedeutet, dass die Protokolle, Vereinsberichte etc, nur für GA Mitglieder zu lesen sind. Pro Gruppe wird es eine Ausgabe geben.

Nächster Einsendeschluß: 31.03.2010

Email: gew@anoyne-spieler.org

Euer Rundbriefteam GIB ES WEITER!