

Das schriftliche Meeting **der Anonymen Spieler GA in Deutschland**

Herbst 2010



*Gib es
weiter*



Nr.80

Titelthema **R ü c k f a l l**

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.

Braucht es für einen (Rück)-Fall immer auch einen (Vor)-Fall?

Da ich vorzugsweise an Automaten gespielt habe, hatte ich mein Augenmerk auch immer nur darauf gerichtet, mich von ihnen fernzuhalten. Nun, ich kann sagen, dass ich weiterhin Automaten spielfrei geblieben bin.

Aber mit der Zeit durfte ich lernen, dass es in erster Linie mal um mein eigenes Verhalten geht. Und da, muss ich gestehen, hatte ich wohl ziemlich viele Rückfälle. Verhaltensrückfälle nennt man das dann. Das hatte ich so gar nicht auf dem Zettel. Ich dachte immer, wenn ich mich von den Automaten fern hielt, wäre das auch schon alles was zählt. Das ich aber dauerhaft an mir und meinen Verhaltensmustern arbeiten müsste – nein, so hatte ich mir das nicht vorgestellt.

Ich weiß nicht, wie viele Verhaltens-Rückfälle ich gehabt haben mag im Laufe der Jahre, es waren sicher so einige. Aber, ich weiß auch, das ich mich weiterentwickeln durfte, trotz oder gerade wegen dieser Verhaltens-Rückfälle, denn ich habe die Gruppen und meinen Sponsor dazu genutzt, darüber zu reden um dann etwas zu diesen Verhaltensweisen ändern zu können.

So manchen Verhaltensrückfall habe ich zunächst gar nicht als solchen erkannt. Es bedurfte Übung, dies zu erkennen. Mit der Zeit wurde ich immer sensibler und lernte, mein Verhalten auch mal in Frage zu stellen und über mein wahres Motiv nachzudenken. Das war und ist nicht immer leicht und bequem, weder für mich selbst noch für Andere; aber es hilft mir, mich besser kennen zu lernen und verhilft mir nach und nach zu mehr Authentizität und Unabhängigkeit.

Ein Spiel- Rückfall hingegen, so denke ich heute, ist das Ergebnis von unbehandelten und unbeachteten Verhaltensrückfällen, kurz gesagt, wenn ich mich nicht mit mir selbst auseinandersetze und bereit bin zu lernen, mir selbst gegenüber ehrlich zu sein. Das heißt, das eigene Verhalten und die wahren Motive/Beweggründe zu hinterfragen. Dazu gehört neben Mut vor allen Dingen die Bereitschaft, mich so zu sehen und anzunehmen wie ich wirklich bin um die alte Sichtweise über mich zu korrigieren.

Ein Rückfall ist ein Vorfall

Rückfall muss nicht, kann aber und kommt daher auch vor, weil er meistens auch zum Genesungsweg in ein zufriedenes Leben ohne Glückspielaktivitäten dazu gehört.

„Ein Rückfall ist ein Vorfall. Nicht mehr nicht weniger. Mach´ was draus!“

Wörter wie machtlos, Demut und Liebe

Mein erster Versuch die Spielsucht zum Stillstand zu bringen ging nicht gut der Rückfall war da. Mir war es egal, ich fand mein Leben ohne Spielen langweilig. Ich besuchte auch keine Gruppen mehr denn ich hatte ein schlechtes Gewissen und wollte auch nicht darüber Reden. Die Sucht hatte mich fest im Griff. Es dauerte eine Zeit ich ging wieder in ein Meeting und fasste den Entschluß, mein Leben zu ändern. Die ersten Stunden, Tage, Wochen, waren die Hölle, meine innere Stimme rief oft zu mir, komm geh doch mal wieder Spielen. Auf einmal kam es in mir zu einem Wandel. Ich Schöpfte viel Mut, Kraft, und Hoffnung in den Meetings. Und ich fand einen Weg mit Hilfe der Freunde meines Sponsors und meiner Lebenseinstellung ohne Rückfall meine Spielsucht zum Stillstand zu bringen. Mein Leben hat wieder einen Sinn und Zweck. Wörter wie Machtlos, Demut und Liebe haben auf einmal für mich eine Bedeutung und das ist gut so. Ich werde alles dafür tun einen Rückfall zu vermeiden, ich denke gerade daran wie Dreckig es mir ging als ich noch Spielte. Mann war das ein Scheiß leben .Das darf ich nie vergessen. Mein größter Fehler war das ich glaubte ich kann mich selber Heilen. Das war der falsche Weg. Ich denke eine große Gefahr für einen Rückfall ist es, wenn im Laufe der Genesungszeit alte Gewohnheiten sich einschleichen. Das kann dazu führen das man sich Sicher fühlt. Genau in diesen Momenten ist die Rückfallgefahr sehr groß. Es ist ein Gefühl und es ist bei jedem anders. Die richtige Entscheidung für mich ist es dann zu handeln und nicht abzuwarten denn dann könnte es schon zu spät sein. Es ist meine Art und Weise einen Rückfall zu verhindern. Ich spüre auch eine Spirituelle Verbundenheit zu meinem Sponsor was mir auch sehr hilft. Natürlich brauche ich die Gruppen und bin den Freunden der GA u AA sehr dankbar .

Schöne 24 Stunden

Der Rückfall

Als ich in die Gruppen kam war ich verzweifelt, kurz vorm Wahnsinn. Wie wahrscheinlich hunderte andere Spieler habe ich mir so oft geschworen NIE WIEDER! Habe versucht mit Gott zu handeln: „Heute das letzte mal und wenn ich wieder losgehe soll mich ein Laster überfahren.“ ...
Aber, es funktionierte nicht. Weder das aufhören, noch das mich ein Laster überfuhr.

Am Anfang habe ich das Programm gelesen aber nicht verstanden. Ich wartete ab und besuchte weiterhin regelmäßig Gruppen. Mir ging es auch Schritt für Schritt besser und ich fing' an zu hoffen, dass ich es schaffen kann. Drei Monate waren ja schon geschafft.

Dann kam der Tag an dem ich eine große Enttäuschung erlitt. Im nachhinein eigentlich nicht so schlimm wie es sich anfühlte. Aber ich war fix und fertig und fühlte mich bis aufs Tiefste verletzt. Freunde versuchten mich einzuladen, damit ich mich ablenken und aushalten kann. Ich habe nicht angenommen. Meinen Sponsor habe ich auch nicht angerufen. Und auch keine Freunde aus der Gemeinschaft. Statt dessen habe ich meine kleine Seele in Selbstmitleid baden lassen, mir mein letztes Bargeld genommen und wollte verdrängen – nur mal eine Stunde nicht fühlen. Aus einer Stunde wurden Tage, sogar Wochen. In dieser Zeit hatte ich mich von allen und allem ferngehalten. Freunden, Gruppen, Arbeit (hatte auch noch Urlaub und eine Menge Zeit).

Gefüllt mit Scham, pleite und von mir selbst gedemütigt ging ich nach circa drei Wochen wieder in die Gruppen. Ich erzählte von meinem Rückfall und es ging mir besser. Freunde aus der Gemeinschaft hörten zu und gaben mir die Möglichkeiten an die Hand, besser auf mich aufzupassen.

- Nur 24 Stunden!, einen Tag zur Zeit ... -

Kein Fingerzeig, kein höhnisches Gelächter (wir haben es doch gewusst), keine Asche auf mein Haupt, keine Verurteilung. Ich fühlte mich in diesem Moment so geborgen und bedingungslos angenommen wie schon lange nicht mehr.

Nun war ich wieder einige Wochen trocken, die nächsten ersten drei Monate standen vor der Tür. Ich versuchte mich am vierten Schritt, allerdings war ich noch nicht soweit. Es kamen Situationen, Gefühle und Erinnerungen auf, die ich bis dahin erfolgreich verdrängt hatte. Dann bot mir ein alter Bekannter ein wenig zu Rauchen an (meine alte Leidenschaft und Sucht). Völlig bekifft und in wirren Gedanken vergraben konnte ich dem Druck nicht widerstehen. Nur kurz mal Zigaretten holen und guten Tag sagen, vielleicht einen Kaffee trinken – auf keinen Fall spielen! Natürlich habe ich meine für den Einkauf gedachten 20 EUR verspielt und noch viel mehr. Mit Kopfschmerzen ging ich los und wollte meine letzten 50 EUR verspielen, ich wollte verlieren! Sonst dauerte das Spielen mit dieser Summe bei Verlusten vielleicht 10 – 15 Minuten. Diesmal sollte es 9 Stunden (!) dauern. Schlaff, müde, innerlich ausgehöhlt meldete ich mich am nächsten Tag in der Firma krank. Fast die ganze Nacht hatte ich gespielt – an Schlaf war nicht zu denken. Auch in dieser Zeit habe ich meinen Notfallkoffer nicht geöffnet. Freunde ignoriert und keine Hilfe gesucht, keine Gruppen besucht. Auch diesmal konnte ich ohne Angst vor Verurteilung in den Gruppen über meinen Rückfall sprechen.

Nun habe ich wieder drei Monate und einige 24 Stunden nicht gespielt. Das Programm habe ich nun verstanden und bin bereit auch mal meinen Sponsor zu kontaktieren. Auch bin ich dankbar wenn mich Freunde aus meinen von Zeit zu Zeit kommenden Gefühlswirrungen rausholen und für mich da sind.

Am Wichtigsten: Ich habe kapituliert und begriffen, dass ich ein Leben lang süchtig bin. Kontrolliertes Spielen ist mir nicht möglich. Sollte ich Zuckerkrank sein, so muss ich vielleicht auch ein Leben lang Insulin spritzen. Mein Insulin ist die Gemeinschaft. Dafür danke ich allen Freunden die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit mir teilen und mir bedingungslos und wertfrei zuhören und von sich berichten.

Ich freue mich auf meine erste Münze mit einer römischen Zahl drauf und bin guter Dinge, dass ich es diesmal schaffen werde.

Schöne 24 Stunden!

War es ein Rückfall?

Ich glaube nicht, dass ich rückfällig geworden bin, denn es war nur Neugier, die mich veranlasst hat, mal wieder ins Casino zu gehen. Ob ich spielen wollte, das war mir nicht so wichtig, nur mal schauen ob ich mich noch hinreißen lasse vom Spiel und vom Setzen, denn Chips habe ich nicht gekauft!

Es war nur mal eine Testprobe, wie ich mich fühle beim Zuschauen der anderen Spieler und das Rollen der Kugeln zuhören. Irgendwie war ich innerlich nicht beteiligt, hatte keine große Lust zu setzen, obwohl ich doch noch einen 50er zu 5 Euro riskierte, und das was heraus kam war wieder drin im Pott.

Nein es machte mir auch keinen Spaß mehr und war mir zu langweilig! Also das war mal so ein Ausrutscher und ich bin bedient und habe kein Verlangen mehr, ich hoffe und glaube, dass es auch so bleibt.

Jetzt habe ich mir andere Ziele gesetzt: z.B. wandernd die Natur bewundern, schwimmen, Yoga und ins Museum und Kino gehen usw.! Dabei fühle ich mich wohl und bin zufrieden und kann auch besser genießen und die Menschen mit denen ich im Kontakt bin helfen mir dabei. Auch die Gruppe ist ein voller Erfolg für mich, ich kann zuhören und mich mitteilen, das ist gut!

Das war mein kurzer Beitrag zum Thema „Rückfall“! Ich könnte noch mehr schreiben, aber ich glaube, das Wesentliche gesagt zu haben!

Bis bald wieder in der Gruppe.



Auf den Rücken gefallen ...

Ich fall´ u. a. auf den Rücken, weil ich eine Gegnerin nicht besiegen kann. Die Gegnerin schlägt einfach viel ausdauernder, erbarmungsloser und härter zu, als ich. Sie ist und bleibt einfach stärker, egal wie oder was ich alles anstelle. Ich kann einfach nichts oder niemanden besiegen, was stärker ist als ich. Das liegt nun mal in der Natur und weist insbesondere aber auch darauf hin, dass ich ein Mensch bin.

Will ich also etwas besiegen, was stärker ist als ich, werde ich nur immer wieder besiegt und lande somit nur wieder und wieder schmerzhaft auf den Rücken. Ich kann wieder aufstehen und erneut den (sinnlosen) Kampf aufnehmen und immer und immer wieder geschlagen werden. Oder ich kann aufstehen und auch sagen: „Okay, du hast gewonnen. Du bist stärker. Ich gebe auf.“ und sich wieder dem eigenen Leben zu wenden. (Das ist der 1. Schritt zur Genesung).

Rückfall ist eine Chance! Rückfälle ohne Offenheit sind hingegen keine.

Es gibt tausend und noch mehr Gründe für das nächste Spiel, aber nur einen einzigen, um es zu lassen: Ich bin süchtiger Spieler!

Scheiß drauf!

Ich kann mich noch gut daran erinnern. Ich stand am Tresen meiner Stammkneipe, hatte Frust, weil eine Mädchen, in welches ich verliebt war, mir eine Abfuhr erteilte, und Eiergünther fragte mich: „Hast Du Lust auf eine Partie Skat?“

In Bruchteilen von Sekunden lief alles in meinem Kopf ab. Sie brauchten einen dritten Mann, ich hatte Druck, und selbst die Tatsache, dass ich gerade drei Monate spielfrei war und nicht mehr spielen wollte, nützte nichts. Das Urteil existierte nicht nur in meinem Kopf, sondern kam auch über meine Lippen: „Scheiß drauf!“

Mit „Scheiß drauf!“ wurde ich rückfällig. Wie so oft. Und ich glaube, in letzter Instanz ist es das, was sich ein Spieler immer vor einem Rückfall sagt.

Ein Mitglied in der Gruppe sagte mir zum Thema Rückfall dann: „Um rückfällig zu werden, muss man erst mal nüchtern sein, eine gewisse Abstinenz aufbauen.“

So wahr der Satz auch ist, ich empfand ich damals als sehr hart. Nach meiner Definition von Rückfall war ich in meiner aktiven Spielzeit jedes Mal rückfällig geworden. Immer und immer wieder schwor ich mir, dass es diesmal das letzte Mal gewesen sei, und schon Sekunden nach meinen Schwüren machte ich mich dran, über Schulden und Monitionsnachschieb mir Gedanken zu machen. Ich hatte ja auch nichts zu verlieren und deshalb war es einfach zu sagen: „Scheiß drauf!“

Mein Leben hat sich durch das Programm der Zwölf Schritte zu 180 Grad gedreht. Wenn ich früher immer jemand war, der jemand Anderes sein wollte, so möchte ich das nicht mehr. Ich kann mich lieben und tue das auch. Ich habe Freude am älter werden und lächle, wenn mich jemand fragt: „Bist dicker geworden was?“

Ich genieße meine Reisen, meine Freunde, dass ich meinen Eltern immer noch sagen muss, dass ich gut angekommen bin. Sie lieben mich, und es gibt für mich kaum ein schöneres Gefühl. Mir fehlt es an nichts heute. Das ist nicht nur rational in mir, sondern ein ganz festes Gefühl. Ich bin glücklich. Ich wollte immer glücklich sein. Genau das, was ich heute besitze, war es, weshalb ich immer spielte. Ich wollte glücklich sein. Nur ging ich damals den falschen Weg.

Ich hätte heute viel zu verlieren. Es ist nicht das Geld! Ich freue mich heute auf Weihnachten, wenn ich mit der Familie um den Tannenbaum sitze, die Weihnachtschöre im Hintergrund zu hören sind und wir alle den geklauten Baum angucken. Es sind die Momente, wo ich Sorgen habe, emotional mal mir nicht so nahe bin, und einen Freund anrufen kann und er sagt: „Komm vorbei!“. Es erfüllt mein Herz, wenn Menschen mir schreiben, dass sie froh sind, dass es mich gibt und dass sie mich lieb haben.

Es gibt einen Film, der zu meinen Lieblingsfilmen gehört. Und jeder von Euch, der älter ist, kennt ihn. „Ist das Leben nicht schön?“ (1946) ein schwarz weiß Film mit James Stewart, in dem er ein Banker spielt, der immer wohlütig und liebend mit seinen Mitmenschen war. Beruflich am Bankrott, will er sich das Leben nehmen und springt ins Wasser, wird allerdings von einem Engelsanwärter gerettet, der sich noch seine Flügel verdienen muss. Dem Banker wird dann vorgeführt, wie das Leben ohne ihn gewesen wäre, weil er beklagte, dass er sich wünschte, doch niemals auf die Welt gekommen zu sein. Daraufhin erkannte er, dass er sehr viel Liebe und Glück in das Leben seiner Mitmenschen trug und erkennt „Ist das Leben nicht schön?“. Ich empfinde es genauso und will nur eine Geschichte erzählen, die ich tun konnte, weil ich heute nicht spiele. Ein Kollege von mir hatte Lungenkrebs und die Ärzte haben sämtliche Behandlung abgebrochen.

Das drohende Resultat war allen klar. Ich bin für eine Nacht zu einem Essen nach Kapstadt geflogen. Beim Essen sagte Peter zu mir: „Wie kommt es, dass Du nur einen Tag da bist?“

„Peter, wir beide wissen, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass wir uns nicht mehr sehen werden. Ich wollte mich persönlich von Dir verabschieden und ich bin nur für Dich den Weg gekommen.“ Er bat mich aufzustehen und wir nahmen und im Restaurant in den Armen. Seine Tochter teilte mir vor drei Wochen mit, dass er zufrieden und glücklich verstarb. Sie dankte mir für alles was ich für Ihren Vater tat und ich habe das Gefühl, dass es aufrichtig gemeint ist.

Ich wünsche Jedem, dass er auch dieses schöne Gefühl erhält, dass das Leben schön ist und das es sehr wohl sich lohnt, dem inneren Drang nach „Scheiß drauf!“ nicht statt zu geben.

Was ist geschehen?

Seit meinem letzten Rückfall sind nun schon einige Wochen vergangen. Meine Gedanken und Gefühle an diesem Tag verschwinden langsam aus dem Gedächtnis. Es ist gut, wenn ich sie mir nochmals in Erinnerung rufe, um nicht zu Verdrängen was gewesen ist.

Ich fuhr mit dem Bus Richtung Arbeitstelle. An einer Kreuzung nahe der S-Bahnstation stieg ich aus. Rechts ein türkischer Lebensmittelmarkt mit verführerischen Wassermelonenhälften in der Auslage, links die Spielhalle. Kurz, ganz kurz so etwas wie nachdenken. Ein weiter Zug an der Zigarette und ich war drin. Schnurstracks zum Novo. 20 Euro in den Scheineinzug. „Ein Kaffee bitte“ „mit Milch und Zucker?“ „Schwarz“. Freispiele, 7 Euro im Plus. Hin und her gerissen zwischen „das ist falsch!“ und „ist doch gar nichts los, nur noch diese Runde, der gibt gleich was“ überwog wieder einmal das Gefühl, auf einer Droge zu sein und nicht aufhören zu wollen. Etwas insgeheimen, das mir gehört. Kann man es süchtigen Spielen anmerken, so ein falsches Lächeln nach innen, wenn sie von ihren verlorenen Kombiwetten oder „Book of Ra“ Runden sprechen, als ginge es um heldenhafte Taten? Natürlich bleib ich, bis alles Geld im Portmonee weg war, denn ich bin Spieler.

Ich erzählte im meeting vom Rückfall. Was war der Anlass gewesen wieder zu spielen? Ich sagte „ich glaube es ging mir schon wieder zu gut“. Später gab mir ein GA-Freund die Rückmeldung nein, es geht dir überhaupt nicht gut. Das werde ich nicht vergessen. Daran erkenne wie

sehr meine Suchtprobleme meine Selbstwahrnehmung verzerrt haben. Wenn der Kater, wie nach einem durchgeiertem Wochenende, erstmal vergangen ist stellt sich dieses Gefühl ein. Aber gut, wirklich gut ging es mir seit vielen Jahren nicht.

Etwa 15 Jahre lang versuchte ich vergeblich meinen Cannabiskonsum einzustellen. Hunderte male sagte ich mir „nur noch heute“, „morgen höre ich auf“, „das ist das letzte mal“. Ähnlich war es mit dem Spielen. Vergeblich, alles vergeblich. Es war immer wieder heute. Das ich jetzt von mir sagen kann: „ich spiele nicht mehr“ „ich kiffe nicht mehr“ hat etwas Wundervolles.

Was ist geschehen, was war der ausschlaggebende Punkt?

Ich vermag es nicht zu sagen. Doch ich bin sicher, ganz sicher, dass ich ohne die GA, ohne Annahme des GA-Programms und vor allem ohne den wachsenden Glauben an Gott heute noch immer vergeblich versuchen würde aufzuhören. Als einem süchtigen Spieler ist mir die Kraft gegeben worden diese teuflische Geliebte „Spielen“ zu verlassen, die mich verführt hat. Danke.

Folgendes stammt, sinngemäß, aus einem Buch. Mit dem Programm der GA ist es wie mit einer Fertigbackmischung für Kuchen. Jeder 10-jährige kann das Rezept lesen und einen Kuchen daraus backen. Es ist überhaupt nicht nötig zu verstehen wie es funktioniert, aber es funktioniert.

Das möchte ich allen mit auf den Weg geben die trocken werden und bleiben möchten.

Rückfall

Meine Rückfälle hatte ich fast 30 Jahre lang und immer, und immer, immer wieder. Was für ein Weg? Ja, ich bin Zocker! Ach ja, das war vor meiner GA – Zeit! Darüber will ich gar nicht so viel sagen, denn das ist ja jedes Mal wieder Thema wenn ein Rückfall passiert und in der Gruppe eingestanden wird. Es gibt ganz klare Rückfälle, an denen ist einfach nicht zu rütteln, natürlich sind dann auch immer die anderen Schuld. „Ja ich habe mich so schlecht gefühlt“, „die Oma war krank“, „der Dackel ist gestorben und das Auto ist liegengeblieben“. „Der Handyakku war leer und die einzige Telefonzelle in der ganzen Gegend war die in der Spielbank“. Das kennen wir und haben das alle schon einmal gehört oder selbst erlebt. Ich frage mich, wann ist es denn ein Rückfall?

Immer wenn ich mich hinterher über mich selbst und mein Verhalten ärgere?

Ist schon der Gedanke an die Elfenbeinkugel die auf die Querstege hüpfen und dieses unvergessliche Geräusch macht bevor sie dann genau neben meiner gesetzten Zahl liegenbleibt? Das Gefühl und die Gedankenschraube die losgeht, was wäre wenn?? Und ich schon ein Haus baue, ein Auto kaufe, die Insel neu gestalte und in der Traumwelt lande? Natürlich dann gebe ich der Gemeinschaft doch bestimmt zehn Millionen ab, um mein Gewissen zu beruhigen. Ich tue ja gutes und helfe den anderen. O Gott was für ein Hirnfick.

Ich frage mich; ist denn nur der klassische Gang in die Spielhölle ein Rückfall?

Wie sieht es aus mit Karten, Würfeln, Lotto, Skat? Klar ohne Geldeinsatz mit den Kindern spielen oder den „Alten“, ist doch nur harmloses Doppelkopf...

Wenn ich vorher nie Lotto gespielt habe? Ist es dann ein Rückfall mal einen Schein abzugeben wenn auch alle anderen Menschen den Jackpot von hundert tausend Millionen wollen?

Und selbst wenn ich das Recht habe, nur selber zu entscheiden ob dieses oder jenes Verhalten ein Rückfall ist, wer erfährt dann von meinen Rückfällen? Die Gruppe? Mein Sponsor?

Natürlich ist es nicht einfach einen Rückfall zuzugeben.

Ich gebe heute zu: Ich habe ständig Rückfälle! Zwar bin ich nicht spielen gegangen, aber ich habe hin und wieder die gleiche schlaffe Disziplin,

kann manchmal schlecht in meinem Alltag zurechtkommen, bin immer wieder dabei, andere zu manipulieren und versuche die Anstrengung zu umgehen, bewusst zu leben und sorgsam mit mir und anderen umzugehen. Bin ich überhaupt in der Lage ständig diese Last zu tragen? Es ist doch viel einfacher in alte Verhaltensweisen und Denkmuster zurückzufallen und gewohnte Gefühle zu erfahren. Das sind doch so eingeschliffene und alles antrainierte Konditionen. Es ist schwierig mit mir da ins Reine zu kommen. Ist die Münze die ich in der Tasche trage, ein Beweis für keinen Rückfall und für Trockenheit? So gesehen ja, aber es sagt nichts darüber aus ob ich auch nüchtern bin. Jeder braucht und nimmt sich seine Zeit für den Weg und Rückfälle gehören auch dazu. Daraus zu lernen, reflektieren um es in Zukunft besser zu machen, oder mich selber besser kennenzulernen ist der Sinn.

Ich wünsche uns allen schöne 24 Stunden.

Rückfall – Wer kann uns helfen?

Jeder von uns hat schon einmal einen Rückfall gehabt, viele von uns sind öfters rückfällig geworden. Deshalb ist jeder Rückfall ein ernstes Problem.

Bevor es zu einem Rückfall kommt, gibt es Warnsignale:

- Spieldruck,
- Unruhe,
- Reizbarkeit,
- depressive Stimmung,
- wichtige Dinge im Privatleben werden vernachlässigt oder ganz aufgegeben

Wenn diese Warnsignale auftreten, brauchen wir Hilfe.

Wer kann uns helfen?

- Wenn ich in einer Selbsthilfegruppe der Anonymen Spieler (GA) bin, kann ich jemand aus der Gruppe anrufen, ich habe die Telefonliste.
- Ich kann mit meinem Ehepartner darüber sprechen.
- Ich kann eine Suchtberatungsstelle aufsuchen (z. B. Lukas in Lurup)
- Ich kann mich anmelden im Krankenhaus (psychiatrische Abteilung)
- Ich kann die Telefonseelsorge anrufen.

Wenn es sich um eine akute, bedrohliche Situation handelt, kann ich die Polizei – Tel. 110 anrufen oder das Therapiezentrum für Suizidgefährdete.

Es gibt also eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wo ich Hilfe bekomme, wichtig ist nur, ich muss bereit sein, Hilfe anzunehmen.

Wenn es aber dann doch zu einem Rückfall kommt, dann muss ich darüber sprechen und ich muss mir selbst verzeihen und aus den Fehlern lernen. Und ich darf nicht aufgeben, denn ich werde es schaffen, dauerhaft spielfrei zu bleiben.

Was kann ich nun tun, damit es keinen weiteren Rückfall mehr gibt, wie sieht die Rückfallvorbeugung aus?

- Ich besuche regelmäßig eine Selbsthilfegruppe der Anonymen Spieler (GA)
- Ich melde mich an bei einer Suchtberatungsstelle (z. B., UKE-Falkenried, Lukas in Lurup)
- Ich melde mich zu einer stationären Kur an (3 bis 4 Monate).
- Ich nehme mir täglich vor, die 12 Schritte anzuwenden.
- Ich mache mir einen Wochenplan (Aktivitäten).
- Ich führe ein Tagebuch.
- Ich habe bis auf weiteres keine Scheckkarte mehr
- Ich habe vorläufig wenig Taschengeld bei mir
- Ich führe intensive Gespräche mit dem Ehepartner, ganz offen und ehrlich und aufrichtig.
- Ich unternehme viel mit dem Ehepartner (z.B. Kino, Theater, radfahren, laufen, schwimmen, spazieren gehen-Elbe, Alster)
- Ich übernehme eine ehrenamtliche Tätigkeit.
- Ich helfe anderen Menschen, die in Not sind.
- Ich lerne mich selbst zu lieben statt zu hassen (Meditation)
- Ich freue mich über kleine Dinge
- Ich will ein zufriedenes Leben führen
- Ich will so viel wie möglich schöne Augenblicke erleben

Ich wünsche mir und Euch allen, dass wir dauerhaft spielfrei bleiben.

Wir stellen uns vor:

Es hat leider keine Gruppe geschrieben. Aber wer weiß... vielleicht passiert das noch!

Aus aller Welt:

20 JAHRE IST ES HER, DASS ICH DAS LETZTE MAL ETWAS GESCHRIEBEN HATTE UND HEUTE TUE ICH ES NUR AUS GROßER TRAUER. ICH WILL EUCH MITTEILEN, DASS MEIN SPONSOR UND BESTER FREUND RON F. VERSTORBEN IST. RON IST IM JUNGEN ALTER VON 70 JAHREN GESTORBEN. ICH SAGE ES MIT GRÖßTER EHRFURCHT, DASS ICH MEIN LEBEN, MEINE GENESUNG UND ALL DIE TÄGLICHEN FREUDEN IHM VERDANKE. RON WAR DIE SORTE VON GENTLEMEN, DER SO VIEL VON SICH DEM PROGRAMM, ANDEREN SPIELSÜCHTIGEN UND BESONDERS NEUEN MITGLIEDERN GAB. SO VIELE MALE HABE ICH ERLEBT, DASS ER WEIT ÜBER DIE GRENZEN SEINER PFLICHT JEMANDEN ZU HELFEN GING, ZUR GENÜGE EINE OHRFEIGE INS GESICHT BEKAM UND ALS REAKTION NUR DIE ANDERE WANGE HINHIELT. DAS AA BLAUE BUCH SPRICHT DAVON JENEN ZU VERGEBEN, DIE UNS WEH GETAN HABEN. WEIL SIE SPIRITUELL KRANK SIND UND DAS EINE SPIRITUELLE GESUNDE PERSON VERGEBEN WÜRDE. RON WAR SO EINE SPIRITUELL GESUNDE PERSON.

IM ZARTEN VON 17 JAHREN NAHM RON 1957 AN SEINEM ERSTEN GA MEETING TEIL. IN IHRER UNERMESSLICHEN WEISHEIT SAGTEN IHM DIE GRÜNDER DIESES MEETINGS, DASS ER ZU JUNG WAR EIN SÜCHTIGER SPIELER ZU SEIN UND DASS ER NACH HAUSE GEHEN SOLLE UND MIT DEM SPIELEN AUFHÖREN SOLLTE. 1974 KAM ER DANN ALS GEBROCHENER MANN ZURÜCK. ER SPIELTE POKERN IM GARDENA CLUB, UND ICH BIN MIR SICHER, DASS EINIGE VON EUCH IN LOS ANGELES SICH DARAN ERINNERN. ICH ERINNERE MICH WENN

ER VON DER SCHLANGE ERZÄHLTE, UM ZU WARTEN, DASS ER EINEN SITZPLATZ BEKAM. LEIDER ERINNERE ICH MICH NICHT VIEL AN SEINE GESCHICHTE VOR 1989, ABER ICH WEIß, DASS ER SEHR VIEL MIT DER NAVY UM DIE WELT REISTE. UND WO ES NOCH KEIN MEETING GAB, DA GRÜNDETE ER EINES.

1989 TRAT ICH IN CAMP SPRING, MARYLAND INS MEETING UND RON WAR DA. ICH WUSSTE SOFORT, DASS ER ETWAS BESAB, WAS ICH WOLLTE. DAMALS WAR ICH NUR ZU KRANK UM GENAU ZU WISSEN WAS ES WAR. 1991 WURDE ER MEIN SPONSOR. 15 JAHRE LEBTE ER IN DER SPRINGFIELD, VIRGINIA GEGEND UND HALF DEN MEETINGS DA STARK ZU WERDEN UND ZU GENESEN. 2002 ZOG ER DANN NACH FORT LAUDERDALE UND HALF WIEDERUM DORT MEETINGS ZU GRÜNDEN. ALS ICH 2006 AN DER NATIONALEN KONFERENZ TEILNAHM TRAF ICH EINIGE SEINER MITSTREITER UND ALLE SPRACHEN NUR IN HÖCHSTEN TÖNEN VON IHM. 2007 STARB DANN SEINE FRAU SUSAN, 2008 VERSTARB DANN SEINE TOCHTER UND SEIN SCHWAGER, ABER ER GING WEITERHIN IN DIE MEETING UND SPIELTE NICHT, OBWOHL ER SO EINEN SCHWEREN VERLUST HINNEHMEN MUSSTE. ER LERNT DAS LEBEN ZU DEN BEDINGUNGEN DES LEBENS ZU LEBEN.

AM 4. OKTOBER 2009 FEIERTE ER 35 JAHRE ABSTINENZ VOM SPIELEN. EBENSO LERNT ER IN 2009 EINE SEHR LIEBENSWÜRDIGE FRAU KENNEN, DIE IN ATLANTA LEBTE, UND AUCH HIER BESUCHTE ER DIE MEETINGS, WENN ER SIE BESUCHTE. SIE HABEN IHM SEHR SCHÖNE BLUMEN ZUR BEERDIGUNG GESCHICKT, WAS MIR BEWEIST, WIE SEHR SIE AN IHN DACHTEN.

ICH KÖNNTE UNENDLICH FORTSETZEN VON RON F ZU SCHREIBEN, ABER ICH WERDE ES NICHT TUN. MEINE NACHRICHT WERDE ICH HIER BEENDEN. AM 16. MÄRZ 2010 HAT DIE GA GEMEINSCHAFT EIN WAHRES BEISPIEL FÜR GENESUNG VERLOREN, ABER DAS GUTE WAS ER TAT, SOWOHL AUCH DIE ERINNERUNG AN IHM, WERDEN FÜR IMMER LEBEN. CONCETTA B., HYATTSVILLE MARYLAND.

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.

Der Meister und sein stummer Diener

Der Beginn meines unbewußten Spielens liegt im Jahre 1960. Meine Eltern ließen sich einige Jahre zuvor scheiden. Ich nutzte dies zu meinem Vorteil aus, indem ich jeweils zu dem Elternteil zog, der mir persönlich mehr zu bot, sowohl materiell (sprich Taschengeld) als auch größere Freiheiten, weniger Verbote und Vorschriften. Sechs Jahre lang wechselte ich ständig zwischen väterlichem und mütterlichem Haus, und so richtig haben wollte mich weder die eine noch die andere Seite.

Während meiner Armeezeit, begann ich richtig zu spielen. Pokerpartien unter Soldaten blieben zwar strengstens untersagt, doch wurde so der Reiz des Verbotenen um so größer.

Nach Beendigung des Militärdienstes - ohne abgeschlossene Lehre oder vernünftige Schulbildung, weil ich nie lange in einer Schule geblieben war -, stand ich vor dem Nichts! Das Einzige, was ich konnte, war Kartenspielen. Ohne Arbeit und Geld mußte ich mir etwas einfallen lassen. Also stahl ich meinem Vater nachts Geld aus dem Portemonnaie, als er schlief. So konnte ich meine Pokerrunden weiter bestreiten. Da mein Vater viel verdiente, bemerkte er nicht sofort, daß ihm immer Geld fehlte. Erst nach acht Monaten wurde ich beim Herausnehmen des Geldes von ihm erwischt. Nach dem darauffolgenden Streit landete ich auf der Straße. Zwanzig Jahre alt und völlig mittellos, begann ich mit dem exzessiven Kartenspielen. Das Geld hierfür beschaffte ich mir durch kleinere Diebstähle mit anderen Jugendlichen. Tage- und nächtelang spielte ich ohne Unterbrechung, außer wenn ich kein Geld mehr besaß.

Zu jener Zeit auf 48 Kilo abgemagert, sah ich nur noch wie mein eigener Schatten aus - mit eingefallenem Gesicht, müde und dreckig. Ein Streuner ohne Heimat, ohne Ehrgeiz und Selbstwertgefühl - ein Niemand!

Ich weiß nicht mehr genau, wie ich den Weg zum Arbeitsamt fand, aber innerhalb von kürzester Zeit hielt ich einen Arbeitsvertrag mit einer deutschen Firma in den Händen, und ich zog in eine deutsche Großstadt.

Nach kurzer Umstellungs- und Eingewöhnungszeit, in der ich meinen Nachholbedarf an neuen Klamotten und gutem Essen stillte, begann ich wieder zu spielen; zuerst mit Kollegen nach Feierabend in irgendwelchen Kneipen Rommè und 17+4, um kleine Beträge. Ich mußte ja meine möblierte Wohnung und die Lebensmittel noch bezahlen können.

Schon bald, nachdem ich meine Frau kennenlernte, heirateten wir. Nun mußte ich mein Verhalten, das durch jahrelanges Spielen geprägt war, ein wenig umstellen. Trotzdem habe ich mich immer wieder in meine Fluchtburg zurückgezogen und heimlich weitergespielt. Meine Frau ahnte wohl etwas von meiner "Spieleidenschaft", aber ich war überzeugt, daß ich alles gut tarnte und sie von nichts wußte. Ich hielt immer Ausreden für meine periodische Abwesenheit parat, in der ich in Kneipen und Hinterzimmern Karten spielte. Inzwischen entwickelte sich bei mir eine Besessenheit und ich spielte immer öfter, um immer höhere Beträge.

Als mein erster Sohn geboren war, dachte ich, daß mich seine Geburt daran hindern könnte, weiter zu spielen. Die Bindung zur Familie wollte ich als Bremse für mich nutzen. Es hat leider nicht funktioniert. Solange ich mich zu Hause aufhielt, blieb alles in familiärer Ordnung. Doch wenn ich auf Montage arbeitete, verspielte ich zunehmend schneller die Zulagen, auch den Lohn für die Überstunden. Auf dem Rückweg, nach mehreren Monaten Abwesenheit, dachte ich mir schon Lügen aus, weshalb ich nur so wenig Geld überwiesen hatte.

Vier Jahre lang zog ich das so durch. Inzwischen war mein zweiter Sohn geboren, und ich stellte mich immer mehr auf Automaten um, da ich hoffte, so weniger Geld zu verspielen. Doch was für ein Irrtum: An den "Groschengräbern" verlor ich genausoviel Geld, nur etwas langsamer, als beim Kartenspiel. Ich fühlte mich auf Antrieb von den Automaten angezogen - es war meine Welt. Nur ich und der Automat! Der Meister und sein stummer Diener! Das Spiel am Automaten faszinierte mich so sehr, daß ich mich davon nicht mehr trennen konnte. Morgens ging ich zur Arbeit, um anschließend, so lange mein Geld reichte, zu spielen. Nach Hause ging ich nur noch zum Schlafen. So sah mein typischer Tagesablauf aus.

Als eines Tages mein älterer Sohn ins Krankenhaus kam, wollte ich ihn besuchen und ihm eine Kleinigkeit mitbringen. Wie der Zufall es so wollte, entdeckte ich in der Nähe des Krankenhauses eine Spielhalle, und da ich diese Gegend nicht kannte, wollte ich mir nur einmal ansehen, was an dieser Halle anders war als in meiner "Stammhalle".

Nachdem ich um Mitternacht wieder heraus kam, war das gesamte Geld verspielt. Dabei wollte ich doch nur um 15 Uhr meinen Sohn besuchen! Der Streit daheim blieb unvermeidlich. Ich mußte zum ersten Mal gestehen, daß ich viel Geld verspielt hatte. Trotz des anschließenden Versprechens, mit dem Spielen aufzuhören, habe ich weitergespielt. Ich konnte es auch noch einige Zeit verheimlichen, bis meine Schulden beim Bekanntenkreis so groß wurden und ich den Überblick verlor. Ich war bereit, meiner Frau schriftlich das Versprechen zu geben, nicht mehr zu spielen.

Meine Frau begab sich in ärztliche Behandlung, weil sie mein Verhalten nervlich völlig überlastete. Wiederholt sagte sie mir, ich sei krank, doch ich hatte dies nur bestritten und immer wieder versprochen, nicht mehr zu spielen. Ich habe sie und

meine beiden Söhne belogen - jedesmal wieder aufs Neue. Mein Selbstwertgefühl sank auf Null!

Meine Kinder waren inzwischen groß geworden, und ich hatte es kaum bemerkt - ich war ja nie da! Wenn ich zur Arbeit ging, schliefen sie noch, und wenn ich heimkam, lagen sie meist schon im Bett.

Ich erkannte meine Sucht erst, als mir meine Frau drohte, sich scheiden zu lassen. Mir wurde bewußt, daß ich alles verlieren würde. Ich suchte einen Psychiater auf, und außerdem unterschrieb ich bei der Bank eine Erklärung, daß mir von unserem gemeinsamen Konto kein Geld mehr ausgezahlt werden durfte - ich entmündigte mich also selbst!

Erst ein Jahr später war ich bereit, mehr für mich zu tun und besuchte eine GA-Gruppe, in meinen Augen die totale Kapitulation. Ein Spieler erzählte dort aus seinem Leben. Ich war beeindruckt von den Parallelen zu meinen Erlebnissen - vor allem aber davon, daß er es geschafft hatte, mehre Jahre nicht mehr zu spielen.

Trotz meiner Gruppenbesuche wurde ich rückfällig, und die Gruppe war hier wie Medizin für mich. Ich fühlte mich verstanden. Das Glücksgefühl und die Bereitschaft, aufeinander zuzugehen und sich gegenseitig zu verstehen, hat mir sehr weitergeholfen. Seit mehren Jahren bin ich nun trocken und spiele nicht mehr.

Ich wurde in meiner Stammgruppe zum Gruppensprecher gewählt. Ich versuche anderen Gruppenmitgliedern zu zeigen, daß die Kraft, aufzuhören, einzig in uns steckt!

Seitdem ich zu den GA gehöre, hat mein Leben eine wundervolle Wendung vollzogen. Ich lebe intensiver und schreite bewußter durchs Leben. Ich erkenne die Realität an und nehme aktiv am Leben teil. Ich nehme endlich meine Mitmenschen und meine Umwelt wahr - und vor allem darf ich jetzt endlich meine erwachsenen Kinder erleben.



Termine der GA – Anonyme Spieler

Datum	Tag/Zeit	Was	Wo	Info
23.10.2010	Sa 10:15- 12:00	Informationsmeeting	Adula-Klinik In der Leite 6 87561 Oberstdorf/Allgaeu	Rückfragen/Information: Claus 06173/61575 06173/61575 kontakt@anonyme-spieler.org augsburg@anonyme-spieler.org
12.11.2010	Fr 19:30	Info-Meeting	Klinik Schweriner See Am See 4 19069 Lübsdorf	Rückfragen/Information: 015152286918 Gruppen Handy Di ab 20:00 Uhr stockelsdorf@anonyme-spieler.org
18.12.2010	Sa 19:00- 22:00	Weihnachtsfeier	Verwaltungsstelle- Niederhöchstadt Hauptstr. 297 I. Stock 65760 Eschborn	Rückfragen/Information: Claus 06173/61575 06173/61575 ga-eschborn@anonyme-spieler.org
30.09.- 02.10.2011	Fr-So	Deutschlandtreffen für Spieler und Angehörige	Wilhelm-Kempf-Haus Fondetter Straße 1 65207 Wiesbaden Naurod	

Zu guter Letzt

Der Rückfall ... Wir freuen uns über die mutigen Beiträge zu diesem sensiblen Thema und wir hoffen, dass zum nächsten Thema wieder mindestens genau soviel und mehr kommt. ☺

Lasst Eure Bereitschaft, auf diesem Wege Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen, nicht schwinden!
Das Thema lautet:

Inventur

„Wir machten gründlich und furchtlos eine moralische und finanzielle Bestandsaufnahme in unserem Inneren.“

Die Inventur. Verhaltensweisen erkennen, benennen, handeln.

Wie hast Du die Inventur erfahren?

Schreibt über Anfänge, Gefühle, Abschluß, Taktik, Umsetzung, Wiederholung euer Inventur.

Eure Erfahrung wird sicherlich vielen Freunden helfen!

Übrigens: Alle Ausgaben, die themenbezogen sind, senden wir neuen Spielern und Gruppen immer noch zu. Das gute am neuen Format ist, dass wir hiermit langfristig eine große Palette an Literatur für neue Freunde bereit stellen. Da die Themen zeitlos und anonymisiert sind, kann man selbst im Jahre 2020 etwas aus einem Heft aus 2010 ziehen.

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

Gab kein Interesse an einer aktuellen Ausgabe. Nicht unbedingt ein schlechtes Zeichen! ☺

Nächster Einsendeschluß: 30.11.2010

Email: gew@anonym-spieler.org
Euer Rundbriefteam GIB ES WEITER!