
Rundbrief der Anonymen Spieler(GA) Deutschland



*Gib es
weiter*



Nr. 82

März 2012

01.03.2012

Nur für Heute

The photograph shows a bright sun setting behind a range of hills or mountains. The sky is a gradient of orange and yellow, with rays of light emanating from the sun. The foreground is dark, showing the silhouettes of trees and the ground. The overall mood is serene and contemplative.

Impressum:

**Rundbrief
"Gib es weiter"
der
Anonymen Spieler (GA) Deutschland
Nr. 82 • März 2012**

Herausgeber:
Interessengemeinschaft
Anonyme Spieler (GA)
Eilbeker Weg 20
22089 Hamburg

Redaktion und Druck:
Anonyme Spieler (GA)
Rundbriefteam - Gib es weiter
c/o bwl/v Fachstelle Sucht
Baslerstraße 61
79100Freiburg

E-Mail: ga-rundbrief@anonyme-spieler.org

© by Anonyme Spieler (GA)

Titelbild: Fotografiert auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela

**Teile des Inhaltes frei übersetzt
nach dem Combo-Buch der Gamblers Anonymous GA
Copyright © by Gamblers Anonymous GA**

**sowie dem 12-Schritte Programm der
Anonymen Alkoholiker AA deutscher Sprache**

Die im Rundbrief "Gib es weiter" veröffentlichten Beiträge gründen sich auf den Erfahrungen der jeweiligen Verfasser/Innen mit dem GA-Programm (Schritte, Traditionen, Meetings-Begegnungen, Sponsor-schaft etc.) Sie stellen keine Stellungnahme der Gemeinschaft der Anonymen Spieler(GA) dar und können nicht auf GA als Ganzes bezogen werden.

Für eingereichte Manuskripte wird kein Honorar bezahlt. Die Manuskripte werden nicht zurückgesandt. Für Zusendungen oder Teile davon kann keine Haftung übernommen werden.

Das Redaktionsteam bittet um Verständnis dafür, wenn ihm notwendige Änderungen, Kürzungen, oder das nicht veröffentlichen eines Beitrages als unabwendbar erscheinen. Die Entscheidung hierüber trägt ausschließlich das Redaktionsteam und in letzter Verantwortung der Verein Interessengemeinschaft Anonyme Spieler(GA) e.V., Eilbeker Weg 20, 22089 Hamburg. Wir veröffentlichen auch keine uns zugesandten Beiträge, die unseren Traditionen widersprechen.

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 Anonymen Spieler(GA).

Eventuelle Rechte Dritter der an uns zugesandten Artikeln oder Teilen davon (Textpassagen, Fotos, Zeichnungen usw.) müssen beachtet werden; für den Abdruck muss eine schriftliche Einverständ-niserklärung der Rechteinhaber vorliegen.

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis	3
Titelthema – Nur für Heute	4
Präambel	5
Die Zwölf Schritte (Das Programm zur Genesung)	6
Die Zwölf Traditionen (Das Programm zur Einigkeit)	7
Schriftliches Meeting mit Beiträgen Anonymer Spieler(GA)	8
Anmerkung der Redaktion	19
Einladung zum D-Treffen 2012	20
Vereinsinformation	22
Gedanke zum Tag – 01.03.2012.....	23
Das Gelassenheitsgebet.....	24

Nur für Heute

Liebe GA-Freunde und Freundinnen.

„Nur für Heute“ lautet eine tiefe philosophische Weisheit, die nicht nur bei den Anonymen Spielern(GA) zu einem Leitsatz in ihrem Genesungsprogramm geworden ist. Sie ist in nahezu allen spirituellen Gemeinschaften und geistigen Wegen zu finden. In der Tiefe dieser drei Worte liegt auch all das verborgen, was ich benötige, um mich in einer angemessenen Form und mit der nötigen Entschlossenheit und Geschwindigkeit dem stellen zu können, was ich in meinem Leben aufzuarbeiten habe. Ich will in kleinen Schritten für mich lernen, dieses Heute ganz bewusst zu spüren. Meine Seele auch einmal atmen zu lassen, ohne immer gleich alle Probleme meines Lebens und des Alltags auf einmal lösen zu wollen. Ich bin immer an dem Umstand gescheitert, dass ich all meine Schwierigkeiten mit einem Schlag beseitigen wollte. Angst, Depression und Unentschlossenheit waren meine ständigen Begleiter. Am Ende habe ich mir immer viel vorgenommen, aber keine wirkliche, heilende Veränderung geschaffen. Um im Heute leben zu können, sollte ich lernen, auch dem Heute zu vertrauen. Ich will für Heute versuchen, in friedlicher, liebevoller, aber auch ehrlicher Form, mit mir und meinen Mitmenschen umzugehen und darauf vertrauen, dass ich auch in kleinen Schritten mein Leben verändern kann und darf. Hierin bergen sich auch meist meine Schwierigkeiten, um bewusst im Heute anzukommen. Zu oft beschäftige ich mich immer noch mit Dingen, die ich nüchtern betrachtet, doch gar nicht ändern kann. So will ich weiterhin versuchen, mir für das Heute nach Möglichkeit ein Programm aufzustellen, das mich davor bewahrt, mich wieder in Bereiche zu verlieren, die mir keine Luft lassen, um das Heute zu spüren und zu leben.

Gute 24-Stunden euch allen, Ralf

Das Redaktionsteam bedankt sich bei allen Freunden, durch deren Beiträge dieser Rundbrief wieder mit lebendiger Erfahrung, Kraft und Hoffnung gefüllt werden konnte, aber auch bei all jenen, die ihn lesen und weitergeben.

Der Rundbrief wird wieder in einer Druck- und Leseversion online auf unserer Homepage: www.anonyme-spieler.org eingestellt, und zusätzlich an alle Gruppen mit E-Mailadresse, per E-Mailanhang versendet. Wer für die nächste Ausgabe einen Beitrag schreiben möchte, kann ihn per E-Mailanhang, und wenn möglich in Word-Format, an: ga-rundbrief@anonyme-spieler.org senden, oder uns auch mit der Post an die Adresse der Freiburger Mittwochsgruppe, die im Impressum unter „Redaktion und Druck“ angegeben ist, zukommen lassen.

Titelthema des nächsten Rundbriefes: „Ich bin verantwortlich“

Redaktionsschluss: **15.05.2012** Erscheinungsdatum: **01.06.2012**

Wir freuen uns wieder auf eure Beiträge. Euer Rundbriefteam aus Freiburg,
Armin, Marc, Michael und Ralf



Präambel

ANONYME SPIELER (GA) sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen süchtigen Spielern bei ihrer Genesung zu helfen.

Die einzige Bedingung für die Mitgliedschaft bei den Anonymen Spielern (GA) ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören. Es gibt bei uns keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge. Wir tragen uns selbst durch unsere eigenen, freiwilligen Spenden.

Die Gemeinschaft Anonyme Spieler (GA) ist mit keiner politischen Partei, Konfession, Sekte oder sonst einer Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, mit dem Spielen aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen.

Die meisten von uns gaben nur widerstrebend zu, dass das Spielen für sie ein Problem ist. Niemand mag sich von anderen unterscheiden. Typisch für unsere "Spielerkarriere" sind daher unzählige Versuche zu beweisen, dass wir genauso spielen können wie andere auch. Der Gedanke, eines Tages das Spielen irgendwie unter Kontrolle zu bringen, ist die fixe Idee eines jeden süchtigen Spielers. Die Beharrlichkeit, mit der wir diese trügerische Idee verfolgten, ist erstaunlich; viele unter uns führte sie an die Schwelle von Gefängnissen, Wahnsinn und Tod.

Wir haben gelernt, dass jeder von uns sich selbst in aller Ehrlichkeit eingestehen muss, ein süchtiger Spieler zu sein. Das ist der erste Schritt zur Genesung. Vor allem müssen wir den Selbstbetrug erkennen, dass wir so sind oder jemals so sein werden wie andere, wenn es ums Spielen geht. Wir sind anders! - Wir haben die Fähigkeit verloren, kontrolliert zu spielen. Wir wissen, dass ein süchtiger Spieler diese Fähigkeit niemals wiedererlangt.

Jeder einzelne von uns hat irgendwann einmal geglaubt, er wäre in der Lage, die Kontrolle zurückzugewinnen. Aber auf diese meist sehr kurzen Phasen folgte unausweichlich noch mehr Kontrollverlust, der allmählich zum körperlichen und seelischen Verfall führte. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir an einer fortschreitenden Krankheit leiden. Im Laufe der Zeit verschlimmert sich diese; solange wir spielen, geht es uns stets schlechter, niemals besser.

Steht jemand erst einmal unter diesem Spielzwang, verliert er drei grundlegende Dinge: Zeit, Geld und sein Wertgefühl. Zeit und Geld sind verspielt - unwiederbringlich -, das Wertgefühl aber lässt sich wieder herstellen.

Damit wir wieder ein normales, zufriedenes und glückliches Leben führen können, richten wir uns nach besten Kräften im täglichen Leben nach bestimmten Grundsätzen: **Die Zwölf Schritte**

Die Zwölf Schritte

(Das Programm zur Genesung)



1. Wir gaben zu, dass wir dem Spielen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten gründlich und furchtlos eine moralische und finanzielle Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst, und einem anderen Menschen gegenüber, unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gut zu machen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn, nur seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein seelisches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an süchtige Spieler weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Die Zwölf Traditionen

(Das Programm zur Einigkeit)



Aus unseren Erfahrungen haben wir gelernt, dass folgende Punkte wichtig sind, um den Erfolg in unseren GA-Gruppen zu gewährleisten.

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Spieler.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität, einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der Anonymen Spieler als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist es, unsere GA-Botschaft zu süchtigen Spielern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine GA-Gruppe sollte niemals ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren, oder mit dem GA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
7. Jede GA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Spielern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. Anonyme Spieler sollten niemals organisiert werden, jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. Anonyme Spieler nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der Name „Anonyme Spieler“ niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.



*Schriftliches Meeting
mit Beiträgen
Anonymer Spieler (GA)*
**Schriftliches Meeting
mit Beiträgen
Anonymer Spieler (GA)**



Joachim per E-Mail

Ich bin Joachim aus der Augsburg Gruppe und süchtiger Spieler.

Als ich vor knapp drei Jahren meine moralische Inventur versuchte aufs Papier zu bringen, tat ich mich enorm schwer. Heute bin ich überzeugt, das mein Selbstvertrauen und meine Persönlichkeit zu dieser Zeit aufrecht unter einen Bierdeckel gepasst hätten. Wie soll ich eine Inventur angehen, wenn ich das Inventar gar nicht kenne ?

Auf mein erstes Papier habe ich nach einiger Zeit Dinge wie "Aggressivität" geschrieben, "Lügen", "keine Zeit und Ruhe für mein Kind" und vieles mehr. Nicht alles, was auf der ersten Inventarliste stand, hatte etwas mit Moral zu tun. Ganz banale Dinge, für mich aber enorm wichtig, standen darauf. Ich war zwanzig Jahre nicht oder nur mit extremen Schmerzen beim Zahnarzt gewesen, mein Gebiss hatte den Namen nicht mehr verdient. Je schlechter meine Zähne wurden, umso mehr habe ich mich auch sozial abgegrenzt.

Ich habe von meiner ersten Inventur an weitere zweieinhalb Jahre gebraucht, um den Schritt zu einer Komplettanierung meiner Zähne zu gehen. Ich habe dafür den ersten Kredit nach Beginn meiner Spielfreiheit aufgenommen. Nun, nachdem ich mit Brad Pitt um die Wette strahlen kann, merke ich erst, wie wichtig dieser Schritt für mich war.

Es tut mir unendlich gut und Geld und die Überwindung meiner Angst und alle Begleitumstände wie Scharm und auch ein paar Schmerzen haben sich mehr als gelohnt, denn ich fühle mich einfach gut damit !

Auch, weil ich es tatsächlich hinter mich gebracht habe. Ich bin es mir endlich selber wert gewesen. Für mich ist das ein weiterer Grund, nicht mehr weglauen zu müssen, nicht mehr in die Fluchtwelt des Spielens eintauchen zu müssen.

Heute mache ich die Inventur zwar nicht mehr schriftlich, aber fortsetzen tue ich sie, denn das Inventar hat sich verändert. Ich weiss nicht, ob ich inzwischen mein ganzes Inventar benennen kann, aber in jedem Fall hat es sich verändert. Einige Dinge der ersten Liste kann ich streichen, andere sind dazugekommen, weil ich sie heute benennen kann.

Es tut gut, auf dem Weg zu sein. Es tut mir gut, meinen Weg oft zu mögen. Es tut mir gut, die Richtung vorzugeben aber dennoch geleitet zu werden.

Gute 24 Stunden,
Joachim



Claus per E-Mail

Ein Plan fuer 24 Stunden

1. Du Brauchst nicht fuer den Rest Deines Lebens mit dem Spielen aufzuhoeren. Es reicht, wenn Du -NUR FUER HEUTE- nicht spielst, fuer einen einzigen Tag zur Zeit.
2. Egal, wie gross Deine Schwierigkeiten auch sein moegen, - solange bist Du abends zu Bett gehst, kannst Du sie handhaben.
3. Es ist eine gute Uebung, den Aerger ueber die taeglichen Schwierigkeiten bis zum Tagesanbruch zu verschieben. Das befreit unseren Geist und schafft Platz fuer andere Sachen.
4. Zu Anfang unserer Genesung ist es oft wichtig, dass wir uns -fuer eine Stunde zur Zeit- vom Spielen und den Versuchungen des Gluecksspiels fernhalten.
5. Die Probleme von Gestern und die Aengste vor Morgen sind fuer uns eine zu schwere Last, um sie zu tragen. Bleibe nur bei HEUTE und das Morgen wird fuer sich selbst sorgen.

6. Es ist nicht Deine Aufgabe, alle Lebensprobleme auf einmal zu loesen. Dein Job ist es, zufrieden und spielfrei durch den Rest des Tages zu kommen.
7. Du kannst Deine Familie nicht kontrollieren, auch nicht Deine Glaebiger und letztlich auch nicht Dein Einkommen; aber Du kannst Deine Gemuet unter Kontrolle halten.
8. Am Anfang erscheint alles sehr schwierig, - erst spaeter wird es einfacher. Das ist die getreue Wahrheit ueber das Leben in den begrenzten Abschnitten eines einzigen Tages, - NUR FUeR HEUTE-.
9. Es mag vielleicht viele Jahre dauern, bis Du alle Deine Schulden abbezahlt hast, aber Du kannst jeden Tag fuer inneren Frieden sorgen, wenn Du die Schwierigkeiten von 'morgen' auf Eis legst.
10. Wenn es Dir zur Gewohnheit wird, bei dem 'NUR FUeR HEUTE' zu bleiben, dann wirst Du auch den Versuchungen und Deinen Gedanken ans Spielen widerstehen koennen.
11. Lerne, darueber nachzudenken, Deine Lasten zu tragen, anstatt sie abzuwerfen, - dann wird Dein 'HEUTE' fuer Dich einfacher.
12. Was Dich nicht zerstoert, das macht Dich staerker. Darum ist jede taegliche Herausforderung eine Moeglichkeit fuer uns zu wachsen.

Gruss und gute 24 Stunden





Volker per E-Mail

Beitrag , GA Rundbrief
" nur für Heute "

Nur für Heute , heisst es in einem kleinen Büchen der GA , das anfangs der meetings gerne gelesen wird , anmahnt uns in die Pflicht zu rufen . Ich selbst für Mich stelle doch täglich fest , wie die Vergangenheit , die oft schmerzhaft und quallvoll an mir nagte , mein ganzes Leben und die Gedanken einnimmt .

Ein produktives Handeln oder gar positive Lebenseinstellungen werden gänzlich im Keim erstickt , unweigerlich und vorprogrammiert ist ein depressives Verhalten, das ganze Tage oder Wochen einnimmt .

Nur für Heute , ja dies ist ein Leitsatz . Immer wieder taucht er auf , das ist sehr wichtig , denn dieses paar Worte sind elementar um zu genesen . Aus meiner 2,5 jährigen Mitgliedschaft bei Ga , habe Ich so einige Brocken aufgefangen , es sind immer kurze und knappe Sätze und Wörter > Charakterfehler, kapitulieren, machtlos , nur für Heute , auch kleine Schritte , Genesung und so viele mehr ... aber , sie bleiben hängen .

Auch die Gruppen und vor allem die Freunde selbst , in Ihren meist unwahrscheinlich ewigen Ausführungen und Erzählungen , neigend zur Übertreibung , tragen imenz zur Spielfreiheit bei , denn des öfteren , man glaubt es kaum sind einzelne Sätze von existenzieller Wichtigkeit . Diese Sätze und Wörter zeigen , oder sind genau , unser Spiegelbild .

Wer schaut schon gerne in einen Spiegel , wenn er sich selbst nicht mehr ertragen kann ?

Ich hatte Verhaltensmuster angepasst an meine Spielsucht , Abläufe und Strukturen des täglichen Seins wurden spielfreundlich gestaltet d.h. so ausgelegt das möglichst ein reibungsloser Spielhallengang möglich war .

Das was dabei auf der Strecke blieb war das Heute , das Leben direkt an sich , das weder gefühlt noch erlebt wurde , maschinell wie ein Roboter wurde das Spielprogramm von mir erfüllt , dabei verfluss gestern , heute und morgen in eins .

Ich bin der festen Überzeugung , nein Ich weiss es , damals habe Ich ein Heute gar nicht mehr wahrgenommen oder registriert .

Leider ist gestern noch präsent ,morgen oft in Gedanken , aber durch viele kleine Schritte , auch durch Aufarbeitung und auch vielleicht dieser Beitrag , kommt das Ziel näher . Jetzt leben!! >>> Heute und nur für HEUTE !

g24h
Volker



Thomas per E-Mail

Hallo liebe Freunde, ich bin Thomas und Spieler

Jeder Morgen ist ein neuer Anfang für mich. Wie jeder Tag ein neuer Anfang ist, so ist auch jede Nacht ein Neubeginn. Jede Nacht kann eine Chance sein, neue Kräfte zu schöpfen, die Batterie die Akkus wieder aufzuladen, die wir tagsüber verbraucht haben. Jede Nacht kann eine Herausforderung sein, unseren Zielen näher zu kommen, zu wachsen und positive Gedanken zu entwickeln. Anstatt über die vergangenen Tagesereignisse nachzutrübeln, sollten wir lieber hoffnungsvoll an das Morgen denken. Ich brauche keine Angst zu haben vor der Dunkelheit der Nacht, wenn ich mit positiven Gedanken mich auf den neuen Tag einstelle.

Auch wenn ein Tag vorüber ist, das Morgen ist gewiss. Wir müssen planen, bestimmte Plätze und Menschen aufzusuchen und unsere Pläne verwirklichen. Jeder neue Tag bringt neue Hoffnung, Kraft und Energie, die unser Handeln beflügelt, und mich am Leben erhält, ohne zu spielen.

schöne 24 h Thomas



Andreas per E-Mail

Hallo, ich bin Andreas und ich bin Spieler und ich bin süchtig.

Letztes Wochenende habe ich mir Gedanken darüber gemacht, welches meiner derzeit aktuellen Probleme ich oben auf meine Prioritätenliste setze und teilte das Ergebnis Gestern auf der Kirchenbank meiner befreundeten Pastoren-Witwe mit: Nachmittags den Tisch mit dem feinen Teeservice decken, wenn meine Ex – zur Teezeit zu Besuch kommt. Vielleicht ist es der einfachste und bequemste Weg, den ich zur Zeit finde.

Meine Mutter ist zwar erkältet, kann sich aber weitgehend selber mithilfe einer Bekannten aus dem Tauschring versorgen. Meine Kochkünste dort können warten. Der Vater und seine Zweitfrau führen gegenwärtig Krieg miteinander. Ich gelte als der einzige, der noch für sie Partei ergreift, die Vollmacht aber hat mein Halbbruder. Ich kann somit nicht zum Versorgungsgericht gehen, meine Schwester besuchen, wenn sie Stress mit ihrem Mann hat, ich als Schlichter wieder einmal. Sie zieht sich zurück. Der Nachbar unter mir hatte vorletztes Wochenende Besäufnisnächte und um 3:00 Uhr Morgens kam die Musik per einer Minute stoßweise hoch. Ich habe nicht schlaftrunken unter Psychopharmaka die Tür eingetreten. Eine Beruhigungstablette dämpft die Sorgen, der richtige Schritt zur richtigen Zeit nimmt die Sorgen und baut neue Energie auf.

Der Weg zum Kontaktbeamten im Polizeirevier war ein ärztlich empfohlener Schritt, den ich auch konsequent mit viel Angst und Scham ging. In der Hand ein handschriftlicher Brief meiner Ex- Er weiß von ihrer psychotischen Erkrankung und fragte, ob es den lesen müsse?

Letztendlich hat die Angst vor nächtlicher Musikeskapade mich ins Revier geführt. Als völlig unbescholtener Bürger. Na ja, wenn der noch meine Akten von 1976 – 1989 im Computer findet? Die Dunkelheiten der Vergangenheit kommen so in der Nacht wieder angeschlichen. Der Nachbar, der nach seiner lallenden Aussage in der verrufensten Spelunke der Stadt verkehrt, wie beschrieben, 1976 war es, damals mit den Saufkumpanen. Dann nur zum Vergessen in die Spielhallen, völlig unbescholten, ich bin ja nicht so. Als ich im August 1989 zur Kripo fuhr, konnte ich die der 20 Fragen mit „Ja“ beantworten, dass mein Guter Ruf gelitten hat, durch das Ausleben der Spielsucht. Damals war es kein Präventionsbesuch bei der Polizei, sondern Selbstanzeige. Zwei Tage später: mein erstes Meeting der AS Anonyme Spieler. Die Sucht sucht sich ihre Wege. Sucht ist eine Muttersucht. Ich habe mich immer um meine Mutter kümmern müssen, schon als 11 jähriger, als der Vater mit seiner Neuen davonzog; sie, die Geliebte, wusste damals schon von meiner tiefen Einsamkeit. Der Vater hat mich erst vor 10 Jahren akzeptiert, als er seinen ersten Schlaganfall hatte und ich ihn der Rehe besuchte. So wie ich vor 13 Jahren meine damalige Frau in der Psychiatrie besuchte.

Nein eine Tablette kann das alles Assimilierte im Gehirn nicht nehmen. Nur durch die Gnade Gottes bin ich Heute frei vom selbst zerstörerischen Glücksspiel.

Das ist der Donnerschlag, der meine Destruktivität verbröseln. Es ist der Satz, der mich immer lehrt, Grenzen zu setzen, mir einen Schutzraum zu gewähren.

Vorgestern bin ich auf einem kleinen Ausflug gewesen. Es ist so lange her, 14 Jahre, als meine Partnerin mir dort im Ort einen Brief überreichte, einen Liebesbrief. Ich habe ihn damals einfach weg gesteckt und nicht beantwortet. Ich wusste, wie Geldspielautomaten bimmeln, aber, wie Liebe funktioniert? Es kam keine Scham, keine Schuld mehr hoch, nur der Gedanke an den Klinikaufenthalt im Sommer 2003, als ich nach einer Hyperventilation von der Pflege in den Wald geschickt wurde, nur einmal alleine für mich spazieren gehen. So, wie heute, bei strahlendem Winterwetter. Es darf für Heute einfach immer wieder ein schönes Geheimnis in mir blühen, mich vor Frost wärmen und mich ins Leben rufen. Ich habe meine Katastrophen traumatisiert auf Festplatte und meine Herzensangelegenheiten im Gewissen. Nur für Heute kann ich mich ändern im Bezug auf meine Bedürfnisse und meine Mitmenschen. Ich kann meine Spiritualität ausdrücken und ich muß niemanden damit belatschern. Es ist mein Ausdruck für die unkomplizierte Genesung eines komplizierten Menschen. Ich brauche nicht wieder saufen, um den Nachbarn zu retten, damit mein Ego Ruhe bekommt. Wenn das Handy abends klingelt, brauche ich keine Gam-Anon Gruppe für die AnruferInnen gründen. Es reicht manchmal schon, dass ich aufmerke, wenn ich die Straße lang gehe und auf der anderen Seite gegenüber ist die Spielstätte. Da hasse ich an meine Brusttasche, wo das kaffeeverbrämte GA – Heftchen ruht. Ich bin Spielsüchtig und ich bin frei – vom Glücksspiel.

Das ist eben Herzenssache.

Nur sauberes Teegeschirr aufdecken, für den Rest wird gesorgt. Das bereitet keine Schuldgefühle, wie auch, wenn der Tee 2 ½ Minuten ziehen soll. Die Zeit ist so kostbar, der Tag Heute angefüllt mit geheimnisvollen Stunden.

Ich danke, dass ich das schreiben kann.

Schöne 24 Stunden

Andreas



Thomas per E-Mail

NUR FÜR HEUTE

HEUTE IST EIN TAG AN DEM ICH NICHT SPIELEN MUSS
ICH BIN MEINEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN BIN ICH DEM SPIELEN GEGENÜBER MACHTLOS UND KANN MEIN LEBEN NICHT MEHR MEISTERN
AM ANFANG MEINES SPIELS WUSSTE ICH NICHT WAS DA NOCH AN ABSTÜRZEN KOMMEN WIRD
ICH KANN AUCH NICHT SAGEN VERGANGENHEIT
DENN ICH BIN JA ERST 3 TAGE SPIELFREI

UND MERKE WELCHEN WAHNSINN ICH DURCH DAS SPIELEN ERLEBT HABE
ICH FREUE MICH ÜBER JEDEN FREUND DER SCHON ETWAS LÄNGER SPIELFREI IST
1 JAHR IST EIN GUTES FUNDAMENT DER SCHMERZ DES VERLUSTES TUT WEH
DAS SPIEL HAT MICH IN EINE SCHEINWELT MITGENOMMEN MICH HAT DAS SPIEL GEISTIG VERARMEN LASSEN !
ICH MÖCHTE AUFHÖREN MIT DEM SPIELEN ABER ES WIRD SCHWER GEWOHNHEITEN ERFAHRUNGEN ERNÄHRUNGEN ZU BESIEGEN

GUTE 24 stunden möchte gerne meinen beitrage leisten in gib es weiter

thomas





Marc per E-Mail

„Nur für Heute“, diese Aussage hörte ich schon früh im Meeting der Anonymen Spieler. Ein Freund sagte: Versuche nur heute nicht zu spielen, dann kannst du dein Ziel erreichen. Wenn du gleich wieder alles willst und für den Rest deines Lebens das Spielen aufgeben möchtest und dann Rückfälle erlebst, kann die Enttäuschung darüber so groß sein, dass du ganz aufgibst.

Du hast es schon öfters mal geschafft einen Tag nicht zu spielen, wenn du dir die Zeit nirgends stehlen konntest oder du kein Geld aufgetrieben hast. Wenn du jetzt aus freien Stücken heute nicht mehr spielst, musst du nur es jeden neuen Tag für 24 Stunden versuchen und aus Tagen werden Wochen und Monate. Die Last eines Tages kannst du tragen. Der heutige Tag ist der Zeitpunkt an dem du es schaffen kannst, Gestern kannst du nicht mehr verändern und den morgigen Tag kannst du nicht voraussehen.

Ich sagte: Ich habe doch schon immer so gelebt, als ob es die Vergangenheit und die gemachten Erfahrungen nicht gegeben hätte und als ob ich keine Zukunft in dieser Welt hätte. In Wirklichkeit hatte ich nur in der Vergangenheit und Zukunft gelebt. Ich spielte für den großen Gewinn, der mir eine Zukunft ohne Sorgen und Ängste bescheren sollte. Ich spielte um mit meiner Vergangenheit und meinem Enttäuschungen fertig zu werden. Beim Spiel war der Rausch, in dem ich flüchten konnte oder die Spannung, die ich im Leben suchte.

Heute ist der Tag, an dem ich frei entscheiden kann, was ich tue. An dem ich mich ändern kann und nicht mehr spielen muss, heute ist der Tag wo ich endlich lebe.

Gute 24 Stunden
Marc





Manuel per E-Mail

Nur für heute

Hallo Freunde,

ich machte mir viele Gedanken, was ich zum Thema „Nur für heute“ schreiben könne. Heute, Dienstag, ist der Tag nach dem Meeting, welches ich seit ungefähr einem halben Jahr besuche. Ich habe seither auch nicht mehr gezockt.

Für mich es ist am Tag, nachdem Meeting immer das wichtigste an diesem Tag spielfrei zu bleiben. Ich kann mir nicht Montagabends, die Sorgen, Erfahrungen und die sehr privaten Schicksale meiner Mitfreunde an hören, selbst tiefstes aus meinem Inneren offen legen, dann aber mit der nächsten Geldeinzahlung in einen Automaten mich und vor allem meine Freunde non verbal anlügen.

Es ist eine Lüge, vor allem gegen den nach dem Gelassenheitsspruch, aufgesagten Satz: „Gute 24 Stunden komm wieder, es funktioniert“. Vielleicht liegt hier eine der Ursachen, dass viele Interessierte nach dem ersten Meeting besuch nicht mehr kommen, so wäre es bei mir auf jeden Fall gewesen. Ich hätte mich wohl sehr geschämt, wenn ich direkt nach meinem ersten Meeting wieder gespielt hätte, wie hätte ich meinen Freunden im zweiten Meeting in die Augen sehen können, nachdem ich eine Woche zuvor mir selbst „Gute 24 Stunden gewünscht hätte.“

Diese 24 Stunden sind ja nicht nur die 24 Stunden nach dem Meeting, die 24 Stunden beginnen immer wieder neu. Ich sage für mich den Spruch etwas umgestellt und sage ihn mir als selbst: „Du hast die letzten 24 Stunden nicht gespielt, spiele auch die nächsten 24 Stunden nicht – bleib dran – es funktioniert“. Diesen Spruch sage ich mir selbst einmal täglich, allerdings nicht zu einer festen Zeit. Er soll mir, vor allem helfen wenn ich in Versuchung geraten sollte oder Spieldruck in mir aufkeimen sollte.

Für mich ist nicht unbedingt wichtig, was in den letzten Jahren geschehen ist, dass ich viel Zeit, Geld und Vertrauen von Mitmenschen verspielt habe ist mir klar, das Geld und die Zeit kann ich nicht zurück gewinnen und das Vertrauen muss ich mir mühsam zurück erwerben. Für mich ist wichtig, was heute geschehen ist, ich beginne wieder damit einen Tag, als solchen wahr zu nehmen. Mit dem Eintritt in die Spielhalle verlor nicht nur das Geld seinen Wert, sondern auch die Zeit wahr nicht mir vorhanden. Ich hatte in der Spielothek jegliches Zeitgefühl verloren, ich spielte oft stundenlang es kam mir aber nur deutlich kürzer vor. Anders war es wenn kein Automat frei war. Ich ging aufgeregt durch die Halle, welche in zwei

Räume unterteilt war, inspizierte jeden Apparat, stand häufig hinter Spielern, welche nur noch wenig Geld auf der Uhr hatten, hoffte das diese dieses Geld verzo-cken würden ohne neues Geld einzuwerfen. Ich hoffte insgeheim, das dieser Feind – dies war er in diesem Moment, da er den Automaten besetzt hielt – sein letztes Geld verzo-cken würden. In diesen Momenten zog die Zeit wie in einem Zeitraffer an meinen Augen vorbei. Ich könnte heute die 7er oder im Roulette die richtige Zahl verpassen. Ich muss jetzt an den Automaten, nicht in zwei, nicht in zwölf und auch nicht in zwanzig Minuten, jetzt jetzt jetzt. So waren meine Gedanken.

Heute, an dem Tag, an welchem ich diesen Beitrag schreibe, möchte mich im wei-teren Laufe des Tages nicht selbst an Lügen. Und vor allem die Aufgaben, welche ich mir selbst vorgenommen habe erreichen. Ich habe ein kleines Notizbüchchen, welches ich zuhause gefunden habe umgewandelt in mein persönliches „Was-will-ich-heute-voll-richten-Buch“ in diesem schreibe ich mir meist am Vortag auf, was ich erreichen will. Es beginnt schon damit, dass mir notierte das ich mein Bett nach dem aufstehen gleich mache, es ist ein sehr gutes Gefühl sich abends in ein schön aufgelockertes und gemachtes Bett legen zu können.

Danke, dass Ihr meinen kleinen Beitrag gelesen habt. Gute 24 Stunden uns allen.

Beste Grüße

Manuel



Anmerkung der Redaktion zu den Beiträgen im GEW:

Wir führen bei den an uns eingereichten Beiträgen keinerlei Korrektorat oder Lektorat durch. Wir belassen die Beiträge grammatikalisch so wie sie uns zugesandt wurden und setzen sie lediglich in ein passendes Layout(Schrift- und Blocksatz). Die Beiträge sollen den jeweiligen Inhalt und den Sinn so wiedergeben, wie sie die Autoren/innen verfasst haben. Wir führen eine Rechtschreibprüfung und eventuelle Korrektur der Beiträge nur durch, wenn die Einsender dies ausdrücklich wünschen und uns mit einer schriftlichen Anmerkung bei der Einreichung darauf hinweisen.

GA Region Hamburg · Eilbeker Weg 20 · 22089 Hamburg

Donnerstag, 29. Dezember 2011

Einladung zum Deutschlandtreffen 2012

Liebe Freunde,

unser nächstes Deutschlandtreffen steht an und es gibt einen besonderen Anlass
„30 Jahre GA Deutschland“.

Wir wünschen uns, dass alle Freunde an diesem **besonderen** Treffen teilnehmen.
Im Sinne des 12. Schrittes bitten wir, Freunde zu motivieren und gegebenenfalls zu
helfen, dabei zu sein.

Termin und Ort stehen fest. Das Anreisedatum ist Freitag der 5.10.2012 ab 14.00 Uhr.
Die Abreise ist am 07.10.2012 nach dem Mittagessen geplant.
Es besteht die Möglichkeit, einen Tag früher anzureisen. In diesem Fall wendet Euch
bitte an Stefan mobil: 01577 5064994 Tel: 040 64858520

Es stehen uns 102 Plätze mit Vollverpflegung zur Verfügung, die sich wie folgt verteilen:

Kategorie	Anzahl	Preis pro Person Fr bis So
Einzelzimmer mit Dusche/ WC	7	135 €
Einzelzimmer ohne Dusche	33	120 €
Doppelzimmer mit Dusche	25	110 €
Familienzimmer/ 3 Bettzimmer ohne Dusche		
Kinder bis 12 Jahre frei	4	80 €
Tagesgäste mit Vollverpflegung	egal	35 €

Es sind genügend saubere Duschen und Toiletten auf den Gängen vorhanden. In jedem
Zimmer befindet sich ein Waschbecken. Die Bettwäsche wird vom Haus gestellt.

Für Handtücher hat jeder selbst zu sorgen

Anmeldungen werden ab sofort entgegen genommen. Anmeldungen bitte an Stefan.

Per Tel: 040 64858520 oder mobil: 01577 5064994

Vereinsinformation:

Vereinsmitglieder gesucht

Hallo GA-Freundinnen und GA-Freunde,

da es in diesem Jahr einen großen Umbruch im Verein geben wird, wenden wir uns heute als Vereinsvorstand an euch. In 2012 werden insgesamt 6 Freunde aus unseren Verein „Anonyme Spieler (GA) Interessengemeinschaft e.V.“, turnusmäßig ausscheiden. Zusätzlich werden die Dienste des Geschäftsführers und des 2.ten Vorsitzenden vakant.

Nun unsere Bitte und Frage an euch: Wer hat Interesse und Bereitschaft unsere Gemeinschaft im Rahmen eines Eintritts in den Verein und/oder auch mit Übernahme einer der oben genannten Dienste tatkräftig zu unterstützen? Kennt jemand eine Freundin oder einen Freund für diese Dienste? Bitte gibt diese Information möglichst an alle euch bekannten GA Freundinnen und Freunde weiter, damit wir für 2013 best möglichst aufgestellt sind.

Wenn ihr Fragen zum Thema Verein, Mitgliedschaft oder Dienst habt, wendet euch einfach an einen von uns dreien.....

Manfred, Marc und Kai

E-Mailadressen:

Manfred-hamburg@hotmail.de

Hamburg-marc@hotmail.de

Kai-hamburg@hotmail.de

Einen Tag zur Zeit

01. März 2012

Gedanke für den Tag

Nachdem wir nun schon einige 24 Stunden spielabstinent leben und uns von dem Zwang, zu spielen, ein wenig befreit haben, haben wir viel mehr Macht über unsere Gedanken und Gefühle und können sie auf etwas anderes ausrichten, als nur auf das Spielen. Ganz gewiss sind wir jetzt auch in der Lage, unsere Einstellung zum Leben zu überprüfen und von Grund auf zu ändern.

(Einige Mitglieder der Anonymen Spieler(GA) in den U.S.A halten tatsächlich die Buchstaben 'G.A.' auch für eine Abkürzung der Worte 'Great Attitude', was soviel heißt wie: 'Großartige Einstellung').

Früher, als wir noch gespielt haben, reagierten wir auf jede optimistische oder positive Aussage mit einem „Ja, aber ...“. Im Gegensatz dazu lernen wir heute, diese negative Phrase allmählich aus unserem Wortschatz zu streichen.

Arbeite ich heute daran, meine Lebenseinstellung zu ändern? Will ich mich auch darum bemühen, künftig eher das Positive in den Mittelpunkt zu stellen als das Negative?

Gebet für den Tag

Ich bete, dass ich heute die Kraft zur Genesung finden möge, die Gott jenen zuteil werden lässt, die in Verbindung mit Ihm bleiben. Ich bitte, dass ich die spirituelle Anleitung durch das Genesungsprogramm der Anonymen Spieler(GA) für mich annehmen und so weit umsetzen möge, dass ich die Empfehlungen der Zwölf Schritte ausreichend beachte, ihnen in Zukunft - Schritt für Schritte - Folge leiste und sie in meinem alltäglichen Leben immer wieder anwende, - denn sie sind mein Rettungsanker.

Nur für Heute _____ will ich im Gedächtnis bewahren,

dass ich heute zumindest an einem der Zwölf Schritte arbeiten will.

Aus dem GA-Meditationsbuch „Einen Tag zur Zeit“ © Hazelden-Verlag

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden.*

*Gott gebe mir Geduld mit Veränderungen,
die ihre Zeit brauchen,
und Wertschätzung für alles,
was ich habe, Toleranz gegenüber
jenen mit anderen Schwierigkeiten,
und die Kraft, aufzustehen und
es wieder zu versuchen, nur für heute.*