

Rundbrief der Anonymen Spieler (GA) Deutschland



Nr. 94
Dezember 2015

Impressum

Rundbrief
„Gib es weiter“
der
Anonymen Spieler (GA) Deutschland
Nr. 94
Dezember 2015

Herausgeber
Interessengemeinschaft
Anonyme Spiele (GA) e.V.
Bovestraße 41
22043 Hamburg

Redaktion und Druck:
Anonyme Spieler (GA)
Rundbriefteam - Gib es weiter
c/o Hohehorst gGmbH
Bgm.-Smidt-Straße 43
28195 Bremen
E-Mail:
ga-rundbrief@anonyme-spieler.org

© by Anonyme Spieler (GA)

Titelbild: www.wulkan-comic.de

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

Trockenrausch



Die im Rundbrief "Gib es weiter" veröffentlichten Beiträge gründen auf den Erfahrungen der jeweiligen Verfasser/Innen mit dem GA-Programm (Schritte, Traditionen, Meetings-Begegnungen, Sponsorschaft 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., Bovestraße 41, 22043 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. Eventuelle Rechte Dritter der an uns zugesandten Artikeln oder Teilen davon (Textpassagen, Fotos, Zeichnungen usw.) müssen beachtet werden; für den Abdruck muss eine schriftliche Einverständniserklärung der Rechteinhaber vorliegen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Impressum | 2 |
| Inhaltsverzeichnis | 3 |
| Titelthema | 4 |
| Präambel | 5 |
| Die Zwölf Schritte (Das Programm zur Genesung) | 6 |
| Die Zwölf Traditionen (Das Programm zur Einigkeit) | 7 |
| Termine/Aktuelles | 8 |
| Deutschland-Treffen 2015 | 8 |
| Infos via Mail und Net | 9 |
| Neues vom Verein | 10 |
| Schriftliches Meeting mit Beiträgen Anonymer Spieler | 11 |
| GA-Originalliteratur: „Die Gewissenserforschung, die keiner machen will“ | 25 |
| Protokolle | 38 |
| Liste der Trockengeburtstage | 41 |
| Meetingsübersicht - Deutschlandliste | 43 |
| Das Gelassenheitsgebet | 44 |

Trockenrausch

Liebe GA-Freundinnen und Freunde,

wie immer freuen wir uns über die treuen Beitragsschreibe-Freunde, die auch in dieser Ausgabe wieder das „Schriftliche Meeting“ gestaltet haben. Dank Euch für die Geduld, die Ihr mit dem Erscheinen dieser Ausgabe hattet. Ursprünglich wollten wir vor dem Deutschlandtreffen erscheinen – das ist uns offensichtlich nicht gelungen.

Auch in dieser Ausgabe trauen wir uns, eine Bleiwüste aus der Originalliteratur zu veröffentlichen – „The Inventory Nobody Wants to Take“, ein Vortrag des Psychologen Julian Taber aus dem Jahre 1980.

Und nehmen seinen Ansatz zum Motto der nächsten Ausgabe:

„Suchtverlagerung“. Wir freuen uns auf Eure Beiträge und wünschen Euch allen eine gesegnete und erholsame Weihnachtszeit und ein gutes 2016.

Viel Freude beim Lesen, und gute 24 Stunden euch allen.

Der Rundbrief wird in einer Druck- und Leseversion online auf unserer Homepage: www.anonyme-spieler.org eingestellt und zusätzlich an alle Gruppen mit Emailadresse 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 GA-Bremen (im Impressum unter "Redaktion & Druck" angegeben) zukommen lassen.

Wir führen bei den an uns eingereichten Beiträgen jedoch keinerlei Korrektonat 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 bei Einreichung der Beiträge vermerken.

Titelthema des Nächsten Rundbriefes:
„Suchtverlagerung“

Redaktionsschluß: 20. Februar 2016

Erscheinungsdatum: März 2016

Wir freuen uns wieder auf eure Beiträge und wünschen Euch allen gute 24 Stunden.

Euer Rundbriefteam aus Bremen



Herzlich
Willkommen

Du bist
nicht allein!

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 "Spielerkarrieren" 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 Prestige Probleme 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.



Termine und Aktuelles:

• Deutschlandtreffen für Spieler und Angehörige 2016

Freitag, 30.09.2016 - Montag, 03.10.2016

Hallo Freunde,

wir freuen uns Euch recht schnell den Termin und Ort des nächsten Deutschlandtreffens am 30.9.-3.10.2016 in Seevetal SUNDERHOF (wie 2012) mitteilen zu können.

Als Besonderheit haben wir uns überlegt, es diesmal 3 Tage einschl. des Feiertags 3. Oktober stattfinden zu lassen. Ein Vorteil auch, es sind erheblich mehr Einzel- und Doppelzimmern und sieben 3-Bettzimmern. Näheres und Preise können wir noch nicht sagen, da die Leitung z. Zeit in Urlaub und es für 2016 neue Preise geben wird, die noch nicht genehmigt sind.

So bald wir mehr sagen können, werdet Ihr es erfahren.

Schöne 24 Stunden
der Vorstand des Vereins

• Neuer Literaturbestellschein

Der neue Literaturbestellschein ist auf der Webseite der Anonymen Spieler verfügbar:

<http://www.anonyme-spieler.org/download/bestellschein.pdf>



Infos via mail & net:

• **Neue Gruppen**

Hallo,
es gibt eine Ergänzung der D-Liste, Gruppen in Gifhorn, Herne und Bamberg sind hinzugekommen.

<http://www.anonyme-spieler.org/gruppen.htm>

und als PDF-Download:

<http://www.anonyme-spieler.org/download/ga102.pdf>

mit freundlichen Grüßen
und guten 24 Stunden
Claus M.

• **GA-Lettland**

Dear GA brothers and sisters all over the world,

GA Latvia is more than happy to invite you to our 15th anniversary celebration (find attached invitation at your preferable language).

We kindly ask you to inform your group members in the meetings about this event (some printouts might help us).

We are very grateful in advance knowing the following:

- 1) if you really received this message;
- 2) possible Speaker from your country (there is still an open spot both in Press conference and Open meeting);
- 3) approximate number of members who would like to attend (for the

hotel reservation purposes and for the event translations) ;
4) could you please forward to your country GA webmaster information about:

our GA Latvia home page <http://www.as.org.lv> :

e-mail: as@as.org.lv :

tel.nr. +371 26965224

Looking forward to seeing You in RIGA, LATVIA on 16 January 2016
Information for abroad members of GA !!!:

It is possible to arrive on Friday 15 January and to depart on Sunday 17 January (Riga center sightseeing). We need to know number of rooms for booking (members own expenses).

On behalf of GA Latvia,

brother Kaspars A

Neues vom Verein

Keine Infos...





Schriftliches Meeting mit Beiträgen Anonymer Spieler(GA)

• Deutschlandtreffen 2015 - Eine Nachbetrachtung

Ich bin Andreas, ich bin Spieler und ich bin süchtig,
Im Hintergrund erklingt Robert Schumann's 3. Symphonie Die
Rheinische und ich komponiere den 12 Schritten einfach mal eben 51
weitere dazu. Warum nicht 63 Schritte zur Wahrheit?

Gestern war ich noch in Euskirchen – Steinbachtalsperre, beim
Deutschlandtreffen. Ich bin traurig gewaorden und nun kommt nach der
Trauer die Lebensfreude. So wie in der Symphonie.
Es fing am Freitag an, das Kribblen, die Vorfreude auf das Treffen. Dann
wieder die Zweifel: klappt der Transfer vom Bahnhof, überfordere ich das
Orga – Team – auch mit meinem Wunsch nach einem Schnarcher-
Zimmer? Wenn es der Trockenrausch sein war, erst meine
Obliegenheiten zu sortieren und die Reisetasche auszupacken, dann bin
ich erst im Eröffnungsmeeting angekommen, welches ich an Intensität so
noch auf keinem Deutschlandtreffen erlebt habe. Nach 5 ½ Stunden
Eisenbahnfahrt blieb ich hellwach bis in die Nacht.
Es gab für mich drei Anliegen, das Deutschlandtreffen zu besuchen.
Eines teilte ich in meinem Beitrag zu Beginn. Die Arbeitsmeetings der
Region Nord, der Austausch unserer Gruppen (im Norden) – und der
Wusch nach Austausch in anderen Regionen mit anderen Gruppen.
Eingedenken von „sofort erledigen, Klare Worte, exakte Wege zum
Trockenrausch blieb ich gelassen und wartete getrost, was kommen
mag. Mein Genesungsweg ist keine Risikoleiter, sie ist in Ruhe zu
bleiben.... Der Demutssatz kam mir seit dem 33. Deutschen
Evangelischen Kirchentag nicht mehr so nahe, wie nun an der
Steinbachtalsperre.

Mein Wunsch zu schreiben, ist mir erst im Gespäch gewachsen ,
draußen, ein wenig eingeräuchert, und doch im klaren Kopf.
Neulich bin ich in einer für mich bedrängten Situation in meiner
Stammgruppe in ein anderes Meeting gefahren und habe mich dort über
das Willkommen und die Aufmerksamkeit und die Liebe, die dort
herrschte gefreut. So fand ich Kraft und Mut wieder in mein vertrautes
Meeting zurück zu kehren. Eine Gruppeninventur half mir dabei – zu
entdecken, wie sehr ich in meinem Leben in der Gemeinschaft der
Anonymen Spieler verwurzelt bin. Als ich hörte, daß sich eine Gruppe in
der Gemeinschaft in (finanzieller) Not befindet, erinnerte ich mich daran,
wie wichtig es Gemeinsamkeit zu finden. Ich bin nicht im Regen stehen
gelassen worden, wenn ich mich rückblickend an mein erstes Meeting
der Anonymen Spieler am 31.08.1989 und fortlaufende erinnere.
Meine Wahrheit ist, daß das Zwölf-Schritte-Programm ein einfaches
Programm für mich komplizierten Menschen ist. Als einmal der
Septemberregen mich mit dem Schlüssel zum Gruppenraum begleitete ,
mein Herz trotz Tabletten aus dem Rhythmus ging und ich eingedenk
einer Baumaßnahme nicht das Meetingsschild an der Tür anbringen
konnte verzweifelte ich fast. Trotzdem kamen Spieler – Freunde – und
fanden sich zum Teilen ein.

Meine Verzweiflung über meine Fehlerhaftigkeit trieb mich in eine andere
Stadt, an der sich am bekannten Selbsthilfehaus – kein Meetingsschild
hing. Hier bin und ich war ich nicht alleine. Dort klopte ich einfach an und
jemand öffnete mir die Tür. Als ich auf dem Deutschlandtreffen erfuhr,
daß einmal vor langer Zeit der Meetingsraum meiner Gruppe
geschlossen war und ein Hilfesuchender keinen Einlaß fand brach wieder
meine Verzweiflung aus. Wornöglich, weil ich das Gefühl kenne, alleine
im Gruppenraum zu sitzen. Das ist mir in 26 Jahren zweimal passiert.
Zweimal ging später – nach ½ bzw ¾ Stunde die Tür auf und jemand
kam hinein. Ich bin so Zeuge des letzten Spieletages eines
Gruppenmitglieds geworden, der nach diesem Zweiermeeting
Spielfreiheit erlangte.

Keine Spieler – Selbsthilfegruppe darf im Regen allein stehen gelassen
werden. Ich empfinde tiefen Dank für diese Erkenntnis, weil unsere
Gemeinschat für alle bisherigen 63 Gruppen steht, weil wir ein
schützndes Netz gegen alle Repressalien und Selst-Vorwürfen gelegt
haben.

Mit dem Gedanken, daß unser Sozialstaat mir einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke zum Beiblatt für Freifahrt auch in Regiozügen in den leeren Geldbeutel gelegt hat, fuhr ich mit viermaligem Umsteigen wieder Heim. Mein spiritueller Gehstock ist das Zwölf-Schritte-Programm und doch denke ich an den Freund mit Gehhilfen, den ich im Krankenhaus besucht habe, um dort Erfahrung-Kraft und Hoffnung zu teilen. Die weit-verzweigten Schienenbänder führten uns zum Deutschlandtreffen zusammen und im Augenblick geschah eine Umarmung.

Ich habe Dank für 24 Stunden ohne Spiel, für die Wahrhaftigkeit und für die Ruhe im Herzen

Nur für Heute

Schöne 24 Stunden

Andreas



• D-Treffen 2015

Hallo ich bin Thomas, Spieler, ja, das Wochenende war ein sehr schönes und entspanntes, da ich mit meiner Frau schon ein paar Tage vorher angereist bin, und wir in der Umgebung uns eine FEWO gemietet haben. Es waren dort viele neue Freunde, und auch ein paar Alte, so waren es über 80 Personen, die zusammen das WE verbracht haben. Der Ort und das Haus war vielen bekannt da hier nun schon dreimal das Jahrestreffen stattgefunden hat.

Es war eine ruhige und entspannte Atmosphäre über das ganze WE zu spüren und zu sehen, in den vielen Gesichtern der anwesenden. Mich freute es besonders das zu spüren bei mir selbst, und die vielen Meetings die auch noch zusätzlich angeboten worden sind, machten Mut und Hoffnung, das die Gemeinschaft auf dem rechten Weg ist, zumindest war und ist es mein Eindruck gewesen.

Mein Dank geht an alle die sich an diesem WE eingebracht haben und mitgeholfen haben, so dass dieses Treffen in schöner Erinnerung bleibt, insbesondere an die Kölner und Leverkusener Freunde. Ich freue mich schon auf 2016 da dieses Jahres-Treffen im Norden stattfinden wird, und somit die Anreise nicht ganz so weit ist.

Es gibt nichts besseres, als „echte Freunde“ zu haben. Mit einem Menschen zu reden oder zusammen zu sein, der einen durch und durch kennt, das ist eine starke Basis für eine dauerhafte Freundschaft. Ich brauche Menschen die wie ich am Boden zerschlagen sind/ waren und gemeinsam einen Weg finden aus der Sucht.

Meine Genesung vollzieht sich hauptsächlich in Freundschaften, wenn ich einmal angefangen habe, meine Sucht zu überwinden. Mit Hilfe der Werkzeuge schließe ich Freundschaft mit mir selbst, und mit anderen Menschen und mit meiner Höheren Macht. Wahre Freundschaft beginnt, wenn ich den Misstrauen aufbeuge und meine Gefühle zeige. Freundschaft ist für mich dort zu finden, wo wir einander zuhören, ohne zu werten, wo wir offen aufeinander zugehen.

Freundschaft ist das Ergebnis vieler kleiner Erfahrungen mit einem Menschen. Freundschaft liegt auch darin, nach einer Kränkung oder

Enttäuschung wieder auf einen Menschen zuzugehen oder selbst einen neuen Anfang zu machen, wenn ich einen Fehler begangen habe. Manchmal, - für mich oft - heißt Freundschaft Demut, manchmal Vergebung. Die Entwicklung und Vertiefung der Freundschaften hält den Prozess meiner Genesung am Laufen.

Ein echter Freund akzeptiert mich so, wie ich bin. Er macht mich nicht klein und beschimpft mich nicht. Er hält mir einen ehrlichen Spiegel vor und führt mich auf keine falsche Fährte. Er unterstützt mich, bei Schwierigkeiten und Problemen. All das tue ich für mich selbst, weil ich mein eigener Freund bin.

Für mich sind Beziehungen zu anderen Menschen schon notwendig, um so der Einsamkeit/ Isolation zu entkommen, aber es ist keine Garantie, dass ich keine Bauchschmerzen erleide. Wenn ich versuche eine tiefe Beziehung zu einem anderen Menschen aufzubauen, brauche ich in erster Linie Geduld, selbst wenn ich keine habe. Ich brauche sehr viel Toleranz, auch wenn ich nicht tolerant bin, auch sollte ich genau in den Augenblicken selbstlos sein, wo mein eigenes Ich nach Aufmerksamkeit schreit. Trotzdem brauche ich Beziehungen zu anderen Menschen. Sie beflügeln und bereichern mich. Durch Beziehungen mit Menschen erfahren ich, wer ich bin und wer ich werden kann. Beziehungen fördern auch den persönlichen Erfolg. Meine Kreativität wird durch Beziehungen gefördert wie auch mein emotionales und spirituelles Wachstum. Ich kann so mein Leben aufmerksam betrachten. Ich kann mich auch dann glücklich schätzen, wenn eine Situation nicht so positiv ist, denn sie kann einen positiven Schritt nach vorne bei mir bewirken. Jede Situation ist nur zu meinem Besten!

Lg Thomas/
Stockelsdorf



• Nachruf Dieter

Hallo,
 ich bin im Schreiben nicht so begabt, wie mein im August 2006
 verstorbener Freund Dieter, Trotzdem habe ich überlegt wie ich einen
 Nachruf über ihn schreiben könnte.

Kennen gelernt hatte ich den Dieter 1991 in der GA-Gruppe in
 Wiesbaden, er fiel mir dadurch auf das er sich über die Dinge des
 Lebens viele Gedanken machte in psychologischen, religiösen und
 vielen anderen Bereichen, das brachte zwar Bewegung in die Gruppe,
 rief aber auch starke Ablehnung hervor weil viele ihn dort nicht
 verstanden.

Es kam wie es kommen musste Dieter verließ die Gruppe wie er sagte in
 Freundschaft, obwohl er selbst die Gruppe mitgegründet hatte!

Jahre später bin ich ihm in einen Internetforum/Chat wieder begegnet
 und seitdem haben wir uns öfter getroffen und Kontakt gehalten. Anfang
 des Jahres 2007 hab ich versucht ihn zu erreichen telefonisch, per Brief
 und Email aber die Post kam zurück und von seinem Kollegen erfuhr ich,
 das er im Vorjahr verstorben ist.
 Nun habe ich überlegt was ich über Dieter und sein Wesen schreiben
 könnte und da kam mir die Idee einen Text über seine Sicht des
 Genesungsprogramm der "Anonymen" den er mal in ein Forum stellte (er
 gab mir zu Lebzeiten die Erlaubnis ihn zu verwenden) als Erinnerung auf
 ihn mit euch zu teilen Um seine großartige Art Herz- und Hirn zu
 gebrauchen noch einmal zum Leben erwecken.



Einleitung:

Hallo Ihr Lieben, der eine/die Andere kennt mich. Andere nicht.
 Ich bin Dieter, bin spielsüchtig und seit über 11 Jahren trocken. Lange
 funktionierte hier bei GA das Prinzip, dass Erfahrene den Unerfahrenen
 helfen und damit auch sich selbst. Im Moment lese ich viel von
 Menschen, die keine Gruppen mehr besuchen, die Probleme mit dem
 Begriff "Spiritualität" haben, die die 12 Schritte "irgendwie" intellektuell
 verarbeiten wollen, die die Schritte nie auch nur versuchsweise lebten.
 Ich möchte die Schritte mit Euch durchgehen, erklären wie ich sie für
 mich lebte/lebe. Vielleicht mag das hilfreich sein, wenn Ihr für
 "Spielsucht" einfach eure "Sucht" setzt.

1. Schritt: Wir gaben zu, dass wir dem Spielen gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Dies war, nach langem Wehren der einfachste Schritt. Ich hatte es mit
 Vernunft versucht, ich hatte es mit Kontrolle versucht, ich habe es mit
 Selbst-Analyse versucht, ich habe es mit der Verarschung von
 Therapeuten versucht. Nichts ging mehr!

Meine Kontoauszüge, die nicht mehr vorhandenen Freunde, der Stress
 innerhalb der Familie, mein nicht mehr vorhandenes Selbstwertgefühl,
 die Unfähigkeit mich selbst und andere zu empfinden, die Befriedigung
 meiner Sucht, die noch vor Verantwortung, Ehrgefühl und Liebe kam,
 hatten mir deutlich gezeigt, dass ich "mein Leben nicht mehr im Griff"
 hatte.

Es war mir entglitten. Gemeinsam mit Selbstachtung, Anerkennung
 anderer und Liebe. Liebe zu mir selbst und Liebe zu anderen.
 Ich war ein "arme Sau". Ich war am Ende. Ich kam mit meinen Mitteln
 nicht mehr weiter.

Und das war alles was ich mir eingestehen musste. Den
 Selbstbestimmten Dieter gab es nicht mehr. Ich brauchte dringend Hilfe
 um nicht körperlich zu sterben. Innerlich war ich schon lange so gut wie
 tot.

2. Schritt: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Klar habe ich mich an Begriffen wie "Gott", "höhere Macht" und ähnlichem erst einmal aufgehängt. Ich war Atheist und stolz darauf. Konnte ich doch in religiös motivierten Diskussionen immer wieder meine geistige Überlegenheit zeigen, konnte mich lustig machen, ein wenig Schein-Überlegenheit ausspielen.

Immer nur das letzte Aufbäumen eines nicht mehr vorhandenen Egos! Ich hatte es mit meiner "Stärke" versucht und war kläglich gescheitert. Wenn es also "da draußen" nichts gab, was stärker war als ich, dann war ich verloren!

Ganz zu Anfang hat mir als "höhere Macht" die Achtung vor meiner Selbsthilfegruppe, den Menschen dort und deren gesammelter Erfahrung gereicht. Außerdem habe ich feststellen müssen, dass es Menschen in ähnlicher Situation gab, die noch schlimmer litten als ich. Die hatten ihren Verstand, ihre Gesundheit und manche ihr Leben verloren. Also gab es "etwas", das mich trug, behütete, beschützte. Ich muss es nicht Gott nennen, es kann Zufall, Glück, positive Energie oder wohlmeinendes Schicksal heißen. Von mir aus auch Franz, Fritz oder Helga. Aber ich kam zu dem Glauben, dass "da" etwas ist das es "gut" mit mir meint.

3. Schritt: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir ihn verstanden - anzuvertrauen.

Wieder so ein Aufreger! "Gott" habe ich gar nicht, als Gar nichts verstanden! Aber ich war soweit unten, dass ich mich nur noch dem Wohlwollen der Menschen um mich herum und meinem "Schicksal" anvertrauen konnte. Meine Kraft war erschöpft, hatte keine Erfolge gezeitigt.

Hier beginnt für mich das Gelassenheitsgebet:

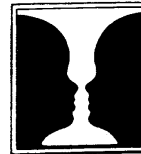
"Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Es beinhaltet alles was ich als Süchtiger wissen und beherzigen muss. Für "Gott" kann ich jeden x-beliebigen Begriff einsetzen, solange es "etwas" ist, dass ich für stärker als mich selbst erachte.

4. Schritt: Wir machten gründlich und furchtlos eine moralische und finanzielle Inventur in unserem Innern.

Hier glaube ich, dass es sehr hilfreich ist sich nicht nur auf das Innere zu beschränken, sondern all dies aufzuschreiben. Die Arbeit daran hat schon etwas Befreiendes und was man "Schwarz auf Weiß" hat, hat "Wert". Ein Kaufmann macht seine Inventur auch nicht nur im Kopf. Zu leicht wird etwas übersehen. Kleine Formulierungsänderung meinerseits "eine Inventur unseres Inneren".

Da liegt der Hase im Pfeffer. Warum und gegen wen haben wir Groll? Was verzeihen wir uns selbst nicht? Was ist arm an unserem Leben? Was erwarten wir? Was erhoffen wir? Was können wir geben, sind wir bereit zu empfangen? And so on. Diese Gewinn-/Verlustrechnung hilft wirklich weiter.



NUR FÜR HEUTE

5. Schritt: Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

Und wieder lohnt es nicht sich an dem Gottes-Begriff aufzuhängen. Mit der Inventur hatte ich mir meine "Fehler" vor Augen geführt. Sie einem vertrauten Menschen Häppchen für Häppchen schonungslos offen zu legen war schwer. Ich fühlte mich klein, erniedrigt, verabscheuungswürdig. Für das was ich schilderte hätte ich mich selbst angewidert. Im Ergebnis wurde ich mit den Worten "Und all das schleppst Du mit Dir herum?" in den Arm genommen. Muss ich schildern wie viele Tränen geflossen sind und wie erleichtert ich mich danach fühlte?

6. Schritt: Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Hier wird die Erklärung schwer, aber es war wirklich ein "Ich kann nicht mehr, wer immer Du bist, mach Du es!". Auch hier kann "Gott" außen vor bleiben. Es geht meiner Erfahrung nur um die unbedingte Bereitschaft sein Leben zu ändern.

7. Schritt: Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Meine Fehler hatte ich ja schon erforscht. Jetzt musste ich "nur noch" verstehen, dass ich nicht der Mittelpunkt des Universums bin. Ich musste meinen Platz neu erkennen und bewerten, musste meine Verhaltensweise und meine Weltsicht neu bewerten. Mein Leitsatz: "Nimm Dich selbst ernst, aber nie zu wichtig!". Ich wollte lernen der beste Mensch zu sein, der ich sein kann. Und daran arbeite ich tagtäglich.

8. Schritt: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen Widergutzumachen.

Und noch so ein ekliger Schritt. Mir die Zahl meiner "Opfer" anzuschauen war schlimm. Nicht nur meiner "Spiel-Opfer", sondern auch der Menschen, die ich mit Überheblichkeit und verbaler Gewalt verletzt hatte.

9. Schritt: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war - es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Hier musste ich unterscheiden lernen. Ich habe keine "Altlasten" ausgegraben, nur um mich zu entlasten. Aber überall und immer, wenn ich Menschen traf, die ich irgendwann verletzt hatte, habe ich mich ehrlich und aufrichtig entschuldigt. Manche hatten die Verletzung gar nicht als solche wahrgenommen und waren sehr überrascht. Ein "Verzeih mir!" ist ungewohnter als ein "Tritt".

10. Schritt: Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Hier kommen wir ans Essentielle! Es ist nicht damit getan, die ersten Schritte durchzuhecheln und sich dann zurückzulehnen. Täglich muss ich für mich selbst feststellen "Lebe ich noch im Programm?". Ich darf mir keine Frust- und keine Schmoll-Ecken erlauben. Muss mir selbst und meinen Mitmenschen ehrlich gegenüber treten. Muss bereit sein mir und ihnen zu verzeihen, immer wieder.

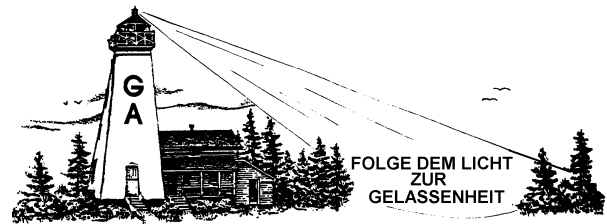
11. Schritt: Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten ihn, nur seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

Hier geht es für mich um ein gewisses Maß an Wertung und Reflektion. Mit einer Bekannten habe ich vor kurzem über "Religion" diskutiert. Sie hat "Religion und Sekten" gleichgesetzt, bei mir waren es "Kirchen und Sekten".

Religion bemisst sich für mich an ethisch/moralischen Grundwerten, die alle Weltreligionen gemein haben. Aller Glaube lässt sich für mich auf eine Grundaussage herabdestillieren: "Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füg auch keinem anderen zu!"

Gebet ist für mich innere Zwiesprache. Eine Möglichkeit meine Gedanken zu sortieren und mein Gemüt zu beruhigen.

Was den Glauben angeht, Terry Pratchett hat das sehr schön beschrieben. Dem Sinn nach sagt er in seinen Geschichten "Die Menschen glauben nicht an Götter, aber sie verhalten sich nicht ungebührlich, weil sie nicht sicher wissen ob die Götter nicht an sie glauben."



12. Schritt: 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 zweite Hälfte ist die "einfachere". Und da sind wir auch wieder beim Gelassenheitsgebet. Ich versuche jeden Tag nach dessen Prämissen zu leben. Was ich aktiv tun kann tue ich. Was ich ändern kann, ändere ich. Aber worauf ich keinen Einfluss habe, andere Menschen, das "große Weltgeschehen", nehme ich so hin wie es/sie nun mal sind.

Da sind wir auch beim Thema verzeihen. Meiner Mutter, meinem Stiefvater, vielen anderen habe ich verziehen. Nicht indem ich Schuld/Verantwortung bei mir suchte, sondern indem ich akzeptiert habe, dass sie die Menschen waren die sie waren. Dass sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Beschränkungen lebten. Das führt nicht zwangsläufig dazu sie zu lieben, aber dazu sie als schwache Menschen zu akzeptieren und ihnen zu vergeben.

Die erste Hälfte des zwölften Schrittes ist für mich problematischer. Nicht das seelische Erwachen. Ich fühle mich heute tatsächlich wie nach einem jahrelangen Schlaf. Einen Großteil meines Lebens habe ich verschlafen. Doch heute bin ich wach und neugierig auf jede Minute, jeden Menschen der mir neu begegnet.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich dieses großartige Geschenk, das mir zuteil wurde entsprechend weitergebe. In persönlichen Kontakten und in Foren wie diesem versuche ich es.

Aber ist das ausreichend?

Abschließend möchte ich Euch, süchtig oder co-abhängig mitgeben, haltet Euch an die, die Euer Problem gelebt und überwunden haben.

Hütet Euch vor denen, die meinen "sie müsstest aus Interesse auch mal was dazu sagen" und vor denen, die noch bewusst ausagieren. Vor denen, die in wohlfeilen Worten ihr angelesenes "Wissen" verbreiten, Egal ob in Gruppen oder Foren, ich habe so viele Elendstouristen, Hobby-Therapeuten und leidensgeile Wort-Wichser erlebt, die sich an unseren Problemen "hochzogen", von ihren eigenen Defiziten ablenken wollten, oder schlicht unsere "Schwächen" erkannten und ausnutzten. Sie waren nie gut für "Wachstum", haben mich oft zurück geworfen, wenn ich auf sie "hereinfiel". Nicht alles was gut klingt tut gut.

Gruß Dieter und Gute 24 Stunden

• Wir haben uns Gegenseitig

Ich will nicht länger gelähmt sein! Wir/ ich wollen unsere Träume verwirklichen! Lasst uns im Vertrauen darauf, dass Fortschritt in jeder Richtung den Mut zum Risiko einschließt, Wagnisse eingehen! Zum Glück haben wir die Unterstützung unseres Programms! Wir haben uns gegenseitig, um uns aufzufangen, wenn wir einmal abstürzen sollten.

Und was noch wichtiger ist: Wir geben uns gegenseitig ein gutes Beispiel, das uns bei unserem Plan der Selbstverwirklichung inspiriert. Viele von uns haben zu lange passiv zugeschaut, wie andere vorwärts kamen. Wir brauchen keine passiven Zuschauer mehr zu sein, auch wenn es uns vertrauter ist, nicht zu handeln, nicht zu entscheiden und nichts zu verantworten. Das macht die Passivität manchmal attraktiv.

Wir müssen uns ins Gedächtnis rufen, dass nur bewusste Entscheidungen unseren speziellen Beitrag zum Leben ermöglichen können. Zwar erwachen wir nicht jeden Morgen mit der Kraft, die nötig ist, um unsere Aufgabe zu erfüllen. Aber wir bekommen sie, sobald wir nach ihr suchen. Allein bleiben wir in Kämpfe verwickelt, aber gemeinsam wird uns Führung, Reife und Stärke zuteil, wenn wir darum bitten.

Das größte Geschenk der Genesung liegt darin, dass wir den Mut bekommen, zu handeln und Entscheidungen zu treffen, die gut für uns und unsere Mitmenschen sind. Mut ist eine Begleiterscheinung unseres spirituellen Wachstums, und zwar der Mut, in dem festen Glauben, dass alles gut ist, anzunehmen, was wir nicht ändern können, und in uns selbst zu verändern, was in unserer Macht liegt.

Zu handeln geht mit einem intensiven Lebensgefühl einher. Der Fluch der Untätigkeit ist gebannt, und es fällt uns immer leichter zu handeln. Um es ganz klar auszudrücken: Es dient meiner Gesundheit, Entscheidungen zu treffen und dementsprechend zu handeln! Das Programm hat uns/mir das Werkzeug gegeben, beides zu tun.

Thomas/ Stockelsdorf

• GA - Originalliteratur

Glücksspiel und andere Süchte

oder Die Gewissenserforschung, die keiner machen will

Von Dr. Julian I. Taber

Dieser Vortrag wurde am 3. Mai 1980 anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Gamblers Anonymous in Hartford, Connecticut (USA) gehalten. Dr. Taber ist ein Facharzt für Psychologie und Leiter eines Behandlungsprogramms für süchtige Spieler Am „Veterans Administration Medical Center“ in Cleveland / Ohio.

Von den bereits erwähnten 12 Schritten erscheint mir einer als eines der wirksamsten Mittel für unsere persönliche Entwicklung zu sein. Nach meiner Ansicht ist dies der 4. Schritt. Er lautet: „Wir machten eine furchtlose und gründliche Gewissenserforschung.“

So steht es in der Literatur der Anonymen Alkoholiker AA. Bei den Anonymen Spielern GA gehört natürlich zur Gewissenserforschung noch eine finanzielle Bestandsaufnahme. Ich verkenne keineswegs die Wichtigkeit der finanziellen Seite. Eine fortdauernde Überwachung der Finanzlage ist erforderlich. Von der Spielsucht kann nur geheilt werden, wer sich für sein finanzielles Verhalten voll verantwortlich fühlt. Spieler haben zu Geld häufig eine völlig gestörte Einstellung. Eine ehrliche Einstellung zum Geld zu finden, ist aber etwas völlig anderes als der Weg zur moralischen Ehrlichkeit.

Die finanzielle Frage lassen wir nun beiseite und wenden uns unserer Gewissenserforschung zu. Dies ist ein Schritt, der häufig umgangen und nur mit einem Lippenbekenntnis erfüllt wird. Zwar arbeiten die Mitglieder der Anonymen Spieler die 12 Schritte ihres Genesungsprogramms durch, indem sie sie in jedem Meeting jedes Mal aufs Neue lesen –und von Zeit zu Zeit denken sie auch darüber nach–, doch ich halte mehr von der alten Methode:

sie fordert von Ihnen, dass Sie den Bleistift in die Hand nehmen und wochen– oder monatelang täglich alles aufschreiben, was Sie bei der Gewissenserforschung an Ihrem Charakter und Ihrer Persönlichkeit feststellen. Dann müssen Sie sich an eine Person Ihres Vertrauens wenden, – möglichst an jemanden, dessen Zuneigung Sie schon erfahren haben und dessen Urteilskraft Sie anerkennen. Ihm geben Sie, was Sie geschrieben haben, und sprechen mit ihm über das Ergebnis Ihrer Gewissenserforschung.

Das ist eine sehr mühsame Arbeit. Es kann nämlich durchaus sein, dass Sie alles noch einmal schreiben müssen und es in einigen Bereichen noch erweitern sollen. Am Schluss, wenn Sie und Ihre Vertrauensperson (Ihr Sponsor) zufrieden sind, verbrennen Sie, was Sie als Gewissenserforschung aufgeschrieben haben. Von nun an beginnt für Sie die tägliche Inventur von neuem, – und zwar unter der Aufsicht der Person Ihres Vertrauens (des Sponsors). Damit haben wir die klassische Form der Erforschung unseres Charakters auf seine Defekte hin behandelt. Sie bringt uns eine Art geistiger Wiedergeburt. Doch, wie bereits gesagt, oft wird sie ganz übersehen oder zu flüchtig gemacht.

Eine weitere Art von Gewissenserforschung ist ebenfalls von grundlegender Bedeutung. Auch sie muss über einen langen Zeitraum hinweg betrieben werden. Ich meine hiermit eine Bestandsaufnahme unserer Triebkräfte. Ist es wirklich sinnvoll, unsere moralischen und geistigen Bedürfnisse und Nöte festzuhalten, dabei aber unsere körperlichen Bedürfnisse zu übersehen, – jene Triebkräfte, denen wir dienen oder denen wir uns schon unterworfen haben (und die damit unser Leben fest im Griff halten)? Kann man überhaupt geistiges Wachstum erreichen, wenn man die stofflichen Abhängigkeiten übersieht, die unser Leben in einem endlosen Kreislauf berühren und lenken? Diese anderen Triebkräfte (auch die Spielsucht) schleudern uns auf leidenschaftlichen Wogen hin und her, – vom Verlangen bis zu seiner Befriedigung. Unser Leben in Ordnung bringen, das bedeutet auch: dieses ganze Meer von Triebkräften zu besänftigen. Man kann nicht eine einzelne Welle zur Ruhe bringen, den Zustand des Ozeans aber dabei ignorieren.

Das Thema, das ich hiermit anscheide, ist sehr unpopulär. Wir haben es nämlich mit dem Problem der wechselseitigen Abhängigkeiten ('crossaddictions') und möglichen Suchtvorerfahrungen zu tun. Wenn ich gelegentlich zu Alkoholikern spreche, dann empfehle ich ihnen häufig, sie sollten sich nicht nur ernsthaft mit ihrem Alkoholmissbrauch befassen, sondern auch mit der Frage, welche Medikamente sie nehmen, wie sie's mit

dem Glücksspiel halten, welche Eßgewohnheiten sie haben, welche körperlichen Übungen sie täglich treiben, welche Aggressionen sie an sich kennen, usw. Ich dringe auch darauf, dass sie sich überlegen, ob sie nicht einen Entschluss fassen müssen, das Rauchen aufzugeben. Ich lege ihnen auch den Verzicht auf Kaffee nahe.

Bei meinen Vorträgen dauert es auch in aller Regel nicht mehr als 10 Minuten und einer meldet sich mit sorgenvoller Miene und sagt in etwas ärgerlichen Tonfall: "Ich bin hierher gekommen wegen meines Spielproblems. Und nun fordern Sie mich auf, dass ich *alles* aufgeben soll?!" Andere Zuhörer versichern mir dann, dass sie bei dem Versuch, all ihre Laster aufzugeben, entweder wieder zu trinken und zu spielen anfangen oder gleich Selbstmord begehen würden, um das ganze Elend hinter sich zu lassen, oder dass sie sich dann zu Tode langweilen, oder gar, dass sie sich am Ende selbst nicht mehr leiden könnten, wenn sie so verflucht tugendsam wären.

Ich aber sage Ihnen, dass Ihre Nüchternheit und Spielfreiheit gestärkt und nicht geschwächt wird, wenn Sie Ihre Selbstkontrolle auch auf anderen Gebieten zurückgewinnen. Alkoholiker und Spieler können ihre Suchtverlagerungen häufig mit vernünftig klingenden Argumenten ganz gut verteidigen. Ich aber halte ihnen entgegen, dass die Verteidigung irgendeiner Abhängigkeit *niemals* vernünftig sein kann. Wer bereits süchtiger Glücksspieler ist, teilt in jedem Falle mit Millionen anderer Menschen eine Reihe von Abhängigkeiten. Solange sie nicht als Problem erkannt sind, untergraben sie den geistigen, sozialen und persönlichen Fortschritt in der Genesung.

Es ist zwar nicht meine Aufgabe, Ihnen Ihre Bestandsaufnahme abzunehmen, was Ihre Triebkräfte angeht. Aber immerhin kann ich Ihnen ein paar Anregungen dazu geben, – und wenn ich dies tue, gehe ich das Risiko ein, dass Sie Stinkwütend auf mich werden. Das liegt aber dann an Ihnen selbst. Sie regen sich nämlich über die Person auf, die Sie am besten kennen, – nämlich sich selbst.

Die meisten von Ihnen haben sich wahrscheinlich schon sehr geärgert, als sie ihre charakterliche Gewissensforschung machten. Denken Sie noch einmal daran, wie beleidigt Sie waren, als Ihnen zum ersten Male jemand riet, Sie sollten mit dem Spielen aufhören. Verzichte, über die Sie am meisten grollten, waren meistens Verzichte auf Dinge, die unbedingt aufgegeben werden mussten. Sehen Sie deshalb den Groll lieber als einen nüchternen Maßstab für sich selbst an, der Ihnen zu erkennen hilft, *wie sehr* eine Änderung Ihrer Gewohnheiten notwendig ist.

Bill Wilson, der Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker AA, hat uns gesagt, dass der Alkoholismus eine dreifache Krankheit sei. Sie stelle eine spirituelle, eine seelische und eine körperliche Beeinträchtigung dar. Süchtige Glücksspieler sind in aller Regel der Meinung, zwanghaftes Spielen sei kein körperliches Problem. Sie sehen deshalb auf den Alkoholiker und Drogensüchtigen herab, wegen der Art und Weise, wie sie ihren Körper Zugrunderichten. Wenn ich Ihnen nun vorschlage, eine Bestandsaufnahme Ihrer Triebkräfte zu machen, so hoffe ich gleichzeitig, auch Ihren Blick auf den Wert Ihrer leiblichen Existenz zu richten, auf die ja alle Formen unserer Existenz auf dieser Welt gegründet sind.

In dem Krankenhaus, in dem ich arbeite, treffe ich in aller Regel auf einige der am stärksten missbrauchten Körper, die man sich vorstellen kann; es sind die Körper zwanghafter Spieler in ihrem Endstadium. Wenn ich selbst auch kein praktischer Arzt bin, so beobachte ich doch in vielerlei Hinsicht, was aus unseren Suchtkranken geworden ist. Was sich diese Leute antun, indem sie sich selbst vernachlässigen und sich gehen lassen, kann man jederzeit in den Krankenberichten nachlesen. Mit verblüffender Regelmäßigkeit begegnen uns bei süchtigen Spielern Fettleibigkeit, Zahnverfall, Unterernährung, Alkoholmissbrauch, Tabakbedingte Atembeschwerden, Drogenmissbrauch und anderes mehr. Die Wahrscheinlichkeit, dass es vor, während oder nach einem Zeitabschnitt zwanghaften Spielens zu wechselseitigen Abhängigkeiten oder Suchtverlagerungen kommt, scheint mir bei süchtigen Spielern höher zu liegen als bei der übrigen Bevölkerung. Bei Spielern über 35 Jahren lassen sich außerdem die verheerenden Wirkungen erkennen, die von der dauernden Anspannung ausgeht, unter der sie stehen; sie haben Schäden an lebenswichtigen Organen, am Magen oder am Herzen, sie haben Kreislaufstörungen oder Hautprobleme.

Jeder Spieler, der zu uns kommt, erhält einen von mir entworfenen Fragebogen; darin sind zahlreiche körperliche Symptome angegeben, die sich dann einstellen, wenn jemand unter permanenter innerer Anspannung lebt. Die meisten süchtigen Spieler müssen auf diesem Fragebogen vielerlei ankreuzen. Deshalb nehmen sie auch unsere täglichen Entspannungsübungen sehr dankbar auf. Ältere Patienten, meistens Männer über 45, leiden fast immer an einer oder mehrerer körperlicher Krankheiten, die auf den Dauerstress beim Glücksspiel zurückzuführen sind und eine Behandlung in einer unserer Spezialkliniken erfordern. Spieler wollen von mir immer hören, dass ihre Sucht eine Krankheit, eine Verhaltensstörung oder ein sonstiges Übel ist. Ich gehe aber erheblich weiter: Pathologisches Spielen, das ist nicht nur eine fortschreitende

Krankheit, es ist vielmehr eine schicksalhafte, progressive Erkrankung, die ihre Opfer 10 oder 15 Jahre früher sterben lässt, als es nach der Statistik über ihre voraussichtliche Lebenserwartung sein müsste. Es gibt zwar noch keine speziell diesbezügliche Statistik für süchtige Spieler; meine Angaben beruhen also nur auf den mir zugänglichen Krankenberichten unserer Klinik. Neben einer dauerhaften Spielabstinenz müssen von den Betroffenen deshalb erhebliche Anstrengungen unternommen werden, um ihr Leben von dem Stress zu befreien, der durch eine Vielzahl von weiteren und sich gegenseitig beeinflussenden Abhängigkeiten ausgelöst wird. Ein Fortbestehen dieser Lebensbelastungen hieße die Abstinenz vom Glücksspiel auf eine sehr unsichere und krampfhaft Weise erfüllen – und damit unsere Genesung auf tönernen Füßen stellen. Wenn unsere Genesung von der Spielsucht auch eine *geistige Erfahrung* werden soll, wenn sie sich in jeder Hinsicht für uns lohnen soll, dann müssen wir auch an all den anderen 'Teufelchen' arbeiten, die uns im Rücken sitzen.

So, und nun gebe ich Ihnen eine Art 'Einkaufsliste'. Natürlich sollen Sie nichts kaufen. Aber diese Liste soll Sie ständig daran erinnern, was Sie noch zu tun haben. Sie dürfen ruhig vor Missmut knurren, wenn ich Ihnen damit „auf die Füße trete“. Aber vielleicht gelingt es mir ja auch, das eine oder andere Samenkorn einzupflanzen. Sie sind ja freiwillig hier. Sie sind damit gute Anwärter auf eine Änderung Ihres Lebens und auf geistiges Wachstum. Durch Ihre Anwesenheit bezeugen Sie, dass Sie den Mut haben, einem schwerwiegenden Lebensproblem in die Augen zu schauen, und dass Sie versuchen wollen, etwas dagegen zu unternehmen. Und noch eine Anmerkung, bevor ich Ihnen die Liste vorlege: Ich spreche hier in gleicher Weise für den süchtigen Spieler, wie auch für diejenigen, die als Angehörige und Freunde von Spielern mitbetroffen sind. Ich habe hier nämlich etwas, womit ich jeden von Ihnen ärgern kann, – eine Liste von häuslichen Abhängigkeiten, wie wir sie lieben, hegen und pflegen:

Drogenmissbrauch

Aspirin ist eine Droge, die für gewöhnlich im Übermaß benutzt wird, weil wir uns einbilden, dass es für jedes Problem eine Pille geben muss, und weil Aspirin billig ist und überall zu haben ist. Valium heißt überhaupt nicht, nur vorübergehend ist es eine Art von Krücke. Es ist hochgradig suchterzeugend; dennoch werden jährlich über 40 Millionen Rezepte für Valium oder Librium ausgeschrieben. Die Liste missbrauchter legaler Arzneimittel ist enorm. *Arzneimittelmissbrauch* ist nicht die Ausnahme in unseren Haushalten, es ist leider die Regel. Harte Drogen sind daher nur ein kleiner Teil des gesamten Arzneimittelmissbrauchs in unserer Gesellschaft.

Rauchen

Obwohl der Pro-Kopf-Verbrauch an Tabak beständig zurückgeht, ist Rauchen heute immer noch der wichtigste, vermeidbare Grund für frühe Sterblichkeit. Ich halte es jedenfalls für ein Gesundheitsproblem ersten Grades. Robert Erikson, mein Freund –und Psychologe wie ich–, sagte mir kürzlich, dass es hier bei uns immer noch kein Programm gibt für eine klinikerinterne Behandlung von Rauchern. Aber es sollte wohl eines geben, denn wir behandeln Leute in Hospitälern aufgrund wesentlich weniger gefährlicher, todbringender, Substanzen.

Alkoholmissbrauch

Alkohol ist ein tödliches Gift, das fast nie aus gesellschaftlichen Gründen konsumiert wird, sondern hauptsächlich, um auf direktem Wege die Stimmung oder Laune des Trinkers zu verändern.

Zuckermissbrauch

Zucker ruiniert Ihre Zähne, macht Ihren Bauch fett und bringt das Hormonsystems Ihres Körpers durcheinander. Außerdem löst Zucker Depressionen aus und führt zu Erregungen und Reizbarkeit.

Verschwendungssucht

Fast jeder verheiratete Spieler, den ich getroffen habe, glaubt, dass seine Frau Geld verschwendet. Bei einigen mag das sogar stimmen, – und denkt man darüber ein wenig nach, kommt man auch auf den Grund dafür. Aber süchtige Glücksspieler scheinen eher selbst verschwenderisch und unverantwortlich spendabel mit Geld zu sein. Sie wollen immer den einen oder anderen ausstechen. Sie scheuen sich nicht, das 'Liebe' zu nennen. Verschwenderrisch mit Geld sind allerdings auch andere Menschen. Es gibt Tausende von ihnen, die niemals engen Kontakt zu einem Spieler hatten. Fast scheint es, eine Art Lebensstil zu sein: Geld zu verschwenden ist auch ein Weg, um 'high' zu werden.

Klauerei

Haben wir das als Kinder nicht schon alle einmal getan? Ich habe mir sagen lassen, dass die Preise der Waren in den meisten Läden 30 % höher sind, als sie sein müssten, wenn es keine Ladendiebstähle gäbe. Wenn Sie auf einen der Sonntäglichen Flohmärkte gehen, dann finden Sie dort Berge von gestohlenen Waren, die von ganz normalen Mitbürgern zum Kauf angeboten werden, – von Leuten, deren hauptsächlich Beschäftigung darin zu bestehen scheint, das Geschäft ihres Arbeitgebers zu plündern.

Redseligkeit

Wegen dieser Untugend arbeite ich an mir selbst. Redselige Leute können Sie verrückt machen! Nicht nur ihre Mäuler, nein, ihr ganzes Leben ist ihnen

außer Kontrolle geraten.

Pyromanie (mit Feuer spielen)

Jeder kleine Junge hat Spaß daran, Blätter oder Papier zu verbrennen. Doch Hunderte von ihnen, die niemals erwachsen werden, nehmen sich größere Projekte vor. Dies ist zwar kein weit verbreitetes Problem, aber es scheint auch eine richtige Abhängigkeit vom 'Zündeln' zu geben.

gespielte Hilflosigkeit

Impulsive Suche nach Aufmerksamkeit oder Sympathie lernt man sehr leicht. Selbst Erwachsene können es manchmal nicht sein lassen. Unser System der Gesundheitsfürsorge kennt Millionen missbräuchlicher Benutzer, die in Notfallstationen und psychiatrischen Abteilungen unserer Krankenhäuser auftauchen. Sie frustrieren die Bemühungen der Mitarbeiter und vergeuden unser Geld in gespielter Hilflosigkeit, selbstverschuldeten Depressionen oder ganz einfach mit Bettelei.

Unehrllichkeit

Impulsives, grundloses Lügen ist so allgemein verbreitet wie das Gras. In den 70er Jahren ist es durch unsere Politiker geradezu zu einer nationalen Kunstform erhoben worden. Wie wir wissen, werden die meisten süchtigen Spieler (oft auch deren Ehefrauen) regelrecht verlogen. Auch wenn das Spielen aufgegeben wird, bin ich nicht sicher, dass damit auch das Lügen und Betrügen ein Ende hat. Manche haben an diesem Problem sehr hart zu arbeiten.

Aggressionen

Wutausbrüche, Zorn, Feindseligkeit und Streitsucht, – dies ist der Lebensstil von Millionen von Menschen und sie sind abhängig davon. Männer verprügeln ihre Frauen, und beide sind durchaus fähig, ihrem Baby die Rippen zu brechen. Ich habe auch drei Glücksspieler kennen gelernt, die von ihren Frauen heftig verprügelt wurden. Manch eine Ehefrau eines Spielers hängt wohl auch gern der Phantasie nach, ihr Mann pulverisiere sich gerade in einem brennenden Spielclub selbst zu Asche.

Manipulation

Die meisten Spieler sind von mannigfachen gesellschaftlichen Verführungen abhängig. Vielleicht ist dies auch so, weil sie dafür besonders gut geeignet sind. Denken Sie nur nicht, Sie könnten das –ganz nebenbei– mit Hilfe des Genesungsprogramms der Anonymen Spieler (GA) loswerden. Sie müssen sich vielmehr darüber klar werden, dass es sich hierbei um eine absolut eigenständige Abhängigkeit handelt. Nebenbei gesagt: *Keine* Abhängigkeit werden Sie dadurch los, dass Sie diese in irgendein Verzeichnis eintragen. Jede Abhängigkeit muss mit allen 12 Schritten bearbeitet werden.

Fernsehsucht

In einem amerikanischen Haushalt läuft der Fernseher tagtäglich im Durchschnitt sieben Stunden. Wenn wir unsere alkoholkranken und spielsüchtigen Patienten beim Umgang mit dem Fernseher beobachten, dann sehen wir, dass dies wirklich eine Sucht ist: Wenn der Kasten nicht läuft, fühlen sie sich nicht wohl. Und sie sehen buchstäblich *alles* und jedes, – zu jeder Tages– und Nachtzeit.

Lesesucht

Frauen können sich, wie ich glaube, in noch stärkerem Maße als Männer dem Lesen endloser, billiger Romanserien und Magazine hingeben. Wer *lesesüchtig* ist, kann sein Leben nicht mehr meistern, weil er sich nur dann wohl fühlt, wenn er sich in ein Buch oder ein Magazin flüchten kann.

Pornosucht

Ich habe schon einige süchtige Spieler erlebt, die bereits auf dem Weg der Genesung waren und doch geradezu besessen, alle Formen von harter Pornographie zu kaufen, zu sammeln und anzuschauen. Sie wissen, was das kostet: Wir sprechen von tausenden von Dollars, aber auch von tausenden von Stunden, die mit einem tiefen Schuldgefühl gegenüber dieser Besessenheit zugebracht werden. Stellen Sie sich vor, was das für die Frauen und die Kinder dieser Spieler bedeutet. *Pornographie–Sucht* ist eine Abhängigkeit im besten Sinne dessen, was man unter Abhängigkeit versteht. Übrigens, für die Männer, mit denen ich sprach, hatte die Pornographie längst aufgehört, eine Quelle der Freude zu sein.

Wie Sie sehen, scheint die Liste der suchtartigen Abhängigkeiten endlos zu sein. Ich könnte sie noch ergänzen mit: Fingernägelkauen, Daumenlutschen,

Autofahren, Reisen, Frauen nachstellen, Exhibitionismus, Kindesmissbrauch, Voyeurismus, Sammelleidenschaft, Sachen ersteigern, Lippen Wundbeißen, etc. pp. Um es kurz zu machen: Sie können durch *jeden* Stoff, durch jede Idee, durch jedes Verhalten oder jede sonstige Ursache in eine Abhängigkeit geraten.

Ich stimme nicht mit William Glasser, dem Psychologen, überein, der uns empfiehlt, einige *positive Abhängigkeiten* auszuleben, wie z.B. Jogging oder Arbeiten. Ich denke, er hat das Wesen von Abhängigkeiten verkannt. Nichts, was wir zwanghaft oder impulsiv tun, ist wirklich unserer Mühe wert. Dr. Marmorstein hingegen –ein Internist– beschrieb 1979 in seinem Buch 'The Psychometabolic Blues', wie er Depressionen und Ängste behandelt. Er schreibt, die häufigsten Störungen, mit denen er es in seiner 16-jährigen Internistenpraxis zu tun gehabt habe, seien Frustrationen, Langeweile, Ängste und Depressionen gewesen. Jedes Jahr suchen Millionen von Menschen ärztliche Hilfe bei Problemen, für die es im strengen medizinischen Sinne keine Lösungen gibt. Dr. Marmorstein hat hierfür vier einfache Empfehlungen erdacht: Keinen Alkohol, keinen Zucker, keinen Kaffee und täglich eine körperliche Betätigung (z.B. einen langen Spaziergang in der freien Natur).

Ich bin sicher, dass viele Patienten von Dr. Marmorstein geglaubt haben, sie könnten durch chemische Hilfsmittel ein besseres Leben erreichen. Sie haben ihn wahrscheinlich ohnehin für einen Scharlatan gehalten. Diejenigen allerdings, die Dr. Marmorsteins gutem Rat gefolgt sind, hatten das selten zu bedauern. Übrigens verordnet er auch Medikamente, wenn er denkt, dass ein chronisches, biochemisches Problem oder eine körperliche Ursache für eine Depression vorliegt. Viele Patienten suchen sich in voller Absicht einen Arzt, der gern nach dem Rezeptblock greift. Heutzutage sind Millionen von Menschen süchtig nach (oder abhängig von) ärztlich verordneten Medikamenten. Sie leben dann irgendwie mit ihrem Problem dahin, haben aber nicht den Mut –und oft auch nicht die Anleitung–, dieses Problem zu lösen. Für den nüchternen Betrachter der amerikanischen Art von Süchten ist klar, dass unser Elend ganz klar hervorgerufen wird durch *Inaktivität* und durch *übermäßigen Konsum* von gesellschaftlich zugelassenen Giften. Dagegen helfen nur *Abstinenz* und *systematisches Training*.

In meiner Checkliste habe ich die Koffeinsucht noch nicht erwähnt. Ich habe das Dr. Marmorstein überlassen. Die meisten Anonymen Spieler trinken bei ihren abendlichen Meetings Kaffee. Das ist eine Unart, die sie von den frühen Anonymen Alkoholikern geerbt haben. Die haben nämlich gedacht, das wäre der erste große Schritt, um Alkoholismus zu behandeln. Das war

ein großer Fehler. Ein bereits vergiftetes Nervensystem darf man nicht mit anderen Reizmitteln –wie Koffein– bearbeiten. Es ist natürlich nicht einfach, zuzugeben, dass wir Kaffee nicht wegen seines Geschmacks trinken, sondern vielmehr wegen seiner Einwirkungen auf unseren Geist. Aber weil ich das für mich erkannte, habe ich schließlich das Kaffeetrinken mit viel Groll, aber –wie ich zugeben muss– auch mit Dankbarkeit aufgegeben. (Wenn Sie eine Pille wollen, die mit Sicherheit gegen innere Ruhe und Gelassenheit wirkt, dann nehmen sie ein Amphetamin und spülen es mit Kaffee herunter!)

Nun stellt sich für uns natürlich die Frage, *warum* wir uns eigentlich ändern sollen. Warum sollen wir eigentlich all diese so genannten Laster aufgeben? Unlängst habe ich mich lange mit einem Mann unterhalten, der 40 Jahre süchtiges Spielen hinter sich hatte. Er war nicht aus freien Stücken zu mir gekommen; seine Frau, –schön, energisch und intelligent–, hatte ihn dazu gedrängt, mich aufzusuchen. Als wir mehr als eine Stunde miteinander gesprochen hatten, war ihm bewusst geworden, dass es für ihn keine Möglichkeit gab, weiter zu spielen und dennoch ein Leben zu führen, wie es seinen eigenen Vorstellungen entsprach. Ich konnte die Gewissensqual buchstäblich miterleben, die er durchmachte, um sich zu einer Therapie zu entschließen. Dann –nach langem, tiefen Schweigen– stellte er mir die Frage: "Dr. Taber, hat mein Leben denn überhaupt noch irgendeinen Sinn, wenn ich das Spielen aufbebe?" Wie die meisten süchtigen Spieler, die am Ende sind, hatte er das Spielen als ein antidepressives Mittel benutzt, als eine Art Droge zur Rettung seines Lebens, das in Wahrheit bereits völlig durcheinander geraten war. Jetzt sah er sich selbst vor einem Berg von Depressionen. Er hatte das Gefühl, sie würden ihn umbringen. Und sicher wäre es ohne Hilfe auch so gekommen. Für ihn aber war unser Gespräch ein Wendepunkt; es spiegelte ihm seine eigene Hilflosigkeit und Verzweiflung.

Dennoch quälte er sich noch etliche Wochen, bevor er (wiederum veranlasst durch seine nie verzagende Frau) endlich in unsere Klinik kam. Er hatte erfasst, was ich ihm in unserem Gespräch in Aussicht gestellt hatte, nämlich dass ein Leben ohne Spielen nicht nur möglich, sondern ein Gewinn sein würde, der weit über seine Vorstellungskraft gehe. Unglücklicherweise gab er jedoch die Therapie innerhalb von 24 Stunden wieder auf. Er war ein Mann, der so sehr in seine Ängste verstrickt war, wie mir nur selten ein Mensch begegnet ist.

Der Süchtige ist überzeugt, das Leben sei wertlos, wenn er seine Abhängigkeit aufbebe. "Wozu noch leben, wenn man auf alles verzichten

muss?!", so fragt er sich immer wieder. Ich versichere Ihnen, die Motivation für unseren Suchtverzicht hat nichts mit unserem Selbsterhaltungstrieb zu tun. Selbst wenn wir morgen sterben sollten, so müssen wir doch heute das Rechte tun. Ich selbst habe eine 22-jährige Nikotinabhängigkeit aufgeben müssen. Zwei Packungen Zigaretten täglich habe ich verpafft. Als ich mich vor 10 Jahren zum Verzicht entschloss, dachte ich noch, ich täte es nur aus gesundheitlichen Gründen. Sechs Jahre lang musste ich mich mit mir selbst herumschlagen, von 1964 bis 1970, bis ich endlich den Rat unseres Chefarztes annehmen konnte.

Wenn ich mich heute frage, *warum* ich eigentlich nicht mehr rauche, dann antworte ich, nicht deshalb, weil das Rauchen den Tod schneller herbeiführt, sondern weil es *nichts* gibt, was mir die durch den Verzicht gewonnene Selbstachtung ersetzen könnte, die ich dadurch gewonnen hab, dass ich auf eine der größten Eseleien meines Lebens verzichtete konnte. Und wenn ich in den folgenden Jahren auf Alkohol, auf gezuckerte Nahrungsmittel und Kaffee verzichtet habe, dann nicht aus Angst vor einem frühzeitigen Tod. Sie können mir glauben, ich tue es, weil ich ein wahres Hochgefühl erreicht habe, weil ich glaube, dass ich innerlich inzwischen gewachsen bin, mit jedem Verzicht, den ich fertig gebracht habe.

Ich weiß, dass ich noch eine ganze Menge Arbeit vor mir habe, aber die Abstinenz hat mir die **Kraft** und auch die **Hoffnung** gegeben, dass ich meine Arbeit noch bewältigen werde. Süchtige können sich eine eigene Zukunft – frei von der Sucht– nicht vorstellen. Angst vor der Süchtigkeit und der Glaube an ihre Überwindung lässt den Süchtigen an sich arbeiten, bis er schließlich von einer höheren Warte aus auf seinen Weg der Genesung zurückblicken kann. Ist er aber erst einmal auf dem Gipfel, dann hasst er es, ihn zu verlassen. Wohin er auch immer geht, sein **Geist** bleibt oben zurück. Und wenn er ins Tal zurückkehrt, dann kommt er zu einem fremden Stamm, dessen Angehörige früher einmal sein eigenes Volk waren. Selbstüberwindung zum Verzicht, die nichts mit der Angst vor dem Tode zu tun hat, hat auch nichts mit einem Wettbewerb zu tun oder damit, was die anderen Leute tun. Der Süchtige muss sich davor hüten, sich mit anderen messen zu wollen. Solche Vergleiche mögen ihm den einen oder anderen freudlosen Sieg bringen – ein Gefühl der Überlegenheit –, doch dieser Gewinn wird sich alsbald in einen schwerwiegenden Verlust an Selbstachtung verwandeln. Und zwar geschieht dies in aller Regel dann, wenn man einem noch Größeren begegnet. Das Verlangen, die **Nr. 1** zu sein, ist auch so schon ein unwahrer Traum. Sich mit eingebildeten Konkurrenten messen zu müssen, ist keine hilfreiche Motivation zur Genesung. Doch setzen Sie es ruhig auf Ihre Checkliste! Beschäftigen Sie

sich aber lieber mit besseren Dingen.

Wer das Spielen aufgegeben hat, fragt sich, warum er sich nun auch noch mit anderen Abhängigkeiten befassen soll. Wenn nicht aus Angst vor einem frühzeitigen Tod und auch nicht im gesellschaftlichen Wettstreit mit anderen, – warum dann?

Eine Sucht kann nicht wirkungsvoll überwunden werden, wenn man sich nicht alle anderen Süchte bewusst gemacht hat. Man muss regelrecht Pläne entwickeln, wie man an all diesen Abhängigkeiten zu arbeiten gedenkt. Wir müssen uns täglich unsere Gewohnheiten, unsere Triebkräfte und unsere Abhängigkeiten bewusst machen. Wir müssen bereit sein, sie alle zu überwinden. Wenn man eine Sucht überwunden hat, dann gibt das Kraft, die nächste anzugehen. Und wenn man diese überwunden hat, dann erhält man dadurch eine weitere Schutzschicht gegen einen Rückfall in die erste Abhängigkeit.

Ich kenne einen Alkoholiker, der bereits 20 Jahre abstinent lebt, aber immer noch mit geballten Fäusten und zusammengebeissenen Zähnen Nüchternheit praktiziert, weil er in anderen Abhängigkeiten steht, die er sich nicht bewusst gemacht hat. In einer Hand die Zigarette, in der anderen den Becher Kaffee, so spricht er seine AA-Weisheiten durch Zähne, die am liebsten etwas Zuckergebäck zu beißen hätten. Es scheint so, als ob sein Geist vor 20 Jahren eingefroren sei, als er in die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker kam und das einzige Leben aufgab, das er kannte. Auf eine gänzlich verdrehte Weise ist es ihm möglich, seine anderen Abhängigkeiten als Werkzeuge für seine Alkoholabstinenz zu betrachten. Er entwickelte wirklich eine Menge Sitzfleisch bei dem Versuch, mir dies zu erklären. 'Ausrutscher' und Rückfälle sind bei Süchtigen so oft zu beobachten, dass wir glauben, sie wären ein Teil der Therapie. Auch ich sehe es so. Aber das Tragische bei einem 'Ausrutscher' ist nicht so sehr die Rückkehr zum Glücksspiel als vielmehr der Verlust der Spielfreiheit. Denn aus der **Spielfreiheit** entsteht die Kraft, die wir benötigen, um der Verführung zu widerstehen. Durch die Spielfreiheit werden negative Einstellungen und übertriebene Empfindlichkeit umgewandelt in Rechtschaffenheit und Dankbarkeit. Nur durch lange Abstinenz wird das Verlangen gemindert. Wenn mir jemand erzählt, er hätte Spieldruck, obwohl er schon lange spielabstinent lebt, dann glaube ich, dass er wissentlich oder unwissentlich eine Art Spiel mit sich selbst treibt. Was William Shakespeare schon wusste und wie die Wissenschaft nach ihm gezeigt hat, wächst das Verlangen umso mehr, je mehr man ihm nachgibt. Je mehr du läst, desto mehr willst du essen. Das ist das Wesen jeder Sucht. Wenn die Abstinenz das Verlangen einschläfert, dann müssen Sie schon ein Fanatiker sein, um diesen Schlaf hüten zu wollen. Wenn ein Selbstaufgelegter Verzicht gut ist, dann sind zwei

noch besser, – vorausgesetzt, Sie leben Ihre Abstinenz in der richtigen Weise. Es ist ein Segen und wir sind glücklich darüber, dass wir diesen Weg kennen.

Jedes Mal, wenn wir eine lebensbedrohliche Abhängigkeit angehen, gehen wir aufs Neue durch den Teufelskreis von Empfindlichkeiten, guten Vorsätzen, Rückfällen, Selbstvorwürfen, Abstinenz, Erstarkung und schließlich **Dankbarkeit** und **Bereitschaft**, anderen zu helfen. Wenn wir an der Bewältigung zusätzlicher Abhängigkeiten arbeiten, dann ist da noch ein Risiko, auf das ich Sie hinweisen muss. Wir möchten nämlich unseren Freunden gar zu gerne über unsere großartige Entwicklung, unsere wachsende Dankbarkeit, unsere neue Stärke und unsere gestiegene Selbstachtung berichten. Aber natürlich steht dem unsere **Bescheidenheit** im Wege.

Ein süchtiger Spieler sieht jenseits seiner täglichen Suchtbefriedigung keine Zukunft. Wer also seine Abhängigkeit aufgeben will, der kann zunächst nichts anderes tun als glauben, dass es möglich ist. Unterwerfung und Gehorsam sind die ersten Erfordernisse auf dem Weg der Genesung (1. Schritt). Erst danach kommt es zu einer Entwicklung wirklicher Selbstdisziplin. Als erstes müssen Sie also daran *glauben*, dass ein Leben – frei von Süchten und Abhängigkeiten– nicht nur möglich, sondern wunderschön und großartig ist. Es ist vielleicht das Höchste und Wunderbarste, was wir erleben können. Ein weniger hoch gestecktes Ziel ist unserer unwürdig. Doch hierbei können Sie zunächst nur auf **Glauben** und **Vertrauen** bauen. Dies ist schon schwierig genug, wenn wir nur daran denken, was wir alles aus den Vergnügungen des Augenblicks zu gewinnen haben. Süchtige sagen immer: "Zeige es mir, dann will ich es glauben!" Wie all die weisen Menschen in unserer Geschichte schon gedacht und gesagt haben, können wir ihnen darauf nur *eine* Antwort geben: "Habt **Vertrauen** und lasst Euch von der **Hoffnung** zur Abstinenz leiten. Erst dann werdet Ihr das Verständnis erlangen; es wird weit über Eure kühnsten Träume hinausgehen!" "12 Schritten", den Grundsätzen, die von den Anonymen Alkoholikern AA entwickelt und erfolgreich zu ihrer Genesung angewandt wurden.

der zugrunde gelegte Vortrag lautet:

"The Inventory Nobody Wants to Take " (1980) und ist im Original zu beziehen über: GAMBLERS ANONYMOUS (GA) –International Service Office– P.O. Box 17173, Los Angeles, CA 90017, U.S.A.

Protokolle:

■ Regionsgruppentreffen der GA-Region-Nord am 05.09.2015

Beginn: 11 Uhr

TOP 1 Formalia, Eröffnung und Begrüßung

Andreas (GA Hannover, stellvertr. Regionsgruppensprecher) leitet heute das Regionsgruppentreffen.

Peter (GA Bremen, Regionsgruppensprecher) kann aus gesundheitlichen Gründen heute nicht teilnehmen.

Die Präambel und unsere 12 Traditionen werden gelesen.

Vorstellungsrunde (Stimmberechtigte sind mit (!) gekennzeichnet):

Andreas (!), GA Hannover, stellvertr. Regionsgruppensprecher;

Peter (Gast), GA Mittwoch Hamburg-Barmbek;

Manfred, GA Mittwoch Hamburg-Wandsbek, Geschäftsführer Verein;

Jochem (!), GA Stockelsdorf;

Thomas (Gast), GA Stockelsdorf;

Rolf (!), GA Mittwoch Hamburg-Barmbek;

Burkhard (Gast), GA Mittwoch Hamburg-Wandsbek;

Tomek (Gast), GA Mittwoch Hamburg-Wandsbek;

Björn (!), GA Mittwoch Hamburg-Wandsbek;

Ilona (!), GA Montag Hamburg-Altona;

Jürgen (!), GA Bremen;

Martin (Gast), GA Bremen;

Ulrich (!), GA Freitag Hamburg-Dulsberg;

Stimmberechtigte: 7

TOP 2 letzte Protokoll vom 09.05.2015

Das Protokoll wird verlesen und ohne Einwände genehmigt.

TOP 3 Berichte aus den Gruppen

Montag, Altona: Einige Neue in letzter Zeit; aus ggb. Anlaß bekommen Neue jetzt nicht mehr eine Telefonliste aller, sondern zunächst einmal nur die Telefonnummern von 2 möglichen AnsprechpartnerInnen. Die Gruppe läuft gut; 4-12 TeilnehmerInnen, viele davon bereits langjährig spielfrei/trocken/nüchtern, insgesamt eine gute Mischung und mit reichlich Erfahrung.

Dienstag, Stockelsdorf: in den letzten Monaten eher schwach besetzt, daher

auch mal mit nur 2-3 TeilnehmerInnen; Stamm hingegen 4-8 Freunde. Neue bleiben 2 - 4 Mal und dann aber weg. Gruppentelefon wird überwiegend nur von Angehörigen angerufen. Die Gruppe möchte GA-Flyer für ihre Gruppe nach Vorbild der akt. Hamburger und Münchner Flyer erstellen lassen; Entwürfe werden zeitnah abgestimmt und sodann 500 Stck. in Auftrag gegeben, wobei die Gruppe die Kosten trägt.

Dienstag, Donnerstag, Sonntag, Bremen: Der Umzug ist vollzogen und alle Freunde sind dabei geblieben; 4-13 TeilnehmerInnen; Dienste rotieren zufriedenstellend; letzter Donnerstag im Monat ist Schrittemeeting. Gleich nach dem Umzug kam ein Neuer, der die akt. Änderungen bereits aus dem Internet hatte. Neue bekommen eine übliche Einweisung und leichte Literatur, sowie ggf. auch eine Telefonliste (wenn bzw. sobald vorhanden).

ÖA: GA-Seite im Internet; Hinweis in Lokalanzeiger unter d. Rubrik "Notruf/Hilfe"; Gruppentelefon ist im Meeting freigeschaltet.

Mittwoch, Barmbek: 8-10 TeilnehmerInnen; läuft gut; Neue bekommen aktualisiertes "Starter-Paket"; via Telefonliste/-kette wird untereinander Kontakt gehalten.

Dienstag, Hannover: neue Meetingszeit: 10 bis 11:30 Uhr; jede Woche ein Schrittemeeting; intensives Meeting, was sich möglichst sehr die Bedürfnisse von Neuen anpasst.

Donnerstag, Hannover: stabil; interne Kontroversen/Reibungen werden offen besprochen und Störungen dadurch möglichst ausgeräumt. Neue kommen und gehen; auch hier wird ein kl. "Starterpaket" ausgegeben. Jeden letzten Donnerstag im Monat findet ein offenes Meeting statt, welches hingegen zur Zeit eher wenig, wenn überhaupt von Angehörigen angenommen wird.

Mittwoch, Wandsbek: 7-9 TeilnehmerInnen; selten Neue, welche aber auch eine Einführung erhalten. Unregelmäßig, jedoch im Schnitt so ca. alle 8 Monate findet eine Gruppeninventur statt.

Freitag, Dulsberg: 5-12 TeilnehmerInnen, läuft gut; ab Jan. 2016 einmal im Monat wieder Schrittemeeting, wobei als Grundlage AA-Literatur (12 Schritte) dient.

(Päuschen)

TOP 4 DT 2015

Nach hiesigem Wissensstand hat's bisher 60 Anmeldungen.

Andreas wird von der Region-Nord gebeten/beauftragt, bereits im Eröffnungsmeeting einen Gruppen- Austausch-Meeting auf dem DT2015 zu initiieren.

GA Stockelsdorf spendet wieder für eine Person (bei eigener An- und Abreise!) Kost und Logis beim DT2015.

TOP 5 GEW

Unser Rundbrief wird weiterhin erscheinen; möglichst sollen 4 Ausgaben pro Jahr erscheinen, diese Jahr werden's hingegen 3 Ausgaben. Evtl. gibt rein online per Mail eine Sonderausgabe vorm/zum DT2015; ansonsten folgt voraussichtlich im November 2015 die nächste reguläre Ausgabe auch in Papierform.

Es wurden daneben vergangene Ausgaben (Nr. 1 - 48) digitalisiert und somit können alle vergangenen Ausgabe auf Anfrage rein per Mail zugesandt werden.

TOP 6 Bericht vom Verein

Wie bereits erwähnt sind bislang 60 Anmeldungen für's DT2015 eingegangen; der Kontostand beläuft sich auch daher derzeit auf insgesamt 12964,- Euro.

TOP 7 Verschiedenes

- Die Übergabe der Regio-Kasse ist erfolgt; zusammen mit der Hutspende i. H. v. 24 Euro vom letzten Regio-Treffen befinden sich 45,30 € in der Regio-Kasse. Das Limit i. h. v. 50,- € wird beibehalten, d. h. was überfließt, wird auf 's Vereinskonto überwiesen. Jochem hat die Kasse von Tomek ordnungsgemäß übernommen. Wir danken Tomek nochmals für seinen langjährigen Dienst für die Gemeinschaft!

- Unsere Literatur -hier "Ich bin verantwortlich"- soll mit aktuellen Lebensgeschichten aufgefrischt werden. Das Literatur-Team - hier vorrangig und explizit unser Freund Claus aus Eschborn - sammelt daher weiterhin neue Lebensgeschichten mit dem Ziel, dass mehr Trockenheit, Genesung und auch Nüchternheit in diese unsere Literatur-Ich bin verantwortlich-einfließt sowie erkennbar wird.

"Schicke Deine heutige Lebensgeschichte für die Nachwelt an das Literatur-Team/Claus nach Eschborn oder bringe sie doch zum DT2015 gleich mit!"

- Heute wird verabredet, dass reihum jemand stets Kaffeepulver für unser Regio-Treffen mitbringt.

- Das nächste Regio-Treffen ist am 30.01.2016, 11 Uhr, Bovestr. 41 a, Hamburg-Wandsbek.

Das Regionsgruppentreffen endet um 13:00 Uhr mit dem Gelassenheitsspruch.

Die Hutspende fließt in die Regio-Kasse.

Andreas, stellvertr. Regiogruppensprecher

Ulrich, Protokoll

Trockengeburtstage:

Liebe GA Freunde,

in guter Tradition der Gemeinschaft möchten wir im GEW eine Liste der Trockengeburtstage führen und für die jeweiligen Monate veröffentlichen. Dazu benötigen wir Eure Unterstützung!

Dies soll uns immer daran erinnern:

**Hoffnung entsteht durch Teilen.
Miteinander stärkt das Individuum.
Das Gute darf gewürdigt werden.**

Sofern Du uns teilhaben lässt, sende bitte Deine Daten mit Vorname, Gruppe, Tag und Jahr deines Trockengeburtstages an: ga-rundbrief@anonyme-spieler.org

Wir freuen uns auf Eure Rückmeldungen.

| Vorname | Gruppe | Datum |
|------------|-----------------|--------------------|
| Helmut | GA-Bremen | 8. Januar 2012 |
| Christa | GA-Stockelsdorf | 10. Januar 2012 |
| Ilona | GA-Hamburg | 24. Januar 2003 |
| Jürgen | GA-Bremen | 1. Februar 2014 |
| Ralf | GA-Stockelsdorf | 3. Februar 2003 |
| Peter | GA-Hanau | 14. Februar 2003 |
| Olli | GA-Stockelsdorf | 27. März 2013 |
| Peter | GA Bremen | 26. April 2010 |
| Joachim | GA Bremen | 21. Mai 2014 |
| Jochen | GA-Hannover | 26. Mai 2004 |
| Norbert | GA Bremen | 21. Mai 1984 |
| Ernst | GA-Frankfurt | 29. Mai 1991 |
| Oliver | GA-Hamburg | 25. Juli 2012 |
| Sven | GA-Stockelsdorf | 16. Juli 2002 |
| Peter | GA-Fulda | 24. Juli 1991 |
| Andreas | GA-Hannover | 1. Juli 1990 |
| Andreas | GA-Bremen | 1. September 2010 |
| Dietrich | GA-Stockelsdorf | 1. September 2007 |
| Claus | GA-Eschborn | 12. September 1985 |
| Luigi | GA-Eschborn | 23. September 2008 |
| Rolf | GA-Hamburg | 17. Oktober 1986 |
| Thomas | GA-Stockelsdorf | 17. November 1985 |
| Jochem | GA-Stockelsdorf | 18. November 2002 |
| Susanne K. | GA-Bremen | 6. Dezember 2012 |
| Harald | GA-Hanau | 19. Dezember 2006 |
| Ulrich | GA-Hamburg | 24. Dezember 1987 |
| Peter | GA-Ingolstadt | 27. Dezember 2003 |
| Axel | GA-Hamburg | 28. Dezember 2002 |
| Griseldis | GA-Hamburg | 28. Dezember 1996 |

AN ALLE ALTEN UND NEUEN MITGLIEDER DER ANONYMEN SPIELER

1. Besuche so viele Meetings wie möglich pro Woche.
MEETINGS BRINGEN ES!
2. Telefoniere zwischen den Treffen so häufig wie möglich mit anderen Anonymen Spielern.
BENUTZE DEINE TELEFON-LISTE!
3. Versucht nicht Euch selbst zu testen, haltet euch von anderen, die noch spielen fern. Vermeidet jede Art von Spielen, egal, ob es sich um Würfeln, Lotto, Wetten, Skat oder ähnliches handelt oder ihr nur auf Kopf oder Zahl einer Münze setzt!
4. Lebe das 12-Schritte Genesungs-Programm EINEN TAG ZUR ZEIT. Versuche nicht, alle deine Probleme auf einmal zu lösen.
5. Lest die einzelnen Schritte zur Genesung immer und immer wieder. Richtet Euch in eurem Denken und Handeln NACH DIESEN SCHRITTEN. Sie verkörpern das Programm der Anonymen Spieler und sind der Schlüssel für euer Fortkommen!
6. Nimm Dir einen Sponsor, es ist schwer auf eigene Faust zu genesen! Die Sponsorschaft ist die Basis durch Teilen, Ausübung und Erarbeiten des 12-Schritte Programms zu genesen.
7. ÜBT EUCH IN GEDULD! Die Zeit vergeht schnell, und je regelmäßiger und ausdauernder ihr euch vom Spielen fernhaltet, desto rascher wird eure Genesung voranschreiten!



Deutschlandliste GA-Meetings

Die aktuelle Liste der Gruppentreffen (Meetings) erhältst Du über <http://www.anonyme-spieler.org/gruppen.htm>. Dort sind die aktuellen Adressen und Meetingszeiten nachzusehen.

Die Deutschlandliste wird erstellt durch:
Anonyme Spieler GA, Kontaktstelle, Postfach 3004, 65745
Eschborn, Email: info@ga-kontakt.de



*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.*