

*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.*



*Gib es
weiter*



Nr. 83

Juni 2012

01.06.2012

Ich bin verantwortlich ...



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 unserem 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

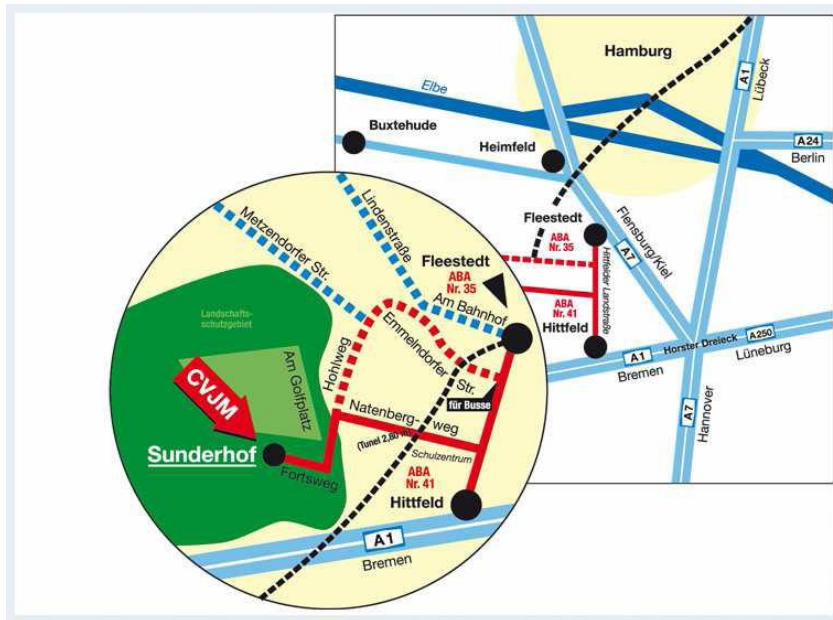
Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis	3
Titelthema – Ich bin verantwortlich.....	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
Einladung zum D-Treffen 2012.....	19
Antrag zur Auflösung der Region Süd.....	21
Vereinsinformation	22
Gedanke zum Tag – 01.06.2012.....	23
Das Gelassenheitsgebet.....	24

Anonyme Spieler (GA) Region Hamburg · Interessengemeinschaft e.V. · Eilbeker Weg 20 ·
22089 Hamburg

Für die Anreise einige Informationen für euch

Adresse: DER SUNDERHOF · FORSTWEG. 35 · 21218 SEEVETAL(EMMELNDORF)



Reist ihr mit dem Zug an(Bahnhof Hittfeld) wird es einen Shuttle - Service geben.

Falls ihr noch Fragen habt: **Telefon 040 64858520 oder mobil: 01577 5064994**

Schöne 24 Stunden

Das Vorbereitungsteam Region Hamburg
30Jahre GA Deutschland

Eilbeker Weg 20 · 22089 Hamburg · Tel.: +49 (040) 2099009 · Fax: +49 (040) 2099019
Bankverbindung: HASPA · Konto: 1261 110 942 · BLZ: 20050550
FA: HH Nord · Steuernummer Nr. 17/421/11756

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**

weil sie einen Erfahrungsbericht darstellen: Wir haben zugegeben, wir kamen zu dem Glauben, wir fassten den Entschluss..... Das "Wir" ist eine Ermutigung, ein stilles Angebot, an diesen Erfahrungen teilzunehmen. Die 12 Schritte sind auf Vertrauen und Glauben aufgebaut, auf aktives Handeln, auf Übernahme von Verantwortung und zwar im Vertrauen, weil die Erfahrung der anderen vorliegt. Hier steht keine intelligente Planung und Berechnung am Anfang, sondern das Loslassen im Vertrauen, weil Freunde vorher losließen und genesen konnten.

Viele von Euch, und auch ich selbst, waren tot, abgeschrieben und ihr habt wieder Leben. Leben heißt, ständig angesprochen zu werden, Verantwortlichsein heißt, fähig zu sein oder wieder fähig zu sein, einen Gedankenaustausch mit dem Leben aufzunehmen und auf das Leben zu antworten. Ich darf Antwort suchen und finden und das Leben hat noch viele Fragen an mich.

Verantwortung heißt auch Lösungen finden für meine Partnerschaft, für meine Kinder, für meine Umwelt, die mich umgibt, Antworten finden für mein Handeln und Wollen. Indem ich Lösungen suche und finde, wird mein Blick klarer, denn ich schaue in meine Welt und erkenne meinen Platz in ihr.

Jeder Fortschritt bei GA sind zwei einfache Worte: Demut und Verantwortung. Immer größer werdende Demut, zusammen mit einer ständig wachsenden Bereitschaft, klar umrissene Aufgaben anzunehmen - und entsprechend zu handeln - Das sind die echten Prüfsteine im geistigen Leben.

schöne 24 h Thomas



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.

am Treffen teilnehmen wird. Ich habe also Verantwortung für seine Gesundheit, seine Trockenheit genommen und es war ein sehr gutes Gefühl. Natürlich könnte man damit argumentieren, dass der Alkohol des Rotweines beim backen verdunstet wäre, aber ich wollte kein Risiko eingehen. Ich hätte es mir nie verziehen, wenn dieser offenherzige Freund durch mich wieder einen Rückfall erlitten und wieder zur Flasche gegriffen hätte.

Ich bin verantwortlich für mein Handeln und meine Entscheidungen, sowohl im positiven, wie auch im negativen Sinne.

Ich freue mich, dass ihr meinen kleinen Bericht gelesen habt.
Gute 24 Stunden uns allen.

Euer
Manuel



Schulden, die Bank hat mir die Pistole auf die Brust gesetzt, weil ich bei meinen privaten Kontoumbuchungen geschummelt hatte und der Spielteufel rief wieder "Das holst du doch zurück, geh nur schnell hin zu deinem Großen Spiel ins Roulette".

Ich widerstand, doch nach einigen Tagen ging ich wieder hin, sah keinen anderen Weg. An diesem Tag musste ich noch zu einem Kunden nach Bayern fahren, zu einem Termin am nächsten Tag. Doch vorher noch schnell gewinnen. Ich blieb bis um 2 Uhr morgens, bis das Casino Baden-Baden schloss - und hatte wieder € 1.000 verloren. Ging dann auf die Autobahn und musste noch 330 km fahren, um ins Hotel zu kommen. Auf der Autobahn passierte es dann. Es fühlte sich alles so leicht an, die Bahn war leer und ich beschleunigte auf über Tempo 200 und raste dahin. Eine Kurve näherte sich und ich dachte: "Du brauchst jetzt nur auf dem Gas zu bleiben, das Lenkrad los zu lassen und alles weitere erledigt der Brückenpfeiler da vorne in der Kurve für dich". Sollte es das gewesen sein? Ich hatte die letzten Jahre so viel gelogen, betrogen, Zeit und Geld verloren und das Vertrauen verspielt, das meine Freunde und meine Familie in mich gesetzt hatten. Nein, sagte ich mir im letzten Augenblick, das war es nicht, ich will mich ändern und weiterleben, es muss noch etwas besseres in meinem Leben geben, als das sinnlose Spielen.

Ich kam um 6 Uhr morgens im Hotel an, legte mich 3 Stunden hin, wälzte mich unruhig in meinem Schweiß hin und her, die Roulette Zahlen flogen nur so durch meinen Kopf. Hättest du lieber auf die eine Zahl gesetzt, dann hättest du gewonnen! An diesem Tag entschloss ich mich zu einer Beratung bei der Suchtstelle nach Karlsruhe zu gehen, den Anlauf dazu hatte ich schon mehrmals unternommen, doch immer wieder verschoben. Ich wurde dort freundlich aufgenommen, konnte meine Sorgen schildern und bekam den Tipp in die Offenburger Gruppe zu gehen und nahm Kontakt zu Hubert auf. Ich bin mir selbst dankbar, dass ich diesen Schritt getan habe, mein Leiden so groß geworden war, dass ich den Schritt wollte und mir nur noch ein anderes, besseres Leben wünschte. Heute liebe ich mich wieder, lache mich im Spiegel an, weiß was ich wert bin und freue mich auf jeden neuen Tag. Klar, der kleine "Spielteufel" in mir meldet sich dann und wann und möchte mich wieder verführen. Doch dann erinnere ich mich an die schlechte Zeit die ich nicht mehr haben will, suche ich mir eine Beschäftigung, mache die Dinge die mir wichtig sind und widerstehe dem "Spielteufel". Für mich ist es auch wichtig, dass ich weiß, dass ich spielsüchtig bin und immer eine gewisse Gefahr da ist rückfällig zu werden, denn - einmal spielsüchtig, immer spielsüchtig. Doch es gibt einen Weg daraus, wenn du es nur wirklich willst. Heute gehe ich nicht mehr so oft zur GA Gruppe. Doch ich weiß, dass ich jederzeit dort hin gehen kann

ger. Oder vielleicht doch? Ja, etwas war entscheidend anders. Die Akzeptanz und die Liebe mit der man mich ohne Ansehen meiner Person angenommen hat. Ohne Bedingungen. Ohne Hintergedanken. Ohne auch nur irgendetwas von mir zu fordern oder zu erwarten. Endlich durfte ich Mensch unter Menschen sein. Die Sucht, ihre Auswirkungen und langandauernden Folgeerscheinungen haben mir sämtliche Kraft und Energie entzogen, die ich gebraucht hätte, um mein Leben meistern zu können. Jetzt spürte ich, dass Hoffnung nicht nur ein Wort ist, sondern das Wertvollste was Gott uns nach der Liebe je an Empfindung geschenkt hat. Glaube, Liebe, Hoffnung. Alles bekam ich in GA vorgelebt. Alles bekam ich in GA geschenkt. Womit ich beim ersten Schritt bin. Genesung beginnt mit der geistigen Erkenntnis des ersten Schrittes. Dass ich ein machtlos vor mich hintreibendes Stück Hilflosigkeit bin, das aus sich selbst heraus nicht mehr überlebensfähig ist. Darum weiß ich auch heute, 17 Jahre nach meinem letzten Spiel, 17 Jahre nach meinem letzten Schluck, dass ich verantwortlich bin. Nicht nur für mein Leben. Nicht nur für mich, sondern auch für die, die heute und in der Zukunft so sinnlos vor sich hintreiben und zu ersaufen drohen. Für die, die ICH einmal war.

Ich bin verantwortlich.

Gute 24 Stunden,
Ralf



Volker per E-Mail

Ich bin Verantwortlich.

Ich bin Volker und spielsüchtig.

Mit diesem Satz habe Ich, glaube Ich, zum ersten mal die Verantwortung für mich übernommen.

Durch mein Elternhaus und die behütete Kindheit die damit verbundene Sorglosigkeit mit der Ich durch die ersten 18 Jahre meines Lebens wandelte, hat mich jeglichen Verantwortungsbewusstseins beraubt.

Jedes Unheil und Ungemach wurde von mir durch meine Eltern abgewandt, sicherlich habe Ich auch negative und positive Erfahrungen, aus dieser Zeit mitgenommen, jedoch wurde mir jegliche Verantwortung über mein handeln abgenommen.

Aus diesen Erfahrungen heraus gings für mich übergangslos ins Erwachsenen Dasein, das hier der Schiffbruch vorprogrammiert war ist wohl selbstverständlich und war unabdingbar. Etwas verantworten, das ging gar nicht, wir hatten ja ein Baugeschäft und Ich hatte ja irgend wann mal den Meister gemacht und dadurch Verantwortung, das wollt ich aber gar nicht, was dazu führte das ich jede meiner Handlungen etlige male absicherte, ging doch was schief, verstrickte ich mich in ein Konstrukt aus Rechtfertigungen und Ansichten anstatt einfach zu sagen, " Ja ich habe das so gemacht, ich übernehme die Verantwortung dafür " > Schluss.

Der Druck wurde immens, Fehler durfte ich keine machen, da für mich dies ja verantwortungslos handeln bedeutete und schuldig zu sein. Ein unerreichbarer Perfektionismus, ein 100 % kontrolliertes Eigenhandeln wurde von mir eingeleitet, damit keine Fehler passieren für die Ich die Verantwortung übernehmen muss.

Verantwortung war nunmehr etwas Grund schlechtes was aus dem täglichen Leben fern zu halten war. Mitschwimmen in dem Alltagsgeschehen und nicht auffallen war die neue Strategie, eine Meinung haben und bestimmen gabs nicht mehr. Der Roboter " Volker " war geboren, der nur anweisend arbeitete und alles absicherte. Die Sucht war für dies der Ausweg, fallen lassen ohne Nachdenken.

Im Spiel und im Spielrausch konnte ich abschalten, am Automaten gab es keinerlei Verantwortung, der Kopf war zugenebelt.

Übernehme Ich heute nach fast 3 Jahren Gruppe, unzähligen Meetings Verantwortung? Verantwortungverantwortlich..... verantworten, ich denke es ist ein Lernprozess, dies geht sehr langsam von statten, der Weg ist eingeschlagen, Konsequentes daran arbeiten ist ein erster Schritt, hierbei hilft es Aufgaben übernehmen, mal ein Meeting leiten , mal etwas vorbereiten, mal Kritik ertragen und nicht bewerten, mal nur da sein, mal ...

Ich bin verantwortlich für Mich und mein Leben, Danke.

G24h Volker



Ralf

Ich bin verantwortlich.

Mein Name ist Ralf. Ich bin Spieler und Alkoholiker.

In den ersten Jahren meiner Zeit bei den Anonymen Spielern(GA), wurde ich von Freunden aufgefangen und begleitet, die sich verantwortlich gefühlt haben. Die Freunde waren teils schon lange spielfrei und nüchtern. Weit entfernt von ihrem letzten Spiel. Weit entfernt von ihrem letzten Einsatz. Oft dachte ich: „Was wollen die denn überhaupt noch da? Was wollen die denn mit ihren hochgestochenen spirituellen Weisheiten? Was wollen die denn mit ihrem vermutlich nur angelesenen Wissen? Die wissen doch wahrscheinlich gar nicht mehr wie es sich anfühlt, wenn man völlig leer, ausgebrannt und ausgezehrt aus der Halle kommt.“ Und dann kamen wieder Gedanken und Gefühle, wie: „Dieser Freund, diese Freundin strahlt etwas aus, das ich gerne haben möchte. So möchte ich denken können. So möchte ich reden können. So möchte ich fühlen und mitfühlen können. So möchte ich sein. So möchte ich ...“

Spielsucht ist eine emotionale Krankheit. Der Schmerz meiner inneren Zerrissenheit, der Schmerz meiner tief empfundenen Verletzungen, der Schmerz meiner mir selbst zugefügten Wunden brannte wie Feuer in meiner von der Sucht geschundenen und gezeißelten Seele und ließ mich nie bei mir selbst ankommen. Lies es nie zu, dass ich zur Ruhe kommen konnte.

Ich kann immer nur von mir selbst erzählen. Darum kann, darf, soll, und muss ich heute erzählen, dass ich in den Meetings der Anonymen Spieler(GA) zur Ruhe gekommen bin. Dass meine Seele zur Ruhe gekommen ist. Endlich zur Ruhe gekommen ist. Wie oft wäre ich ohne die Freunde, die sich verantwortlich für mich fühlten wohl gescheitert? Ich mag es mir nicht ausmalen. Ohne die Freunde, die sich verantwortlich fühlten, wäre ich vermutlich nicht mehr am Leben. Weil ich mich in meiner emotionalen Zerrissenheit hoffnungslos in meinem Leben verirrt hätte. Ich habe wahrlich alles in meiner Zeit in GA erlebt und durchlebt. „Hochs und Tiefs, Freude und Leid, Glück und Enttäuschung, Glaube und Unglaube, Annahme und Verwerfung, Nüchternheit und Trockenrausch, Leben und Sterben.“ Und trotzdem habe ich doch nur all das erlebt, was das Leben und das menschliche Miteinander nun mal so mit sich bringt. Eigentlich nicht mehr und nicht weni-

und auch meine Freunde per Telefon erreiche, wenn ich reden möchte oder reden muss, wenn ich Spieldruck verspüre.

Gute 24 Stunden. Ja, das ist auch das, was ich heute lebe. Grundlegende Dinge muss ich schon länger planen, doch das Leben an sich findet für mich in den 24 Stunden statt. Was war kann ich nicht mehr zurück holen. Ich werde noch einige Jahre an meinen Schulden zu zahlen haben, doch ich brauche mich nicht mehr um das Morgen zu sorgen, weiß ich doch heute noch nicht, was da auf mich zukommt. Ich habe aufgehört zu kämpfen, ich akzeptiere, dass ich machtlos bin. Ich gebe mich in dem Bewusstsein in die Hand einer höheren Macht, dass ich von dort Hilfe erhalte und diese mich führt, wenn ich es aufrichtig will. Ich kann genesen und bin es schon ein sehr gutes Stück weit, das Leben gibt mir wieder einen richtigen Sinn und eine neue Liebe habe ich auch gefunden. Ich will nie wieder so sein wie in dem Leben als ich ein exzessiver Spieler war, abfällig belächelt von den Beschäftigten der Spielbanken, abhängig vom Wohlwollen der Banken und mit geringem Selbstwertgefühl.

Ich wünsche euch allen das Gelingen eurer Ziele, bleibt dran!
Gute 24 Stunden

Bernd



Manuel per E-Mail

Ich bin verantwortlich...

Hallo Freunde,

um einen besseren Zugang zum Thema zu finden, stellte ich mir zunächst einmal die Frage was bedeutet Verantwortung im sprachlichen Sinne. Das Wort Verantwortung setzt sich aus dem Präfix Ver-, dem Hauptwort Antwort und dem Suffix –ung zusammen.

Am wichtigsten in meiner Zerlegung des Wortes ist mit Sicherheit das Nomen Antwort, welches auch im Verb „verantworten“, sowie im Adjektiv „verantwortlich“ erhalten bleibt.

Eine Antwort gibt man meist auf eine Frage und eine Frage kann man sowohl für die Vergangenheit (Was habe ich getan?), die Gegenwart (Was tue ich?) oder die Zukunft (Was werde ich tun?). Bei der Verantwortung hat man es aber nicht mit exakt formulierten Fragen, sondern mit Lebenssituationen und Geschehnissen zu tun.

Ich bin verantwortlich für jeden Schritt, eine Lebenssituation, den ich gehe. Ich muss erklären können, wieso bin ich jetzt einen Schritt nach rechts und nicht zwei Schritte nach links gegangen.

Als ich spielte stellte ich mir oft die Frage: „Wieso bist du heute wieder spielen gegangen?“ Bis ich zu GA kam konnte ich mir diese Frage nie beantworten. Hier erkannte ich, dass ich dem Spielen gegenüber machtlos bin (1. Schritt) und der Spieldruck mich in seiner Hand hatte, dennoch bin ich trotzdem verantwortlich dafür, dass ich mich nicht früher mit meinem Problem auseinander gesetzt habe. Ich spielte früher viel online und gab widerwillig gegenüber meiner Familie zu, hier Geld verspielt zu haben, Verantwortung wollte ich aber nicht übernehmen. Ich dachte mir immer, sofern Geld auf dem Konto ist, ist doch alles wunderbar.

Verantwortung kann ich, aber auch für andere übernehmen. Ich erklärte mich bereit zum Regionaltreffen einen Kuchen beizusteuern. Ich überlegte, welchen Kuchen ich backen könnte. Zunächst wollte ich einen Rotweinkuchen mit Sauerkirschen und Schokoladenüberzug backen. Einige Augenblicke später fiel mir ein, dass auch ein Freund, aus einer anderen Gruppe, welcher auch Alkoholiker war



Schriftliches Meeting
Schriftliches Meeting
Anonymer Spieler (GA)
Anonymer Spieler (GA)



Bernd per E-Mail

Hallo Freunde,

heute schreibe ich euch meinen Beitrag zum nächsten GA Rundbrief.

Ich bin Bernd und süchtiger Spieler. Mit Unterbrechungen habe ich ca. 10 Jahre gespielt. Seit September 2008 bin ich in der Offenburger GA Gruppe. Bis Herbst 2011 bin ich nahezu jeden Montag in die Gruppensitzung gegangen. Ich hatte bemerkt, dass ich dies benötige, um zu mir selbst zurück zu finden, Inventur zu machen und zu entdecken wohin mein Weg gehen soll. In der Gruppe kann ich vorbehaltlos alles auf den Tisch legen was mich bewegt und finde immer ein offenes Ohr. Hier erhalte ich keine Vorwürfe oder Anfeindungen, wir sind unter Gleichen und deshalb verstehen die anderen mich auch mit meinen Ängsten und Nöten. Jeder von uns hat seinen Leidensweg hinter sich. Auch bei mir gab es einige Rückschläge und Spielrückfälle. Seit Dezember 2011 bin ich nun geschieden. Endlich, nach schier endlosen 10 Jahren des Hin und Her. Was hat mich zum Spielen gebracht? Am Anfang sicher das Neue und der Nervenkitzel. Später das Wissen beim Spielen die Sorgen um und die Verletzungen in der Ehe und meine Hilflosigkeit hinter mir lassen zu können. Doch die Schuld am Spielen trage letztendlich ich alleine, denn es hat mich niemand gezwungen spielen zu gehen, das war mein freier Wille. Nun bin ich seit Ende Juli 2010 spielfrei.

Auch für mich hat es eine lange Zeit gegeben, da war das Spielen mein Tagesinhalt. Alles andere hatte zurück zu stehen, meine Familie, meine Freunde und zum Schluss sogar meine Arbeit. Obwohl mir gerade meine Arbeit immer noch einen gewissen Halt gab, da ich recht gut durch sie verdiente und ich es irgendwie immer hin bekam, das ich finanziell einigermaßen über die Runden kam. Bis ich 2008 komplett die Kontrolle über mein Spielen verlor. Da stand ich nun, € 60.000

Gib es weiter – Rundbrief der Anonymen Spieler (GA) Deutschland



Thomas per E-Mail

Ich bin verantwortlich

Ich heiße Thomas und bin ein genesener Spieler.

Zu dem Motto "Ich bin verantwortlich", werde ich ein wenig schreiben. GA hat viel zu diesem Thema erlebt, und auch ich selbst.

Die meisten meiner ersten GA-Freunde die in die Meetings kamen sind nicht mehr da, aber diese Freunde haben ihre Erfahrungen - das Vermächtnis - weitergegeben, und wenn ich jetzt die große Zahl der GA-, GAM-Anon - Freunde anschau, dann gehen meine Gedanken zurück an jene Handvoll Freunde aus 1982 und ich spüre eine tiefe Dankbarkeit.

GAs schöpfen ihre Kraft aus ihren Traditionen und ihrem Erfahrungsangebot, das aus Tausenden Einzelschicksalen besteht, die doch alle ein Gemeinsames haben, nämlich die Abhängigkeit vom Glücksspiel. Jeder von Euch, kennt aus dem persönlichen Erleben, das es oft ein Weg durch das Inferno war. Wenn in unseren Gruppen viele Spieler und ihre Angehörigen Erfahrungen austauschen, dann besteht eine Gemeinsamkeit, nämlich die Abhängigkeit und speziell die Abhängigkeit vom Glücksspiel.

GA fassten ihre Erfahrungen zusammen, die nicht selten mit Vorstellungen anderer frontal gegen den Kurs laufen. Für mich ist es so:

- Glücksspielsucht ist eine Krankheit
- Spielsüchtige können in aller Regel nie mehr in ihrem Leben kontrolliert spielen.
- Der Weg der Genesung erfolgt nicht über den Willen, sondern über die Kapitulation und die Frage nach den Ursachen ist für mich nicht wichtig, wichtig ist, heute und jetzt das erste Spiel nicht zu machen und jetzt Verantwortung für mein Leben zu übernehmen.

So sind zwar die 12 Schritte für mich ein Lebensprogramm, aber kein Programm, das wie andere Programme, die Regeln einer Gemeinschaft festlegt. Deshalb fangen alle Schritte mit dem Wort "Wir" an und stehen in der Vergangenheitsform,

Gib es weiter – Rundbrief der Anonymen Spieler (GA) Deutschland

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.

Anonyme Spieler (GA) Region Hamburg · Interessengemeinschaft e.V. · Eilbeker Weg 20 · 22089Hamburg

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

Eilbeker Weg 20 · 22089 Hamburg · Tel.: +49 (040) 2099009 · Fax: +49 (040) 2099019
Bankverbindung: HASPA · Konto: 1261 110 942 · BLZ: 20050550
FA: HH Nord · Steuernummer Nr. 17/421/11756

Ich bin verantwortlich

Liebe GA-Freunde und Freundinnen.

Unsere Gemeinschaft feiert in diesem Jahr ihr dreißigjähriges Bestehen. 30 lange Jahre, in denen sich Freunde und Freundinnen von der ersten Stunde an verantwortlich fühlten, das zu bewahren und weiterzugeben, was ihnen selbst dabei geholfen hat, um ihr krankmachendes Leben loslassen zu können und etwas Neues zu beginnen.

"Ich bin verantwortlich", ist wahrlich mehr, als nur einer dieser oft gehörten und gelesenen Leit- und Kernsätze, die uns immer wieder in unseren Meetings begegnen. Mehr als nur drei Worte. Denn an diesen drei Worten hat mein persönliches Leben, mein Überleben gehangen. Ich möchte mich dafür hier, an dieser Stelle, und mit diesen einleitenden Worten für diesen Rundbrief, bei all den Freunden und Freundinnen in GA bedanken, die sich in diesen 30 Jahren für die Gemeinschaft und für das Wohl ihrer Mitmenschen und Leidensgefährten, die ihnen in dieser Zeit begegnet sind, so selbstlos zur Verfügung gestellt haben und es heute noch tun. Danke dafür.

Ralf

Der Rundbrief wird 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.

Wir führen bei den an uns eingereichten Beiträgen jedoch keinerlei Korrektorat oder Lektorat durch. Wir belassen die Beiträge auch 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: „Fallen ist menschlich“

Redaktionsschluss: **15.08.2012** Erscheinungsdatum: **01.09.2012**

Wir freuen uns wieder auf eure Beiträge und wünschen euch allen:
Euer Rundbriefteam aus Freiburg.



Antrag zur Auflösung der Region Süd

Nachdem seit nunmehr über 5 Jahren nur noch die Gruppen Freiburg-Dienstag, Freiburg-Mittwoch, Freiburg-Donnerstag, Offenburg und Lahr ein wirkliches Interesse an einem gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch und an einer gemeinschaftlichen Regionsgruppenarbeit zeigen, haben diese Gruppen sich bei ihrem letzten Regionalgruppentreffen am 05.05.2012 dazu entschlossen, gemeinsam einen Antrag zur Auflösung der Region Süd zu stellen und diesen beim nächsten Regionsgruppentreffen der Region Süd am 15.09.2012 zur Abstimmung einzubringen.

Alle Bemühungen darum, wie: Gruppenbesuche, Regionsgruppenflyer, Regionaler Rundbrief und regelmäßiger Informationsfluss, die restlichen 6 Gruppen der Region zu erreichen, sind fehlgeschlagen und haben zu keinerlei Resonanz aus diesen Gruppen geführt. Zudem musste mit Bedauern festgestellt werden, dass einige Gruppen überhaupt keinerlei GA-Literatur in ihren Meetings mehr benutzen, oder neuen Freunden/Freundinnen anbieten und zur Verfügung stellen, und im Sinne des Guidance-Code (Orientierungskodex) und dem Leitfaden der Gemeinschaft, aber vor allem im Geiste der Anonymen Spieler (GA), gar nicht mehr als GA-Gruppen zu bezeichnen sind.

Alle Gruppen der Region Süd werden über diesen Antrag frühzeitig schriftlich informiert und eingeladen einen stimmberechtigten Vertreter zu dieser Abstimmung zu entsenden.

Sollte die Region Süd sich zum 15.09.2012 auflösen, werden sich die Gruppen Freiburg-Dienstag, Freiburg-Mittwoch, Freiburg-Donnerstag, Offenburg und Lahr neu zu einer Region zusammenschließen. Doch auch unabhängig von einer etwaigen anderen Entscheidung, werden die vorgenannten Gruppen sich zu einer neuen Region formieren.

Alle Gruppen, die bereit sind ihre Gruppe und ihre Meetings nach dem Guidance-Code/Leitfaden der Anonymen Spieler (GA) auszurichten und sich daran zu orientieren und genehmigte Literatur der Anonymen Spieler (GA) in ihren Meetings zu nutzen und diese an neue Freunde/Freundinnen und andere Interessierte zu verbreiten, um die Botschaft der Anonymen Spieler (GA) weiterzutragen, sind herzlich eingeladen sich dieser neu gründenden Region anzuschließen.

Impressum:

Rundbrief
"Gib es weiter"
 der
Anonymen Spieler (GA) Deutschland
 Nr. 83 • Juni 2012

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

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

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

© by Anonyme Spieler (GA)

Titelbild: Kleiner Wasserlauf in der Schweiz

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, Sponsorchaft 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 Einverständniserklärung der Rechteinhaber vorliegen.

*Einen
Tag
zur
Zeit*

01. Juni 2012

Gedanke für den Tag

Langsam aber sicher bin ich auch in der Lage, die Schwächen und Stärken anderer Leute zu akzeptieren. In der Gemeinschaft der Anonymen Spieler(GA) habe ich gelernt, stets das Beste im anderen zu lieben und keineswegs das Schlimmste zu befürchten. In meiner alten Gefühls- und Gedankenwelt war für solch eine Sichtweise zwar weniger Platz, doch ich fange allmählich an zu verstehen, dass alle Leute - einschließlich mir - in einem gewissen Maße emotional krank sind, Schwächen haben und ebenso Fehler machen.

Habe ich inzwischen auch ein Verständnis von wirklicher Toleranz erlangt? Fange ich an zu verstehen, worin die Bedeutung wahrer Liebe liegt und was sie im Leben tatsächlich bewirkt?

Gebet für den Tag

Ich bete, dass Gott mir stets genug Toleranz und Nachsicht gegenüber Fehlern und Mängeln, möglichen Krankheitssymptomen und einer mangelnden Einfühlung anderer Menschen schenken möge, so dass ich auch ihre guten Seiten entdecken und lieben kann. Ich bitte, dass Gott mir die ganze Bedeutung und Kraft der Liebe erschließen möge, die Geduld und Nachsicht mit einschließt. Ich will über die Fehler und Mängel derjenigen, die ich liebe, nicht hinwegsehen, aber versuchen, sie zu verstehen, und ihnen mit noch mehr Liebe und Aufmerksamkeit begegnen als zuvor.

Nur für Heute _____ will ich im Gedächtnis bewahren,

dass "Liebe" Verständnis und Annahme bedeutet..

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