

„Spiel mit und gewinn“ wird für einige Menschen zum Problem. Die anfänglich harmlose Freizeitbeschäftigung verselbständigt sich und bekommt eine Eigendynamik. Die Suche nach dem Glück im Spiel gefährdet dann sowohl die seelische Gesundheit als auch die materielle und soziale Existenz ganzer Familien.

Durch das kontinuierlich steigende Glücksspielangebot ist das Glücksspiel unmerklich zum fixen Bestandteil unseres Alltags geworden. Welche Bedürfnisse erfüllt das Glücksspiel in der heutigen Konsumgesellschaft?

Spielen Sie gerne? Ist das Glücksspiel auch für Sie oder für Ihre Angehörigen zum Problem geworden? Woran erkennt man/frau gefährdete und krankhafte Spieler? Wie erleben Angehörige die Spielsuchtproblematik?

Gibt es Hilfe zur Selbsthilfe? Welche Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten stehen Betroffenen und Mitbetroffenen zur Verfügung? Einige Antworten auf diese und weitere Fragen werden Sie in diesem Buch finden können.

[www.spielsuchthilfe.at](http://www.spielsuchthilfe.at)

„Das vorliegende Buch ist in ausgezeichneter Weise dazu geeignet, sich einen ersten Überblick über die Glücksspielsucht sowie über den Umgang mit ihr zu verschaffen. Es trägt damit auch ganz wesentlich dazu bei, Betroffenen effiziente Hilfestellungen bzw. Behandlungen besser zugänglich zu machen“.

Prim. Univ. Prof. Dr. Michael Musalek  
Past Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie  
und Psychotherapie, Ärztlicher Direktor des Anton Proksch Institutes

WENN DAS GLÜCKSSPIEL ZUM PROBLEM WIRD...

IZABELA HORODECKI

IZABELA HORODECKI



JUBILÄUMSAUSGABE

WENN DAS GLÜCKSSPIEL  
ZUM PROBLEM WIRD...

**Spielsuchthilfe** befasst sich als erste Fachstelle in Österreich mit der Problematik der Glücksspielsucht und ist eine der ältesten Spielsucht-Facheinrichtungen im deutschsprachigen Raum.

Gegründet wurde der Verein 1982 von einem Ex-Betroffenen, Komm.-Rat Wilhelm Gizicki, Primar Dr. Günther Pernhaupt sowie SpielerInnen und Angehörigen, als Verein "Anonyme Spieler".

Innerhalb weniger Jahre entwickelte sich der Verein zu einer im sozialen Netz Wiens und Österreichs wichtigen und bis 2006 einzigen auf die Glücksspielsuchtproblematik spezialisierten Facheinrichtung in Wien, der Beratungsstelle-Therapiezentrum "AS" für Glücksspielabhängige und Angehörige. Die umfangreichen professionellen Beratungs- und Behandlungsangebote der Einrichtung sind den Bedürfnisse dieser KlientInnengruppe und der Problematik angepasst.

Im Juni 2008 änderte die Stelle ihren Namen in „Spielsuchthilfe“.

Izabela Horodecki

## Wenn das Glücksspiel zum Problem wird...

Informationsbroschüre für GlücksspielerInnen,  
Mitbetroffene und Fachleute

### **Impressum:**

Erstausgabe Wien, März 1989

2. Auflage, überarbeitet und aktualisiert, Wien, Mai 1998

3. Auflage, überarbeitet und aktualisiert, Wien, Mai 2002

4. Auflage, überarbeitet und aktualisiert, Wien, Jänner 2009

5. Auflage, überarbeitet und aktualisiert, Wien, März 2012

© Izabela Horodecki, alle Rechte vorbehalten

Herausgeber und Verleger: Gemeinnütziger Verein „Spielsuchthilfe“

A-1050 Wien, Siebenbrunnengasse 21/DG Tel. +43 1 544 13 57

Umschlaggestaltung: Wojtek Krzywoblocki

ISBN-978-3-900967-12-3

Spielsuchthilfe, Wien, März 2012

**AUTORIN:**

*IZABELA HORODECKI,*

*Mag. rer. nat., Dr. phil., Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Systemische Therapie, Hypnotherapie). Seit 1986 Beratung und Psychotherapie (Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenarbeit) von Glücksspieler/innen und Angehörigen Spielsüchtiger. Seit 1991 Fachleitung des Beratungs- und Therapiezentrums "AS" für Glücksspielabhängige und Angehörige. Seit 1995 auch in freier Praxis als Psychotherapeutin, Coach und Supervisorin tätig. Seit 2008 Vorstand (Präsidentin, Fachleitung und kollegiale Vereinsleitung) der „Spielsuchthilfe“ .*

**LEKTORAT:**

*Mag. Andrea Fröschl, MMag. Ingrid Gruber, Mag. Natalie Reiter*

*“... es könnte ja wohl hie und da zu einem Gewinn, vielleicht sogar zu einem bedeutenden Gewinn kommen, das gab ich zu, doch dieser würde gleich am selben Tage (und jedenfalls nicht später als am nächsten) wieder verspielt sein. Auch hatte ich mich überzeugen können, dass weder meine flehentlichen Bitten, noch meine dringendsten Vorstellungen imstande waren, meinen Mann vom Spielen abzuhalten. Bald jedoch hatte ich begriffen, dass es sich hier nicht um einfache ›Willensschwäche‹ handelte, sondern, dass dies eine alles verzehrende, ungestüme Leidenschaft, eine Elementargewalt war, der gegenüber selbst ein Charakter sich als ohnmächtig erweisen musste. War kein Geld zum Spielen mehr da und konnte auch keines mehr beschafft werden, so fühlte sich Fjodor zuweilen so bedrückt, dass er in Schluchzen ausbrach, vor mir auf die Knie sank und mich anflehte, ihm zu vergeben, dass er mich durch sein Verhalten so quäle; dabei geriet er in äußerste Verzweiflung...”*

*Anna Grigorjewna, Ehefrau von Fjodor Dostojewskij, 1867*

*“Vielleicht wird die Seele, wenn sie durch die vielen Empfindungen hindurchgeht, nicht gesättigt davon, sondern nur gereizt und verlangt nach weiteren, immer stärkeren Empfindungen, bis zur endgültigen Erschöpfung.”*

*Fjodor Dostojewskij, “Der Spieler”, 1866*

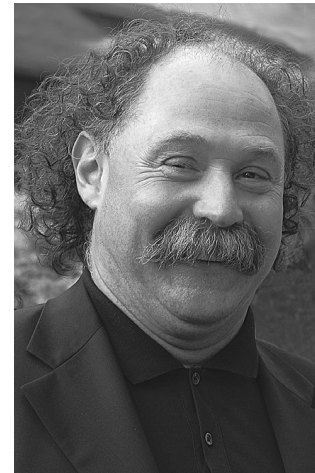
## INHALT:

<b>SPIELSUCHT - UNIV. PROF. MICHAEL MUSALEK</b> .....	9
<b>ICH WAR AUCH EIN BETROFFENER...</b> .....	13
<b>WOZU SPIELT MAN....? – DR. PETER BERGER</b> .....	15
<b>DIE UNSICHTBARE SUCHT – VORWORT DER AUTORIN</b> .....	18
<b>SPIELE, SPIELEN</b> .....	20
<b>GERHARD – EIN MENSCH WIE DU UND ICH</b> .....	20
<b>DER SPIELENDENDE MENSCH</b> .....	23
SPIELER EINST UND JETZT .....	24
ICH VERSTEHE MICH SELBER NICHT... .....	25
MIR WAR ALLES EGAL... .....	26
<b>SPIELSÜCHTIG?</b> .....	27
NICHT MEHR AUFHÖREN KÖNNEN .....	27
Joseph - Hilferuf bei der Onlineberatung .....	28
FOLGEN DES GLÜCKSSPIELS .....	29
INGE - ICH WEISS NICHT MEHR WEITER... .....	30
FOLGEN FÜR DIE FAMILIE .....	31
<b>WAS IST SUCHT?</b> .....	32
<b>WAS BEDEUTET ABHÄNGIGKEIT?</b> .....	33
<b>ABHÄNGIG? SPIELEN IST DOCH KEIN STOFF!</b> .....	33
<b>WER IST SPIELSÜCHTIG?</b> .....	35
<b>WIEVIELE SIND BETROFFEN?</b> .....	37
<b>WER SIND DIE BETROFFENEN?</b> .....	38
<b>WIE FÄNGT DAS EIGENTLICH AN?</b> .....	40
“SPIEL MIT UND GEWINN” .....	40
EIN WENIG NEUGIER, EIN BISSCHEN HOFFNUNG .....	41
ABSCHALTEN, ENTSPANNEN, VERGESSEN .....	41
GEWÖHNUNG .....	42
SUCHT .....	43
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN .....	44
<b>FERDINAND – “SPIELEND” IN DIE KRIMINALITÄT</b> .....	45
<b>MARIA – VOM ALLEINSEIN IN DIE EINSAMKEIT...</b> .....	48
<b>WORAN ERKENNT MAN ABHÄNGIGE SPIELERINNEN?</b> .....	50
SIND SIE BEREITS EIN/E PROBLEMSPIELER/IN? .....	51
<b>SPIELERINNENKARRIERE – SUCHTSPIRALE</b> .....	52

GEWINNPHASE – POSITIVES ANFANGSSTADIUM .....	53
VERLUSTPHASE – KRITISCHES GEWÖHNUNGSSTADIUM .....	53
GRAFIK – SPIELERINNEN KARRIERE .....	54
GRAFIK – UND DER WEG HERAUS .....	55
VERZWEIFLUNGSPHASE – SUCHTSTADIUM .....	56
<b>NUR FÜR AUFHÖRWILLIGE...</b> .....	57
MIT DEM SPIELEN AUFHÖREN?- ABER WIE? .....	57
“ICH BIN KEIN SPIELER” .....	57
“ICH MUSS ES ALLEIN SCHAFFEN” .....	57
“WARUM WILL ICH AUFHÖREN?” .....	58
DAS AUFHÖREN BEGINNT IM KOPF .....	59
HEUTE: EINEN EINZIGEN TAG BEWUSST ERLEBEN .....	60
DEN UMGANG MIT GELD VERÄNDERN .....	60
SPIELERGEIZ .....	62
EHRLICH SEIN .....	63
DIE BESTANDSAUFNAHME .....	63
FAMILIE UND MISSTRAUEN .....	64
GEDULD LERNEN .....	64
RÜCKFÄLLE – RÜCKSCHRITTE – FORTSCHRITTE .....	65
GIBT ES HILFREICHE STRATEGIEN? .....	66
WAS KANN NOCH NOTWENDIG SEIN? .....	67
FALLS SIE UNBEDINGT RÜCKFÄLLIG WERDEN WOLLEN .....	68
<b>EINIGES ÜBER ERKLÄRUNGSANSÄTZE</b> .....	69
INDIVIDUELLE FAKTOREN .....	70
PERSÖNLICHKEITSMERKMALE DER SPIELERINNEN .....	70
AKTUELLE LEBENSITUATION .....	71
SOZIALE FAKTOREN .....	72
FUNKTION DES SPIELENS IM FAMILIENSYSTEM .....	72
GESELLSCHAFTLICHE FAKTOREN .....	73
WIRKUNG DES GLÜCKSSPIELS .....	75
<b>BETROFFEN SIND AUCH DIE ANGEHÖRIGEN</b> .....	77
WIE ERLEBEN ANGEHÖRIGE DAS SPIELEN? .....	77
GRAFIK – MITBETROFFEN SEIN .....	78
GRAFIK – UND DER WEG HERAUS .....	79
VERLEUGNUNGSPHASE .....	80
BELASTUNGSPHASE .....	80

ERSCHÖPFUNGSPHASE .....	80
ANNA – IN DIESER ZEIT GING ES MIR SCHLECHT .....	81
MEINE KINDER HABEN NICHTS GEWUSST .....	83
MEIN VATER SPIELT .....	84
KINDER ALS MITBETROFFENE .....	84
MARION – EIN VERGESSENES KIND .....	87
<b>WAS BESCHÄFTIGT ANGEHÖRIGE?</b> .....	88
DIE SUCHE NACH DEN SCHULDIGEN .....	88
SCHAMGEFÜHLE .....	88
DIE FRAGE NACH DEM WARUM .....	89
“WAS KANN ICH TUN DAMIT ER/SIE AUFHÖRT?” .....	89
“WAS KANN ICH TUN DAMIT ES MIR BESSER GEHT?” .....	90
“UNTERSTÜTZE ICH DAS SPIELEN?” .....	91
“HAFTE ICH FÜR DIE SCHULDEN?” .....	92
“SOLL ICH FINANZIELL HELFEN?” .....	93
UMGANG MIT GELD .....	94
WENN DER SPIELER (NOCH) NICHT AUFHÖREN WILL .....	95
“WARST DU WIEDER SPIELEN?” .....	96
STRATEGIEN, DIE DAS SPIELEN UNTERSTÜTZEN .....	97
ENT-SCHIEDEN .....	99
<b>WAS ERWARTET SIE IN DER BERATUNGSSTELLE?</b> .....	99
ANGEBOTE .....	99
VORGEHENSWEISE .....	100
ERSTGESPRÄCH .....	101
BERATUNGS- UND THERAPIEZIELE/-THEMEN .....	101
GRUPPENARBEIT .....	102
SOZIAL- UND SCHULDNERBERATUNG .....	104
STATIONÄRE THERAPIE .....	105
<b>NUR FÜR NEUGIERIGE!</b> .....	106
<b>GELASSENHEITSSPRUCH</b> .....	107
<b>GLÜCKSSPIEL UND ANDERE SPIELE</b> .....	108
GESCHICKLICHKEITSSPIELE .....	108
GESELLIGE SPIELE .....	108
PYRAMIDEN- UND KETTENSPIELE .....	109
COMPUTERSPIELE .....	110
GEWINNSPIELE .....	110

<b>WER GEWINNT BEIM GLÜCKSSPIEL?</b> .....	110
GLÜCKSSPIELUMSÄTZE – EINIGE ZAHLEN .....	111
DAS GLÜCKSSPIELMONOPOL DES STAATES .....	112
FOLGEN DES GLÜCKSSPIELES FÜR DIE ALLGEMEINHEIT .....	113
SIND GLÜCKSSPIELE GEFÄHRLICH? .....	114
<b>PSYCHOTHERAPIESCHRITTE...</b> .....	115
FRAGEN ZUR MOTIVATION .....	115
FRAGEN ZUR KRANKHEITSEINSICHT UND ABSTINEN .....	117
FRAGEN NACH DEN URSACHEN .....	117
PERSPEKTIVEN NACH DER BEHANDLUNG .....	118
<b>SELBSTHILFEPROGRAMM “GAMBLERS ANONYMUS”</b> .....	118
“GA” GRUNDSÄTZE .....	119
DAS GENESUNGSPROGRAMM DER “GA” .....	119
<b>KOMMUNIKATIONSREGELN</b> .....	124
<b>TIPPS ZUM “RICHTIGEN STREITEN”</b> .....	125
REGELN FÜR DAS SPRECHEN .....	125
REGELN FÜR DAS ZUHÖREN .....	126
<b>WO KÖNNEN SIE WEITERLESEN?</b> .....	128
<b>QUELLENANGABE</b> .....	130
<b>LINKS ZUM THEMA</b> .....	134
<b>FINDEN SIE IHREN EIGENEN WEG...</b> .....	135
<b>ERSTE HILFE BEI GLÜCKSSPIELSUCHT</b> .....	136



### **SPIELSUCHT**

Noch immer wird von vielen die Glücksspielsucht nicht als Suchterkrankung anerkannt; noch immer glauben viele, dass ein einfaches „Sich-Zusammenreißen“ bzw. der gute Vorsatz zu einem „Sich-selbst-in-den-Griff-Bekommen“ ausreicht, um der Geißel pathologischen Spielens Herr zu werden. Dabei wird übersehen, dass wir es, ist das Vollbild einer Spielsucht einmal erreicht, mit einem hoch komplexen Krankheitsgeschehen zu tun haben, das dementsprechend auch mehrdimensionaler Behandlungsmaßnahmen bedarf. Die Negation der Spielsucht als Suchterkrankung liegt nicht zuletzt darin begründet, dass in der heute alles beherrschenden internationalen Klassifikation ICD-10 das pathologische Spielen den Impulskontrollstörungen zugeordnet wird. Auf diese Weise wird die Spielsucht psychischen Störungen wie z.B. der Kleptomanie, Pyromanie oder gar Trichotillomanie gleichgesetzt, die nicht einmal andeutungsweise eine vergleichbare Komplexität hinsichtlich Phänomenologie, Pathogenese und Krankheitserhalt aufweisen. Im Gegensatz zu manchen der vorgenannten

Störungen entäußert sich die Spielsucht nämlich nicht nur in Störungen der Impulskontrolle sondern kann in ihrem klinischen Erscheinungsbild all jene Kriterien erfüllen, die für Abhängigkeitserkrankungen als charakteristisch angesehen werden: ein überstarkes Verlangen (Craving) zu spielen, Toleranzentwicklung und damit verbundene Intensivierung und Akzeleration des Spielens, Kontrollverlust hinsichtlich komplexer Handlungsabläufe (nicht nur über kurz dauernde Spielimpulse) sowie alle Formen der körperlichen und psychischen Abhängigkeit, wie z.B. körperliche Reaktionen auf das Vermeiden von Spielen im Sinne von Unruhe, Angst, Spannung und damit assoziierten vegetativen Symptomkonstellationen bzw. das Weiterspielen trotz offensichtlich dadurch verursachter psychosozialer Schäden bis hin zum Umstand, dass das Spielen zum (einzigsten) das Leben bestimmenden Moment wird. In einem Scienceartikel wurde 2010 zwar schon darauf hingewiesen, dass in der nächsten Fassung des DSM-V die nicht stoffgebundenen Suchtformen, zu denen natürlich auch die Spielsucht zu rechnen ist, den Suchterkrankungen zugeordnet werden soll; es bleibt aber abzuwarten, ob diese Intention dann auch in die Tat umgesetzt wird.

Die Früherkennung der Spielsucht stellt noch immer das Hauptproblem in der Behandlung dar. In vielen Fällen wird erst dann Hilfe gesucht, wenn die Krankheit bereits weit fortgeschritten ist und massive Folgeschäden, wie familiäre Probleme, hohe Verschuldung, Berufsprobleme bis hin zu kriminellen Handlungen das Krankheitsbild prägen. Das späte Erkennen einer Spielsucht liegt vor allem in der Stigmatisierung durch die Diagnose Spielsuchtkrankheit begründet: ihr wird von vielen in unserer Gesellschaft noch immer der Status einer Krankheit abgesprochen und stattdessen als selbstverschuldetes asoziales Verhalten angesehen. Suchterkrankungen im Allgemeinen und Spielsucht im Besonderen sind aber sowohl hinsichtlich ihrer Bedingungskonstellationen wie auch ihrer Komorbiditäten hoch komplexe Geschehen. Unterschiedlichste körperliche, psychische und soziale Gegebenheiten und deren Zusammenspiel und Bedeutungsgebung werden als prädisponierende, krankheitsauslösende und krankheitserhal-

tende Faktoren im Bedingungsgefüge von Suchterkrankungen wirksam. Daraus ergibt sich auch die Notwendigkeit, dass eine sich an der Pathogenese orientierende Behandlung natürlich der Komplexität der Störungen Rechnung tragen muss. Nur telefonische Ratschläge alleine (auch wenn sie ein erster wichtiger Schritt in Richtung Behandlung sein können) sind zu wenig, auch das bloße Verabreichen einer Anti-Craving Substanz verbunden mit aufmunternden Worten reicht nicht aus, um Betroffenen aus ihrer Abhängigkeitsstörung herauszuhelfen. In jedem Fall sollte so früh wie möglich mit zielführenden, nicht nur auf die Defizienzen der Betroffenen ausgerichteten sondern vor allem auch deren Ressourcen in den Behandlungsplan mit einbeziehenden professionellen therapeutischen Maßnahmen begonnen werden. Denn je später eine Spielsucht erkannt wird, desto komplexer das Geschehen, desto größer die Folgeschäden, desto aufwendiger die Behandlung und desto schlechter die Prognose. Wünschenswert wäre es im Rahmen einer fachgerechten Prävention denen, die sich mit Glücksspielen vergnügen wollen, die Risiken übermäßigen Spielens und deren Bewältigung noch vor Beginn einer Spielsucht so weit nahezu bringen, dass es ihnen möglich wird kompetent mit diesem Medium umzugehen.

Die Hauptaufgabe der Suchtbehandlung selbst liegt darin, ausgehend von den komplexen Bedingungskonstellationen Wege sichtbar zu machen und zu ebnen, die es dann von Patienten und Therapeuten gemeinsam zu beschreiten gilt, um das eigentliche Behandlungsziel zu erreichen, nämlich ein Wiedererlangen eines möglichst autonomen und zufriedenen Lebens gemeinsam mit uns lieben und wertvollen Menschen. Eine möglichst dauerhafte Abstinenz bedeutet dabei für die in der Glücksspielsucht bereits Verfangenen einen wichtigen ersten Schritt, um aus dem Gefangensein im Gewirr der Sucht wieder hin zu einem selbst gestalteten, möglichst freudvollen Leben zu finden. Dazu braucht es eine Perspektivenerweiterung in der Behandlung von an Glücksspielsucht Leidenden: es gilt hier von rein evidenz-basierten Behandlungsschienen zur Beseitigung von Krankheitskonstrukten zu einer

„Human-based Medicine“ zu finden, in der der uns zur Behandlung anvertraute Mensch in seiner Ganzheit wieder Zentrum und Maß aller therapeutischen Aktivitäten ist. Die Behandlung der Glückspielsucht ist aber kein Missionswerk zur „richtigen Lebensgestaltung“. Hilfestellung bei der Lebensgestaltung, wie sie in einer Human-based Medicine zentrales Anliegen ist, darf nicht als eine neue Form der Psychoedukation verstanden werden, bei der der eine weiß, wie man richtig lebt und der andere nach dessen Anleitungen zu leben hat. Es sollen hier vielmehr in einem von Reziprozität geprägten Dialog mit den Kranken Voraussetzungen geschaffen werden, die es dann den Betroffenen ermöglichen, ein autonomes und freudvolles Leben eigenen Zuschnitts zu führen. Um all das in die Tat umzusetzen braucht es zuvorderst natürlich Wissen um und über die Erkrankung und deren Auswirkungen selbst, sowie auch Wissen über die heute uns zur Verfügung stehenden Hilfsangebote bzw. Behandlungsmöglichkeiten. Das vorliegende Buch ist in ausgezeichneter Weise dazu geeignet, sich einen ersten Überblick über die Glückspielsucht sowie über den Umgang mit ihr zu verschaffen. Es trägt damit auch ganz wesentlich dazu bei, Betroffenen effiziente Hilfestellungen bzw. Behandlungen besser zugänglich zu machen.

Prim. Univ. Prof. Dr. Michael Musalek

*Ärztlicher Direktor  
des Anton Proksch Institutes  
Past Präsident der Österreichischen Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie  
President, European Society  
of Aesthetics and Medicine, ESAM  
Past-President, European Society for  
Dermatology and Psychiatry, ESDAP*

## KOMM.-RAT WILHELM GIZICKI (1917-2008)



### ICH WAR AUCH EIN BETROFFENER...

Durch mein exzessives Spielen habe ich meine gut gehende Autozubehörfirma, in der ich 50 Mitarbeiter beschäftigte und die ich selbst aufgebaut und über 30 Jahre geführt habe, verloren.

20 Jahre hat mich das Spielen leidenschaftlich fasziniert. Meine Interessen kreisten zunehmend nur um das Spielen. Ich geriet in einen Teufelskreis: Gewann ich, wollte ich mehr, verlor ich, wollte ich das Geld zurückhaben. Ziemlich lange hatte ich mich, zumindest finanziell, unter Kontrolle.

Das exzessive Spielen begann jedoch, als meine Tochter aus erster Ehe krank wurde und starb. In zehn Monaten verlor ich damals etwa 10 Millionen Schilling (726.000 €).

Es war aber nicht der Geldverlust allein, der meine wirklich gut gehende Firma zum Zusammenbruch führte, sondern auch die Tatsache, dass es mir in diesen zehn Monaten unmöglich war, ernsthaft zu arbeiten.

Jeden Tag wartete ich unruhig auf den Spielbeginn. Kam ich in den frühen Morgenstunden nach hohen Verlu-

sten nach Hause, hatte ich zwar die feste Absicht, nicht mehr zu spielen, doch beim Aufstehen überlegte ich schon: vielleicht zwei, drei Stunden am Abend. Mittags wollte ich gemütlich spazieren gehen und hielt bereits nach ein paar Schritten ein Taxi auf, um ja keine Sekunde nach dem Aufsperrern des Casinos dort zu sein und spielen zu können.

Die Nächte, die ich mit Spielen verbrachte, erregten mich derart, dass ich nicht einschlafen konnte. Meine Gedanken waren Tag und Nacht beim Spiel.

Unter der mangelnden Fähigkeit, mich zu konzentrieren, litt natürlich sehr stark meine Arbeitsqualität. Meine Planungen in der Firma waren durch den Zeitverlust auf das Äußerste gestört, und zwar in mehrfacher Hinsicht: erstens auf Grund der großen finanziellen Verluste, und zweitens, weil ich unfähig war, meiner Arbeit richtig nachzugehen. Dies führte dazu, daß ich den Ausgleich anmelden musste. Die Folgen waren Selbstmordgedanken und ein Nervenzusammenbruch. Durch den Verlust meiner beruflichen Existenz; aus seelischer Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit; ist in mir der Wunsch entstanden, anderen Betroffenen und Mitbetroffenen zu helfen.

1982 gründete ich den Verein "Anonyme Spieler", der sich in wenigen Jahren von einer Selbsthilfegruppe zum professionellen Beratungs- und Therapiezentrum "AS" weiterentwickelt hat und heute aus dem sozialen Netz Wiens nicht mehr wegzudenken ist. In Würdigung dessen wurde mir 1991 das goldene Verdienstzeichen des Landes Wien und 1999 das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich verliehen.

Die Aufgabe, Mitbetroffenen zu helfen, hat mein Leben total verändert. Dinge, die mir früher wichtig waren, sind zur Bedeutungslosigkeit abgesunken! Ich habe gelernt, wichtige Dinge des Lebens zu erahnen. Am wichtigsten ist es, mit sich selbst in Einklang zu leben, was nur dann möglich ist, wenn man aufhört, sich und seine Umwelt zu belügen.

*Komm.-Rat Wilhelm Gizicki  
war Gründer und langjähriger  
Präsident des Vereines „Anonyme Spieler“, der  
2008 seinen Namen in „Spielsuchthilfe“ änderte.*

**Ass. Prof. OA Dr. Peter Berger**



### **WOZU SPIELT MAN ÜBERHAUPT...?**

Vermutlich gibt es Glücksspiele seit es die Menschheit gibt. Die meisten Menschen nehmen in der einen oder anderen verfügbaren Form gelegentlich an einem Glücksspiel teil. Die Spannung oder die Hoffnung auf einen großen Gewinn können dabei eine Rolle spielen. Die Ausgaben dafür bleiben jedoch im Rahmen des Leistbaren und das Glücksspiel ist nur eine der vielen Tätigkeiten und Interessen im Leben. Bei einigen Menschen führt das Glücksspielen jedoch zur Krankheit. Das Glücksspiel wird zum wichtigsten Interesse im Leben und andere Lebensbereiche werden zunehmend vernachlässigt. Es entwickelt sich ein intensiver Drang zu spielen, der als unwiderstehlich erlebt wird. Die Kontrolle über das Spielen geht verloren und es muss weitergespielt werden, bis kein Geld mehr verfügbar ist. Das Glücksspiel steht nun im Zentrum des Denkens. Dies führt zum Verlust anderer Interessen, der Vernachlässigung von Beziehungen und zu massiven finanziellen oder sogar rechtlichen Problemen.

Die Glücksspielsucht ist in der Fachliteratur seit etwa

hundert Jahren als Krankheit beschrieben. Im Jahr 1980 wurde sie erstmals in das Amerikanische Manual psychischer Erkrankungen aufgenommen und mehr als zehn Jahre später in die aktuelle Fassung der weltweit gültigen Internationalen Klassifikation der Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Erkrankung wird dort rein deskriptiv als pathologisches Glücksspiel bezeichnet. Früher wurde die Spielsucht von einigen als Form der Zwangsstörung gesehen. Dagegen sprechen jedoch der Umstand, dass Spielen als lustvoll erlebt wird, Zwangshandlungen aber mit Angst verbunden sind, sowie neuere Ergebnisse aus der biologischen Forschung, die bei Spielsucht und Zwangsstörung gegensätzliche Befunde zeigen. Aktuell spricht mehr dafür, die Spielsucht als eine Verhaltenssucht zu sehen. Dabei gewinnt die Wirkung des Spiels eine zunehmende Funktion bei der Steuerung der Gefühle.

Dabei wird angenommen, dass es nicht nur darum geht Geld zu gewinnen, sondern dass die Erregung beim Spiel negative Gefühle wie Angst und depressive Verstimmung vertreiben kann. Die Erwartung eines Gewinnes bewirkt die Ausschüttung von stimulierenden Substanzen im Gehirn, die die Befindlichkeit verbessern können. Darüber hinaus kann die hohe Konzentration beim Spiel als einfaches Mittel zur Ablenkung und Entspannung bei Ängsten und aktuellen Konflikten erlebt werden. Diese extrem positive Wirkung des Spiels verankert sich im Gedächtnis und wird auch später bei negativen Gefühlen präsent.

Da durch das exzessive Spielen die Probleme und die negativen Emotionen aber zunehmen, wird das Verlangen nach der Verbesserung der Befindlichkeit durch die stimulierende Wirkung des Spielens verstärkt. Das Spielen kann aber, je nach individueller Problemlage, noch weitere Wirkungen haben (wie z.B. die Verbesserung des Selbstwertes), so dass das individuelle Funktionsgefüge sehr komplex sein kann.

Durch diese Komplexität und die verschiedensten Folgen der Spielsucht ist auch die Behandlung komplex und erfordert in den meisten Fällen ein multiprofessionelles Team und in jedem Fall das tiefgehende Verständnis der individuellen Probleme. Warum sich die Spielsucht entwickelt mag individuell unterschiedliche Gründe haben.

Der Gedanke, auf leichte Art Geld zu bekommen, steht manchmal am Anfang der Entwicklung, oft beflügelt durch einen relativ großen Gewinn. Gerade bei Jüngeren kann die Steigerung des Selbstwertes durch den lockeren Umgang mit Geld im Vordergrund stehen. Im späteren Leben mag die Flucht vor Problemen, die kurzfristig stimmungsbessernde Wirkung des Spielens im Vordergrund stehen. Die Faktoren, die dazu führen, können also von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Im Verlauf entsteht dabei aber eine Spirale, die bei den Betroffenen aus ähnlichen Verhaltensweisen, Gedanken und Problemen besteht. Die Glücksspielsüchtigen sind dabei gleichsam in einem Käfig gefangen und treten wie in einem Hamsterrad auf der Stelle. Durch immer größere Verluste angetrieben, laufen sie immer schneller um den Problemen zu entfliehen – meist bis zur Erschöpfung. Die Lösung, wie man aus dieser Situation herauskommt, besteht nun nicht darin immer schneller zu laufen, sondern inne zu halten und seine Situation zu erkennen. Es ist für Betroffene meist ein langer Weg, bis sie sich klar werden, dass sich bei ihnen eine Krankheit entwickelt hat. Noch größer ist dann die Hürde, die Scham zu überwinden und Beratung und Behandlung aufzusuchen. Vielfach wussten Betroffene früher nicht, wo sie sich um Hilfe hinwenden sollten oder mussten feststellen, dass sie von den Fachleuten nicht verstanden werden.

Das vorliegende Buch, das Frau Dr. Horodecki als Expertin mit langjähriger Erfahrung als Therapeutin auf diesem Gebiet erstellt hat, stellt die Problematik der Spielsucht sehr umfassend und doch klar verständlich dar. Es bietet in ausgezeichneter Weise Betroffenen die Möglichkeit festzustellen, ob man sich bereits in der Spirale der Spielsucht verfangen hat, und zeigt Wege aus dieser Spirale auf. Darüber hinaus hilft es auch Angehörigen, die mit der Problematik oft alleine gelassen sind, diese besser zu verstehen.

Ass. Prof. OA.Dr. Peter Berger  
*Präsident der „Spielsuchthilfe“*  
*Facharzt für Psychiatrie und Neurologie*



## DIE UNSICHTBARE SUCHT

Das Glücksspiel wurde in den letzten Jahrzehnten zum integralen Bestandteil des Alltags. Beigetragen zu dieser Entwicklung hat die permanente mediale Präsenz des Glücksspiels, das Internet als neuer Spielort und das kontinuierlich steigende Glücksspielangebot. Erstmals in der Geschichte sind so viele Glücksspiele frei zugänglich für alle Bevölkerungsschichten. Manche Glücksspiele wie z.B. Poker werden als Sport vermarktet, andere, wie Werten, mit Sportinteressen verknüpft. Zunehmend mehr Menschen werden dadurch mit dem Glücksspiel konfrontiert. Für einige von ihnen wird das Glücksspiel zum Problem.

Die früheren Glücksspielpräventionsmaßnahmen (beschränktes Angebot, Teilnahme ab 21 Jahren und Residenzverbot, d.h. Verbot der Glücksspielteilnahme für Ortsansässige) werden in der heute veränderten gesellschaftlichen Realität nicht mehr angewandt.

Durch die Ausweitung des Bank- und Kreditwesens werden Menschen, die ein problematisches Glücksspielverhalten entwickelt haben, leicht zum Überschreiten der

Grenzen der eigenen finanziellen Möglichkeiten verleitet.

Den Betroffenen und Mitbetroffenen sowie dieser sozial und volkswirtschaftlich folgenschweren Problematik wird noch immer zu wenig Beachtung und Verständnis entgegengebracht. Die Sensibilität für dieses Thema zu wecken ist die Aufgabe dieser Broschüre.

Durch vermitteln konkreter Informationen zur Problematik krankhaften Glücksspiels soll diese Informationsbroschüre allen, die mit Spielsucht konfrontiert werden, das Erkennen einer Spielsuchtgefährdung bzw. einer Glücksspielabhängigkeit ermöglichen.

Erste Anregungen und Verhaltensvorschläge zur Problembewältigung sollen die Betroffenen und die Angehörigen Spielsüchtiger auf ihrem Weg in das spielfreie Leben bestmöglich begleiten und unterstützen sowie über als weiterer Schritt notwendige Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Der Weg aus der Isolation und einsamen Anonymität der Spielsucht in die Öffentlichkeit, die Geldgewinner beneidet und Verlierer verurteilt, ist für die meisten Betroffenen extrem schwierig und von Schamgefühlen begleitet. Das Wissen, kein Einzelschicksal zu erleiden, kann ermutigen, den ersten Schritt zu wagen.

Betroffen sind sehr viele. In der heutigen Gesellschaft wird die Hoffnung von der Glücksspielindustrie als Produkt vermarktet. Das Suchtmittel des Glücksspielers ist das Geld. Sind wir da nicht alle mitbetroffen?

Als ich Ende der 80er Jahre begann, hilfeschuchende Spielsüchtige und Angehörige Spielsüchtiger als Psychologin und Psychotherapeutin zu beraten und auf ihrem Weg in das spielfreie Leben zu begleiten, fand ich keine deutschsprachigen Ratgeber, die ich den Betroffenen zum Weiterlesen über die Spielsucht und die Wege der Spielsuchtbewältigung empfehlen konnte und so entstand damals die erste Ausgabe dieser Broschüre.

Heute freue ich mich, Ihnen die bereits fünfte aktualisierte Ausgabe vorlegen zu können.

*Autorin, Präsidentin der „Spielsuchthilfe“, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin*



## SPIELE, SPIELEN

“Spielen” hat in der deutschen Sprache sehr unterschiedliche Bedeutungen, was oft sprachliche Verwirrung mit sich bringt: Sowohl Spiele für Kinder und Erwachsene, als auch sportliche Wettkämpfe, das Glücksspiel oder künstlerische Darbietungen werden mit diesem Begriff bezeichnet. In dieser Broschüre wollen wir uns mit Glücksspiel und Glücksspielsucht beschäftigen.

Für die meisten Menschen bleibt der Reiz, der vom Glücksspiel ausgeht, überschaubar und kontrollierbar; es gibt aber eine – gar nicht so kleine – Gruppe von Menschen, deren Glücksspielverhalten für sie selbst und ihre soziale Umgebung zum Problem geworden ist.

Zur Beschreibung eines Spielverhaltens, das für die/den Betroffene/n selbst und/oder für ihre/seine soziale Umgebung zum Problem geworden ist, werden Begriffe verwendet wie: exzessives, pathologisches (=krankhaftes), zwanghaftes, abhängiges Glücksspielverhalten, Spielsucht, Spieleidenschaft, Störung der Impulskontrolle, etc. Die unterschiedlichen Bezeichnungen weisen darauf hin, dass es verschiedene Erklärungsmodelle für die Entstehung dieses Verhaltens gibt.



## GERHARD – EIN MENSCH WIE DU UND ICH

Gerhard ist heute 39. Der gelernte Kaufmann ist seit 16 Jahren verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet seit 20 Jahren in derselben Firma.

In der Mittagspause ging Gerhard seit mehreren Jahren in ein benachbartes Lokal essen. Vor neun Jahren wurden in seinem Stammgasthaus zwei Automaten aufgestellt. Aus Langeweile und ein wenig aus Neugier warf Gerhard etwa 10 Euro in den Automaten und gewann über 500 Euro. Er freute sich. Wer würde sich nicht freuen? Irgendwie war auch der Gedanke da: “So einfach ist es also...”.

Dieses positive Erlebnis führte dazu, dass er gelegentlich in der Mittagspause spielte. Manchmal gewann, noch öfter verlor er. Da er jedoch die Gewinne viel intensiver erlebte, glaubte er, sie würden die Verluste ausgleichen.

Natürlich war es nicht so, und irgendwann musste er sein Konto überziehen, um die Verluste auszugleichen. Er und seine Familie brauchten schließlich auch Geld zum Leben.

Ungefähr in dieser Zeit hatte Gerhard in der Firma eine Reihe unangenehmer Erlebnisse. Eigentlich nichts Ernsthaftes; seine Position war weiterhin stabil, und auch finanziell hatte sich nichts geändert – nur seine Aufgaben wurden aufgrund einer Umstrukturierung in der Firma anders. Der Arbeitsablauf wurde für ihn viel monotoner als früher. Auch die Herausforderung und die Erfolgserlebnisse blieben aus. Um sich abzulenken und diese Sorgen zu vergessen, begann Gerhard öfters zu spielen. Dieser Zusammenhang war ihm damals wenig bewusst.

Nachdem Gerhard jetzt häufiger und auch länger spielte, wurden auch die Verluste höher. Die Schulden wuchsen und mit ihnen die Lügen und die familiären Konflikte. Seine Arbeitsleistung litt ebenfalls darunter. Es kam schon vor, dass Gerhard einige Geschäftstermine absagte, um weiterspielen zu können. Seine Gedanken kreisten immer öfter um das Spielen. Die alten Freundschaften pflegte er nicht mehr, die Familie vernachlässigte er. Auch die früheren Hobbys gab er zum Großteil auf.

Obwohl sich Gerhard in der Anfangszeit beim Spielen sehr gut kontrollieren konnte, kam es jetzt fast immer vor, dass er so lange spielte, bis er kein Geld mehr in der Tasche hatte. Um dieses Geld zurückzugewinnen, ging er dann wieder spielen. Da er jedoch auch bei Gewinnen nicht aufhörte, sondern weiterspielte, um noch mehr zu gewinnen, schloss sich der Kreis. Das Spielen entwickelte eine Eigen-dynamik. Zu den früheren Sorgen kamen Probleme, die durch das Spielen entstanden. In Verbindung mit Selbstvorwürfen und Gewissensbissen führten sie zur neuen Flucht – in das Spielen.

In dieser Zeit träumte Gerhard, wie viele andere Spieler, von Gewinnen, die alles zum Guten wenden würden. Irgendwie war ihm bewusst, dass dies eine Selbsttäuschung war, andererseits klammerte er sich an diese Hoffnung und spielte weiter. Zeitweise versuchte er mit dem Spielen aufzuhören, scheiterte jedoch dabei. Schließlich kam es so weit, dass ihm die Schulden, die Gewissensbis-

se und die familiären Konflikte über den Kopf wuchsen. Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Selbstmordgedanken waren die Folge. Er konnte nicht begreifen, wie es überhaupt so weit kommen konnte.

Auch seine Frau war verzweifelt, wurde nervös, konnte oft nicht schlafen. Erst als ihrem Mann die Schulden über den Kopf gewachsen waren, erfuhr sie, dass er spielt. Vorher glaubte sie, er hätte eine Freundin, weil sich sein Verhalten auch ihr gegenüber verändert hatte: Er wurde gereizt, wirkte abwesend, hörte oft nicht zu. Als sie von seinem Spielen und seinen Schulden erfuhr, fiel sie aus allen Wolken und war auch wegen der existenziellen Situation sehr beunruhigt.

Sie versuchte daraufhin, auf ihren Mann einzureden, bat ihn aufzuhören, stritt mit ihm, machte ihm Vorwürfe. Seinen ständigen Versprechungen, dass er jetzt nicht mehr spielen würde, konnte sie nicht mehr glauben, und diese vielen Lügen konnte sie nicht mehr ertragen. Sie hatte einfach kein Vertrauen mehr... Die familiäre Atmosphäre war sehr angespannt, die Kinder spürten es natürlich auch, obwohl sie den Grund lange nicht wussten.

Vor über 2 Jahren suchten Gerhard und seine Frau die Beratungsstelle auf. Entscheidend waren für ihn sowohl die therapeutischen Einzel- und Paargespräche, die Schuldnerberatung, als auch die regelmäßige Teilnahme an der Therapiegruppe für SpielerInnen, in der Gerhard Menschen kennenlernte, die Ähnliches erlebt und daher Verständnis für ihn hatten. Manche von ihnen waren genauso wie er am Anfang ihrer Bemühungen, andere spielten schon länger nicht. Das ermutigte ihn und vermittelte ihm Kraft.

Seine Frau besuchte ebenfalls eine Gesprächsgruppe, die Angehörigengruppe, und einmal im Monat nahmen beide an der Gemeinsamen Gruppe – für SpielerInnen und Angehörige teil. Hier konnten sie im Gruppengespräch mit anderen Betroffenen hilfreiche Erfahrungen austauschen und über das Geschehene sprechen. Am Anfang fiel es ihnen sehr schwer, ruhig über das Spielen miteinander zu reden. Sie hatten in der letzten Zeit vor der Therapie überhaupt kaum noch gesprochen.

Dies änderte sich jetzt. Beide lernten viel Neues dazu. Dadurch, dass sie sich wieder aussprechen konnten, wurde es wieder möglich, die Alltagskonflikte besser auszutragen, die Atmosphäre zu Hause besserte sich, und sie unternahm viel mehr gemeinsam in der Freizeit. Auch in ihrer Beziehung änderte sich dadurch viel zum Positiven.

Zwei kurze Rückfälle, die nach zwei Monaten und dann nach weiteren 3 Monaten vorgekommen sind, haben zwar kurzfristig die Stimmung wieder getrübt, konnten jedoch letztendlich besprochen und aufgearbeitet werden (auch in der Gruppe). Beide haben auch durch diese Rückfälle dazu gelernt. Inzwischen ist Gerhard über 2 Jahre spielfrei.

## DER SPIELLENDE MENSCH

Der holländische Kulturhistoriker Johan Huizinga bezeichnete den Menschen als Homo ludens, den spielenden Menschen. Er war der Meinung, dass menschliche Kultur im Spiel – als Spiel – aufkommt und sich entfaltet.

Die Menschen spielen gerne. Ohne das Spiel würde der Mensch viele seiner Fähigkeiten nicht entwickeln. Vor allem Kreativität und Kommunikation, der zwischenmenschliche Austausch, werden durch das Spielen gefördert. Beim Kind erfüllt das Spiel wichtige Funktionen: Soziale Rollen werden dadurch ebenso erlernt wie die Sprache und der Umgang mit der Außenwelt. Spielerisch lernt das Kind sich in verschiedenen Situationen richtig zu verhalten. Es erreicht durch das Spielen aber auch Gefühle von Befriedigung, Selbstvergessenheit und Konzentration. Das Kind spielt um zu spielen, das Lernen ist dabei ein Nebeneffekt.

Von allen anderen Spielen im Kindes- und Erwachsenenalter unterscheiden sich die Glücksspiele dadurch, dass die Teilnahme an letzteren einen Geldeinsatz erfordert und ein Geldgewinn erwartet wird. In der Hoffnung auf einen Gewinn wird wissentlich und unbeeinflussbar ein Risiko eingegangen. Der Reiz des Geldes macht das Spiel spannend, bringt aber die Gefahr des finanziellen Verlustes bis hin zum völligen Ruin mit sich. Die Einstellung der Gesellschaft zum Glücksspiel war in allen Zeiten zwiespältig,



wegen der Gefahren, die mit dem Glücksspiel verbunden sind. Die Konsequenz dieser ambivalenten Haltung war, dass Zeiten, in denen das Glücksspiel blühte, mit Perioden, in denen es verboten war, wechselten.

Glücksspiele sind zugleich uralt und ganz neu, und sie kommen in allen Kulturen vor. Dem Zeitalter entsprechend haben sich im Laufe der Geschichte lediglich Art und Form der Glücksspiele gewandelt – in unserem Jahrhundert kamen z.B. mechanisch-elektronische Spiele, wie Geldspielautomaten, und in den letzten Jahren Internetspiele hinzu.

In den letzten 2000 Jahren veränderte sich auch der persönliche Einsatz, der nicht immer Geld war. In China setzten Glücksspieler Kopfhaare und Finger ein, das Reiternomadenvolk der Skyten spielte um seine Zähne, seine Augenbrauen, seine Frauen, oder gar das eigene Leben. Auch Hindus und Germanen spielten, indem sie sich selbst als Einsatz anboten und in die Sklaverei verkaufen ließen.

In der Alltagssprache sind uns auch heute Sprüche bekannt, die auf die Gefahren und das Erleben beim Glücksspiel hinweisen: “im Spielrausch sein”, “Haus und Hof verspielen”, oder “Pokerface”, wenn jemand seine Gefühle, ähnlich wie beim Pokerspiel, verbirgt.

Das Erleben beim Glücksspiel hat sich im Laufe der Jahrhunderte, wie die nachfolgenden Zitate belegen, kaum verändert.

#### SPIELER EINST UND JETZT

Vor zweitausend Jahren beschrieb der römische Dichter Ovid: “Wie ohne Ende der Spieler verliert – um nicht zu verlieren und wie die Würfel die Hand immer von Neuem verlockten”.

Über die Spieleidenschaft der Germanen vermerkte der römische Historiker Cornelius Tacitus im ersten Jahrhundert n. Chr.: “... das Würfelspiel betreiben sie, was zu verwundern ist, nüchternen Zustandes als etwas Ernsthafes mit solchem Leichtsinne bei Gewinn und Verlust, dass sie, wenn ihnen gar nichts mehr geblieben ist, ihre Freiheit und ihre Person an den allerletzten Wurf wagen. Der Besiegte gibt sich freiwillig in die Knechtschaft, wenn auch rüstiger

in Jahren, wenn auch stärker, lässt er sich fesseln und verkaufen. So starrköpfig sind sie in dieser verwerflichen Sache. Sie selbst nennen es Worthalten. Solcherlei Sklaven geben sie im Handel weg, um auch sich selbst der Beschämung darüber zu entheben, dass sie gewonnen haben...”

Ein Konversationslexikon aus dem Jahre 1836 beschrieb die Gefahren, die mit Glücksspiel verbunden sind, auf folgende Weise: “Ein Gift für Körper und Seele, Geist und Herz ist das Spiel, wenn es zur Leidenschaft wird. Am meisten geschieht dies bei den Hasardspielen, deren einziger Zweck der Gewinn durch Zufall ist. Diese Spiele führen den Spieler zum Verlust, weil schon an und für sich das Spiel auf den Vorteil des Bankhalters berechnet ist. Solche Glücksspiele erwecken die niedrigsten Leidenschaften, Geiz und Verschwendung, Neid, führen leicht zu Betrügereien und Bosheit und bringen zuletzt Reue, Sorge und Verzweiflung.”

Ob diese Beschreibung auch für die heutigen SpielerInnen ihre Gültigkeit behält, möchten wir Sie selbst beurteilen lassen, indem wir zwei Betroffene zu Wort kommen lassen.

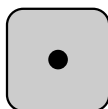
ICH VERSTEHE MICH SELBER NICHT...

Andreas, 17, stellte uns sein Tagebuch zur Verfügung:

*... Ich hoffe, es gibt wenigstens einen Menschen, der mich versteht, obwohl ich es nicht glaube, da ich mich selber nicht mehr verstehe.*

*Ich möchte nicht mehr leben, wenn ich mich nicht schnell ändern kann. Ich fühle mich wie ein alter, vertrottelter, saublöder Mensch... Ich bin einem Apparat verfallen, der mir mein Leben ruiniert. Da ich bei diesem Automaten einen Gewinn von 300,- Euro machte, glaube ich immer noch, dass es immer wieder geht, und muss immer wieder feststellen, dass es nicht so ist.*

*Am Anfang spielte ich nur um 1,- bis 5,- Euro, und als ich nichts gewann, wurden es plötzlich 50, 100 und auch 300 Euro. Und als ich mich verschuldete, ging ich, sobald ich mein Lehrgeld bekommen hatte, in die diversen Lokale und*



*versuchte meine Schulden zurückzugewinnen, doch so wie es sein musste, kam auch da nichts, und als es plötzlich so weit war, als plötzlich das ganze Lehrgeld weg war, kamen erst die Gedanken, was jetzt, was soll ich jetzt machen, was tun, wie zeige ich mich meiner Mutter... Und anstatt ihr die Wahrheit zu sagen, lüge ich sie auch noch an und sage ihr, ich hätte das Geld verloren.*

*Was soll ich machen – ich weiß es nicht. Vor zwei Jahren war ich noch blöder als jetzt, da hatte ich nicht nur mein Geld verspielt, sondern es meinem Vater und meiner Schwester gestohlen...*

*Mein Leben hat keinen Sinn mehr, ich weiß keinen Ausweg, ich weiß nicht mehr weiter...*

*Ich brauche jemanden, der mit mir über alles redet. Aber mit wem... Mit Max – nein, das würde zu nichts führen, ihm geht es ja auch so. Zwar nicht so arg wie mir, dass er seinen Lohn verspielt, aber es ist auch zu viel, es ist jeder Euro zuviel, den man in diesen Automaten sponsert. Wenn ich jetzt die letzte Zeile lese, sieht es ja sehr vernünftig aus. Aber wenn ich wieder vor so einem Scheissautomaten stehe, sind die klugen Vorsätze für den Arsch, und man wirft wieder Euro für Euro hinein. Es ist zum Weinen. Sollte jemand diese Zeilen lesen, wird er mir nicht glauben. Ich glaube es selber nicht... Ich hoffe, dass dieses Leiden bald ein Ende haben wird... HILFE!*

MIR WAR ALLES EGAL...

Markus ist heute 25. Er war noch ein Kind, als er zu Spielen begann. Rückblickend schildert er:

*Meinen ersten Kontakt mit dem Glücksspiel hatte ich mit etwa 10 Jahren. Als ich 12 Jahre alt war, starb mein Vater. Ich tat so, als ob mir das nichts ausmachte, es traf mich aber doch sehr hart. Heute weiß ich: Ich begann zu spielen, um mit diesem Schlag fertig zu werden. Das Spiel ergriff immer mehr Besitz von mir, so dass ich alles tat, um spielen zu können: Ich stahl Geld, schwänzte die Schule und begann zu lügen, um das alles geheim zu halten.*

*In dieser Zeit war mir alles egal – Hauptsache ich konn-*

*te spielen. Meine Mutter hat darunter sehr gelitten und ich bereue noch heute, was ich ihr angetan habe. Einmal verspielte ich dreimal das Geld, das sie mir gab, um einen Erlagschein zu bezahlen. Solche Aktionen waren an der Tagesordnung... Obwohl ich meine Mutter und andere Verwandte bestahl und nur Schulden auf der Bank hatte, hatte ich trotzdem sehr selten Geld, um mir etwas zu leisten, was mir Spaß gemacht hätte (heute ist das anders). Für mich war das ganz normal, denn als Spieler von Kindheit an konnte ich nichts anderes.*

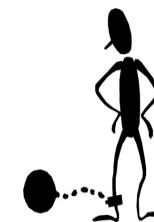
### SPIELSÜCHTIG?

Nicht jeder, der gerne, viel und mit Leidenschaft spielt, ist ein "Spielsüchtiger". Das Glücksspiel gehört zu unserem Alltag und wird von vielen als eine angenehme Freizeitbeschäftigung verstanden. Spielen aus Spaß am Spiel oder in der Hoffnung auf einen Gewinn beinhaltet das Risiko des Verlustes. Solange jemand in den Grenzen der eigenen Möglichkeiten bleibt, ist dagegen natürlich nichts einzuwenden. Bei einigen Menschen entwickelt sich aus solch harmloser Freizeitbeschäftigung mehr. Das Spielen wird zum Problem.

Meistens ist eine solche Entwicklung schleichend und dauert mehrere Jahre, aber auch Fälle mit einem sehr schnellen "Einstieg" in das exzessive Spielen sind bekannt. Es lässt sich schwer feststellen, ab welchem Zeitpunkt das Spielen eindeutig problematisch zu werden beginnt. Die Übergänge sind fließend, und zu Beginn ist das Spielen fast immer harmlos. Daher ist es wichtig, über die Gefahren Bescheid zu wissen, um sie rechtzeitig zu erkennen.

### NICHT MEHR AUFHÖREN KÖNNEN

Problematisches Glücksspielverhalten äußert sich darin, dass der Spieler bzw. die Spielerin die Fähigkeit, mit dem Spielen aufzuhören, wenn er/sie einmal begonnen hat (Kontrollverlust) und die Fähigkeit, sich des Spielens zu enthalten (Abstinenzunfähigkeit), verloren hat. Diese Erfahrung wird von SpielernInnen als unwiderstehlicher



Drang, Zwang oder Impuls weiterzuspielen, erlebt.

Unabhängig von ihrem Alter, Beruf, Geschlecht oder der sozialen Stellung beschreiben SpielerInnen diese Erfahrung auf folgende Art und Weise: *“Wenn ich einmal mit dem Spielen begonnen habe, höre ich erst dann auf, wenn kein Geld mehr vorhanden ist. Wenn ich gewinne, spiele ich weiter, um noch mehr zu gewinnen; wenn ich verliere, muss ich weiterspielen, um das verlorene Geld zurückzugewinnen.”*

Einige SpielerInnen erleben diesen Drang nur zeitweise, andere empfinden ihn fast ständig, besonders, wenn sie Geld bei sich haben: *“Wenn ich Geld habe, manchmal schon einige Tage bevor ich meinen Gehalt bekomme, bin ich wie umgewandelt. Ich denke nur noch an das Spielen und fühle mich wie ferngesteuert. Es ist wie ein Blackout. Ich bin des bewussten Ichs entzogen. Erst wenn ich das gesamte Geld verspielt habe, wache ich auf.”*

Viele empfinden auch Erleichterung, wenn sie kein Geld mehr haben, – *“weil ich dann nicht mehr spielen muss”*. Die Folgen eines solchen Spielverhaltens können schwerwiegend sein und den persönlichen sowie beruflichen Lebensweg des Spielers bzw. der Spielerin so nachhaltig beeinflussen, dass sie ihn zerstören.

JOSEPH - HILFERUF BEI DER ONLINEBERATUNG:

*„Hilfe, habe mein Leben und das meiner Familie wegen meiner Spielsucht zerstört, brauche dringend Beratung.... Richtig zu spielen begann ich vor 5 Jahren, gespielt habe ich schon mit 19, es war damals aber noch kein Problem, ich spielte um kleinere Beträge, konnte aufhören. Jetzt bin ich 35 und verspiele nahezu jeden Betrag, den ich in die Hände bekomme. Weder meine Frau noch meine Eltern wissen wie viele Schulden ich wirklich habe, und wie oft ich spiele. Meine Eltern glauben meine Frau kann mit Geld nicht wirtschaften. Ich habe immer wieder versucht aufzuhören, aber wenn dann das Gehalt da ist, sind alle meine guten Vorsätze vergessen... Am längsten habe ich in den letzten 5 Jahren maximal ein Monat nicht gespielt - weil ich kein Geld mehr auftreiben konnte.... Das viele Lügen belastet mich. Meine Freunde habe ich fast alle verloren, entweder hatte ich keine*

*Zeit, oder wollte Geld ausborgen. Wer will mit so jemandem befreundet sein? Ich will nicht mehr so weiter leben, ich will ganz normal leben, mir etwas aufbauen, mit dem Spielen ist es aber nicht möglich...”*

## FOLGEN DES GLÜCKSSPIELS

Die Folgen des Glücksspiels betreffen nicht nur den Spieler bzw. die Spielerin. Mitbetroffen ist oft die gesamte Familie, das weitere soziale Umfeld und letztendlich auch die Allgemeinheit.

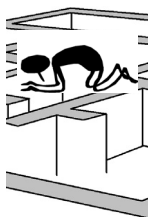
Das exzessive Glücksspiel belastet den krankhaften Spieler bzw. Spielerin vor allem in Bezug auf seine bzw. ihre finanzielle Situation, die Partnerschaft und das Familienleben, sowie ihr oder sein seelisches Wohlbefinden und ihre/seine Lebensfreude. Die körperliche Gesundheit wird seltener als beeinträchtigt erlebt, obwohl körperliche Reaktionen nicht ausbleiben, da der Organismus eines Spielers bzw. einer Spielerin ständig in “action” ist, zwischen Erregung und Niedergeschlagenheit hin- und herpendelt, nur kurze Ruhepausen kennt und die “Ernährung” häufig primär aus Koffein und Nikotin besteht. Nach dem – nicht selten tagelangen – Spielen sind viele auch körperlich erschöpft, weil zu der ständigen Spannung auch Schlafmangel hinzukommt, zumal sie während des Spielens die Müdigkeit nicht wahrnehmen.

Stressbedingte psychosomatische Beschwerden sind daher auch beim Spieler bzw. Spielerin häufig, werden jedoch nicht immer in Verbindung zum exzessiven Spielen gesetzt: Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden oder Störungen der sexuellen Potenz können auftreten. Eine weitere Folge sind Selbstvorwürfe und Schuldgefühle. Wenn dem/der Spieler/in bewusst wird, dass ihre/seine persönliche Existenz und familiäre Beziehungen sowie berufliche und soziale Bindungen zerstört sind, sieht er bzw. sie häufig keinen Sinn mehr in seinem/ihrer Leben. Die empfundenen Belastungen führen schließlich oft zu depressiven Verstimmungen, in deren Rahmen es zu Selbstmordgedanken und Selbstmordversuchen kommen kann.



Die seelischen, individuellen Folgen des Glücksspiels sind also Verminderung der Eigeninitiative, Verlust der Selbstachtung und des Selbstwertgefühls (was von den Spielern/innen oft als "nicht mehr in den Spiegel schauen können" angesprochen wird), Aufgabe der früheren Interessen, Einengung auf das Glücksspiel, soziale Isolierung, Vereinsamung, Unruhe, Angstzustände, depressive Verstimmungen, Selbstmordgedanken und Selbstmordversuche.

Die Folgen im beruflichen Leben sind unter diesen Umständen verständlich: verminderte Arbeitsleistung, häufigeres Fehlen am Arbeitsplatz, schließlich Arbeitsplatzverlust. Um das Spielen finanzieren zu können, begeht ein Teil der Spieler/innen auch Straftaten, meistens Eigentumsdelikte wie Diebstahl, Veruntreuung, Unterschlagung (Beschaffungskriminalität). Die Folgen sind eine weitere Verschlimmerung der Situation und eine noch höhere seelische und existenzielle Belastung sowohl für den Spieler bzw. die Spielerin selbst als auch für seine/ihre Familie.



INGE - ICH WEISS NICHT MEHR WEITER ....

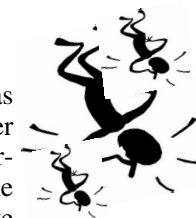
*“Mein Mann sitzt stundenlang vor dem Computer und spielt im Internet unterschiedliche Onlineglücksspiele. Er ist jetzt mehr zu Hause als früher, als er häufig ins Wettbüro ging. Er hatte schon Jahre zuvor dieses Problem. Hatte dann eine Zeitlang nicht gespielt. Jetzt spielt er und wettet Online. Schon seit langem bekomme ich von ihm kein Geld, weil er den ganzen Lohn immer wieder verspielt. Nach den Verlusten ist er einsichtig, in so einem Augenblick gab mir mein Mann sogar seine Kreditkarte damit er nicht mehr spielen kann. Ich glaubte ihm, dass er nicht mehr spielt. Bis ich darauf kam, dass er die Kreditkarten- und Bankkontodaten im Computer gespeichert hatte und weiter spielen konnte. Wenn er gewinnt, will er weitergewinnen, verliert er, will er den Einsatz unbedingt zurückgewinnen. Da er ganz am Anfang gewann, glaubt er, die Verluste ausgleichen zu können. Wenn er mehr verspielt, geht es ihm schlecht, er kann nicht schlafen, ist noch am nächsten Tag deprimiert. Aber nach ein paar Tagen, maximal ein paar Wochen spielt er wieder. Mittlerweile haben wir sehr viele Schulden. Bisher konnte ich unse-*

*re Schulden begleichen, aber jetzt bin ich schon selbst verschuldet und habe keine Möglichkeiten mehr. Wenn ich versuche mit meinem Mann darüber zu reden verspricht er sich zu bessern und mit dem Spielen aufzuhören, oder er sitzt da und sagt kein Wort, und wenn ich ihm weiterhin Fragen stelle, dann wird er böse und beschuldigt mich, alles sei meine Schuld. Bin machtlos, sehr verzweifelt und weiss nicht mehr was ich machen soll, in der Arbeit und zu Hause weine ich nur, habe keine Kraft mehr für die Kinder...”*

#### FOLGEN FÜR DIE FAMILIE

Die angespannte finanzielle Situation – wie auch das exzessive Spielverhalten – bleibt der Familie teilweise über Jahre hinweg verborgen. Wird das wahre Ausmaß der Verschuldung bekannt, bricht für die Angehörigen oftmals eine Welt zusammen. Der jahrelang gehegte, aber verdrängte Verdacht, dass "etwas nicht stimmt", findet jähe Bestätigung. Misstrauen macht sich breit, wenn es nicht schon vorher das Familienleben bestimmt hat, denn die Lüge gehört zum Leben des krankhaften Spielers bzw. der Spielerin. Ein Familienklima aus Verunsicherung, Selbstzweifel, Scham und Enttäuschungen begleitet die ständigen Ausreden zur Erklärung der häufigen Abwesenheit und finanziellen Engpässe.

Außerordentlich belastend für die Familie ist außerdem die Auswirkung der zunehmenden emotionalen Distanzierung des Spielers bzw. der Spielerin und der Vereinnahmung durch das Glücksspiel (die von den Angehörigen als Desinteresse, Gereiztheit und geistige Abwesenheit beschrieben werden), als auch suchtbedingte Persönlichkeitsveränderungen wie Verlust der sozialen Verantwortlichkeit (Unzuverlässigkeit) und die Verringerung des Selbstwertgefühls und der Selbstachtung, die oft mit Zorn und Wutausbrüchen einhergehen. Besonders männliche Spieler beschreiben es oft so: "Ich bin so ein «Häferl» geworden, ich explodierte schnell." Auf Grund seiner eigenen Schuldgefühle ist der Spieler mit sich selbst unzufrieden und fühlt sich von der Umgebung oft angegriffen. Diese Situation führt zu gravierenden Ehe- und Familien-



konflikten.

Die Angehörigen sind überfordert und reagieren mitunter mit seelischen und psychosomatischen Beschwerden. Auch Kinder zeigen Verhaltensauffälligkeiten (mehr darüber im Kapitel: “Angehörige als Mitbetroffene”).



## WAS IST SUCHT?

“Jedes Ding ist ein Gift, es kommt nur auf die Dosis an”, stellte der Arzt Paracelsus bereits im 15. Jahrhundert fest. Unserer Erfahrung nach behält diese Aussage auch für das Glücksspiel ihre Gültigkeit.

Sucht, Abhängigkeit sind das Gegenteil von Autonomie und Selbständigkeit. Süchtig ist man also dann, wenn man sich nicht mehr frei und willentlich entscheiden kann, ob man eine bestimmte Substanz einnimmt oder einem bestimmten Verhalten, wie z.B. dem Glücksspiel, nachgeht. Sucht ist ein prozesshaftes Geschehen, das vom Aufgeben und Verlust der persönlichen Identität, der sozialen Beziehungen, der individuellen Lebensplanung und oft auch körperlicher Gesundheit begleitet wird.

Man unterscheidet zwischen substanzgebundenen (Alkohol-, Drogen-, Medikamenten- und Nikotinabhängigkeit) und nicht substanzgebundenen Suchtformen (wie z.B. Glücksspielsucht, Eß- und Brechsucht, Kaufsucht, Internetsucht). Gemeinsam sind ihnen der Verlust der Kontrolle über das Konsumverhalten und die psychische Abhängigkeit, also der überwältigende Wunsch, diese Handlung unter allen Umständen fortzusetzen und meistens auch die Dosis zu erhöhen. Weitere charakteristische Merkmale sind die zerstörerische Wirkung sowohl auf den Betroffenen selbst als auch auf seine Umgebung und das Lügen – solange es nur geht, wird der Verlust der Kontrolle über das Konsumverhalten sowohl vor sich selbst als auch vor anderen Menschen verborgen.

Alle menschlichen Interessen können süchtig entarten und die Entwicklung einer Persönlichkeit beeinträchtigen.

## WAS BEDEUTET ABHÄNGIGKEIT?

In der Alltagssprache werden unter “abhängig sein” zum Teil auch andere Verhaltensweisen verstanden als in der Medizin. Unter anderem beschreibt dieser Begriff auch eine normale entwicklungsbedingte Phase, wie zum Beispiel die Abhängigkeit eines Kindes von seinen Eltern.

Als medizinischer Begriff hat Abhängigkeit eine andere Bedeutung als im Alltagsleben. Abhängigkeit zeigt sich vor allem darin, dass Drogen oder bestimmte Verhaltensweisen zur dauernden scheinbaren Problembewältigung, als Ersatzhandlung oder Flucht eingesetzt werden.

Wenn dieses Verhalten stärker auftritt, kann sich daraus eine “Sucht” entwickeln, deren zentrale Merkmale Kontrollverlust, Abstinenzunfähigkeit und die Tendenz zur Dosissteigerung sind. Die Sucht entwickelt eine Eigenynamik, die die ursprünglichen Ursachen in den Hintergrund treten lässt.

Damit erreicht die Abhängigkeit einen Krankheitscharakter (“Sucht” leitet sich von “siech” = krank ab). Sucht ist ein prozesshafter Vorgang, der nur schwer zu unterbrechen ist. Der Süchtige bzw. die Süchtige kann sich aus eigener Kraft meist nicht mehr befreien, er oder sie bedarf der Hilfe.

## ABHÄNGIG? SPIELEN IST DOCH KEIN STOFF!

Seelische Abhängigkeit äußert sich im starken, als unwiderstehlich empfundenen Verlangen, durch Einnahme bestimmter Drogen, oder durch Fixierung auf bestimmte Verhaltensweisen, sich in einen anderen Bewusstseinszustand zu versetzen, einen bestimmten Erlebniszustand zu erreichen, also eine Veränderung des inneren Erlebens, der emotionalen Befindlichkeit in Richtung Entspannung und Selbstwertsteigerung herbeizuführen. Ziel kann dabei sein, sich berauscht, entspannt, erfolgreich, frei und angeregt zu fühlen oder einen unliebsamen Gefühlszustand zum Verschwinden zu bringen, also das Empfinden unangenehmer Gefühle wie Angst und Unruhe zu vermeiden.

Eine Änderung der emotionalen Befindlichkeit in Rich-



tung gesteigerten Wohlbefindens, Euphorie oder völligen Abschaltens von der Außenwelt lässt sich nicht nur durch die Einnahme solcher Suchtmittel wie Alkohol, Drogen oder einiger Medikamente – also auf dem chemischen Weg – verwirklichen, sondern auch durch bestimmte Handlungen.

Das Glücksspiel kann als ein Verhaltensersatz zum Gebrauch stimulierender Drogen angesehen werden. Riskantes Verhalten beim Glücksspiel hat eine ähnlich stimulierende Wirkung wie Kokain oder Amphetamine. Allein der Einsatz von Geld, mit der Chance, einen Gewinn zu erzielen oder es zu verlieren, kann zu einer starken Euphorie und Erregung führen. Die Plazierung des Einsatzes löst einen Erregungsschub aus, der solange andauert, bis die Kugel beim Roulette, die Walzen beim Spielautomaten zum Stillstand gekommen oder die Pferde beim Pferderennen eingelaufen sind. Die lustvoll euphorische Hoffnung auf einen Gewinn und die Angst vor dem Verlust machen den Nervenkitzel aus. Diese Ungewissheit kann eine Spannung erzeugen, die bis zu einem bestimmten Niveau als angenehm empfunden wird.

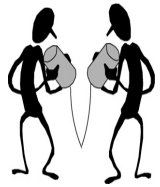
Ein Gewinn ist mit Euphorie verbunden, mit Gefühlen von Macht und Ansehen. Gewinne und deren Erwartung öffnen das Tor in eine Phantasiewelt, in der sich der Spieler einflussreich und mächtig, erfolgreich und bestätigt fühlt.

Verluste führen zu Missstimmung (Enttäuschung, Nieder geschlagenheit, Verzweiflung, Minderwertigkeitsgefühlen). Vor allem nach einer Verlustsequenz treten zudem häufig Schuldgefühle (teilweise auch Panikgefühle) auf, wenn dem Spieler bzw. der Spielerin bewusst wird, welchen Schaden er/sie sich selbst oder seinem/ihrer sozialen Umfeld zugefügt hat.

Aufkommendes Missbehagen kann der Spieler bzw. die Spielerin durch einen erneuten Einsatz vermeiden, der wiederum Euphorie erzeugt.

## WER IST SPIELSÜCHTIG?

Die Amerikanische Psychiatrische Gesellschaft (APA) hat das pathologische (=krankhafte) Glücksspiel bereits im Jahr 1980 in ihren Diagnoseschlüssel aufgenommen. Die derzeit aktuellste Version des “Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM IV” definiert das pathologische Glücksspiel als; andauerndes und wiederkehrendes fehlangepasstes Spielverhalten, was sich in folgenden Merkmalen ausdrückt (mindestens fünf Merkmale für die Diagnose notwendig):



- 1.** Der Spieler/die Spielerin ist stark eingenommen vom Glücksspiel (zum Beispiel starkes Beschäftigtsein mit gedanklichem Nacherleben vergangener Spielerfahrungen, mit Planen oder Verhindern der nächsten Spielunternehmungen, Nachdenken über Wege, Geld zum Spielen zu beschaffen);
- 2.** Er/sie muss mit immer höheren Einsätzen spielen, um die gewünschte Erregung zu erreichen;
- 3.** Hat wiederholt erfolglose Versuche unternommen, das Spielen zu kontrollieren, einzuschränken oder aufzugeben;
- 4.** Ist unruhig und gereizt beim Versuch, das Spielen einzuschränken oder aufzugeben;
- 5.** Spielt, um Problemen zu entkommen oder um eine dysphorische Stimmung (z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst, Depression) zu erleichtern;
- 6.** Kehrt, nachdem er beim Glücksspiel Geld verloren hat, oft am nächsten Tag zurück, um den Verlust auszugleichen (dem Verlust “hinterherjagen”);
- 7.** Belügt Familienmitglieder, den Therapeuten oder andere, um das Ausmaß seiner Verstrickung in das Spielen zu vertuschen;
- 8.** Hat illegale Handlungen wie Fälschung, Betrug, Diebstahl oder Unterschlagung begangen, um das Spielen zu finanzieren;
- 9.** Hat eine wichtige Beziehung, seinen Arbeitsplatz, Ausbildungs- oder Aufstiegschancen wegen des Spielens gefährdet oder verloren;
- 10.** Verlässt sich darauf, dass andere ihm Geld bereitstellen, um die durch das Spielen verursachte hoffnungslose

finanzielle Situation zu überwinden.

#### BEURTEILUNG DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION

Im Jahre 1991 hat auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das pathologische Spielen in ihre "Internationale Klassifikation psychischer Störungen" (ICD-10) aufgenommen.

Demnach besteht die Störung in häufig wiederholtem episodenhaften Glücksspiel, das die Lebensführung der betroffenen Personen beherrscht und zum Verfall der sozialen, beruflichen und familiären Werte und Verpflichtungen führt.

Die Betroffenen setzen ihren Beruf und ihre Anstellung aufs Spiel, machen hohe Schulden und lügen oder handeln ungesetzlich, um an Geld zu kommen oder die Bezahlung von Schulden zu umgehen. Von den Betroffenen wird ein intensiver, kaum kontrollierbarer Spieldrang beschrieben. Daneben steht die gedankliche und bildliche Vorstellung des Spielvorganges und seiner Begleitumstände im Vordergrund. Die gedankliche Beschäftigung und die Drangzustände verstärken sich häufig in belastenden Lebenssituationen.

Als diagnostische Hauptmerkmale pathologischen Spielens werden von der WHO folgende Merkmale aufgeführt:

1. Dauerndes, wiederholtes Spielen
2. Anhaltendes und oft noch gesteigertes Spielen trotz negativer sozialer Konsequenzen, wie Verarmung, gestörter Familienbeziehungen und Zerrüttung der persönlichen Verhältnisse.

Das pathologische Spielen ist abzugrenzen von gewohnheitsmäßigem Spielen. Diese Personen spielen wegen der aufregenden Spannung oder versuchen, damit Geld zu verdienen; bei schweren Verlusten oder anderen negativen Auswirkungen schränken sie jedoch ihre Wohnhaftigkeit zumeist ein.

#### WIEVIELE SIND BETROFFEN?

Die meisten Menschen nehmen nur gelegentlich an Glücksspielen teil (mit Ausnahme der wöchentlichen Lotterieziehung, an der bis zu 50% der erwachsenen Österreicher/innen teilnehmen).

Internationale Studien ergaben, dass etwa 0,5 bis 1% der Erwachsenen in Regionen, wo alle Arten des legalen Glücksspiels zugelassen sind, als vom Glücksspiel abhängig bezeichnet werden können.

Für Deutschland wird im Jahrbuch Sucht 2010 der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen) die Zahl der pathologischen Glücksspieler auf rund 200.000 Personen und weitere annähernd 300.000 Personen mit einem problematischen Spielverhalten geschätzt.

In Österreich weisen die Ergebnisse ersten umfassenden „Österreichischen Studie zur Prävention der Glücksspielsucht“ (veröffentlicht im Mai 2011, Kalke, 2011) bezogen auf das letzte Jahr 1,1% der Erwachsenen (14-65 Jahre) ein problematisches bzw. pathologisches Glücksspielverhalten auf. Das sind in Österreich insgesamt etwa 64.000 Personen. Für Wien wurde eine höhere Anzahl der Betroffenen ermittelt: 1,9% der Erwachsenen in Wien haben bereits ein Problem mit Glücksspiel bzw. spielen krankhaft. Unter jenen, die im vergangenen Jahr in Österreich an einem Glücksspiel teilgenommen haben, weisen insgesamt 2,6% der Personen ein problematisches bzw. ein pathologisches Spielverhalten auf.

Unter den im Rahmen der Studie befragten AutomatenspielerInnen war der Prozentsatz der pathologischen SpielerInnen besonders hoch: 47%.

Die Mitbetroffenen, Ehefrauen/-männer, LebensgefährtInnen, Kinder, bzw. andere Familienangehörige wurden in diesen Prozentsätzen noch nicht berücksichtigt.





## WER SIND DIE BETROFFENEN?

Am Beispiel der Anmeldungen bei der „Spielsuchthilfe“ Wien wollen wir die hilfesuchenden GlücksspielerInnen näher beschreiben.

In dem Zeitraum 2000 bis 2010 wurden bei der Spielsuchthilfe insgesamt 4155 Personen beraten und behandelt.

Nachfolgend stellen wir die Ergebnisse einer Langzeit-Grundlagenforschungsstudie dar, in der die Daten der betreuten Personen jährlich statistisch zusammengefasst und verarbeitet wurden.

Unter den jährlich betreuten KlientInnen sind etwa 60% GlücksspielerInnen und 40% Angehörige aller Altersgruppen und sozialen Schichten vertreten.

Die meisten SpielerInnen suchen die „Spielsuchthilfe“ auf, weil ihre bisherigen Versuche, mit dem Spielen im Alleingang oder mit Hilfe der Angehörigen aufzuhören, fehlschlugen.

Unter den bei der „Spielsuchthilfe“ hilfesuchenden SpielerInnen überwiegen mit rund 85% Männer. Der Prozentsatz, der betreuten SpielerInnen verdreifachte sich seit 1986 schrittweise von 5% auf derzeit 17%.

Über Jahre konnten wir feststellen, dass die Altersverteilung bezüglich des Einstiegs in das Glücksspiel der bei der „Spielsuchthilfe“ betreuten SpielerInnen annähernd konstant bleibt. Über 40% der SpielerInnen gaben an, noch vor dem 18. Lebensjahr mit dem Spielen begonnen zu haben. Während die Mehrzahl (rund 75%) der hilfesuchenden Männer vor dem 25. Lebensjahr zu spielen beginnt, ist bei den SpielerInnen ein späterer Einstieg zu beobachten (rund 70% nach dem 25. Lebensjahr).

Zum Zeitpunkt des Erstkontaktes mit der „Spielsuchthilfe“ hat über die Hälfte der hilfesuchenden SpielerInnen durchschnittlich 8 Jahre exzessiv gespielt.

Die größte Gruppe unter den behandelten SpielerInnen stellen 30 bis 40-Jährige (bis zu 40%) und die zweitgrößte die 40 bis 50-Jährigen (über 20%) dar.

Bei nahezu 90% der behandelten GlücksspielerInnen konnte über Jahre das pathologische Glücksspielen nach ICD-10 und DSM-IV diagnostiziert werden, etwa 10% zei-

gen ein bereits problematisches Glücksspielverhalten.

Am häufigsten werden als die problembehaftete Glücksspielart (Geldspiel-) Automaten genannt (rund 80%), an zweiter Stelle folgen mit rund 40% (Mehrfachnennungen sind möglich) unterschiedliche Casinospiele (Glücksspielautomaten, Roulette, Black Jack). Mit etwa 20% sind Wetten die drittgrößte Problemspielart. Es folgen mit steigenden Werten Kartenspiele (Poker).

Unter den Spielorten finden sich Spielhallen (etwa 50% kontinuierlich steigend), Kaffeehäuser (konstant rund 40%), Casinos (über 30%), Wettbüros (bis nahezu 30% als Spielort, der seit Ende der 90.er Jahre - damals 2% - kontinuierlich häufiger frequentiert wurde). Eine schnelle Steigerung erfährt auch das Internet als Spielort (bis 2002 nicht genannt, 2010 mit rund 16% der Nennungen weiter im Steigen).

Bei den meisten der Betreuten war das pathologische Glücksspiel mit schwerwiegenden Folgen verbunden: über 80% sind in Folge ihres Glücksspiels hoch verschuldet, für über 40% führte das Spielen zu Problemen in der Partnerschaft bzw. zu einer Trennung, rund 20% verloren ihren Arbeitsplatz, etwa 10% ihre Wohnung. Weitere Folgen waren Selbstmordgedanken (15%), Selbstmordversuche (5%), kriminelle Delikte, um das Glücksspiel zu finanzieren (bei nahezu 20%), die in etwa 10% der Fälle mit einer Vorstrafe endeten. Unter psychosomatische Beschwerden litten etwa 20%.

Infolge ihres exzessiven Glücksspielverhaltens haben über 80% der betreuten SpielerInnen Schulden bei Banken und privaten Personen sowie Schulden in Form nicht bezahlter Rechnungen. Die durchschnittliche Schuldenbelastung infolge des Glücksspiels betrug bei der bei der „Spielsuchthilfe“ betreuten KlientInnen etwa 45.000,- Euro, bei einem durchschnittlichem Monatsnettoeinkommen von etwa 1.300,- €

Etwa 75% der später krankhaften SpielerInnen berichten über Gewinne in der Anfangsphase ihres Glücksspiels.

Über die Hälfte (ca. 60%) der behandelten GlücksspielerInnen lebt in einer Partnerschaft.

Zwei Drittel der hilfesuchenden SpielerInnen sind

berufstätig, etwa jede/r fünfte Betreute ist arbeitslos und jede/r zehnte in Pension.

Jede/r Dritte der von uns betreuten SpielerInnen hatte in der Vergangenheit bzw. hat aktuell auch andere Suchtprobleme (am häufigsten mit Alkohol), die meisten sind Raucher. Etwa ein Viertel unserer KlientenInnen ist in einer Familie mit einem spielenden oder trinkenden Elternteil aufgewachsen. Dies trifft auch auf Angehörige zu, die zu etwa einem Drittel aus einer Familie stammen, in der ein Elternteil, meistens der Vater, getrunken oder gespielt hat.

Die an unserer Stelle betreuten Angehörigen sind durch das pathologische Spielen ihrer Familienmitglieder meistens sehr stark (emotional, psychisch, psychosomatisch, finanziell und existenziell) belastet. Die meisten der beratungssuchenden Angehörigen sind Frauen (über 80%). Über die Hälfte der Angehörigen haftet auch real für die Spielschulden ihrer spielenden Angehörigen mit.



#### WIE FÄNGT DAS EIGENTLICH AN?

In den letzten Jahrzehnten steigt das Glücksspielangebot in den meisten Konsumländern und mit ihm auch die Glücksspielumsätze. Die Gründe sind nicht zuletzt wirtschaftspolitische. Nachfolgend soll der Weg von der Unterhaltung zur Glücksspielabhängigkeit geschildert werden.

#### ”SPIEL MIT UND GEWINN”

Der Slogan “Spiel mit und gewinn” erfreut sich in der Werbung einer steigenden Beliebtheit, nicht nur im Zusammenhang mit Glücksspiel, wie es Werbeprospekte für unterschiedlichste Produkte beweisen.

Die Medien mit ihren Berichten über glückliche GewinnerInnen und gezogene Zahlen setzen die Teilnahme an Glücksspielen als selbstverständlich voraus, erinnern daran und machen es schmackhaft.

#### EIN WENIG NEUGIER, EIN BISSCHEN HOFFNUNG

Es beginnt immer zufällig und harmlos. Ein wenig Nervenkitzel, verbunden mit einer mit “Augenzwinkern” geäußerten Hoffnung auf einen Gewinn. Warum es so ist, dass einige Menschen beim gelegentlichen Spielen bleiben und andere mit dem Spielen Probleme bekommen, ist bisher nicht eindeutig erforscht. Sowohl persönliche als auch soziale Faktoren spielen hier eine Rolle.

Der erste Kontakt mit einem Glücksspiel ist natürlich nicht gleichbedeutend mit dem Beginn des süchtigen Spielens. Ähnlich wie bei Alkohol, Drogen und anderen Suchtmitteln ist das Zusammentreffen sowohl psychischer und/oder sozialer Probleme einerseits und der angenehmen Wirkung des Spielens andererseits dafür Voraussetzung, dass es zu einer Bindung an das Glücksspiel kommt.

In den meisten Fällen hatten später krankhafte GlücksspielerInnen bereits vor Beginn des Einstiegs unterschiedliche psychische und soziale Probleme, wie zum Beispiel depressive Verstimmungen, mangelndes Selbstwertgefühl, nachhaltige berufliche Misserfolge, fehlende private oder berufliche Perspektiven, erlebten belastende Konfliktsituationen bzw. befanden sich in einer Übergangsphase in ihrem Leben (Ablösung vom Elternhaus, Geburt des ersten Kindes, Pensionsantritt) u.a.

#### ABSCHALTEN, ENTSPANNEN, VERGESSEN

Im ersten – positiven – Stadium des krankhaften Glücksspielens machen die Betroffenen mit dem jeweiligen Glücksspiel durchwegs faszinierende positive Erfahrungen. Wie wissenschaftliche Untersuchungen in unterschiedlichen Ländern belegen, haben über 75% der später krankhaften SpielerInnen anfangs häufig gewonnen. Durch den raschen Wechsel zwischen Erwartungsspannung und Spannungslösung nehmen sie die sonstige Realität nicht mehr wahr. Sie fühlen sich während des Spielens ausgesprochen wohl, entspannt, innerlich frei, angeregt, oft wie berauscht.

Viele konnten in diesem Stadium ihre belastenden Pro-



bleme vergessen, konnten “abschalten”. Einige stellen auch fest, dass sie sich durch das Automatenpiel bzw. die Teilnahme an anderen Glücksspielen besser betäuben oder in eine andere und bessere psychische Verfassung bringen können als zum Beispiel mit Alkohol.

Die erkaufte Erfolgserlebnisse (Gewinne) beeindrucken den Spieler in dieser Phase mehr als die zahlenmäßig doch überwiegenden Misserfolge (Verluste). Gewinne führen zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Ohne dass es bewusst wahrgenommen wird, wächst die Risikobereitschaft.



#### GEWÖHNUNG

Im weiteren Verlauf – im Gewohnheitsstadium – machen die SpielerInnen zwar in der Regel nicht mehr so faszinierend angenehme Erfahrungen wie am Anfang, dennoch spielen sie zunehmend häufiger und intensiver, zum Teil in der Hoffnung, die starken Empfindungen und Erlebnisse der ersten Zeit wieder erleben und sogar noch übertreffen zu können.

In dieser Zeit spielt der Spieler bzw. die Spielerin sozusagen “leidenschaftlich gern”, obwohl die Bilanz, die Relation von Gewinn und Verlust, zunehmend negativ wird, nicht nur in finanzieller Hinsicht.

Das Glücksspielen schleicht sich in diesem Stadium als gewohnheitsmäßiges Verhalten immer mehr ein und wird mehr oder weniger gezielt (zum Teil auch unbewusst) wie ein Medikament gegen innere Unruhe und Angespanntheit eingesetzt.

Geld hat zunehmend nur noch die Funktion des Spielkapitals, jeglicher Bezug zum realen Geldwert geht verloren.

Der Spieler bzw. die Spielerin verheimlicht seine/ihre Glücksspielaktivitäten und entwickelt ein System von Lügen, um die Abwesenheit und die finanziellen Engpässe zu erklären. Den beginnenden Problemen in der Partnerschaft und Ehe entzieht sich der/die SpielerIn durch Flucht in das Spielen. Eine Vernachlässigung der Ausbildung und des Berufes sowie erste Anzeichen von Unzuverlässigkeit zeichnen sich ab.

#### SUCHT

Trotz der zunehmend negativen Erfahrungen spielen die Betroffenen immer exzessiver, schließlich sozusagen wie besessen. Kennzeichnend ist das Eintreten des Kontrollverlustes, der Spieler bzw. die Spielerin kann nicht mehr mäßig und vernunftgesteuert spielen, er bzw. sie hört, nachdem er/sie einmal begonnen hat, nicht mehr auf und verspielt wiederholt alles verfügbare Geld ebenso wie seine/ihre Gewinne.

In diesem Stadium wird das – bereits manifest krankhafte – Glücksspielverhalten die weitaus wichtigste Tätigkeit im Leben. Das Spielen ist – zumindest dem Anschein nach – wichtiger als die berufliche Existenz, die Partnerschaft bzw. Familie. Krankheitstypisch sind dementsprechend psychosoziale Folgeschäden wie das Zerbrechen von familiären Bindungen und der berufliche Abstieg. Diese Folgeschäden stellen zusätzliche psychische Belastungen dar, die im Sinne eines Teufelskreises das immer weitere Fortschreiten, die zunehmende Verschlimmerung und Fixierung auf das Glücksspiel bewirken.

Im Lauf der Zeit verspielen die GlücksspielerInnen ihre gesamten finanziellen Ressourcen und machen Schulden. Obwohl sie durch ihr Glücksspielen schon viele negative Erfahrungen gesammelt haben und obwohl sie sich – mehr oder weniger bewusst – immer wieder vornehmen, nicht mehr zu spielen, können sie dies nicht unterlassen.

Häufig versprechen SpielerInnen sich selbst und anderen gegenüber, mit dem Spielen gänzlich aufzuhören. Es kommt dann oft zum Bruch dieses Versprechens, zu wiederkehrendem Versagen – also Spielrückfällen, die von den Betroffenen und Angehörigen nicht begriffen werden, weil beide Seiten die Ansicht vertreten: “Mit Willenskraft muss es doch zu schaffen sein!” Dies ist in diesem Stadium nicht der Fall! Die Betroffenen bedürfen der Hilfe.

Im Stadium der Abhängigkeit begehen einige SpielerInnen schließlich sogar Straftaten zur Geldbeschaffung: zunächst im sozialen Umfeld (Familie, FreundeInnen), dann auch bei Fremden. Vor allem sind es Delikte wie Unterschlagung, Betrug und Diebstahl. In den meisten Fäl-

len begingen diese Menschen früher keine Straftaten und wären ohne ihr krankhaftes Spielen mit großer Wahrscheinlichkeit nicht kriminell geworden.

Viele SpielerInnen leiden in diesem Stadium auch unter psychischen und körperlichen Beschwerden wie: Schlafstörungen, innere Unruhe, Angst, depressive Verstimmungen, Niedergeschlagenheit, Schwitzen, Magen- und Darmstörungen, Kopfschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden u.a.

Bei vielen ist in dieser Phase auch ein verstärkter Zigaretten- und Alkoholkonsum bzw. Medikamentenmissbrauch zu beobachten. Etwa ein Drittel der von uns behandelten SpielerInnen hatten bereits früher Alkoholprobleme und sind während bzw. nach einer Behandlung auf das Spielen umgestiegen (Suchtverlagerungsphänomen).

Mehr als ein Drittel der von uns behandelten abhängigen SpielerInnen hatte in diesem Stadium Selbstmordgedanken. Etwa jede/r zehnte wandte sich an uns, nachdem er bzw. sie einen Selbstmordversuch unternommen hatte.



#### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Um den Teufelskreis der Abhängigkeit dauerhaft zu unterbrechen, bedarf der/die Betroffene und auch seine bzw. ihre Familie der Hilfe.

Die notwendigen Maßnahmen und Schwerpunkte der Behandlung richten sich im Einzelfall sowohl nach der aktuellen Situation des/der Betroffenen als auch nach den unterschiedlichsten Entstehungsbedingungen der Abhängigkeit. Schwerpunktmäßig können Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenpsychotherapie, ärztliche Behandlung sowie Sozial- und Schuldnerberatung im Vordergrund stehen bzw. sich gegenseitig ergänzen.

Bei einem Teil der hilfesuchenden SpielerInnen ist auch eine stationäre Therapie notwendig. In den meisten Fällen ist jedoch eine ambulante Behandlung, Beratung und Betreuung ausreichend (siehe auch "Was erwartet Sie in der Beratungsstelle").

Inhaltlich kommen in der psychotherapeutischen Behandlung pathologischer SpielerInnen folgende Themenschwerpunkte zum Tragen:

#### ZIELE UND THEMEN IN DER SPIELSUCHTBERATUNG- UND SPIELSUCHTBEHANDLUNG

- Motivation zur Veränderung;
- Aufarbeitung der Folgen des Glücksspiels: (Schuldgefühle, Angst, Hoffnungslosigkeit, Isolation, Kommunikationsverlust, Trauer (um verlorene Zeit, eigene Entwicklungsmöglichkeiten, verlorene Beziehungen, verlorenes Geld), Persönlichkeitsveränderungen infolge des Glücksspiels, Folgen für die Partnerschaft und Familie, Verlust des Bezuges zum Geld, u.ä.
- Herausarbeiten der aktuell wichtigen Ziele;
- Arbeit am Entwurf eines spielfreien Lebens;
- Erkennen des Suchtcharakters des Spielens und der individuellen Auslösefaktoren;
- Rückfallprophylaxe: Umgang mit Spannungen ohne Fluchtmöglichkeit in das Spielen, alternatives Freizeitverhalten, Rückfallbesprechung und -aufarbeitung;
- (Wieder-) Entdecken der eigenen Fähigkeiten und Stärken;
- Aufarbeitung der individuellen Problembereiche: Herausarbeiten der Zusammenhänge zwischen den individuellen Problembereichen (aktuell und in der Vergangenheit) und dem Spielverhalten (z.B. Selbstwertprobleme, Rollenkonflikte, Ablösungsproblematik, mangelnde soziale Kompetenz, Umgang mit Stress, Freizeitgestaltung, berufliche Situation u.ä.);

Siehe dazu im Anhang auch "Psychotherapieschritte und Fragestellungen zur Behandlung pathologischer SpielerInnen" sowie das Selbsthilfeprogramm der "Gambler Anonymous".

#### FERDINAND – "SPIELEND" IN DIE KRIMINALITÄT

Ferdinand ist jetzt 33 Jahre alt. Bis vor 7 Jahren spielte er nicht. Ehrgeizig und arbeitswillig war er schon immer. Daher konnte er bereits mit 24 Jahren eine schöne, große Wohnung sein eigen nennen. Auch Ersparnisse hatte er damals, und keine Schulden. Geholfen hat ihm dabei niemand – er hatte einen sehr gut bezahlten Posten in der Tex-

tilbranche.

Obwohl Ferdinand verheiratet war, wollte er sich mit Kindern noch ein wenig Zeit lassen – im Gegensatz zu seiner Frau. Als sie schwanger wurde, fühlte er sich überrumpelt.

Irgendeinmal in dieser Zeit spielte er erstmals – zufällig – an einem Automaten. Ob er beim ersten Mal gewann oder verlor – das weiß er heute nicht mehr, aber das Spielen an Automaten faszinierte ihn von Anfang an. Dieser Nervenkitzel, den er beim Spielen erlebte, und dass er dabei so gut abschalten konnte... Wenn er manchmal gewann, erlebte er ein besonders intensives Glücksgefühl. Zuerst spielte er nur sporadisch. Wirklich zu spielen begann er erst nach der Geburt seines Kindes.

Heute, nach 7 Jahren, würde er dieses Kind nicht missen wollen, aber damals kam er sich wie weggestellt vor, als sich seine Frau um das Baby kümmern musste und sehr viel mit ihm beschäftigte.

Das alles ist ihm erst heute so bewusst – er dachte im letzten Jahr oft über das Unglück nach, das ihm wiederfuhr. Er wollte verstehen. Damals, sagt er, verstand er das nicht. Er kam immer später nach Hause – von der Spielhalle. Seine Ersparnisse schmolzen. Dann begann er Schulden zu machen. Er wollte sich beim Automaten – meint er heute – die Zuwendung holen. Als solche, weiß er im Rückblick, erlebte er die Gewinne.

Die Schulden wuchsen. Kontrolliert spielte er schon lange nicht mehr. Das ging so weit, dass er in der Spielhalle sein ganzes Scheckbuch ausstellte – mit verschiedenen Daten, versteht sich. Der nächste Kredit folgte.

Als seine Frau von dem Ganzen erfuhr, ließ sie sich nach kurzer und sehr konfliktreicher Zeit von ihm scheiden. Nach der Scheidung spielte er weiter. Immer mehr, oft tagelang – bis zu 15 Stunden am Tag. Manchmal noch länger. Die Schulden wuchsen.

Das Spielen war schon lange keine Entspannung mehr; es war eine harte Arbeit. Erschöpft und deprimiert war er nach dem Spielen.

Wenn er gewann, spielte er weiter, um noch mehr zu gewinnen, wenn er verlor, wollte er sein Geld zurückholen, diesen verdammten Automaten überlisten, knacken. Nichts

außer Spielen interessierte ihn.

Die Kreditraten zahlte er nicht mehr – er hoffte, sie mit einem größeren Gewinn bezahlen zu können. Zusätzlich spielte er jetzt auch im Lotto und Toto – ganze Stapel von Scheinen füllte er wöchentlich aus, um mehrere tausend Euro. Einige Male ging er auch ins Casino, in der Hoffnung, Roulette oder Black Jack würden ihm Glück bringen. In dieser Zeit spielte er im Karten-Kasino über 70 Stunden ohne Unterbrechung. Wieder weitere Verluste und diese Erschöpfung... Er musste sich krank melden...

Als die Pfändungen in seine Firma kamen, wurde er gekündigt. Zuerst stürzte er sich erneut in das Spiel – um zu vergessen –, dann aber war es immer schwieriger, Geld für das Spielen aufzutreiben. Seine Mutter gab ihm auch nichts mehr.

Da beschloss Ferdinand, etwas zu ändern. Er hoffte durch die Änderung der beruflichen Situation seine Lage zu verbessern. Er fand auch tatsächlich eine neue Stelle und hatte die besten Vorsätze, sich eine neue Existenz aufzubauen. Er schaffte es in den ersten zwei Monaten in der neuen Firma, nicht zu spielen. Als jedoch die erste Lohnpfändung in die Firma kam, wurde er rückfällig. Schuldenrückzahlungen, Alimente, Lebenskosten – er wusste nicht, wie er das alles bezahlen sollte.

In der Hoffnung, sich durch Spielgewinne aller finanzieller Sorgen entledigen zu können, begann er sich aus der Firmenkassa Geld “auszuborgen”, um mehr Spielkapital zu haben. Er hatte die feste Absicht, das unterschlagene Geld – mit Gewinnen – der Firma zurückzuzahlen. Das finanzielle Loch wurde dadurch jedoch immer größer.

In dieser Situation wollte Ferdinand die Firma nicht weiter schädigen. Zuerst dachte er an Selbstmord. Dann stellte er sich der Polizei. U-Haft, Verhandlung – eine hohe, aber bedingte Strafe waren die Folge und dann fasste er den Entschluss, Hilfe annehmen zu wollen. Bereits seit zwei Jahren wusste Ferdinand, dass es die Beratungsstelle für abhängige SpielerInnen und deren Angehörige gibt, redete sich aber immer wieder ein, er sei doch kein Spieler und außerdem müsse er das alleine schaffen.

Es sind elf Monate vergangen, seit er – arbeitslos und

verzweifelt – bei der Beratungsstelle anrief. Seit dem Erstgespräch mit einer Psychotherapeutin nimmt er an den wöchentlichen Treffen der therapeutisch geleiteten SpielerrInnengruppe teil. In den ersten Monaten kam er auch einmal wöchentlich zu einem psychotherapeutischen Einzelgespräch.

Seit fünf Monaten hat er wieder eine Arbeit.

Mit Hilfe der Schuldnerberatung – ein weiteres, wichtiges Angebot bei der „Spielsuchthilfe“ – versucht er die verfahrenere finanzielle Situation zu klären: Schuldenaufstellung, Kontakt zu GläubigerInnen aufnehmen, Prioritäten setzen bei der Schuldentrückzahlung. Es sind viele Schritte notwendig. Dadurch, dass er nicht spielt, ist die finanzielle Situation etwas erträglicher geworden. Gut wird sie noch lange nicht sein.

Gefragt, was sich sonst noch verändert hat, beschreibt sich Ferdinand als ruhiger und ausgeglichener. Vielleicht – sagt er – wird er es schaffen. Bisher wurde er nur einmal rückfällig. Im Vergleich zu früher – ein Erfolg.



### MARIA – VOM ALLEINSEIN IN DIE EINSAMKEIT...

Maria ist 48 Jahre – vor 5 Jahren ging ihre Ehe in die Brüche. Ihr Ex-Mann lebt jetzt mit einer anderen Frau zusammen.

Nach der Scheidung war Maria wie gelähmt. Ganz erstarrt, wie leer. Nach über 24 Jahren Ehe plötzlich allein dazustehen – die Tochter ist 22 Jahre und lebt mit einem Freund zusammen –, Maria wusste nicht, wie sie jetzt leben sollte.

Anfangs blieb sie abends zu Hause, dann saß sie in Kaffeehäusern. Irgendwann einmal ging sie ins Casino.

Endlich wusste sie, was sie am Abend unternehmen konnte. Die Atmosphäre faszinierte sie, das Spielen half – die innere Starre löste sich für kurze Augenblicke auf. Maria fühlte sich wieder lebendig und spürte die Einsamkeit nicht mehr. Sie ging dann sehr oft ins Casino.

Die Spannung, während die Roulettekugel rollte, und der schnelle Wechsel von Gewinn und Verlust waren ein aufregendes Erlebnis. Zwei Jahre lang ging sie fast täglich ins

Casino. Als man eines Tages einen Einkommensnachweis von ihr verlangte, und sich herausstellte, dass sie nur durchschnittlich verdient, wurde sie von seiten des Casinos vom Spiel ausgeschlossen. „gesperrt“.

Gesperrt sein heißt, nicht mehr ins Casino zu dürfen. Wieder diese Leere. Das Spielen war jetzt ihr Lebensinhalt – wie soll sie leben ohne zu spielen? Wie soll sie leben wenn sie nicht spielen darf? Wieder Kaffeehäuser. In einem stand ein Automat. Anfangs reizte er sie wenig, dann aber doch. Wieder spielen... Später spielte sie nur noch in Spielhallen. Dort gab es viele Automaten, und man konnte auch an mehreren gleichzeitig spielen. Das einzige was jetzt zählte, waren die Walzen der Automaten: „Kommt der Bonus, oder kommt er nicht?“

In der Arbeit dachte Maria oft darüber nach, ob jemand gerade jetzt an „ihrem“ Automaten spielen würde. Der Gedanke daran ärgerte sie.

Vier Jahre nach der Scheidung war Maria finanziell am Ende. Zuerst war das Spielen ein Mittel gegen Einsamkeit, dann wurde es zum Selbstzweck. Das Geld war für sie nur noch Spielkapital.

Vor einem Jahr hat sich Maria einer Arbeitskollegin anvertraut. Diese konnte es nicht glauben. Das hätte sie von Maria nie gedacht. Maria war doch immer so sparsam, konnte so gut wirtschaften und mit Geld umgehen. Zuerst versuchte die Kollegin mit Geld zu helfen. Etwa fünf Monate lang gab sie ihr immer wieder Geld, deckte einmal sogar Marias überzogenes Konto ab. Es half nichts: Wenn Maria Geld hatte, verspielte sie es.

Vor sieben Monaten ging die Kollegin mit Maria in die Beratungsstelle für Spielsüchtige. So sehr hatte sich Maria dagegen auch nicht gewehrt, obwohl sie alleine nie hingegangen wäre – wie sie später zugab. Sie schämte sich ja so fürchterlich. Und dann war es doch erleichternd, sich aussprechen zu können.

In der Psychotherapiegruppe für SpielerInnen fühlte sich Maria am Anfang nicht ganz wohl – es gab mehr Männer als Frauen in der Gruppe. Mit der Zeit legte sich aber dieses Gefühl. Die GruppenteilnehmerInnen verstanden sie, wenn sie vom Spielen sprach, da musste sie sich nicht

verstellen, und über ihre anderen Probleme konnte sie jetzt auch sprechen. Teils in der Gruppentherapie, teils in der Einzeltherapie.

Maria will jetzt ihr Leben neu ordnen. Sie will lernen, vorläufig allein zu leben, aktiv zu sein. Es ist ihr bewusst geworden, dass sie mit dem Spielen einen Selbstmordversuch auf Raten unternommen hatte. Sie will es nicht mehr tun. Sie will das Leben wieder genießen können, alte Hobbies wieder aufnehmen, Ziele haben, frei sein, nicht mehr in die Automatenlokale hineingehen müssen. Sie glaubt ihrer Schuldnerberaterin, sie weiß es auch schon selbst: Auch mit ihren Schulden wird sie recht gut leben können – wenn sie nicht mehr spielt.

### **WORAN ERKENNT MAN ABHÄNGIGE SPIELERINNEN?**

Äußerlich ist der/die abhängige SpielerIn kaum zu erkennen. Im Gegensatz zur Alkoholabhängigkeit kann man das Spielen ja nicht riechen (viele Angehörige meinen, dass es doch möglich ist: An verrauchter Kleidung).

Glücksspielabhängige können ihr Spielen oft jahrelang vor ihrer Umwelt verheimlichen. Trotzdem gibt es Symptome, an denen Spielsucht meistens erkennbar ist. Die auffälligsten sind: keine Zeit und kein Geld.

Besonders Frauen unter den Angehörigen werden dadurch zunächst auf eine falsche Fährte gelockt. Sie glauben zum Beispiel, ihr Partner habe eine Geliebte und erklären sich damit auch gleich seine Verschlossenheit. Eltern glauben, ihr Sohn habe ein teures Hobby oder eine anspruchsvolle Freundin.

Viele Angehörige und SpielerInnen berichten, dass sie eine Reihe von Stimmungs- und Wesensveränderungen bemerkten, wie: Gereiztheit, Fahrigkeit, Aggressivität, unruhiger Schlaf oder psychosomatische Beschwerden.

Da diese auch Anzeichen für andere Störungen oder Probleme sein können, werden sie meistens erst im Nachhinein mit der Glücksspielproblematik in Verbindung gebracht. Außerdem ist das Betrachten solcher Veränderungen zwar wichtig, jedoch kann die Beurteilung durch Außenstehende auch sehr subjektiv sein.

Daher wollen wir Sie dazu einladen mit Hilfe der folgenden Fragen zu überprüfen, ob das Spielen für Sie selbst und/oder für ihre/nAngehörige/n zum Problem geworden ist.

### **SIND SIE BEREITS EIN/E PROBLEMSPIELER/IN?**

Spielen Sie gerne? Ist das Spielen für Sie schon zum Problem geworden? Wenn Sie ihr eigenes Glücksspielverhalten überprüfen wollen, um die Situation realistisch beurteilen zu können, beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Haben Sie jemals ihre Arbeit versäumt, um spielen zu können?
2. Wurden durch das Spielen bereits familiäre Missstände ausgelöst?
3. Haben Sie nach dem Spielen Gewissensbisse?
4. Haben Sie schon mit dem Vorsatz gespielt, mit dem Gewinn Schulden zu bezahlen oder andere finanzielle Probleme zu lösen?
5. Versuchen Sie einen Spielverlust sofort zurückzugewinnen?
6. Spielen Sie nach dem Gewinn weiter, um noch mehr zu gewinnen?
7. Haben Sie schon einmal so lange gespielt, bis Sie kein Geld mehr hatten?
8. Haben Sie sich schon Geld geborgt, um spielen zu können?
9. Haben Sie Kredite, die mit dem Spielen zusammenhängen?
10. Haben Sie schon eigene Sachen verkauft, um spielen zu können?
11. Geben Sie das Geld widerwillig für andere Sachen als das Spielen aus?
12. Merken Sie, dass ihr Interesse an der Umgebung nachlässt?
13. Haben Sie schon länger gespielt, als Sie vorhatten? (Merken Sie, dass Sie beim Spielen zeitliche Vorgaben nicht mehr einhalten?)
14. Sind Sie unruhig und aggressiv, wenn Sie keine Gelegenheit zum Spielen finden?



15. Haben Sie schon angefangen, gedanklich oder auch real, die Möglichkeiten ungesetzlicher Finanzierung durch-zuspielen?
16. Haben Sie schon gespielt, um sich Glücksgefühle zu verschaffen?
17. Haben Sie schon gespielt, um Sorgen, Ärger und Frustrationen zu vergessen?
18. Haben Sie weiter gespielt, obwohl Sie spürten, dass Sie sich selbst und andere schädigen?
19. Sind Sie bereits trotz fester Absichten, nicht zu spielen, oftmals rückfällig geworden?
20. Hatten Sie schon wegen des Spielens Selbstmordgedanken, oder unternahmen Sie bereits Selbstmordversuche?

**Auswertung:** Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit «ja» beantwortet haben, ist es möglich, dass Sie gefährdet sind: Das Spielen beginnt für Sie ein Problem zu werden. Sie sollten Ihr Spielverhalten und Ihre derzeitige Lebenssituation überdenken.

Wenn Sie mehr als sieben Fragen mit “ja” beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie glücksspielabhängig sind, fast hundertprozentig. Es wäre für Sie wichtig, Ihre Situation mit einem mit der Problematik vertrauten BeraterInnen/PsychotherapeutenInnen zu klären und weitere mögliche Hilfen zu besprechen.



### SPIELERINNENKARRIERE – SUCHTSPIRALE

Für die meisten Menschen bleibt der Reiz, der vom Glücksspiel ausgeht, überschaubar und kontrollierbar. Manche versuchen jedoch, das Glück zu erzwingen und die anfangs positiven Erfahrungen wie Gewinnerlebnisse und die angenehme Wirkung des Spielens, die sich z.B. als “Ich fühle mich gut, ich kann alles rundherum vergessen” äußern kann, zu wiederholen.

Nachfolgend haben wir die Phasen der sogenannten “SpielerInnenkarriere”, also der Entwicklung vom harmlosen Spielen als Freizeitbeschäftigung bis zum abhängigen Spielen, dargestellt.

Aufgrund der persönlich bedingten Unterschiede muss

nicht jede/r Betroffene alle geschilderten Phasen durchlaufen. Auch die einzelnen Punkte müssen nicht bei jedem bzw. jeder erfüllt sein. Trotzdem kann diese Beschreibung als erste Orientierungshilfe nützlich sein.

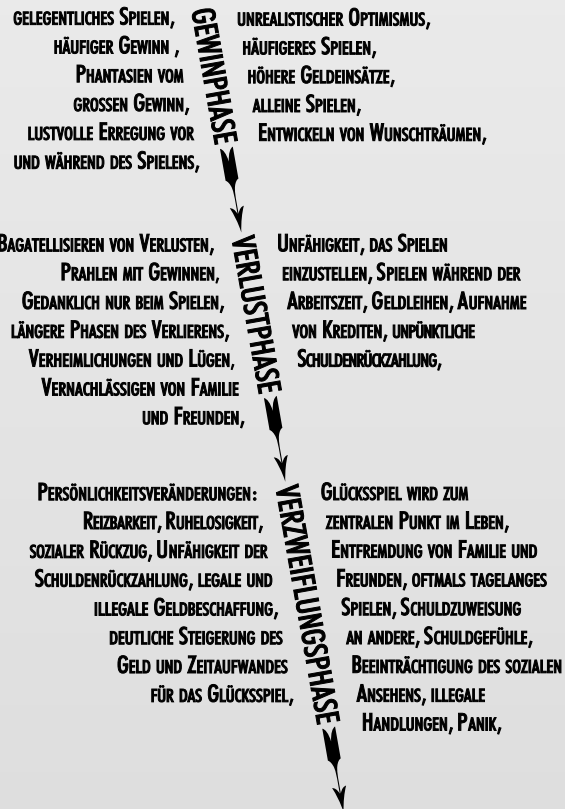
#### GEWINNPHASE – POSITIVES ANFANGSSTADIUM

Gelegentliches Spielen, angenehme Spannung vor und während des Spielens, auch relativ kleine Gewinne vermitteln positive Erlebnisse, Entspannungsgefühl, Ablenkung von Problemen. Selbstwertgefühl steigt. Gewinnerfahrungen führen zu unrealistischem Optimismus, Entwickeln von Wunschträumen, Phantasien über große Gewinne. Das Selbstbewusstsein des Spielers bzw. der Spielerin wird langsam von Erfolgen im Glücksspiel abhängig. Die Risikobereitschaft wächst. Häufigeres Spielen folgt.

#### VERLUSTPHASE – KRITISCHES GEWÖHNUNGSSTADIUM

Bedingt durch die Natur des Spiels (Zufallsgesetze) treten Verluste auf, die bagatellisiert werden, da sich der Spieler bzw. die Spielerin nach seinen/ihren früheren Gewinnerfahrungen mit höheren Verlusten nicht abfinden kann. Aufgrund des Dranges, die Verluste wieder zurückzugewinnen, verliert der Spieler/die Spielerin allmählich die Kontrolle über sein/ihr Glücksspielverhalten, es folgt häufigeres Spielen, immer mehr Geld und Zeit werden investiert. Das Spielen und die Ausgaben für das Glücksspiel werden verheimlicht, Freunde und Hobbys vernachlässigt, die Schulden steigen, die Unzufriedenheit wächst, der Selbstwert sinkt. Lügen sind an der Tagesordnung, der Spieler bzw. die Spielerin wird mit Vorwürfen der Familienmitglieder konfrontiert, auch fremdes Geld wird oft verspielt. Übernahme oder vorschnelle Rückzahlung der Spielschulden durch Familienangehörige kann das Spielverhalten eher verstärken, weil dies von dem Spieler bzw. der Spielerin unbewusst als ein zusätzlicher Gewinn erlebt wird...

## SPIELERKARRIERE



## HOFFNUNGSLOSIGKEIT

PSYCHISCHER ZUSAMMENBRUCH, INHAFTIERUNG, SCHEIDUNG, ALKOHOLISMUS (BZW. DAS AUSLEBEN ANDERER SUCHTFORMEN), SOZIALER RÜCKZUG, ENTZUGSSYMPTOME, SELBSTMORDEGEDANKEN, SELBSTMORDEVERSUCHE

## UND DER WEG HERAUS

### NEUE LEBENSFÜHRUNG

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG, ERFOLGSERLEBNISSE, ENTSPANNUNG, GELASSENHEIT, SELBSTCHTUNG, ZUKUNFTSPÄNE, VERWIRKLICHUNG VON WÜNSCHEN





## VERZWEIFLUNGSPHASE – SUCHTSTADIUM

Das Spielen wird immer risikoreicher fortgesetzt, der Spieler/die Spielerin versucht immer verzweifelter, wider besseres Wissen, dass es nicht mehr möglich ist, die bisherigen Verluste zurückzugewinnen. Das Glücksspiel wird zum zentralen Lebensinhalt, es beherrscht das Leben d.h. es wird wichtiger als Familie, FreundeInnen, Hobbys, Schule oder Beruf. Die Gedanken kreisen immer wieder um das Spielen und die Geldbeschaffung für das Spielen oder für die GläubigerInnen. Auch illegales Geldbeschaffen ist jetzt möglich. Schuldgefühle treten auf, teilweise auch Panikgefühle, wenn der Spieler bzw. die Spielerin, meistens nach einem weiteren großen Verlust, seine bzw. ihre Situation mit all den angerichteten Schäden reflektiert. Versuche, Glücksspielabstinent zu leben, scheitern nach wenigen Tagen oder Wochen, enden im Rückfall. Die Unzuverlässigkeit wächst. Weitere Schulden, sozialer Rückzug, Hoffnungslosigkeit und Selbstmordgedanken folgen. Persönlichkeitsveränderungen (Stimmungs labilität, Antriebsverlust, Selbstverachtung) und sozialer Abstieg (emotionale Entfremdung von der Familie, Scheidung, Isolation) begleiten das Erscheinungsbild pathologischen Glücksspiels. Der beschriebene Prozeß kann Jahre dauern. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass die Phase gelegentlichen Spielens durchschnittlich ca. 2,5 bis 3 Jahre dauert, und die des häufigen und intensiven Glücksspiels im Mittel ca. 5,5 Jahre. Nach etwa 3,5 Jahren erlebten die untersuchten SpielerInnen oder ihre nächsten Bezugspersonen das Glücksspiel zum ersten Mal als Problem. Bis sich ein ehrliches Bedürfnis nach Hilfe entwickelte und sich eine Akzeptanz des Problems durchsetzte, vergingen teilweise weitere Jahre. (siehe auch "Wie erleben es Angehörige").

*"Spielen ist wie ein Käfig, den man sich selber baut, ohne zu merken, dass man ihn immer enger um sich schließt, so dass man ihn letztlich ohne Hilfe nicht mehr verlassen kann! Nur Liebe, Verständnis und absolute Abstinenz vom gewohnten Spiel ermöglichen es dem 'Gefangenen', diesem Käfig zu entkommen".*

Gernot, Ex-Spieler

## NUR FÜR AUFHÖRWILLIGE...

### MIT DEM SPIELEN AUFHÖREN? – ABER WIE?

Die Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen und die unterschiedlichen Lebensumstände machen es unmöglich, allgemeingültige Aufhör-Patentrezepte anzubieten. Daher sollen die hier angesprochenen Punkte und Verhaltensvorschläge als erste Anregungen verstanden werden, die aus unseren Erfahrungen in der Arbeit mit SpielerInnen und ihren Angehörigen resultieren.

### "ICH BIN KEIN SPIELER..., ICH BIN KEINE SPIELERIN"

Wenn SpielerInnen auf ihr Spielverhalten und die Möglichkeit einer Hilfestellung angesprochen werden, sagen – oder zumindest denken – sie oft: "Ich bin doch kein Spieler bzw. ich bin doch keine Spielerin."

Auch beim Bestehen ernsthafter, durch das Spielen entstandener Probleme, versuchen viele SpielerInnen – manchmal auch ihre Angehörigen – sich selbst und andere über den wahren Stand der Dinge hinwegzutäuschen, indem sie sich und den anderen einreden, das einzige Problem bestünde darin, dass sie zu wenig Geld hätten. Die Tatsache, dass sie gar kein Geld haben können, weil sie ihr Gehalt oder anderes Geld verspielen (oft sofort nach dem sie es bekommen), wird verleugnet. Es bedarf einiger Zeit, bis der/die Betroffene sich eingestehen kann, dass das Spielen selbst für ihn bzw. für sie zum Problem geworden ist und dass er/sie nicht aufhören kann. Es muss erst entdeckt werden: Wenn das Spielen zu Problemen führt, dann ist das Spielen das Problem.

### "ICH MUSS ES ALLEIN SCHAFFEN!"

Der allererste Schritt zur Veränderung ist das Erkennen, dass ein Problem vorliegt. Der nächste ist, sich alle möglichen Hilfen bei der Problembewältigung zu holen.

Viele SpielerInnen sind überzeugt, es "alleine schaffen zu müssen". Meistens ist diese Überzeugung mit Verleug-



nungs- und Bagatellisierungstendenzen verbunden. Ein anderer Grund sind übergroße Scham- und Schuldgefühle und der Glaube, andere Menschen würden ihre Probleme nicht verstehen können.



“WARUM WILL ICH AUFHÖREN?”

Der Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören, löst noch nicht das Spielproblem, ist jedoch ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Veränderung.

Die meisten SpielerInnen, mit denen wir gesprochen haben, versuchten krampfhaft eine Antwort auf die Frage “*Warum spiele ich?*” zu finden. Sie glaubten, das Spielen höre auf, wenn sie die Antwort gefunden hätten. Wenn sie jedoch bereits seit mehreren Jahren spielen, wird es nicht so leicht sein, eindeutige Antworten zu finden. Da war also der erste zufällige Kontakt mit dem Glücksspiel, die Erlebnisse während des Spielens – ob dies eine Bedeutung hat?

Dann waren es vielleicht die damaligen Lebensumstände oder Konfliktsituationen, die das exzessive Spielen möglicherweise ausgelöst haben..., aufgrund von Gefühlen und Charaktereigenschaften, die ihren Ursprung in noch früheren Erlebnissen haben..., und dann kommen alle diese Faktoren hinzu, die das Spielen in all den Jahren aufrecht erhielten..., und, und, und.

Für den Anfang sind andere Fragen hilfreicher: “*Wozu und weswegen sollte ich mit dem Spielen aufhören?*” oder “*Warum will ich es?*”, “*Was bezwecke ich damit?*” Es gilt also herauszufinden, ob es Ziele gibt, die das Spielen selbst unwichtiger erscheinen lassen.

Spontan werden hier von den Betroffenen oft folgende Gründe genannt:

- Selbstachtung zurückgewinnen – sich selbst und anderen wieder ins Gesicht sehen können;
- PartnerInnen- oder Ehebeziehung retten;
- Keine Gewissensbisse mehr haben, ohne Panik aufwachen;
- Zeit haben – für sich selbst, für die Familie;
- FreundeInnen haben;
- Sich wieder an alten Hobbys erfreuen und neue Interessen entwickeln;

- Geld auch für andere Dinge als Spielen ausgeben;
- Nach vielen Jahren endlich wieder Urlaub machen;
- Einfach leben statt davonlaufen;
- Das Leben wieder genießen;
- Selbstvertrauen entwickeln;
- Stolz auf sich selbst sein können (nachdem man es geschafft hat);
- Sich selbst endlich nichts mehr vormachen müssen;
- Sich selbst und andere nicht mehr belügen müssen, nicht mehr Halbwahrheiten erzählen oder Geschichten erfinden und diese auch in Erinnerung behalten müssen;
- Sich wohl fühlen, nicht mehr ständig das Gefühle haben, etwas falsch zu machen;
- Endlich Geld bei sich haben;
- Die eigene Kraft und Energie für Dinge einsetzen, die persönlich wichtig sind: Sport, FreundeInnen, Hobbys, Familie, Arbeit...;
- Wieder unter Menschen gehen, FreundeInnen treffen und sich daran erfreuen können;
- Anderen Menschen wieder wirklich zuhören können;
- Wieder Ziele haben und sich für diese einsetzen;
- Innerlich ruhiger sein, besser schlafen, sich besser konzentrieren können;
- Die Welt mit neuen Augen sehen;
- Sich wieder freuen können;
- Mit jedem Tag mehr stolz sein können, weil man/frau es schafft;
- Andere/neue/vergessene Möglichkeiten finden, um mit Stress, Frust, Ärger, Trauer, Langeweile umgehen zu können;

Es gibt viele Gründe aufzuhören. Einige, die für Sie wichtig sind, wurden vielleicht nicht aufgelistet. Auf welche Ideen hat Sie jetzt unsere Aufzählung gebracht?

DAS AUFHÖREN BEGINNT IM KOPF..

...nicht am Automaten oder Spieltisch. Der wichtigste Schritt zum Aufhören ist, möglichst viele Antworten auf die Frage “*Warum will ich aufhören?*” zu finden.

Die Ziele, die man/frau mit dem Aufhören erreichen



will, sollten am besten aufgeschrieben und täglich gelesen werden. Mit der Zeit werden sich diese Ziele möglicherweise ändern oder neue dazukommen.

Es ist jedoch bekannt, dass SpielerInnen sehr ungeduldig sind und alles schnell, sofort erreichen wollen. Daher ist es wichtig, sich neben langfristigen, auch ganz kurzfristige Ziele zu stecken. Zum Beispiel statt: *die Beziehung zu retten* (ein langfristiges Ziel) könnte man sich überlegen, was sich h e u t e tun lässt, um z.B. die/den PartnerIn zu überraschen und einen netten Abend zu verbringen (kurzfristiges Ziel). Geld brauchen Sie dazu keines, manchmal genügt es, ein paar nette Worte zu sagen oder zu lächeln. Fällt Ihnen noch etwas dazu ein?

Auch in bezug auf das Spielverhalten selbst nehmen sich viele SpielerInnen viel zu viel vor und überfordern sich damit selbst hoffnungslos.

Der Satz *“Ich spiele nie wieder”* löst ja fast zwangsweise den Gedanken aus, es noch das letzte Mal zu versuchen. Daher kann es helfen, nur an das Heute zu denken.

#### HEUTE: EINEN EINZIGEN TAG BEWUSST ERLEBEN

Versprechungen, die in die Ewigkeit reichen, beinhalten meist Überforderung. Daher genügt ein einfaches *“Heute nicht”*. Morgen ist dann wiederum Heute. Einen einzigen Tag bewusst ohne Spielen erleben – dann wird daraus eine Woche, ein Monat, ein Jahr... Mit jedem Tag werden Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstachtung wachsen. Der Weg dazu führt über das Verfolgen kurzfristiger Ziele. Dies verringert erfahrungsgemäß die Hoffnungslosigkeit, den Stress, den Drang, und die Verführung, “es doch noch zu versuchen...”

#### DEN UMGANG MIT GELD VERÄNDERN

Bei der Bewältigung des Spielproblems ist der Umgang mit Geld ein wichtiges Thema. Daher gehen wir darauf etwas ausführlicher ein. Maßnahmen, die den impulsiven Umgang mit Geld erschweren, sollten überlegt werden. Oft passierte ein Rückfall ohne jede Vorwarnung, nur



weil jemand das ganze Gehalt (von dem viel bezahlt werden müsste) in der Hand hielt. Dem dazugehörigen Gedanken: “Man/frau könnte ja mehr daraus machen” begegnen Sie am besten, indem Sie solche Situationen gar nicht entstehen lassen.

Die meisten SpielerInnen, mit denen wir gesprochen haben, tragen unnötig viel Geld mit sich, weil sie sich gut dabei fühlen und es ja “brauchen könnten...” – wofür bleibt meistens unreflektiert, weil sich der/die Betroffene dann eingestehen müsste, daß er oder sie in Wirklichkeit Spielkapital hortet.

Die Lösungen können sehr unterschiedlich sein: alle regelmäßigen Zahlungen per Dauer – oder Einziehungsauftrag erledigen, das eigene Konto sperren (wenn es noch nicht gesperrt ist) und sich das Geld wöchentlich auf ein Sparbuch überweisen lassen, auf die Bankomatkarte verzichten, falls sie noch nicht eingezogen wurde, keine Schecks bestellen usw.

Sie werden jetzt wahrscheinlich einwenden: *“Das alles hilft doch nicht, man/frau kann diese Hindernisse umgehen”*. Sicher, aber eine kleine Bremse kann es schon sein, wenig Geld bei sich zu haben und es sich nur mehr bei einer konkreten Bankfiliale, während der Öffnungszeiten, holen zu können. All diese Maßnahmen wirken nur dann, wenn Sie sie *selbst* in die Wege leiten.

Auch eine – vorübergehende – Hilfestellung der Angehörigen bei der Verwaltung des Geldes kann in Anspruch genommen werden, weil SpielerInnen es oft verlernt haben, mit Geld umzugehen – manche konnten es noch nie besonders gut.

Wenn Sie die Hilfe der Angehörigen bei der Geldverwaltung als die Lösung bevorzugen, sollten Sie sich zuerst gründlich überlegen, wie Ihre Motive tatsächlich sind. Tun Sie es ausschließlich, weil Sie im Moment voller Schuldgefühle sind, jedoch ohne innerlich akzeptiert zu haben, dass Sie Hilfe wollen und brauchen? Dann könnte es passieren, dass Sie sich nach einiger Zeit “eingeschränkt und entmündigt” fühlen, auch wenn Sie es selbst vorgeschlagen haben.

Einiges hängt natürlich auch von der Vereinbarung zwi-

schen Ihnen und Ihren Angehörigen ab:

- Wie lange wollen Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen? für Angehörige bedeutet diese Aufgabe nicht nur Beruhigung, es ist auch eine zusätzliche Arbeit,
- verstehen Sie beide diese Hilfestellung als reine Kontrollmaßnahme oder
- verstehen Sie sie als zeitlich begrenzte Hilfestellung, die schrittweise abgebaut wird, bis Sie wieder gelernt haben, mit Geld umzugehen?

Viele SpielerInnen empfanden es als hilfreich, sich eine Zeit lang die täglichen Ausgaben aufzuschreiben, um einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu gewinnen und Prioritäten setzen zu können. Sie berichteten danach, sie hätten wieder mehr Geldwertbezug bekommen.



#### SPIELERGEIZ, SPIELERINNENGEIZ

Mit diesem scheinbar unlogischen Begriff bezeichnen wir folgendes, bei vielen SpielerInnen auftretendes Verhalten: Auf der einen Seite wird Geld für Spielen verwendet und auf die Höhe der eingesetzten Beträge nicht geachtet, auf der anderen Seite haben SpielerInnen oft das Gefühl, dass alles sehr teuer ist (das einzig Billige scheint das Spielen zu sein).

Oft meinen SpielerInnen dann, die PartnerInnen gäben zu viel aus und bestimmte familiäre Anschaffungen wären gar nicht notwendig. Das Gefühl, dass alles zu teuer ist, kann so weit gehen, dass sich der Spieler/die Spielerin aus diesem Grund keine neuen Sachen anschafft (auch wenn sie notwendig wären) bzw. der Ehefrau/dem Ehemann vorwirft, sie oder er kaufe die Milch um 10 Cent's zu teuer. Die Angehörigen fühlen sich dadurch oft unter Druck gesetzt und meinen, sie müssten noch mehr bei sich einsparen. Doch so sehr sich die Angehörigen auch bemühen, bei der nächsten Spielphase ist alles wieder verloren. Dadurch, dass SpielerInnen sich selbst oft wenig "gönnen" und in ihren Ansprüchen so bescheiden wirken, entsteht für nicht eingeweihte Außenstehende der Eindruck, die Part-

nerInnen könnten mit Geld nicht umgehen, was den Leidensdruck der Angehörigen weiter erhöht.

Der betroffene Spieler bzw. die Spielerin wiederum verschiebt die Erfüllung vieler Bedürfnisse auf "später"-nach dem Gewinn. Der Gedankengang ist meist folgender: "Ich kaufe mir das, bezahle die Rechnung usw., nachdem ich diesen Betrag beim Spielen verdoppelt habe...". Im Grunde genommen verdeutlicht der Spielergeiz zwei Tatsachen: den Verlust des realen Bezuges zum Geld und das (oft auch unbewusste) Horten von Spielkapital.

Meistens verschwindet dieser extreme Spielergeiz in der spielfreien Zeit. Je größer der zeitliche Abstand zum Spielen, desto mehr verändert sich der Umgang mit Geld. Viele SpielerInnen sind dann – so unwahrscheinlich es klingt – vollkommen überrascht, wieviel Lebensmittel oder andere Konsumgüter um einen Betrag gekauft werden können, der beim Spielen nur für einige Minuten gereicht hätte.

#### EHRlich SEIN

Die Lüge ist die Schwester jeder Sucht. Mit dem Spielen aufzuhören, bedeutet auch das Aufhören mit dem Lügen. Der erste Schritt ist zu beginnen, sich selbst gegenüber, der nächste den anderen gegenüber ehrlich zu sein. Viele SpielerInnen empfanden es als erleichternd, nicht mehr lügen zu müssen, sich selbst und anderen ins Gesicht sehen zu können. Um mit dem Lügen und dem "Geschichten erzählen" aufzuhören, ist es notwendig, "reinen Tisch zu machen". Der Beginn davon ist...

#### DIE BESTANDSAUFNAHME

Dies ist erfahrungsgemäß einer der schwierigsten Schritte. Dazu gehört unter anderem die Klärung der oft verfahrenen finanziellen Situation, eine Aufstellung über alle (!) Schulden. Meist ist es unumgänglich, mit den Gläubigern (allen!) zu reden, Ratenzahlungen, Stundungen zu vereinbaren etc. Das bedeutet meist viele unangenehme Wege, so unangenehm, dass die meisten dann schnurstracks



in die nächste Spielhalle gehen, um zu vergessen, bzw. durch einen Gewinn "alles" regeln zu können...

Zugegeben, die Konfrontation mit der Realität ist bedrückend. Aber sie ist möglich und notwendig. Viele haben sich jedoch so sehr an eine "Vogel-Strauß-Politik" gewöhnt, dass sie gar nicht wissen, wo und wie sie anfangen sollen. Sie könnten mit "Heute bleibe ich spielfrei" anfangen, oder damit, den ersten Beratungstermin in der Spielsuchthilfe zu vereinbaren (österreichweite Spielsuchthelpline [1] 544 13 57, informiert auch über Behandlungsmöglichkeiten in allen Bundesländern).

#### FAMILIE UND MISSTRAUEN

SpielerInnen, die bereits mit dem Spielen aufgehört haben, beklagen sich oft über das Misstrauen der Angehörigen und ihre Vorwürfe. Natürlich haben auch die Angehörigen ihre "Ausrutscher". In den meisten Fällen ist es jedoch so, dass SpielerInnen kein Verständnis für die Angehörigen haben und nicht verstehen, dass auch Angehörige Zeit brauchen, um wieder Vertrauen aufbauen zu können. Lassen Sie sich also durch eventuelle emotionale Äußerungen der Angehörigen nicht entmutigen, und gebrauchen Sie sie nicht als Ausrede, um spielen zu gehen. Helfen Sie den Angehörigen, Ihnen wieder zu vertrauen und wittern Sie nicht hinter jeder Äußerung gleich einen Vorwurf – es sind vielleicht Ihre eigenen Schuldgefühle, die Sie so sensibel werden lassen.



#### GEDULD LERNEN

Die Schulden und alle anderen Probleme sind in einem längeren Zeitraum entstanden. Die Erwartung, dass alles schnell bewältigt werden soll, ist daher unrealistisch. Ob SpielerIn oder Angehöriger – diese Tatsache müssen Sie akzeptieren. Dem verlorenen Geld nachweinen bringt Sie beide auch nicht weiter – ein Schlusstrich soll gezogen werden. Es dauert, und auch bei den Ratenvereinbarungen sollte berücksichtigt werden, dass Sie "inzwischen" auch leben müssen, und dass Familienausgaben Vorrang haben.

Bei einigen wird das Leben mit großen Einschränkungen verbunden sein, es ist auch eine Zeit des Lernens. Einige erleben dabei, dass es auch menschliche Werte gibt, die mit Geld nicht zu kaufen sind – wenn es Menschen gibt, die trotz allem zu Ihnen stehen, wenn Sie die kleinen Freuden des Lebens (wieder) entdecken können: ohne Hast spazieren zu gehen und eine Landschaft zu genießen, ein Buch wirklich zu lesen, neue Interessen zu entwickeln und mit der Zeit immer mehr Freude daran zu finden. Aber es dauert...

Es dauert auch seine Zeit, bis die Gedanken an das Spielen allmählich seltener vorkommen oder bis man nicht mehr davon träumt. Mit der Zeit fällt es auch viel leichter, mit Geld an einer Spielhalle vorbeizufahren. Zeit ist aber notwendig. Geben Sie sich diese Zeit, und erwarten Sie nicht allzu viel und allzu schnell.

#### RÜCKFÄLLE – RÜCKSCHRITTE – FORTSCHRITTE

Zum Aufhören mit dem Spielen, zur Problembewältigung gehört auch der Umgang mit Rückfällen. Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand in einer Stress- oder Belastungssituation zum Spielen als "altbewährtem Problemlöser" greifen wird, ist groß: Es mag eine Rechnung sein, die unerwartet kommt und nicht gleich bezahlt werden kann, ein Kühlschrank oder eine Waschmaschine, die ungeplant "ihren Geist aufgeben", Konflikte am Arbeitsplatz, eine Enttäuschung, die gar nicht groß sein muss, oder auch der Wunsch, sich "zu testen", ob man jetzt schon aufhören kann. Es kann auch der Wunsch sein, sich nach einem besonders gelungenen Tag zu belohnen.

Es gibt viele Situationen, die einen Rückfall auslösen können. Mit Rückfällen muss gerechnet werden, auch wenn es einigen Betroffenen gelingt, ohne Rückfälle spielfrei zu bleiben. "Ausrutscher", d.h. kurze Rückfälle, sollten weder bagatellisiert noch übermäßig dramatisiert werden. Es ist ja noch nicht alles verloren - sowohl SpielerInnen als auch Angehörige neigen hier oft zu Schwarzmalerei.

Ein Rückfall kann auch wertvolle Seiten haben, daraus kann auch gelernt werden, besonders wenn er überdacht und in der Einzel- bzw. Gruppentherapie besprochen wird.



Oft stellt sich dabei heraus, dass einige Überzeugungen revidiert werden müssen (z.B. die Überzeugung, kontrolliert zu spielen, oder bald schon mit größeren Geldbeträgen unterwegs sein zu können). Möglich ist auch, dass der nächste Bewältigungsschritt ansteht (z.B. ein anderer Umgang mit Geld, der Abbau des Spielergeizes, die Entwicklung neuer Strategien für den Umgang mit Stress- und Konfliktsituationen, Veränderungen in der Freizeit oder im Familienleben). Möglicherweise wäre auch wichtig, erneut darüber zu reflektieren, welche Erwartungen der Betroffene oder die Betroffene mit dem Aufhören verbindet.

#### GIBT ES HILFREICHE STRATEGIEN?

Wie bereits gesagt, gibt es keine Patentrezepte, weil jeder Mensch seinen eigenen Weg geht. Nachfolgend haben wir jedoch Strategien zusammengestellt, die in der Psychotherapiegruppe für SpielerInnen auf unsere Frage "Welche Strategien unterstützen Ihre spielfreie Zeit?" von den TeilnehmerInnen als hilfreich genannt wurden:

- Sich bewusst machen, wie ernst die Situation ist;
- Hilfe annehmen lernen;
- Erfahrungen anderer in der Gruppe verwerten;
- Ziele und Zwischenziele finden;
- Lokale, in denen jemand spielte, meiden;
- Bewusst an das Verlieren denken;
- Zeit gewinnen, wenn das "Kribbeln" kommt;
- Überlegen, wieviel Zeit einem noch im Leben bleibt, und wie man/frau diese Zeit nützen möchte;
- Sich etwas gönnen;
- Aus Faulheit, einen Parkplatz in der Nähe des Spielorts zu suchen, zu Hause bleiben;
- Gefahren voraussehen lernen;
- Träume und Wünsche aus der "Kiste" holen;
- Umfeld über das Spielen informieren;
- Geldvermehrung sichtbar machen z.B. das Geld in ein Glas geben;
- Lesen;
- Reden;
- Spielfreie Tage zählen;

- Sich mit FreundenInnen treffen;
- Beobachten, wie man sich verändert;
- An die verlorene Zeit denken;
- Geld deponieren;
- Heilsame Lösungsanker finden;
- Zeit, die durch Spielabstinenz gewonnen wurde, nicht mehr hergeben wollen;
- Freiwilligkeit;
- Einkaufen gehen;
- Sport betreiben, z.B. Fitnesscenter, laufen;
- Geld einteilen (lassen);
- Limit finden – herausfinden welcher Betrag in der Tasche einen nicht gefährdet;
- Gruppentherapie für SpielerInnen regelmäßig besuchen;
- Einzel- und/oder Paartherapie;
- Schuldnerberatung;

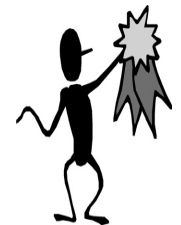
Neugierig auf die SpielerInnentherapiegruppe? Lesen Sie weiter im Kapitel "Was erwartet Sie in der Beratungsstelle?".

#### WAS KANN NOCH NOTWENDIG SEIN?

Die Auseinandersetzung mit dem exzessiven Spielverhalten und dessen Folgen stellt häufig den Beginn eines therapeutischen Prozesses dar, in dem Erkenntnisse über Probleme und Konflikte, die im krankhaften Glücksspiel ihren Ausdruck fanden, gewonnen werden. Mit dem Spielen aufzuhören beinhaltet auch immer Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur bzw. des Verhaltens außerhalb der Spielsituation. (s. dazu auch im Anhang: das "Genesungsprogramm der Selbsthilfeorganisation Gamblers Anonymous" sowie "Therapieschritte und Fragestellungen zur Behandlung pathologischer GlücksspielerInnen").

Im Verlauf einer Psychotherapie können sehr unterschiedliche Ziele verfolgt werden:

- Konstruktiver Umgang mit Konfliktsituationen;
- Kontaktschwierigkeiten überwinden;
- Ängste abbauen;
- Mit Geld umgehen lernen;
- Freizeit gestalten können;
- Realistische Ansprüche an sich selbst und andere stellen;



- Mit sich selbst/dem eigenen Körper freundlich umgehen;
- Selbstsicherheit gewinnen;
- Sich durchsetzen können;
- Nein sagen können;
- Verantwortung übernehmen können;
- Sich entspannen können;
- Mit Nähe und Distanz in der Partnerschaft umgehen können;

Das waren nur einige Beispiele. Was müssten Sie überdenken oder ändern bzw. neu lernen, um auf das selbstschädigende Spielen verzichten zu können? Versuchen Sie diese Fragen vorläufig für sich selbst zu beantworten. Womit wollen Sie anfangen?

#### FALLS SIE UNBEDINGT RÜCKFÄLLIG WERDEN WOLLEN...

Wenn Sie unbedingt rückfällig werden wollen, sollten Sie, um effektiv vorgehen zu können, folgende Regeln beachten:

- Denken Sie ständig darüber nach, dass Sie das verlorene Geld unbedingt zurückgewinnen müssen;
- Malen Sie sich pausenlos gedanklich Ihre bisherigen Gewinnerfahrungen aus;
- Pflegen Sie Ihre Gewinnphantasien;
- Denken Sie auch ausführlich darüber nach, wieviel ihre Gewinne Sie gekostet haben;
- Tragen Sie nur hohe Geldbeträge bei sich;
- Nehmen Sie immer alle Schecks und Kreditkarten mit, wenn Sie von zu Hause weggehen;
- Gönnen Sie sich nichts, kaufen Sie sich nichts;
- Falls Sie sich doch etwas kaufen wollen, verschieben Sie es auf später, sagen Sie sich, dass Sie es nach dem Gewinn tun werden;
- Sagen Sie sich, dass alles ohnehin zu teuer ist;
- Planen Sie keine Freizeitaktivitäten;
- Planen Sie überhaupt keine Freizeit ein;
- Brechen Sie den Kontakt mit allen FreundenInnen ab;
- Wenn Bekannte sich mit Ihnen treffen wollen, sagen Sie ihnen, sie hätten keine Zeit;

- Sprechen Sie mit niemandem über das, was Sie belastet;
- Helfen Sie der Familie mit Ihnen zu streiten, damit Sie weggehen können;
- Sagen Sie sich immer wieder: *"Es ist eh schon alles egal"*;
- Denken Sie oft über eigene/andere Spielsysteme nach;
- Testen Sie möglichst oft Ihren Willen, indem sie den früheren Spielort aufsuchen - ohne zu spielen;
- Versuchen Sie niemals Nein zu sagen, wenn Ihnen etwas in der Familie/Arbeit nicht passt;
- Machen Sie sich immer so viel Stress als möglich;
- Besuchen Sie unbedingt Lokale, in denen sie spielten, um alte Bekannte zu treffen;
- Pflegen Sie die Überzeugung, dass Sie das Beste und Billigste (Kaffee, Langos, Bier, Sandwich, Zigaretten usw.) nur an ihrem Spielort bekommen können;
- Machen Sie sich bewusst, dass nur das Spielen ihre gesamten finanziellen Probleme lösen kann;
- Sagen Sie sich, dass Sie nur einen "Zehner", probieren werden;
- Versuchen Sie nie, Erholungspausen einzulegen;
- Setzen Sie sich keine Ziele;
- Pflegen Sie Ihre Ungeduld im Alltag;
- Unterstützen Sie die Überzeugung, dass die Schulden sofort und auf einmal zurückbezahlt werden müssen;
- Beschuldigen Sie sich selbst und denken Sie möglichst schlecht über sich;
- Geben Sie anderen die Schuld an ihrem Spielproblem;
- Lügen Sie sich selbst und andere weiter an;
- Flüchten Sie vor Konflikten sofort ins Spielen;

#### EINIGES ÜBER ERKLÄRUNGSANSÄTZE

In der wissenschaftlichen Literatur findet man große Kontroversen in bezug darauf, wie das exzessive, selbstschädigende Glücksspielverhalten – die Art des Glücksspiels ist dabei unwesentlich – erklärt werden soll.

Meist kommt nicht ein einzelner Faktor als Ursache in Betracht. Vielmehr scheinen bei der Entstehung des problematischen Glücksspielverhaltens mehrere Faktoren verantwortlich zu sein. Es sind sowohl individuelle, psy-



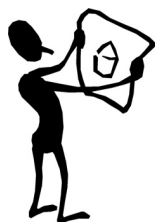
chische als auch soziale Faktoren und die spezifischen Eigenschaften des Glücksspiels maßgeblich.

Diese Faktoren können in unterschiedlicher Kombination und Stärke an der Entstehung des exzessiven Glücksspielverhaltens beteiligt sein.

#### INDIVIDUELLE FAKTOREN

Bei jedem Menschen liegen dem problematischen Spielverhalten andere Motive zugrunde. Dabei müssen Faktoren berücksichtigt werden, die das exzessive Glücksspielverhalten möglicherweise ausgelöst haben und andere, die zum Fortbestehen dieses Verhaltens beitragen. In diesem Zusammenhang kommen sowohl der Persönlichkeitsstruktur des Spielers als auch seiner aktuellen Lebenssituation eine Bedeutung zu.

Es mögen viele unterschiedliche Probleme das exzessive Spielen ursprünglich ausgelöst haben. In dem Stadium jedoch, in dem die meisten SpielerInnen bzw. deren Angehörige beginnen, Hilfe zu suchen, hat das Spielen nur allzu oft eine Eigendynamik entwickelt, d.h. sich von den ursprünglichen Problemen losgelöst und weitere Probleme verursacht, die schwerwiegender sind als die ursprünglichen.



#### PERSÖNLICHKEITSMERKMALE DER SPIELERINNEN

Unterschiedliche wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass es eine typische Spielerpersönlichkeit ebenso wenig gibt, wie bei Alkohol- oder Drogenabhängigen.

Bei einem Teil der SpielerInnen wurden unterschiedlichste psychosoziale Belastungen festgestellt wie z.B.: der frühe Verlust eines Elternteils durch Tod oder Scheidung, fehlende emotionale Zuwendung, Alkohol- oder Spielabhängigkeit eines Elternteils, ein besonders harter und bevormundender bzw. übermäßig verwöhnender und inkonsequenter Erziehungsstil.

Auf Grund dieser frühkindlichen Erfahrungen können sich Persönlichkeitsstrukturen entwickeln, die durch mangelndes Selbstwertgefühl, depressive Verstimmungen, man-

gelnde Fähigkeit, mit Spannungen und Konflikten umzugehen, überhöhte Ansprüche an sich selbst/die Umgebung, sowie die Unfähigkeit, den Aufschub der Bedürfnisbefriedigung zu ertragen (geringe Frustrationstoleranz), zu charakterisieren sind. Diese Persönlichkeitseigenschaften führen jedoch keineswegs zwangsläufig zum problematischen Spielverhalten. Erst wenn der/die potentielle SpielerIn gleichzeitig eine Lebenskrise bzw. eine Konfliktsituation erlebt und zufällig die spezifischen Wirkungsmechanismen des Glücksspiels (Stimmungssteigerung, Ablenkung) kennen lernt, besteht die Gefahr, dass er/sie das Spielen als "Problemlöser", als Ersatz- oder Fluchtverhalten nützt.

Zu allen Erklärungsversuchen, die die Ursachen der Entwicklung vom gelegentlichen zum krankhaften Spielen in der Persönlichkeitsstruktur des Spielers bzw. der Spielerin suchen, ist zu bemerken, dass es sehr schwer ist festzustellen, welche Persönlichkeitsmerkmale die Ursache und welche die Folge des exzessiven Spielens sind.

#### AKTUELLE LEBENSITUATION

Bei vielen SpielernInnen konnte festgestellt werden, dass sie unmittelbar vor dem Beginn des exzessiven Spielens eine Lebenskrise bzw. Konfliktsituation durchgemacht haben.

83% der von uns untersuchten SpielerInnen haben ein zeitliches Zusammentreffen des Beginns ihres häufigen und intensiven Glücksspiels mit mindestens einem der folgenden Auslösefaktoren bestätigt:

- Verlusterlebnisse (Tod einer nahestehenden Person, Scheidung oder Trennung, Verlust des Arbeitsplatzes),
- länger andauernde Konfliktsituationen,
- Übergangsphasen im Familien-Lebenszyklus (wie z.B. Veränderungen, die mit der Geburt eines Kindes, bzw. der Ablösung der Kinder, dem beruflichen Wiedereinstieg, der Pensionierung etc. zusammen hängen)
- Misserfolgserlebnisse
- berufliche Veränderung
- Orts-/Wohnungsveränderung
- Unfall/Krankheit

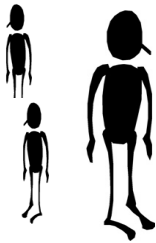


- fehlende private oder berufliche Perspektiven,
- schwierige finanzielle Lage,
- Partnerschaftskonflikte

Solche psychischen Belastungen und Defizitsituationen können bewirken, dass der dadurch erlebte Stress, die entstandenen depressiven Verstimmungen sowie ungelöste innere Spannungen und Konflikte mit dem Spielen (auch unbewusst) “bekämpft” werden.

#### SOZIALE FAKTOREN

Der Mensch ist kein Einzelwesen. Daher müssen bei der Erklärung des problematischen Glücksspielverhaltens auch familiäre und gesellschaftliche Faktoren berücksichtigt werden.



#### FUNKTION DES SPIELENS IM FAMILIENSYSTEM

Außer Erklärungsmodellen, die die Ursachen des problematischen Spielverhaltens in der Persönlichkeitsstruktur des Spielers bzw. der Spielerin suchen, gibt es auch Ansätze, die sich mit der Funktion dieses Verhaltens im Familiensystem beschäftigen. Die systemische Sichtweise etwa geht davon aus, dass jedes Verhalten und jedes Symptom seine Bedeutung und jede Krankheit ihre Auswirkung in einem bestimmten Kontext hat.

Abhängiges Verhalten z.B. lässt sich im Kontext von Systemen sehen und nicht mehr ausschließlich als Merkmal, Eigenschaft oder Problem eines Individuums allein. Die Beziehungsmuster und die wiederkehrenden Verhaltensweisen der ganzen Familie als System gewinnen in diesem Zusammenhang mehr an Bedeutung. Das abhängige Verhalten wird als ein Ergebnis zwischenmenschlicher Erfahrungen, Austauschprozesse und innerpsychischer Kräfte verstanden.

Aus systemischer Sicht kann das exzessive Spielverhalten eines Familienmitglieds auch als Ausdruck von Beziehungs- und Kommunikationsschwierigkeiten der Familie als Ganzes – als System – verstanden werden. Das exzessive Spielverhalten des Ehemannes oder der Ehefrau kann zum

Beispiel beiden dazu verhelfen, das Ausmaß der Nähe und Distanz in der Partnerschaft zu regulieren. Die Angst vor einer zu nahen Beziehung besteht bei beiden PartnerInnen, wird von ihnen jedoch unterschiedlich bewältigt. Das exzessive Spielverhalten eines der PartnerInnen ist dann eine oft über lange Zeit stabile Lösung, mit der Angst vor der Nähe umzugehen.

Bei allen Erklärungen, die nach den Zusammenhängen zwischen dem exzessiven Spielen und den Problemen in den Ehe- bzw. Familienbeziehungen suchen, muss jedoch berücksichtigt werden, dass es letztendlich nur schwer feststellbar ist, welche der Ehe- und Familienprobleme die Ursache und welche die Folge des Spielverhaltens sind.

#### GESELLSCHAFTLICHE FAKTOREN

Wir leben in einer leistungs- und konsumorientierten Gesellschaft. Mit Geld und materiellen Werten sind viele andere Werte verbunden: Prestige, Anerkennung, Macht, um nur einige zu nennen.

Was macht den Reiz des Glücksspiels aus? Ist es Geld? In unserer Gesellschaft hat Geld – und alles was damit verbunden ist – einen besonders hohen Stellenwert. Und diesem Bedürfnis nach Materiellem und dem damit verbundenen gesellschaftlichen Erfolg, dem Prestige und der Unabhängigkeit kommt das Glücksspiel entgegen. Hier liegt möglicherweise auch eine der größten Verführungen des Glücksspiels: die Hoffnung, sich auf eine bequeme Art, ohne großen persönlichen Einsatz, zu bereichern und sich erfolgreich zu fühlen.

Die steigende Anzahl der Menschen, die exzessiv spielen, kann als Produkt und Spiegel unserer Gesellschaft gesehen werden, wobei es eine offene Frage bleibt, ob der/die exzessive SpielerIn die Normen und Wertvorstellungen unserer Gesellschaft – Erfolg, Leistung, Geld, Konsum etc. – um jeden Preis verwirklichen oder in Frage stellen will. Der Überbewertung der materiellen Werte in unserer Gesellschaft folgt die Überbewertung im Familienkreis. Ein/e Jugendliche/r zum Beispiel, der/die für hervorragende Schulleistungen nie Anerkennung oder Lob bekommt,

jedoch beim ersten verdienten Geld die Aufmerksamkeit der ganzen Familie erhält, kann daraus Fehlschlüsse ziehen und mit noch mehr Geld noch mehr Zuwendung erlangen wollen.

Die soziale Wirklichkeit und der Arbeitsmarkt bieten einigen Jahrgängen und Berufsgruppen sehr bescheidene Möglichkeiten, sich einen beruflichen und materiellen Erfolg zu erarbeiten. Die Chance der Selbstverwirklichung ist nicht immer gegeben. Unter diesen Umständen üben das Glücksspiel und die Möglichkeit, durch einen Gewinn die eigene Lebenssituation zu verbessern bzw. zu verändern, einen verständlichen Reiz aus.

Das Glücksspiel übernimmt in diesem Zusammenhang eine doppelte Funktion. Durch Teilnahme am Glücksspiel können Spannungen und Unzufriedenheit mit der sozialen Realität ausgedrückt werden. Gleichzeitig ermöglicht es teilweise Befriedigung von unterschiedlichen Bedürfnissen wie Ablenkung, Anregung, Abenteuer, Wettbewerb, Prestige, Selbstbestätigung oder Freizeitgestaltung.

Die steigende Anzahl der problematischen SpielerInnen ist nicht darauf zurückzuführen, dass die Menschen jetzt spielfreudiger sind. Internationale Untersuchungen weisen darauf hin, dass bei vielen pathologischen SpielerInnen der Beginn ihrer "SpielerInnenkarriere" im Zusammenhang mit dem steigenden Glücksspielangebot steht, etwa der Eröffnung eines Casinos, einer Spielhalle in Wohnnähe oder der Aufstellung eines Automaten im Stammkaffeehaus usw.

Auch die Tatsache, dass viele Menschen nicht gelernt haben, die eigene Freizeit sinnvoll zu gestalten, hängt mit unserer heutigen sozialen Wirklichkeit zusammen. Einerseits hat sich die Freizeit im Vergleich zu früher verlängert. Andererseits werden die Menschen durch zunehmende Technisierung der Welt immer mehr daran gewöhnt, unterschiedliche Bedürfnisse per "Knopfdruck" zu befriedigen – man bedenke nur die Anzahl der Fernsehprogramme, die Unterhaltung, Ablenkung und Entspannung vermitteln sollen. Während persönlicher Einsatz und Kreativität verloren gehen, tritt gleichzeitig das Phänomen "Reizüberflutung" ein.

Diese beiden Faktoren: erlernte Passivität und das Be-

dürfnis, viel zu erleben ohne viel unternehmen zu müssen, können, wenn andere Umstände dazukommen, zum Glücksspiel oder anderen Suchtmitteln führen.

In Verbindung mit Glücksspiel muss auch die Ausweitung des Bank- und Kreditwesens erwähnt werden. Bereits Jugendliche ohne regelmäßiges Einkommen dürfen ihr Konto überziehen und Schulden machen. Wenn entsprechende Erfahrungen im Umgang mit Geld fehlen, kommt es leicht zum Überschreiten der eigenen Möglichkeiten.

#### WIRKUNG DES GLÜCKSSPIELS

Die spezifischen Eigenschaften des Glücksspiels bilden eine weitere Gruppe von Ursachefaktoren, die zur Erklärung des problematischen Spielverhaltens herangezogen werden.

Dabei sollte zwischen Eigenschaften unterschieden werden, die zur Motivation am Glücksspiel teilzunehmen beitragen, und anderen, die die Entscheidung des Spielers bzw. der Spielerin, weiter bzw. öfters zu spielen, beeinflussen.

Die Motivation, am Glücksspiel teilzunehmen, hängt mit dem finanziellen Anreiz sowie dem Zufalls- und Konkurrenzaspekt zusammen. Diese können den Wunsch hervorrufen, Fortuna herauszufordern, um bevorzugt, besser als die anderen zu sein.

Zu den Eigenschaften des Glücksspiels, die einen Einfluss darauf haben, wie lange und wie häufig jemand spielt, zählen solche, die den Spielablauf und dadurch auch die emotionalen Erlebnisse des Spielers oder der Spielerin während des Spiels beeinflussen.

Durch die Unsicherheit nach dem Einsatz entsteht beim Spieler bzw. bei der Spielerin eine Erwartungshaltung, die sich am Ende des Spiels auflöst. Der rasche Wechsel zwischen Erwartungsspannung und Spannungslösung (Nervenkitzel) wird als angenehm (lustvoll) erlebt. Diese als angenehm erlebte Erregung kann in Verbindung mit dem Einsatz von kleinen Geldeinheiten bzw. Jetons dazu führen, dass nicht mehr *um* Geld, sondern nur mehr *mit* Geld gespielt wird.



Die Realität ist im Spiel auf einen überschaubaren, durch bestimmte Regeln begrenzten Raum eingeschränkt. In dieser "neuen" Realität findet sich der Spieler bzw. die Spielerin relativ leicht zurecht, was zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls führt ("Spielrausch"). Die Alltagssorgen verschwinden, und der Spieler oder die Spielerin fällt in einen angenehmen Zustand der Aktivität und Erregung, die sich bis zu euphorischen Gefühlen steigern kann.

Eine besondere Rolle kommt im Spiel den Anfangsgewinnen zu. Ein Anfangsgewinn verändert entscheidend die Wahrnehmung des Spielers oder der Spielerin über die Gewinnmöglichkeiten in einem Glücksspiel.

Die Intensität der damit verbundenen Glücksgefühle kann bei großen Anfangsgewinnen so stark erlebt werden, dass andere Erlebnisse als "fad" und uninteressant erscheinen. Die Erinnerung an dieses Glücksgefühl trägt dann entscheidend dazu bei, wiederholt zu spielen, in der Hoffnung, es nochmals und nochmals zu erleben.

In Gewinnphasen erleben SpielerInnen die Stimulation durch das Glücksspiel über längere Zeiträume als eine Art Rauschzustand. Die Glücksgefühle lassen sich auch über die Spielsituation hinaus erleben, angeregt durch wiederholte gedankliche Beschäftigung mit den Gewinnen. Bereits die Vorwegnahme des Spielgeschehens und erzielter Gewinne löst die positiven Gefühle aus.

Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass sich Glücksspiele auf die emotionale und mentale Verfassung des Spielers und der Spielerin auswirken. Der Einsatz von Geld, das Eingehen von Risiken und die Hoffnung auf bzw. tatsächliche Gewinne vermitteln Stimulation und Erregung, Wohlbefinden und Euphoriegefühle, Machtphantasien und Erfolgserlebnisse. Durch die lustbetonte Beschäftigung mit dem Glücksspiel kann der/die SpielerIn problembehaftete Gedanken verdrängen, Spannungen abbauen, depressive Stimmungen, Angst- oder Minderwertigkeitsgefühle, Unlust und Langeweile mindern oder vermeiden.

Dabei ist die Wirkung von Spielen mit einer raschen Spielabfolge, die erst eine längerfristige Veränderung des inneren Zustandes mit sich bringt, am größten.

## BETROFFEN SIND AUCH DIE ANGEHÖRIGEN

Betroffen sind nicht nur SpielerInnen. Mitbetroffen sind natürlich auch die Angehörigen, ganze Familien, die unter den Folgen des Spielens leiden.

Endlose Versprechungen und Lügen, finanzielle Belastungen und die mit ihnen verbundenen existenziellen Ängste führen dazu, dass sich die Angehörigen oft hilflos und ausgeliefert fühlen. Die Zeiten der Unsicherheit, Depressivität und Verzweiflung wechseln mit Augenblicken der Wut, in denen viele verletzende Worte fallen und leere Drohungen ausgesprochen werden.

Dazu kommt noch, dass sich viele Angehörige sehr einsam fühlen, da sie aus Scham und manchmal auch falsch verstandener Loyalität das Problem sogar den nächsten Verwandten und FreundenInnen gegenüber verschweigen. Dies geschieht oft im Interesse des Spielers bzw. der Spielerin, dem /der dadurch weitere Geldquellen offen bleiben, und der /die somit weder Erklärungen abgeben noch die Verantwortung übernehmen muss.

Das Gespräch mit hilflesuchenden Angehörigen beginnt oft mit: *"Ich kann nicht mehr, ich habe schon alles versucht, habe geweint, gebeten, getobt, spionierte nach, versuchte zu kontrollieren, habe gefleht und gedroht. Nichts half. Zeitweise ist er unansprechbar, dann wiederum verspricht er hoch und heilig, nicht mehr zu spielen. Ich kann ihm nicht mehr glauben. Ich kann es nicht verstehen. Warum spielt er? Was kann ich tun damit er aufhört?..."*

## WIE ERLEBEN ANGEHÖRIGE DAS SPIELEN?

Der Spieler oder die Spielerin nimmt oft die Veränderungen im eigenen Verhalten nicht wahr, verleugnet oder bagatellisiert sie. Mit diesen Veränderungen und auch anderen Folgen des Spielens werden Familienmitglieder abhängiger SpielerInnen konfrontiert. Angehörige werden zu Mitbetroffenen. Auch ihre Haltung gegenüber dem Spielen, ihr Verhalten und ihr Befinden verändern sich parallel zu Veränderungen im Verhalten des Spielers bzw. der Spielerin und können wiederum auch sein/ihr Verhalten



## MITBETROFFEN SEIN

VERMEHRTES SPIELEN WIRD NOCH AKZEPTIERT, GELEGENTLICHE SORGEN, ÄUSSERN VERDACHT, GEBEN SICH MIT VERHÄRMLOSENDEN ERKLÄRUNGEN ZUFRIEDEN, SIND LEICHT ZU BESÄNFTIGEN,

VERLEUGNUNG

TROTZ FAMILIÄRER PROBLEME GLAUBEN DEN VERSPRECHUNGEN DES SPIELERS, VORWÜRFE, STELLEN FORDERUNGEN AN DEN SPIELER, SCHULDGEFÜHLE, VERUNSICHERUNG,

BELASTUNG

VERSUCHE DAS SPIELEN ZU KONTROLLIEREN, OHNMACHTSGEFÜHLE, VERWIRRUNG, ZWEIFEL AN SICH SELBST, PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN, SCHULDENÜBERNAHMEN FÜR DEN SPIELER,

ERSCHÖPFUNG

## HOFFNUNGSLOSIGKEIT

TIEFE VERZWEIFLUNG, HOFFNUNGSLOSIGKEIT, WUT, ANGST, PANIK, EMOTIONALER ZUSAMMENBRUCH, MEDIKAMENTEN-/ALKOHOLMISSBRAUCH, SELBSTMORDEGEDANKEN, SELBSTMORDEVERSUCHE

## UND DER WEG HERAUS

### NEUE LEBENSFÜHRUNG

ENTSPANNUNG, GELASSENHEIT, ZUKUNFTSPÄNE, MEHR VERTRAUEN UND ZUNEIGUNG, SELBSTACHTUNG, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG, VERWIRKLICHUNG VON WÜNSCHEN

WACHSTUM

GUTER FAMILIENZUSAMMENHALT, PROBLEME WERDEN LÖSBAR, MEHR VERTRAUEN SICH SELBST UND DEM SPIELER GEGENÜBER, TEILEN DER VERANTWORTUNG, GEMEINSAMER BESUCH DER THERAPIE,

WIEDERAUFBAU

SELBSTVERTRAUEN KEHRT ZURÜCK, REALISTISCHE PLÄNE WERDEN GEMACHT, RÜCKSICHT AUF EIGENE BEDÜRFNISSE GENOMMEN, IN DER FAMILIE ENTSTEHEN KOMPETENZSCHWIERIGKEITEN, NEUE ROLLENAUFTEILUNG,

SELBSTFINDUNG

BESSERE SELBSTEINSCHÄTZUNG, KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT NIMMT ZU, WAHRNEHMEN EIGENER BEDÜRFNISSE, MISSTRAUEN DEM SPIELER GEGENÜBER BESTEHT WEITERHIN, ERWARTEN ANERKENNUNG FÜR DURCHGESTANDES,

ERKENNEN

HILFESUCHE BEI ÄRZTEN, PSYCHOTHERAPEUTEN, BERATUNGSSTELLEN, DAS SPIELEN WIRD ALS KRANKHEIT ERKANNT, SCHULDGEFÜHLE NEHMEN AB, ERKENNEN DER EIGENEN ROLLE, MISSTRAUEN DEM SPIELER GEGENÜBER,

beeinflussen. Und obwohl auch hier die persönlichen Unterschiede sehr groß sein können, wollen wir jene Phasen schildern, die Angehörige durchlaufen.

#### VERLEUGNUNGSPHASE

In dieser Phase nehmen die Angehörigen die häufige Abwesenheit des Spielers bzw. der Spielerin mit Besorgnis wahr und äußern Verdachtsmomente. Sie geben sich aber mit verharmlosenden Erklärungen zufrieden. Vorhaltungen, kurzfristige Besserungen des Spielverhaltens und Rückfälle in die alten Verhaltensmuster wechseln sich ab.



#### BELASTUNGSPHASE

Meist wird diese Phase durch eine außergewöhnliche Krisensituation infolge des Glücksspiels eingeleitet. Die dadurch entstandenen familiären Probleme lassen sich nicht länger verleugnen. Trotzdem glauben Angehörige weiter den Versprechungen des Spielers bzw. der Spielerin, werden sich aber letztlich ihrer Unfähigkeit bewusst, sein bzw. ihr Verhalten zu beeinflussen. Schuldgefühle und Gefühle der Hoffnungslosigkeit kommen auf. Eltern glücksspielabhängiger Kinder bringen vor allem ihr vermeintliches Versagen in der Erziehung zum Ausdruck. Diese Schuldgefühle nutzen die SpielerInnen oft aus, um weiteres Geld für das Glücksspiel zu erhalten.

#### ERSCHÖPFUNGSPHASE

Die Angehörigen können den Belastungen nicht mehr standhalten und unternehmen verzweifelte Befreiungsversuche. Viele greifen zu Alkohol und Beruhigungstabletten. Schlafstörungen und psychosomatische Erkrankungen treten auf. In dieser Phase werden sexuelle Störungen besonders deutlich. Ein Ausweg ist hier erst dann möglich, wenn sich die oder der Angehörige eingesteht: "Ich kann nicht helfen!" und Hilfe – vor allem für sich selbst – sucht und sich beraten lässt. (siehe dazu "Was erwartet Sie in der Beratungsstelle?")

#### ANNA – IN DIESER ZEIT GING ES MIR SCHLECHT



Anna, die Ehefrau eines Spielers schrieb folgende Zeilen:

*"Unser Familienleben mit den drei Kindern war bis vor 6 Jahren harmonisch. Ich war als Hausfrau bei den Kindern zu Hause, mein Mann arbeitete. Irgendwann begann mir aufzufallen, dass wir immer weniger Geld zur Verfügung hatten. Bei Fragen bezüglich seines Einkommens wich mein Mann aus oder gebrauchte Ausreden, die ich vorerst für bare Münze nahm.*

*Einmal im Monat nahm mein Mann an einem beruflichen Fortbildungsseminar in Baden teil. Anschließend ging er ins Casino, was ich damals nicht wusste. So lernte er das Glücksspiel kennen. Er brachte auch einen großen Anfangsgewinn mit nach Hause.*

*Nach ungefähr zwei Jahren gestand er mir, dass er viel Geld verspielt hatte. Er versprach mir, mit dem Spielen aufzuhören und bat mich ihm zu helfen. In dieser Zeit ging es mir sehr schlecht. Ich war sehr unruhig und gereizt, kapselte mich ab, eben weil mein Mann immer spät nach Hause kam, desinteressiert an seiner Familie, unzuverlässig, zeitweise sehr gereizt oder sehr schweigsam war. Ich hatte Angst um unsere Existenz, dass wir sie verlieren könnten, weil nie Geld da war. Ich wusste nicht, wie ich mich verhalten sollte.*

*Im Sommer brachte mich mein Mann mit den Kindern zu seiner Mutter aufs Land, wo wir unseren Urlaub verbringen wollten. Er fuhr nach Wien zurück, wo er noch einige Tage zu arbeiten hatte. Dann wollte er nachkommen. Als er zum vereinbarten Termin nicht kam, war ich noch nicht beunruhigt. Am nächsten Morgen, es war mein Geburtstag, rief er an, gratulierte mir zum Geburtstag und gestand, dass er seinen ganzen Gehalt und das Firmengeld verspielt hatte. Ich war unter Schock. Als mir dann eine Verwandte nichtsahnend zum Geburtstag gratulierte, war es mit meiner Beherrschung vorbei: Ich brach zusammen. Als mein Mann am Abend kam, warf uns seine Mutter aus dem Haus. Der älteste Sohn, damals 14 Jahre alt, hat alles mitbekommen. Zu Hause tröstete ich ihn und sagte, dass*

wir alle zusammenhalten werden, und dass alles wieder gut werde.

Von einer Verwandten konnten wir das Geld für die Firma ausborgen und wenigstens dieses Geld zurückzahlen.

Vor Jahren hatte ich eine Fernsehsendung über das Spielen gesehen und wusste, dass es eine Stelle gibt, an die ich mich wenden kann. Also rief ich bei der Kummernummer an, um zu erfahren, wo sie ist, und wurde an die Beratungsstelle des Vereines Anonyme Spieler verwiesen. Ich rief dort sofort an und empfand die Stimme am Telefon sehr beruhigend. Die Psychologin am Telefon meinte, es wäre günstig, wenn mein Mann einen Termin selbst ausmachen würde, was er auch umgehend tat. Auf seinen Wunsch kamen wir gemeinsam zum ersten Gespräch. In der Beratungsstelle wurde ihm unter anderem angeboten, eine Casino-Selbstsperre zu unterschreiben. Er stimmte sofort zu, es kostete ihn aber trotzdem viel Kraft. Ich war natürlich erleichtert, als er die Sperre unterschrieb, weil ich dachte, jetzt sei es mit dem Spielen vorbei und war ab diesem Zeitpunkt sehr optimistisch. Zu optimistisch, wie sich später herausstellte.

Mein Mann spielte auf Automaten in der Spielhalle weiter, was ich wieder nicht wusste. Er erzählte es in der Therapiegruppe für SpielerInnen, die er besuchte. Auf Anraten der Therapeutin und der anderen Gruppenmitglieder, erzählte er mir davon. Einige Monate gingen wir zu Paargesprächen. Es fiel uns damals sehr schwer, miteinander zu reden. Ich besuchte auch weiter die Angehörigengruppe und baute mein Selbstvertrauen langsam auf. Ab diesem Zeitpunkt verwaltete ich das Gehaltskonto meines Mannes und hatte somit Überblick über die Kontobewegungen. Das hoch überzogene Konto und der Kredit belasteten mich sehr. Es fiel mir schwer, mir irgend etwas zu gönnen, weil ich ständig die Schulden vor Augen hatte.

So schafften wir es gemeinsam, dass Matthias fast zwei Jahre nicht mehr spielte. Er redete zu Hause wieder mehr, interessierte sich wieder für die Familie, wurde verlässlicher. Unser Familienleben wurde wieder viel besser, und mir ging es in dieser Zeit wieder sehr gut. In den Gruppen, die wir beide besuchten, fanden wir viele nette FreundeIn-

nen, mit denen wir auch privat viel unternahmen, z.B. Tanzen gingen, Bowling spielten, lustige Feiern besuchten usw.

Und es kam wieder mein Geburtstag näher. Vier Tage vorher rief mich Matthias zu Hause an und sagte, dass er eine Lohnbestätigung von mir braucht, weil er 12.000,- Euro Firmengeld verspielt hat. In Panik fuhr ich zu meiner Firma, besorgte die Lohnbestätigung und wir fuhren gemeinsam zur Bank. Wir bekamen einen weiteren Kredit.

Wieder wurde alles in Ordnung gebracht, die Firma wusste nichts von der Spielleidenschaft meines Mannes. Nicht im Traum hätte ich gedacht, dass mein Mann weiter spielen könnte, da wir finanziell bereits an der Grenze des Möglichen waren.

Einige Wochen später kam der größte Rückschlag. Ich erfuhr, dass er weitere 20.000,- Euro verspielt hatte, und zwar wieder Firmengeld. Jetzt blieb nur noch eine Möglichkeit offen – es der Firma zu sagen, auch mit dem Risiko einer Entlassung und einer Anzeige. Glücklicherweise wurde von einer Anzeige abgesehen, die Entlassung wurde jedoch ausgesprochen.

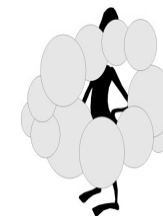
Ich lebe jetzt mit einem sehr engagiert arbeitssuchenden Mann zusammen. Unser Leben geht weiter und ich glaube, ich hoffe, dass er es schafft, nicht mehr zu spielen.

Seitdem Anna diese Zeilen schrieb sind bereits 6 Jahre vergangen. Matthias ist inzwischen doch über fünf Jahre spielfrei und hat wieder einen guten Job. Wie uns beide berichteten, ist das Leben in ihrer Familie wieder lebenswert, obwohl sie die Schulden noch sehr lange zahlen werden müssen.

## MEINE KINDER HABEN NICHTS GEWUSST

Betroffene und Angehörige meinen oft: “Unsere Kinder haben vom Spielen nichts gewusst. Wir waren immer für sie da. Die Kinder haben es nicht mitbekommen, sie waren zu klein”, oder “Wir haben uns bemüht, dass sie es nicht mitbekommen”.

In vielen Fällen stellt sich diese Schilderung jedoch als Wunschvorstellung dar. Die Geschichte, die Elisabeth uns



erzählte, macht das deutlich.

#### MEIN VATER SPIELT...

Ziemlich lange wusste Elisabeth nicht, warum die Eltern ständig streiten, wieso die Mutter dem Vater ununterbrochen Vorwürfe macht und er so oft gereizt reagiert.

Warum ist die Mutter so unzufrieden, warum weint sie, klagt über Schlafstörungen und andere Beschwerden? Was fehlt ihr? Ist sie krank? – fragte sich Elisabeth. Sie machte sich Sorgen um die Mutter, andererseits stritt sie auch öfters mit ihr. Und weil die Mutter so belastet war, konnte sie ihr nur selten von eigenen Problemen erzählen. Sie hatte das Gefühl, sie müsse ihre Mutter schonen. Und der Vater hatte kaum Zeit. Auch wenn er da war, wirkte er irgendwie abwesend.

Und Geld war nie da. Eigentlich seltsam, da beide Eltern gut verdienten, aber darüber dachte sie nicht weiter nach. Die Großeltern beiderseits wunderten sich über die Geldknappheit, irgendeinmal meinten sie, die Mutter könne mit Geld nicht umgehen, was die Mutter sehr kränkte, da sie sehr sparsam war.

Und obwohl die Großeltern der Familie immer wieder Geld schenkten, war es meistens nicht möglich, dass Elisabeth ihr Taschengeld regelmäßig bekam.

Von Extrawünschen keine Rede... Als der Vater heimlich ihr Sparbuch auflöste, um Geld für das Spielen zu haben, erfuhr sie erst, warum so wenig Geld da ist...



#### KINDER ALS MITBETROFFENE

Kinder von Menschen mit süchtigem Verhalten wachsen in einer ängstlich-gespannten familiären Atmosphäre auf. Wenn die Kinder nach Hause kommen, wissen sie nie, was sie erwartet. Sie haben die Hoffnung, dass alles in Ordnung ist, aber genau wissen sie das nie.

In Familien, in denen ein Elternteil spielt, werden die Kinder oft zwar nicht informiert, sie erleben jedoch Streitereien der Eltern, die Geldknappheit, die Unzuverlässigkeit des einen und die Verzweiflung und Ohnmacht des

anderen Elternteils. Sie erleben vielfach einen Mangel an lebensnotwendigen Dingen, wie Essen, Kleidung, körperliche und emotionale Anwesenheit der Eltern und damit auch an Sicherheit.

Auch wenn das Spielen selbst vor den Kindern verheimlicht wird, nimmt das Kind Spannungen in der Familie, die "dicke Luft", die Abwesenheit des Spielers bzw. der Spielerin oder seine bzw. ihre Gereiztheit wahr. Der betroffene Elternteil (meistens der Vater) ist manchmal lieb und warmherzig, oft aber gereizt, nervös, abwesend, depressiv oder gar nicht da; er hat wenig Zeit, ihm fehlt die Geduld, kann kaum zuhören.

Der andere Elternteil, meistens die Mutter, wird oftmals als nörgelig, müde, gereizt und ungeduldig erlebt, und viele Kinder haben dann oft das Gefühl, ihr im Weg zu sein. Viele mögen trotz allem den spielenden Vater lieber.

Die Streitereien und die Spannungen zwischen den Eltern sind für viele Kinder sehr beängstigend. Kinder versuchen oft abzulenken, auch indem sie ebenfalls Probleme machen. Kleinere Kinder sind oft, ohne dass man weiß warum, unruhig und zappeln herum.

Einige Kinder versuchen zu vermitteln oder die Schuld auf sich zu nehmen, um die Spannungen zu lösen.

Häufig erfüllt ein Kind (meistens das Älteste) die Rolle des Helfers bzw. der Helferin. Stellvertretend für die Eltern übernimmt es Aufgaben, die mit viel Verantwortung verbunden sind und über sein bzw. ihr Alter hinausgehen: Aufgaben im Haushalt, übermäßig viel Verantwortung für die jüngeren Geschwister, oder die Aufgabe, die Eltern zu trösten. (Einige holen auch den Vater spätabends aus der Spielhalle heraus oder borgen ihm heimlich das eigene Taschengeld.)

In den spielfreien Phasen versuchen oft die von Schuld und Reue erfüllten Eltern (besonders der spielende Elternteil) unbewusst alles wieder gut zu machen, was sie in einer süchtigen Phase versäumt haben. Kinder reagieren darauf oft mit Verwirrung, wenn sie diese Bemühungen merken und wissen nicht mehr, was nun ihre Aufgaben sind, da sie ja phasenweise sehr viel Verantwortung übernehmen mussten. Die weitere Überforderung für das Kind ist dann vor-

programmiert.

Kinder erleben auch oft, dass Versprochenes vergessen wurde, daher können sie nie sicher sein, ob man Versprochenem auch glauben kann.

Nachdem das Kind keine Möglichkeit hat zu flüchten, kann es nur hoffen, dass die Spannung in der Familie aufhört. Viele Kinder gleiten in Tagträume, um der Realität zu entkommen. Sie haben gelernt, ihre Gefühle bei sich zu behalten und nicht darüber zu reden. Das folgende Gedicht eines sechzehnjährigen Mädchens an ihre Kindheitsfreundin verdeutlicht, was Kinder in Suchtfamilien erleben:

“Für Dich.  
Ich erinnere mich an dich aus Zeiten,  
die lange zurückliegen,  
als ich in einer Hölle lebte,  
die extra für Kinder gebaut worden war.  
Die Wände deines Zuhauses  
waren meine einzige Rettung.  
Ich bin aber sicher, Du hast das nie gewusst,  
denn ich kam dir niemals wirklich nah.  
Trotzdem habe ich dich immer gekannt,  
aber du mich nie.  
Ich war ein einsames, total verschrecktes Kind-  
wusste nicht wohin,  
wusste nicht, an wen mich wenden...  
Viele Jahre später  
weißt du nicht mehr, dass du mich kanntest -  
ich aber weiß, daß ich dich kenne.  
Ich brauchte dringend einen Ort,  
wie den, wo du warst.  
Einen Ort, der so anders war als der, von dem ich kam.”

Wenn nur das älteste Kind eingeweiht ist, gerät es auch in einen Loyalitätskonflikt – die Kommunikation mit den Geschwistern und in der Folge die Beziehung zu ihnen kann ungünstig beeinflusst werden.

Eine andere Auswirkung für ältere Kinder ist, dass sie sich oft wie Außenseiter fühlen. Es fällt den Kindern schwer, Freundschaften zu schließen, zu glauben, dass jemand sie

mögen wird, weil sie Angst haben, ihre FreundeInnen könnten herausfinden, was bei ihnen zu Hause los ist. Daher ziehen sich viele Kinder zurück oder verhalten sich so, dass andere Kinder sich von ihnen abwenden.

Ein weiterer Grund sich zurückzuziehen kann auch sein, dass das Kind Taschengeld sehr unregelmäßig bekommt. Es kann viele Aktivitäten von FreundenInnen nicht mitmachen, weil es finanziell nicht möglich ist.

Einige Kinder reagieren auf die Situation in der Familie mit Schulproblemen, Fortlaufen, Drogenmissbrauch, Depressionen bzw. anderen Verhaltensstörungen.

Es ist meistens eine Illusion zu glauben, dass die Kinder nichts vom Spielproblem merken, nichts wissen, und nichts davon mitbekommen, auch wenn einzelne Kinder nicht oder nur wenig darunter leiden.

#### MARION – EIN VERGESSENES KIND

Marion geht seit 2 Jahren in den Kindergarten. Ihre Mutter ist berufstätig, der Vater ist seit einigen Monaten arbeitslos. Auf dem Weg zur Arbeit bringt ihre Mutter sie morgens in den Kindergarten und der Vater holt sie nachmittags ab.

Heute sitzt sie wieder als Letzte und wartet mit der Kindergartenante, dass er kommt. Sie schämt sich, am liebsten würde sie sich in ein Mauselloch verkriechen. Die Kindergartenante hat zuhause angerufen, aber es hob niemand ab. Also hat sie die Mutter in ihrer Arbeitsstelle verständigt, dass sie Marion abholen solle und bleibt noch solange bis die Mutter kommt, obwohl sie ja schon frei hätte und ihre eigene Familie auf sie wartet. Wahrscheinlich ist der Vater von Marion wieder in einer Spielhalle und hat ganz darauf vergessen, dass er Marion abholen sollte.

Am Abend oder in der Nacht (hängt davon ab, wann er nach Hause kommt) wird es wieder Streit geben. Marions Mutter wird ihrem Mann Vorwürfe machen. Sie musste sich wieder frei nehmen – ihrem Chef reicht es schon. Morgen wird es dem Vater leid tun, und er wird Marion versprechen, etwas besonders Schönes mit ihr zu unternehmen. Doch dann wird wieder das Geld dafür fehlen.

## WAS BESCHÄFTIGT ANGEHÖRIGE?

Nachfolgend haben wir versucht, Themen und Fragen anzusprechen, die in der Arbeit mit Angehörigen besonders häufig vorkommen und die aus unserer Erfahrung für die meisten Angehörigen relevant sind.



### DIE SUCHE NACH DEN SCHULDIGEN

Viele Angehörige quälen sich mit der Frage “Was habe ich denn bloß falsch gemacht?” als Ehefrau/ Mann, Mutter, Vater. Zusätzlich erleben manche Angehörige (oft Ehefrauen oder Mütter) die Schuldzuweisungen der anderen Familienmitglieder und fühlen sich in der ohnehin schon sehr belastenden Situation auch von der übrigen Familie im Stich gelassen. Einige versuchen sich zu wehren, indem sie auch andere beschuldigen... und die Konflikte in der Familie weiten sich immer mehr aus.

Die Frage nach Schuld, die Suche nach den Schuldigen ändert aber wenig. Nur allzu oft verhindert sie eine konstruktive Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation und die Unterstützung der Familienmitglieder untereinander.

Wir können davon ausgehen, dass nicht eine Person die Schuld trägt, sondern Verkettungen bestimmter Umstände und Verhaltensweisen problematische Situationen entstehen lassen. Daher kann der erste Lösungsschritt sein zu überlegen: “Was brauche ich, um wieder klarer zu sehen und meine Gefühle ordnen zu können?”

### SCHAMGEFÜHLE

Viele Angehörige schämen sich dafür, dass ihr Kind/PartnerIn spielt. Sie glauben, dass sie von der Umgebung verurteilt werden, weil sie zu wenig getan hätten, das zu verhindern und fühlen sich als gescheitert – als ob das Verhalten des Spielers von ihnen beeinflussbar wäre und sie die Verantwortung dafür hätten.

Scham hält viele Angehörige davon ab, sich rechtzeitig Hilfe zu holen, sich mit FreundenInnen auszusprechen, oder die Kinder bzw. andere Familienangehörige über das

Spielverhalten aufzuklären.

Wenn jemand dann bereit ist, den Weg aus dem inneren Schneckenhaus zu wagen, ist er bzw. sie oft überrascht, wie positiv und unterstützend die Umgebung reagiert.

Auch in einem Beratungsgespräch und in einer Gruppe für Angehörige bietet sich die Möglichkeit, über die unterschiedlichen Gefühle, über das Pendeln zwischen Wut, Ohnmacht und Zuneigung zu sprechen.

### DIE FRAGE NACH DEM WARUM

In den Erstgesprächen mit Angehörigen erleben wir meist, dass ein bestimmter Grund für das Spielen gesucht wird. Daraus folgt die Erwartung, dass das Spielen aufhört wenn diese eine Ursache gefunden und behoben wird.

Wie schon dargestellt, ist die Entwicklung krankhaften Spielverhaltens viel komplexer. Die Frage nach dem Warum, also die Frage nach den Ursachen des krankhaften Spielens ist zwar für die langfristige Stabilisierung und Gesundung der Persönlichkeit sehr wichtig, jedoch meistens erst im fortgeschrittenen Stadium der Psychotherapie von Bedeutung. Im Idealfall sollte zunächst Spielabstinenz eintreten, bevor die Hintergrundprobleme der Krankheitsentwicklung aufgearbeitet werden. Der Grund dafür ist, dass SpielerInnen, die noch spielen, sich nur unzureichend auf die Psychotherapiesituation (und nicht nur auf diese) konzentrieren können, weil sie sich gedanklich weiterhin mit dem Spielen bzw. mit der Geldbeschaffung beschäftigen.

Daher ist es in der Therapie zunächst wichtig, die Motivation zur Therapie und die Krankheitseinsicht zu stärken, um Spielabstinenz zu erreichen, bevor die Psychotherapie der Ursachen beginnen kann.

### WAS KANN ICH TUN, DAMIT ER/SIE AUFHÖRT?

Eine der ersten Fragen, die Angehörige oft stellen, lautet: “Was kann ich tun, damit er/sie aufhört zu spielen?”. Die Erkenntnis, dem Spielen gegenüber ohnmächtig zu sein und eigentlich nicht helfen zu können, ist für viele



Angehörige schmerzhaft.

Bevor wir auf einige konkrete Verhaltensvorschläge eingehen, soll unterstrichen werden, dass Sie nur für Ihr eigenes Verhalten die Verantwortung übernehmen können (sie können nicht für den Spieler bzw. die Spielerin mit dem Spielen aufhören). Möglicherweise können Sie bei der Stärkung seiner bzw. ihrer Motivation, mit dem Spielen aufzuhören, helfen.

Für den Anfang könnte zum Beispiel hilfreich sein, wenn Sie Ihre Beobachtungen über das veränderte Verhalten des Spielers oder der Spielerin ihm bzw. ihr gegenüber sachlich und als Sorge formuliert ansprechen, statt Vorwürfe zu machen.

Nachdem das oft schwierig genug ist, weil sich schon so viel Groll, Wut und Verzweiflung angesammelt haben, möchten wir Sie dazu einladen zu überlegen, was Sie für sich selbst tun können, damit es Ihnen besser geht und Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der Situation zurückgewinnen bzw. neu erlernen können.



WAS KANN ICH TUN, DAMIT ES MIR BESSER GEHT?

Unter anderem könnte es zielführend sein, Hilfe zu suchen, Hilfe für sich selbst, und nicht für den spielenden Partner bzw. die spielende Partnerin. Es kann Entlastung bringen, eine/n BeraterIn aufzusuchen, der diese Problematik kennt, sich zu informieren, auch dann, wenn der Spieler bzw. die Spielerin zum Mitkommen noch nicht bereit ist (oder sogar versucht, Sie von diesem Vorhaben abzubringen).

Auch zu erleben, dass man nicht alleine mit solchen Problemen zu kämpfen hat, mit anderen Angehörigen zu sprechen, aus deren Erfahrungen zu lernen, kann der Beginn eines konstruktiven Umgangs mit der Situation bedeuten und Antworten auf die so oft von den Angehörigen gestellte Frage: "Wie soll ich mich jetzt verhalten, dem spielenden Partner oder der spielenden Partnerin (bzw. Vater, Mutter oder Kind) gegenüber?" bringen.

Jedoch sollten Sie sich keine Patentrezepte erwarten. Die gibt es nicht. Über manches werden Sie selber nach-

denken müssen und Entscheidungen letztendlich auch selber treffen. Die erste Entscheidung steht Ihnen bevor: Wollen Sie sich Unterstützung bei der Problembewältigung holen?

In weiterer Folge, auch mit Hilfe eines mit der Problematik vertrauten Beraters bzw. einer Beraterin, könnten Sie zum Beispiel überlegen, inwiefern Sie bereits Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen vernachlässigt haben, weil Sie, dem/der SpielerIn ähnlich, ihr Leben zunehmend um das Spielen organisiert haben. Damit meinen wir zum Beispiel Verhaltensweisen wie auf ein Treffen mit einem/r FreundIn zu verzichten, um den Spieler bzw. die Spielerin nicht allein zu Hause zu lassen, für den/die SpielerIn zu lügen (um seine/ihre Abwesenheit in der Arbeit oder bei einem Familientreffen zu entschuldigen) oder sogar frühere Interessen und Hobbys zu vernachlässigen, um ihn/sie in die Spielhalle, ins Casino zu begleiten, damit er/sie nicht so viel verspielen kann, auf die neuen Schuhe, einen Kinobesuch und vieles mehr zu verzichten, damit die Familie Geld zum Leben hat (und dem/der SpielerIn mehr Spielkapital zur Verfügung bleibt) usw.

Es könnte für Sie wichtig sein zu lernen, die eigenen persönlichen Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu beachten, die eigenen Hobbys und Interessen weiter zu verfolgen, die Freundschaften zu pflegen, usw.

UNTERSTÜTZE ICH DAS SPIELEN?

Die Frage: "Welche meiner jetzigen Verhaltensweisen tragen möglicherweise dazu bei, das Spielen zu unterstützen, aufrechtzuerhalten?" ist besonders für jene Gruppe von Angehörigen wichtig, die wir als "Mit-SpielerIn", oder "Co-SpielerIn", bezeichnen. Es könnte zum Beispiel sein, dass Sie dem Spieler bzw. der Spielerin immer wieder Geld geben oder borgen, für ihn/sie lügen, oder Ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen.

"Mit-SpielerIn" sind jene Angehörigen, die sich auf folgendes Spiel eingelassen haben: Der Spieler oder die Spielerin verspricht, nicht mehr zu spielen, der/die Angehörige, ihm/ihr finanziell nicht mehr zu helfen; und



beide halten sich nicht daran, beide werden rückfällig. Es ist dann für die Beteiligten gar nicht leicht, einen solchen Kreis zu durchbrechen.

Die Gründe des “Nicht-nein-sagen-Könnens” sind bei den Angehörigen unterschiedlich. In vielen Fällen glauben die Angehörigen, damit zu helfen. Tatsache ist jedoch, dass die Rückzahlung der Schulden für den Spieler, die Spielerin oft wie ein zusätzlicher Gewinn, wie eine Verstärkung des Spielverhaltens wirkt. Durch Schuldenübernahmen, das Abnehmen von Verantwortung (zuerst Vorwürfe und dann der Satz: “Wir schaffen es schon”, was oft konkret “Ich bezahle, erledige es” bedeutet) wird verhindert, dass der Spieler bzw. die Spielerin die Folgen seines bzw. ihres Verhaltens wahrnimmt, wodurch die Auseinandersetzung mit den Problemen und in weiterer Folge mit dem exzessiven Spielverhalten blockiert wird.

In einigen Fällen ist es so, dass eine Beziehung das Spielen und die damit verbundenen Probleme “braucht”. Es entsteht eine besondere Form des “Aufeinander-angewiesen-Seins”. Wenn Sie überprüfen wollen, ob es in ihrem Fall so sein könnte, versuchen Sie, die Frage zu beantworten: “Was würde sich in der Partnerschaft/Familie ändern, wenn der Spieler, die Spielerin mit dem Spielen aufhörte?” oder “Was sind die Risiken, die mit dem Aufhören verbunden sind?”



#### HAFTE ICH FÜR DIE SCHULDEN?

Viele Angehörige glauben irrtümlich, sie seien für die Schulden des Partners bzw. der Partnerin oder des erwachsenen Kindes auch dann verantwortlich, wenn sie *nicht* gebürgt haben. Kurz gesagt: Sie haften für die Schulden des Spielers, der Spielerin *nur dann, wenn Sie Bürgschaften unterschrieben haben*. Wenn auch Sie Fragen dieser Art haben, können Sie sich jederzeit beraten lassen. Bei der „Spielsuchthilfe“ gibt es zum Beispiel die Möglichkeit, mit erfahrenen SchuldnerberaterInnen ihre konkrete Situation zu besprechen. Bei verschiedenen Beratungsstellen gibt es auch kostenlose Rechtsberatung.

#### SOLL ICH FINANZIELL HELFEN?

Die hohen finanziellen Belastungen führen oft dazu, dass SpielerInnen und Angehörige die finanzielle Seite des Problems betonen. Zu beachten ist aber, dass die finanziellen Probleme des Spielers bzw. der Spielerin durch das Spielen entstanden sind. Weiteres Geld zur Verfügung zu stellen bedeutet in der Regel, weiteres Spielen zu ermöglichen. Wenn ein/e SpielerIn mit dem Spielen aufhört, sind auch seine/ihre finanziellen Probleme eher zu bewältigen. Daher der Rat, das Spielen mit finanziellen Unterstützungen nicht zu verlängern.

Es gibt jedoch Situationen, z.B. eine drohende Anzeige, in denen ein/e Angehörige/r diese Frage neu überdenken muss – sicher keine leichte Entscheidung! Lassen Sie sich jedoch nicht unter Druck setzen. SpielerInnen entwickeln in der Geldbeschaffung Qualitäten, die manche/n FinanzministerIn vor Neid erblassen lassen können. (Auch die Aufnahmeprüfung in der Schauspielschule könnten sie in solchen Augenblicken sicherlich bestehen.) Spieler sind – nach eigener Beschreibung und aus unserer Erfahrung – MeisterInnen im Erfinden kreativer Ausreden:

- “Ich habe mein Geldbörstel verloren, vergessen”
- “Das Auto ist kaputt, ich muss dringend in die Werk
- “Mein/e KollegeIn braucht dringend Geld für...”
- “Meinen Eltern ist im Ausland ein Unfall passiert und ich muss ihnen Geld schicken”
- “Ich kann ein tolles Auslandsgeschäft machen”
- “Die Bank hat bereits geschlossen und ich muss noch tanken”
- “Ich habe die Möglichkeit günstig das Geschenk für meine Frau, Mutter, Tochter... zu kaufen”
- “Mein Vater hat mich unter vier Augen gebeten, ihm Geld zu borgen...”
- “Ich muss die Schulden bei meinem/meiner ChefIn heute bezahlen, sonst kündigt er/sie mich”
- “Ich habe in der Firma Geld geborgt, wenn ich es jetzt nicht zurückgebe, werde ich angezeigt”
- “Ich habe das Sparbuch meiner Eltern in Verwaltung, weil ich so gute Zinsen verhandeln kann. Heute wollen

sie es sehen. Du bekommst Dein Geld spätestens über morgen wieder“ usw... Angehörige glauben anfangs, dass sie dem Spieler, der Spielerin helfen, wenn sie ihm oder ihr Geld borgen bzw. schenken. Oft glauben sie, dass der Spieler, die Spielerin ohne seine/ihre Schulden keinen Grund zum Weiterspielen hätte.

In Wirklichkeit unterstützt die finanzielle Hilfe nicht den Spieler, bzw. die Spielerin sondern das Spielen in ihm bzw. ihr. SpielerInnen verquicken oft Liebe mit Geld. “Wenn Du mich wirklich liebtest, könntest Du mich doch jetzt nicht so hängen lassen! Geld ist Dir wichtiger als ich. Du bist so materialistisch!” Angehörige lassen sich mit dieser oder ähnlichen Aussagen oft genug unter Druck setzen, weil sie dem Spieler, der Spielerin beweisen wollen, wie sehr sie ihn oder sie lieben und wie wenig materialistisch sie sind.

Auf der anderen Seite haben wir in der therapeutischen Arbeit mit SpielernInnen und Angehörigen oft genug miterlebt, dass SpielerInnen, die nicht mehr spielten, den Angehörigen vorwerfen: “Hättest Du mir doch nicht so lange Geld gegeben und meinen fadenscheinigen Ausreden geglaubt...!”

#### UMGANG MIT GELD



Was können also Angehörige in Bezug auf den finanziellen Bereich tun oder unterlassen? Folgende Verhaltensweisen haben sich unserer Erfahrung nach gut bewährt:

- Kein Geld geben (Geld hält das Spielen aufrecht);
- Sich finanziell abgrenzen;
- Keine Bürgschaften für Kredite übernehmen (Bürgschaften sind wie eigene Schulden zu sehen);
- Den Spieler, die Spielerin ermutigen, mit der Bank offen zu reden, bzw. zur Schuldnerberatung zu gehen;
- Bargeld, Sparbücher, Kredit- und Bankomatkarten, Wertgegenstände, Schmuck nicht offen herumliegen lassen, sondern an einem sicheren Ort deponieren, besonders, wenn Sie schon einmal die Erfahrung gemacht haben, dass etwas zu Hause fehlte oder Ihre Bankomatkarte

- missbräuchlich verwendet wurde;
- Überlegen, wofür Sie Ihr Geld ausgeben möchten: z.B. Urlaub, Kleidung, Ausgehen, Weiterbildung?

#### WENN DER SPIELER/IN (NOCH) NICHT AUFHÖREN WILL...

Wenn Sie herausfinden, dass der Spieler, die Spielerin mit dem Spielen nicht (noch nicht) aufhören will, können Sie folgende Schritte unternehmen:

- Überprüfen Sie Ihre Einstellung und Gefühle gegenüber der Person des Spielers, der Spielerin. Wenn Sie ihn, sie lieben, zeigen Sie es.
- Überprüfen Sie ihr eigenes Verhalten, sich selbst und dem Spieler, der Spielerin gegenüber.
- Überdenken Sie die Rolle des Spielens in Ihrer Beziehung. “Braucht” Ihre Beziehung das Spielen?
- Bleiben Sie konsequent: keine leeren Drohungen, keine (neuen) Kreditübernahmen.
- Einem Spieler, einer Spielerin zu helfen bedeutet, ihn bzw. sie dazu zu motivieren, das Problem anzuerkennen und die Verantwortung zu übernehmen, was sich als Erstes in seiner bzw. ihrer Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, äußern kann.
- Schweigsames Erdulden oder vorwurfsvolles Schreien helfen wenig, gehen Sie die Probleme offen und ruhig an.
- Spielen Sie nicht den “Polizisten”. Einen Spieler, eine Spielerin kontrollieren zu wollen, wird Sie hoffnungslos überfordern. SpielerInnen beschreiben sich selbst als äußerst erfindungsreich, wenn es darum geht, das Spiel zu verheimlichen und sich das Geld zu verschaffen. Auch wenn sie sonst lügen, dieser Selbstbeschreibung können Sie glauben. Das Einzige was Sie tun können, ist konsequent zu bleiben und sich nach Möglichkeit finanziell abzugrenzen.
- Diskutieren Sie mit dem Spieler, der Spielerin der/die “voll drinnen ist” nicht darüber, was er oder sie mit dem Geld, das er/sie schon verspielt hat, hätte anfangen können. Damit verstärken Sie nur seine bzw. ihre irrationale Hoffnung auf einen Gewinn und seinen/ihren zwanghaften Wunsch, das verlorene Geld zurück-

zugewinnen. Zusätzlich belasten Sie durch solche vorwurfsvollen Aussagen eine schon ohnehin angespannte Beziehung.

- Das Wichtigste: Tun Sie etwas für sich selbst. Suchen Sie Hilfe für sich selbst, ohne damit den bzw. die SpielerIn gleich verändern zu wollen. Solche Hilfe können Sie zum Beispiel bei mit der Spielsuchtproblematik vertrauten PsychotherapeutenInnen und durch die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe für Angehörige erhalten.



“WARST DU WIEDER SPIELEN?”

Diese Frage ist wenig hilfreich. Sie dient eher dazu, der Spannung, die sich bei Ihnen als Angehörige angestaut hat, Luft zu machen, und Ihre Ängste auszudrücken. Bedenken Sie, dass Sie damit dem Spieler bzw. der Spielerin, der/die selber mit sich kämpft, ständig signalisieren, dass Sie ihm bzw. ihr gar nichts zutrauen, nicht an ihn/sie glauben. Überlegen Sie: Angenommen, Sie würden versuchen abzunehmen, wäre es dann für Sie hilfreich, wenn Sie statt einer Begrüßung gefragt würden: “Warst Du wieder essen?”, beziehungsweise schon in der Früh durch Beschwörungen, nur ja nicht essen zu gehen, an das Essen erinnert worden wären?

Sicherlich, auch für eine/n Angehörige/n ist die erste Zeit nicht einfach. Diese ständige Ungewissheit, was noch an eventuellen Schulden oder anderen Schwierigkeiten bei einem Rückfall aufkommen könnte, die existenzielle Angst und verständliche Überempfindlichkeit gegen Lügen, machen es nicht leicht, dem/der Betroffenen zu vertrauen.

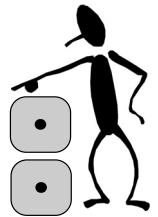
Die Teilnahme an einer Angehörigen-Beratung bzw. einer Gesprächsgruppe für Angehörige kann Ihnen helfen, mit Ihren Ängsten und ihrem Misstrauen umzugehen und diese auch abzubauen. Denn von Ihrem Verhalten und Ihrer Konsequenz hängt viel ab.

In erster Linie geht es aber darum, dass es Ihnen selbst besser geht. Dann wird es Ihnen viel leichter fallen, sich zu entscheiden, ob Sie dem Spieler oder der Spielerin durch

Ihr Verhalten und Ihre Konsequenz beistehen wollen.

#### STRATEGIEN, DIE DAS SPIELEN UNTERSTÜTZEN

Sie wollen das Spielen natürlich nicht unterstützen! Deshalb listen wir nachfolgend Strategien auf, die das Weiterspielen fördern:



- Geben Sie dem Spieler, der Spielerin unbedingt Geld;
- Bieten Sie finanzielle Hilfe an, auch wenn Sie darum nicht gebeten werden;
- Sprechen Sie “leere” Drohungen aus;
- Übernehmen Sie alle Kredite des Spielers bzw. der Spielerin;
- Nehmen Sie neue Kredite für den/die SpielerIn auf;
- Bezahlen Sie immer seine bzw. ihre Kreditraten;
- Gleichen Sie regelmäßig sein/ihr überzogenes Konto aus;
- Bezahlen Sie alle offenen Rechnungen nur mit ihrem Geld und belasten Sie den/die SpielerIn nicht einmal mit der Information, dass Sie es getan haben;
- Borgen Sie dem Spieler oder der Spielerin Geld und vereinbaren Sie keine Rückzahlungsmodalitäten;
- Versichern Sie dem Spieler oder der Spielerin, dass Sie es schon schaffen werden, auch wenn er bzw. sie es Ihnen nicht rüchzahlt;
- Wenn Ihnen etwas entwendet wird, sagen Sie beschwichtigend, dass eine Wiedergutmachung nicht notwendig ist;
- Kommen Sie unbedingt für den gesamten Lebensunterhalt ihres Partners bzw. ihrer Partnerin (inklusive Freizeitausgaben) auf;
- Nehmen Sie dem Spieler oder der Spielerin alle unangenehmen persönlichen und telefonischen Gespräche z.B. mit der Bank oder den GläubigernInnen ab;
- Nehmen Sie zusätzliche Arbeiten auf, damit die Rückzahlung seiner bzw. ihrer Schulden schneller geht;
- Nehmen Sie dem Spieler oder der Spielerin so viel Verantwortung als möglich ab;
- Denken Sie nur an ihn bzw. sie und sein/ihr Spielverh

- alten;
- Überlegen Sie ständig, ob er/sie gerade spielt, und wo er bzw. sie ist;
- Vergessen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen;
- Informieren Sie sich auf keinen Fall über die Spielsucht;
- Gehen Sie nicht zur Beratung oder zur Psychotherapie;
- Besuchen Sie auf keinen Fall die Angehörigengruppe;
- Gönnen Sie sich gar nichts mehr;
- Erinnern Sie den Spieler bzw. die Spielerin regelmäßig an das Spielen;
- Lügen Sie für den Spieler bzw. die Spielerin;
- Sprechen Sie mit niemandem über das Spielen;
- ❖ Helfen Sie dem Spieler bzw. der Spielerin alles zu vertuschen;
- Geben Sie dem Spieler oder der Spielerin größere Geldbeträge bzw. Ihre eigene Bankomatkarte, damit er bzw. sie nicht ohne Geld ist;
- Fühlen Sie sich für seine oder ihre Spielschulden auf jeden Fall verantwortlich;
- Fühlen Sie sich schuldig, dass Ihr/e PartnerIn spielt;
- Seien Sie inkonsequent;
- Verzichten Sie auch auf Ihren Urlaub, wenn er/sie den eigenen verspielt hat;
- Sparen Sie bei den Ausgaben für sich selbst;
- Seien Sie solidarisch, treffen Sie auch keine eigenen FreundeInnen, wenn sich der/die SpielerIn mit niemandem mehr trifft;
- Machen Sie ihm oder ihr so viele Vorwürfe als möglich und so oft als möglich;
- Seien Sie kreativ beim Zusammenstellen der Vorwurfsliste, beachten Sie auch ganz alte und schon vergessene Ereignisse (“alte Hüte”);
- Erinnern Sie den Spieler bzw. die Spielerin regelmäßig an das, was er oder sie schon haben könnte, wenn er/sie das Geld nicht verspielt hätte;
- Fördern Sie auch sonst seinen/ihren Wunsch, das Geld zurück zugewinnen;

## ENT-SCHIEDEN?

Die Frage “Bleibe ich oder lasse ich mich scheiden?” ist für viele Angehörige zumindest phasenweise aktuell. Die Entscheidung zu bleiben wird immer wieder neu getroffen, jene sich zu trennen ständig hinausgezögert. Dieser Zustand ist mit viel Leid verbunden.

Der Prozess der Entscheidungsfindung kann Monate oder auch Jahre dauern. Oft hindern die Angst, der Spieler bzw. die Spielerin könnte nach einer Trennung “ins Bodenlose abstürzen” und das Mitleid mit dem Betroffenen, diese Entscheidung zu treffen.

Meist gibt es dann ein markantes Ereignis (wie z.B. ein zweites kriminelles Delikt, oder ein weiterer Vertrauensmissbrauch), das die Angehörigen “aufwachen” und die Entscheidung, sich (auf Zeit oder dauerhaft) zu trennen, Realität werden lässt.

In dieser Phase ist es wichtig, sich juristischen Rat zu holen, um nicht der Ruhe wegen auf Ansprüche zu verzichten. Falls Angehörige für Schulden des Spielers oder der Spielerin haften, ist es möglich, im Scheidungsprotokoll festzuhalten, dass eine eventuelle solidarische Bürgschaft in eine Ausfallbürgschaft umgewandelt werden soll.

## WAS ERWARTET SIE IN DER BERATUNGSSTELLE?

Das Beratungs- und Therapiezentrum der Spielsuchthilfe in Wien ist eine der ältesten Fachstellen im deutschsprachigen Raum. In unserem multiprofessionellen Team sind PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, SchuldberaterInnen und ein Facharzt für Psychiatrie tätig.

## ANGEBOTE

Um der Problematik gerecht zu werden, sind die Angebote der Beratungsstelle breit gefächert. Sie wenden sich an alle jene, die in irgendeiner Form mit dem problematischen Spielverhalten konfrontiert werden, sei es als direkt Betroffene (Spieler und Spielerinnen) oder Mitbetroffene:



Familienmitglieder, FreundeInnen, ArbeitskollegenInnen, bzw. andere an der Problematik Interessierte. Mitbetroffene können sich auch dann an uns wenden, wenn der bzw. die SpielerIn nicht bereit ist zur Beratung zu kommen.

Die Gespräche sind selbstverständlich streng vertraulich, auf Wunsch können Sie auch anonym bleiben. Alle Angebote der Stelle sind kostenfrei.

Angeboten werden:

- Telefon-, Online-, persönliche Information/Beratung
- Psychologische/Psychotherapeutische Beratung
- Sozial- und Schuldnerberatung, Geldmanagementhilfe
- Psychotherapie (Einzel-, Paar-, Familientherapie)
- Psychiatrische Konsultation/Behandlung
- Therapeutisch geleitete Motivationsgruppe für Spieler und Spielerinnen
- Geleitete Gesprächsgruppe für Angehörige
- Therapeutisch geleitete Gemeinsame Gruppe (für SpielerInnen und Angehörige)
- Musiktherapiegruppe (SpielerInnen bzw. Angehörige)
- Vermittlung in stationäre Therapie für SpielerInnen
- Informationsveranstaltungen auf Nachfrage



#### VORGEHENSWEISE

Die Vorgehensweise in der Beratungsstelle beinhaltet mehrere parallel verlaufende Maßnahmen. Der Beratungs-/Behandlungsplan ist abhängig von der Ausgangslage der betroffenen SpielerInnen und Angehörigen. Nach der meist telefonischen Erstkontaktaufnahme wird ein Erstgespräch bei einem/r unserer BeraterInnen angeboten. Auch in anderen Bundesländern gibt es bereits Beratungs- und Therapieangebote für Betroffene. An unserer Stelle in Wien können diese telefonisch oder per Email erfragt werden.

#### ERSTGESPRÄCH

Zum Erstgespräch kann der Spieler, die Spielerin bzw. der/die Angehörige allein, mit der gesamten Familie oder in Begleitung einer Vertrauensperson kommen.

Das Erstgespräch kann ein Informationsgespräch bleiben oder aber die Grundlage für das weitere Vorgehen bilden.

In allen Fällen ist uns wichtig, am Ende des Erstgespräches, gemeinsam mit den Betroffenen, eine Entscheidung über die weiteren notwendigen Schritte zu treffen. Dabei können sowohl weitere klärende Einzel- bzw. Familienberatungsgespräche, eine Schuldner- bzw. Sozialberatung, weiterführende Einzel-, Paar- bzw. Familienpsychotherapie, die Teilnahme an der Motivationsgruppe für SpielerInnen bzw. Gesprächsgruppe für Angehörige, psychiatrische Konsultation bzw. stationäre Therapie empfohlen werden.

#### BERATUNGS- UND THERAPIEZIELE/-THEMEN

Das Ziel aller angebotenen Maßnahmen ist es, parallel auf mehreren Ebenen, den – für diese Problematik spezifischen – Bedürfnissen der Betroffenen entgegenzukommen. Die aktuellen durch das Glücksspiel entstandenen Probleme und Folgen im seelischen, familiären, sozialen sowie finanziell-existenziellen Bereich sollen genauso berücksichtigt werden, wie bereits früher bestehende individuelle Konflikte und Schwierigkeiten. Der Teufelskreis: “Spielen – negative Folgen -Flucht davor ins Spielen – negative Folgen – Flucht ins Spielen” usw. soll zuallererst unterbrochen werden.

Inhaltlich werden in Beratungsgesprächen und in Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenpsychotherapie die mit dem Glücksspiel verbundenen Erlebnisse, Erfahrungen und Belastungen angesprochen. Jene Bereiche und Verhaltensweisen, die die Grundlage für das Spielverhalten bildeten oder zu seinem Fortbestehen beitragen, sollen nach Möglichkeit deutlich gemacht und verändert werden.

Die Unterstützung durch die BeraterInnen/ PsychotherapeutInnen, der – gerade für SpielerInnen und Angehörige



gen Spielsüchtiger - äußerst wichtige Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, das Erleben (zuerst bei den anderen, dann bei sich selbst), dass eine Veränderung möglich ist, gibt vielen Kraft, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, nach Lösungen zu suchen, mit den Folgen des Glücksspiels fertig zu werden, konstruktive Problemlösungsstrategien zu entwickeln und eine Neuorientierung zu wagen.

Zusammenfassend kann also zu den Inhalten und Zielen in Beratungsgesprächen gesagt werden: Die Auseinandersetzung mit dem exzessiven Spielverhalten und mit den Folgen des Glücksspiels stellt häufig den Beginn eines therapeutischen Prozesses dar, in dem Erkenntnisse über Probleme und Konflikte, die im krankhaften Glücksspiel ihren Ausdruck fanden, gewonnen werden. Mit dem Spielen aufhören beinhaltet daher immer Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur, des Verhaltens außerhalb der Spielsituation in verschiedenen Lebensbereichen und der Beziehungsfähigkeit – zu sich selbst und zu den anderen Menschen.



#### GRUPPENARBEIT

Die Voraussetzung zur Teilnahme an allen Gruppen ist zumindest ein klärendes Vorgespräch mit einer unserer BeraterInnen. Angeboten werden therapeutisch geleitete Gruppen für:

- Spieler und Spielerinnen,
- Angehörige,
- SpielerInnen und Angehörige.

Alle Gruppen werden vorwiegend themenzentriert geführt.

Wie wir in Gesprächen mit Betroffenen und Mitbetroffenen feststellen konnten, sind die Vorstellungen über die Arbeitsweise dieser Gruppen sehr unterschiedlich. Die meisten Betroffenen und Mitbetroffenen haben auch keine Erfahrung mit solchen Gruppen, was leicht auch Unsicherheit oder Ängste vor der Gruppenteilnahme aufkommen lassen kann.

Manchmal fürchten SpielerInnen (noch öfters ihre Angehörigen), dass die Teilnahme an der Gruppe den Spieler bzw. die Spielerin an das Spielen erinnern könnte.

Um Ihnen einen Einblick in die Gruppenarbeit zu ermöglichen, haben wir die GruppenteilnehmerInnen gebeten, ihre Erfahrungen mit der Gruppe zu schildern. Die von uns gestellte Frage lautete: *Wodurch war die Gruppe für Sie hilfreich? Was hat sie ermöglicht?*

Im folgenden wollen wir die Wortmeldungen der GruppenteilnehmerInnen zu dieser Frage wörtlich wiedergeben:

- Mit dem Problem nicht allein sein;
- Verständnis finden;
- Neue Einsichten hören;
- Erfahrungsaustausch;
- Mit jemandem darüber reden können;
- Ähnliche Sichtweisen erleben;
- Trost erfahren, getröstet werden;
- Sich gegenseitig aufbauen;
- Regelmäßiges Kommen war wichtig;
- Auch die Überwindung zu kommen war wichtig;
- Bestätigt werden;
- Anerkennung finden;
- Erfahrungswerte der Anderen waren wie ein Mosaik, es half die bittere Erfahrung nicht allein machen zu müssen;
- Abschreckende Beispiele hören, erleben;
- Distanz zum Spielen, zu den damit verbundenen Erlebnissen bekommen;
- Bestärkt werden;
- Ehrgeiz entwickeln: "Was die können, kann ich auch";
- Eine Urkunde über die spielfreie Zeit überreicht bekommen, Applaus hören;
- Stolz sein können;
- Die Gruppe verpflichtet, die anderen nicht enttäuschen zu wollen;
- Anderen nacheifern wollen;
- Negative Beispiele – das muss bzw. will ich nicht durchmachen;
- Positive Beispiele sehr wichtig, geben Kraft;
- Ansporn;
- Schrittweises Vorgehen lernen;
- Sich auf Lösungen konzentrieren, zuerst in der Gruppe, dann auch im Leben;

- “Umprogrammiert” werden;
- Sich befreit fühlen;
- Von anderen lernen;
- Sich auf den Gruppenabend am Donnerstag freuen können;
- Von einer Woche zur nächsten durchhalten;
- Das erste Mal über das Spielen frei reden können, ohne zu beschönigen;
- Verschiedene Lösungen;
- Motiviert werden;
- Die Bereitschaft sich zu ändern muss von mir kommen;
- Positiv formulierte Gruppenthemen;
- Ansporn, sich selbst etwas zu beweisen;
- Jedesmal gibt es was anderes, man holt sich immer was heraus;
- Am Anfang war es unvorstellbar, dass sich jemand für mich, für meine Erlebnisse interessieren kann, doch...
- Durch Spielabstinenz besserte sich die finanzielle Situation;
- Das Gefühl gehabt, mit mir stimmt was nicht – Erleichterung, dass es anderen auch so geht;
- Draufkommen, dass ich SpielerIn bin, früher verneint;
- Beobachten, wie es bei anderen aufwärts geht;
- Aktiv sein in der Gruppe, selbst reden;
- Weiter nachdenken über das, was in der Gruppe besprochen wurde;
- Sich durch konstruktive Lösungen anderer anregen lassen;



#### SOZIAL- UND SCHULDNERBERATUNG

Auch in Bezug auf die finanzielle und existenzielle Situation wird den Betroffenen eine konkrete Hilfestellung in Form einer Sozial und Schuldnerberatung angeboten. Wir betrachten dieses Angebot als einen fixen Bestandteil unseres Behandlungsprogramms, weil wir davon ausgehen, dass das Geld das Suchtmittel des Spielers ist. Durch das Herausarbeiten neuer Lösungsmöglichkeiten im finanziellen Bereich kann die Motivation zur Veränderung gestärkt werden. In weiterer Folge kann der Betroffene ler-

nen, dass das Geld mehr ist als nur Spielkapital; der Bezug zum Geld kann (wieder) hergestellt werden. Auch den Angehörigen kann die Schuldnerberatung neue Perspektiven bzw. Verhaltensmöglichkeiten aufzeigen. Wie z.B. darüber informieren, welche Möglichkeiten der Schuldnerregulierung es gibt.

Manchmal macht es die angespannte existenzielle Situation, oder eine Mietzins- und Räumungsklage notwendig, einen Betroffenen, eine Betroffene in der Wohnungs- oder Existenzsicherung sozialberaterisch zu unterstützen. Auf der Suche nach sinnvollen Lösungen stellt die/der SozialarbeiterIn oftmals auch den Kontakt zu spezialisierten Beratungsstellen her.

#### STATIONÄRE THERAPIE

Inzwischen gibt es für betroffene GlücksspielerInnen mehrere stationäre Therapieangebote. Die Dauer der stationären Therapie beträgt in Österreich in der Regel 8 bis 12 Wochen, in Deutschland auch länger. Die Behandlung erfolgt meistens teilweise gemeinsam mit Alkoholkranken und beinhaltet intensive psycho- und soziotherapeutische Maßnahmen. Die Überweisung kann durch den/die ArztIn erfolgen. Die konkreten Informationen bekommen Sie bei unserer Stelle bzw. anderen spezialisierten Stellen, an die Sie sich wenden. Die Kosten der stationären Therapie werden in Österreich für Versicherte von der Krankenkasse (nach derzeit chefärztlichen Bewilligung) übernommen. Auch in Deutschland kann mit einer Kostenübernahme gerechnet werden.



## **NUR FÜR NEUGIERIGE!**

- **GELASSENHEITSSPRUCH**
- **GLÜCKSSPIEL UND ANDERE SPIELE**
- **WER GEWINNT BEIM GLÜCKSSPIEL?**
- **PSYCHOTHERAPIESCHRITTE ...**
- **SELBSTHILFEPROGRAMM - "GAMBLERS ANONYMOUS"**
- **KOMMUNIKATIONSREGELN**
- **TIPPS ZUM "RICHTIGEN STREITEN"**
- **WO KÖNNEN SIE WEITERLESEN**
- **QUELLENANGABE**

## **GELASSENHEITSSPRUCH:**

### **ICH WÜNSCHE 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 UNTERSCHIEDEN!**

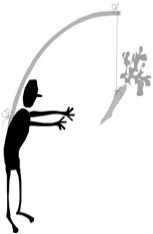


## GLÜCKSSPIEL UND ANDERE SPIELE

Wenn wir in dieser Broschüre über das Spielen sprechen, meinen wir die Teilnahme an einem legalen bzw. illegalen Glücksspiel, also an einem Spiel, das mit einem Geldeinsatz verbunden ist, das ein Risiko des Geldverlustes beinhaltet und dessen Ausgang ausschließlich oder vorwiegend vom Zufall abhängt wie z.B. Geldspielautomaten, Lotto, Roulette, Brief- und Rubbellose, sowie Kartenspiele, wie Poker, Wetten, Onlineglücksspiele u.ä.

Zu bemerken ist, dass auch das Spekulieren an der Börse Glücksspielcharakter annehmen und zu ähnlichen Entwicklungen führen kann wie die Teilnahme an Glücksspielen.

An dieser Stelle möchten wir kurz auch andere Spiele – Geschicklichkeitsspiele, gesellige Spiele, Computerspiele, Pyramiden- und Kettenspiele – erwähnen, um auf ihre Unterschiede bzw. Ähnlichkeiten zu Glücksspielen hinzuweisen.



## GESCHICKLICHKEITSSPIELE

Geschicklichkeitsspiele wie Videospiele, Flipper, Darts, Billard, Kegeln usw. sind keine Glücksspiele, obwohl sie, wie unsere Erfahrungen zeigen, gelegentlich dazu benützt werden, Wetten um hohe Beträge auf den Ausgang eines Spiels abzuschließen, wodurch sie einen Glücksspielcharakter annehmen.

Bei Videospiele kommt noch hinzu, dass eine intensive Beschäftigung mit ihnen den “Einstieg” bei Automaten “vorbereiten” kann.

## GESELLIGE SPIELE

Gesellige Spiele, also unterschiedliche Gesellschaftsspiele, Karten- bzw. Würfelspiele, auch um ganz geringe Beträge, sind keine Glücksspiele wie wir sie verstehen – obwohl auch hier vorkommt, dass jemand “nicht aufhören” oder mit der Erfahrung des Verlierens nicht umgehen kann.

Angehörige eines Spielers sind oft übervorsichtig im

Umgang mit allen Spielen und glauben irrtümlich, dass jemand, der Probleme mit dem Glücksspiel hat, auch an keinen geselligen Spielen bzw. Geschicklichkeitsspielen teilnehmen darf. Aus unserer Erfahrung können wir dies nicht bestätigen.

Mit Glücksspiel aufzuhören soll unserer Ansicht nach nicht bedeuten, auf alle positiven spielerischen Erfahrungen im Leben verzichten zu müssen. Vielleicht ist es eher umgekehrt, und es gilt, mehr und konstruktiv darauf zu achten, was einem Spaß und Freude bereiten könnte.

## PYRAMIDEN- UND KETTENSPIELE

Bei Pyramiden- oder Kettenspielen wird versprochen, dass man hohe Gewinne mit einem bestimmten Einsatz machen kann. Man muss selbst Mitspieler werben, damit die Kette oder Pyramide nicht unterbrochen wird.

Pyramidenartig aufgebaute Systemspiele vermitteln den Eindruck, dass man in kurzer Zeit hohe Summen gewinnen kann und das Risiko sehr gering sei. Der wahre Sachverhalt kann mit einer kleinen Rechnung deutlich gemacht werden: Bei einem Pyramidenspiel (das meist nicht als solches bezeichnet wird), bei dem von jedem Spieler zwei weitere Mitspieler geworben werden müssen, wären bereits nach zehn Runden 2.097 und nach 15 Runden 65.535 Mitspieler dabei.

Wir können also davon ausgehen, dass es bei dieser Art von Spiel wohl nur einen großen Gewinner geben wird, nämlich den Betreiber des Spieles, denn das Risiko und den Schaden haben die Mitspieler zu tragen. Allerdings handelt es sich bei Pyramidenspielen (je nach Einzelfall) um verbotene Glücksspiele oder um Betrug.

Ein Urteil des Obersten Gerichtshofes verweist auf den Umstand, dass solche Spiele als nichtig anzusehen sind und den Mitspielern zivilrechtliche Ansprüche (Rückforderung des bezahlten Einsatzes) gegenüber den Organisatoren zusteht, und dass solche Spiele für spätere Mitspieler bis zu 100 Prozent aussichtslos sind.





## COMPUTERSPIELE

Computerspiele sind ein Kapitel für sich. Eine genauere Beschäftigung mit diesem Thema sprengt den Rahmen dieser Broschüre. Jedoch auch hier gilt, dass jedes Zuviel über längere Zeiträume die persönliche Entwicklung beeinträchtigen kann, weil es die individuellen Wahlmöglichkeiten einengt und das Erleben neuer Erfahrungen in ganz anderen Lebensbereichen ausschließt.

## GEWINNSPIELE

Gemeint sind hier Zusendungen: "Hr. /Fr. X" ... Sie haben gewonnen! Senden Sie uns die Gewinnanforderung". Sendet man dann die "Gewinnanforderung" ein, so bekommt man entweder irgendetwas Wertloses, oder gar nichts, obwohl im Text oft vermittelt wird, man habe bereits einen wertvollen Preis gewonnen. Diese Texte sind juristisch so ausgetüfelt, dass der vermeintliche Gewinner keinen Anspruch auf Auszahlung der Gewinnsumme durchsetzen kann.

Zu beachten bei den Gewinnspielen ist nur eines, nämlich, dass sie nicht darauf abzielen, Gewinne zu verschenken, sondern Waren zu verkaufen.

Konsumenten, die durch unlauteren Wettbewerb zur Bestellung von Waren verführt werden, können – laut Urteil des Obersten Gerichtshofes – zumindest Schadenersatz fordern.

## WER GEWINNT BEIM GLÜCKSSPIEL?

Glücksspiele sind zwar seit langem bekannt, jedoch neu in der Geschichte ist die Tatsache, dass durch das ständig wachsende Glücksspielangebot zunehmend breitere Bevölkerungsschichten mit dem Glücksspiel konfrontiert werden.

In Bezug auf Alkoholabhängigkeit stellte die Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren fest: - "Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen der Konsum- und der Schadenshöhe. Demnach steigen die gesundheitlichen, so-

zialen und volkswirtschaftlichen Schäden überproportional im Verhältnis zu den Konsumzahlen." Es ist anzunehmen, dass sich diese Feststellung auch auf das Verhältnis zwischen dem Glücksspielangebot, Glücksspielkonsum und der Häufigkeit des Vorkommens pathologischen Glücksspiels anwenden lässt.

Die Milliarden-Umsätze im Glücksspielbereich machen begreiflich, dass es bei diesen Summen natürlich auch Personen geben muss, für die das Glücksspiel zum Problem geworden ist. Die Glücksspielproblematik nahm im deutschsprachigen Raum erst Anfang der achtziger Jahre an Bedeutung zu. Dies hängt mit der Wirksamkeit der früheren Präventivmaßnahmen – der Einschränkung bzw. dem Verbot von Glücksspielen mit erwiesenermaßen hohem Suchtpotential – zusammen.

Zu diesen Maßnahmen zählte zum Beispiel eine geringe Anzahl der Spielbankenkonzessionen, das Residenzverbot (Casino-Spielverbot für Ortsansässige), das Casino-Spielverbot einschließlich Eintrittsverbot für unter 21-jährige, das Verbot bzw. die geringe Anzahl von Geldspielautomaten mit Gewinnmöglichkeit außerhalb der staatlich konzessionierten Casinos und andere. Die Einhaltung dieser Maßnahmen reduzierte die Anzahl der Menschen, für die das Glücksspiel zum Problem wurde, auf ein Minimum.

## GLÜCKSSPIELUMSÄTZE – EINIGE ZAHLEN

Das Glücksspielangebot und die Glücksspielumsätze sind in den letzten 40 Jahren in den meisten Konsumländern ständig gestiegen. Viele verdienen daran, die Glücksspielbetreiber, die Zulieferer und natürlich auch der Staat durch die Steuereinnahmen.

Der Glücksspielmarkt ist der größte Sektor der Freizeit- und Unterhaltungsindustrie der Gegenwart. Der Gesamtbruttoertrag der Glücksspielindustrie, die Summe der Einsätze, stieg laut H2-Gambling-Capital, von 251 Mrd. Dollar im Jahr 2003 auf 336 Mrd. Dollar im Jahr 2008.

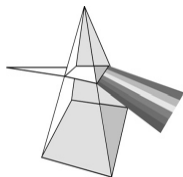
In Österreich betragen die Spieleinsätze am Glücksspiel- und Wettenmarkt Im Jahr 2010 rund 14 Milliarden Euro. Um zu verdeutlichen wie hoch dieser Betrag ist, soll



er mit den im selben Jahr getätigten Umsätzen in anderen Bereichen verglichen werden: Die Umsätze der gesamten österreichischen Hotel- und Freizeitindustrie betragen 2010 rund 5 Mrd Euro, der Lebensmittelindustrie rund 7 Mrd. Euro. Die Ausgaben Österreichs im Jahr 2010 für Forschung und Wissenschaft betragen 4,2 Mrd Euro und die Ausgaben für Bildung 11 Mrd Euro.

Diese Vergleiche machen die Bedeutung der Glücksspielindustrie als Wirtschaftssektor deutlich.

Die Ergebnisse der ersten österreichischen Glücksspielpräventionsstudie ergaben, dass etwa 75% der Umsätze im Automatenbereich durch Einsätze der krankhaften GlücksspielerInnen entstehen.



#### DAS GLÜCKSSPIELMONOPOL DES STAATES

Die angegebenen Zahlen verdeutlichen sowohl die enorme ökonomische Bedeutung des Glücksspiels als auch die zwiespältige Einstellung des Staates. Einerseits bemüht sich der Gesetzgeber den Bürger vor einer übermäßigen Ausbeutung des Spieltriebes durch Glücksspielgesetze zu schützen – das Glücksspiel wird in Österreich vom Staat kontrolliert – andererseits besteht das Interesse, möglichst hohe Einnahmen für die Staatskassa zu erzielen.

#### FOLGEN DES GLÜCKSSPIELS FÜR DIE ALLGEMEINHEIT

Die Folgen des Glücksspiels belasten sowohl den Spieler, die Spielerin und seine/ihre Familie als auch die Allgemeinheit. Schulden, Existenzverluste, Firmenzusammenbrüche, Kosten der Strafverfahren und des Strafvollzugs, Behandlungskosten, Kosten, die durch den Ausfall an Arbeitsleistung und durch notwendige Hilfen zum Lebensunterhalt der Betroffenen entstehen, sollen hier erwähnt werden.

Für Österreich liegen bisher keine Schätzungen über die volkswirtschaftlichen Kosten des pathologischen Glücksspiels vor.

Für Deutschland wurden die sozialen Kosten des Glücksspiels für das Jahr 2008 mit 326.064.500 Euro be-

rechnet. Berücksichtigt wurden dabei: direkte Kosten (Behandlungskosten, Kosten der Beschaffungskriminalität und der Strafverfolgung, Kosten der Arbeitslosigkeit und der durch die Ehescheidungen sowie Maßnahmen des Spieler- und Jugenschutzes verursachte Kosten) und indirekte Kosten (Kosten durch Verlust des Arbeitsplatzes, krankheitsbedingte Fehlzeiten und verringerte Arbeitsproduktivität).

Für Kanada belaufen sich die Schätzungen auf etwa 56.000,- kanadische Dollar pro Jahr und Spieler.

Für die USA liegt eine Kostenschätzung vor, nach der allein durch den Produktivitätsausfall, die etwaige Strafverfolgung und Inhaftierung sowie die missbräuchliche Verwendung von Geld jährliche Gesamtkosten von durchschnittlich etwa 30.000,- Dollar pro Spieler anfallen.

Ein Spielsüchtiger in der Verlustphase kostet die Allgemeinheit etwa 25.000,- Dollar jährlich. Ein pathologischer Spieler, der sich in der Phase der Verzweiflung (s. Kapitel: "Spielerkarriere-Suchtspirale") befindet, verursacht – sofern keine Behandlung erfolgt – eine gesellschaftliche Kostenbelastung in Höhe von 61.000,- Dollar pro Jahr und Person. Wenn Spieler nicht behandelt werden, steigen die individuellen und sozialen Kosten von Jahr zu Jahr.

#### SIND GLÜCKSSPIELE GEFÄHRLICH?

Die Gefahren, die mit dem Glücksspiel verbunden sind, waren dem jeweiligen Gesetzgeber schon immer bekannt. Der Wechsel zwischen Verboten und Wiedergenehmigungen endete damit, dass Glücksspiele der staatlichen Kontrolle – zum Schutz des Bürgers vor sich selbst – unterliegen und der Aufbesserung der Staatskassa dienen.

Nicht alle Glücksspielarten beeinflussen den Spieler gleichermaßen. Je mehr der folgenden Eigenschaften ein Spiel aufweist, desto anziehender kann es sein und desto größer ist die Gefahr "sich im Spiel zu verlieren":

- *Persönliche Beteiligung des Spielers am Spiel:* Der Spieler kann durch eigene Geschicklichkeit den Spielverlauf und vermeintlich das Spielergebnis beeinflussen, bzw.



es wird ihm suggeriert, dass er Einfluss auf das Spiel-  
ergebnis hat (z.B. durch verschiedene Tasten bei Glücks-  
spielautomaten, die über einen Zufallsgenerator verfügen);

- *Kurze Zeitspanne zwischen den Spieleinsätzen, bzw. dem Plazieren der Wetten* (was zum schnellen Wechsel zwischen Erwartungsspannung und Spannungsauf-  
lösung führt);
- *Die Möglichkeit, den Einsatz zu erhöhen* (die Risikobereitschaft wird herausgefordert);
- *Hohe Anzahl von Gewinnausschüttungen* (was die Wahrnehmung des Spielers über die eigenen Gewinnmöglichkeiten bzw. die Möglichkeit, die Verluste auszugleichen, beeinflusst);
- *Wechseln des Geldes in kleine Geldeinheiten*, bzw. die ausschließliche Verwendung von Spieljetons;
- *Leichte Zugänglichkeit des Spiels*;
- *Gesellschaftliche Eignung und Akzeptanz des Spiels*;
- *Verbindung des Spiels mit anderen Interessen* (wie z.B. bei Sport- und Pferdewetten);

Die meisten direkten Glücksspiele, wie sie in Casinos mit ihrem gesamten Spielangebot zu finden sind, Sport- und Pferdewetten, Münzautomaten mit Gewinnmöglichkeit (die vom Gesetzgeber als Unterhaltungsautomaten bezeichnet werden), weisen eine Reihe dieser Eigenschaften auf.

Zusammenfassend kann also festgestellt werden: Alle direkten Spiele (d.h. Spiele bei denen der Spieler direkt und aktiv in den Spielablauf einbezogen ist) weisen ein hohes Suchtpotential auf; die Gefahr, durch "Konsum" dieser Glücksspiele in eine süchtige psychische Fehlentwicklung bzw. in ein pathologisches Glücksspielverhalten zu geraten, ist relativ hoch. Glücksspiele wie Lotto und Lotterien weisen unter den aktuellen Spielbedingungen ein geringeres Suchtpotential auf.

## PSYCHOTHERAPIESCHRITTE UND FRAGESTELLUNGEN IN DER BEHANDLUNG PATHOLOGISCHEN GLÜCKSSPIELS (MEYER, BACHMANN 2011)

### FRAGEN ZUR MOTIVATION

#### *"Es muss sich etwas ändern"*

- Leiden Sie unter Ihrem Glücksspielverhalten?
- Gab es Behandlungsversuche?
- Was war der auslösende Anlass, um eine Therapie zu beginnen?
- Was erwarten Sie von der Therapie?
- Haben Sie den Wunsch, mit dem Glücksspiel aufzuhören?
- Hat das Glücksspiel nahe stehende Personen in Mitleidenschaft gezogen?
- Finden andere wichtig, dass Sie eine Therapie machen?
- Hat Sie jemand zur Therapie gedrängt?
- Fühlen Sie sich durch den ausgeübten Druck verletzt?
- Stehen Ihre Familie und der Arbeitgeber hinter Ihnen?

#### *"Ich brauche Hilfe"*

- Schaffen Sie es allein, Ihr Spielverhalten zu stoppen?
- Woran merken Sie, dass Sie Hilfe brauchen?
- Woran sind Ihre eigenen Versuche gescheitert, mit dem Spielen aufzuhören?
- Besteht die Möglichkeit, Ihre Angehörigen bzw. Bezugspersonen in die Behandlung einzubeziehen?
- Gab es in der Vergangenheit Umstände, die Zeitweise zu einer Reduktion oder Abstinenzphase beigetragen haben?
- Lässt sich hier erfolgreich anknüpfen?

### FRAGEN ZUR KRANKHEITSEINSICHT UND ABSTINENZ

#### *"Ich bin spielsüchtig"*

- Haben Sie die Kontrolle über das Spielverhalten verloren?
- Welches Ausmaß hat Ihr Glücksspiel angenommen?
- Wann und in welchen Situationen (morgens, abends,

den Tag über verteilt) spielen Sie?

- Wie hoch war Ihr Spieleinsatz (pro Tag/Woche/Monat)?
- An welchen Glücksspielen haben Sie sich beteiligt?
- Gab es abergläubische Ideen (Techniken des Drückens, Auswahl bestimmter Geräte), den Zufall zu überlisten?
- Hatten Sie den Gedanken, über besondere Fähigkeiten, Tricks oder ein System zu Verfügen?
- Spielen Sie heimlich?
- Fühlen Sie sich von anderen ertappt, wenn Sie spielen?
- Sind Sie schon einmal von anderen auf Ihr Spielverhalten angesprochen worden (Ehefrau, Kinder, Umfeld, Arbeitgeber)?
- Hatten Sie Entzugserscheinungen?
- Müssen Sie oft an Glücksspiele denken? Wenn ja, in welchen Situationen?
- Haben sie körperliche Beschwerden durch mangelnde Ernährung, hohen Kaffee- und Nikotinmissbrauch?
- Hat sich Ihr persönliches Umfeld verändert?
- Welche Auswirkungen hatte das Spielen auf die Familie, den Beruf?
- Haben Sie sich auf illegale Weise Geld beschafft?
- Gibt es Straftaten wegen der Geldbeschaffung?
- Sind Schulden vorhanden?
- Können Sie sich als spielsüchtig akzeptieren?

#### ***"Ich will abstinent leben"***

- Was bedeutet für Sie Abstinenz?
- Können Sie sich vorstellen, auf Dauer Glücksspiel-abstinent zu leben?
- Wie wird die Abstinenz Ihr Leben verändern?
- Können Sie sich vorstellen, wie Ihre Umwelt auf Ihre Abstinenz reagiert?
- Wollen Sie bestimmte Gewohnheiten (z. B. exzessives Video-, Fernsehen, Computerspielen) verändern, um keinen Rückfall zu provozieren?
- Wie verliefen bisherige Rückfälle und wie können Sie diese Risiken zukünftig vermeiden ?
- Wollen Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen, um sich bewusst zu machen, dass die Suchterkrankung trotz Abstinenz weiter besteht?

FRAGEN NACH DEN URSACHEN BEI DER ENTSTEHUNG DES SPIELPROBLEMS

#### ***"Welche Ursachen hat die Suchterkrankung?"***

- Was müssen Sie künftig konkret anders machen, um auf das Glücksspielen verzichten zu können?
- Hatten Sie die Idee, mit dem Glücksspielen viel Geld zu machen?
- Haben Sie angenommen, besondere Fähigkeiten für ein Glücksspiel zu besitzen?
- Haben Sie Glücksspielen verstärkt eingesetzt, um Spannungs- und Belastungssituationen (familiär, beruflich) besser zu bewältigen, sich zu trösten, zu betäuben oder zu erleichtern?
- Wie würden Sie Ihr Befinden beschreiben, wenn Sie gespielt haben?
- Möchten Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen, über belastende Gefühle, Sorgen und Nöte zu sprechen und mit Konflikten umzugehen?
- Möchten Sie kontaktfähiger werden und wie lässt sich dies konkret üben?
- Hatten Sie ein besonderes Erlebnis, wodurch Sie verstärkt gespielt haben?
- Gibt es Belastungen in Ihrem Leben, über die Sie bisher nicht reden konnten und die Sie bisher nicht ausreichend verarbeitet haben?
- Welche konkreten Verhaltensänderungen, neue Interessen und Hobbys, sind zu entwickeln und umzusetzen, um den Stellenwert des Glücksspiels insgesamt stark zu reduzieren?
- Haben Sie überhöhte Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit und Perfektion?
- Wie wurden Konflikte oder Probleme in Ihrer Ursprungsfamilie bewältigt?
- Füllen Sie Ihr Alleinsein mit Glücksspielen aus?
- Wie gehen Sie mit Auseinandersetzungen in der Familie und am Arbeitsplatz um?
- Können Sie Nähe bzw. Körperkontakt zulassen?
- Wenn etwas nicht gleich gelingt, behalten Sie Ihre Geduld?

- Wie reagieren Sie auf Lob?
- Können Sie mit Kritik umgehen?
- Was können Sie an sich nicht akzeptieren?
- Welche Eigenschaften gefallen Ihnen besonders bei anderen und welche bei Ihnen?
- Hat noch jemand in Ihrer Familie Abhängigkeitsprobleme?

#### PERSPEKTIVEN NACH DER BEHANDLUNG

- Welche konkreten Persönlichkeitseigenschaften, Verhaltensweisen, Wertvorstellungen und Lebensumstände müssen verändert werden, um dauerhaft auf das Glücksspielen zu verzichten?
- Was erwartet Sie nach der Therapie hinsichtlich Partnerschaft, Wohnung, Arbeitsplatz, Freunde und Bekannte?
- Wie wollen Sie den weiteren Umgang mit dem Geld und den Schulden gestalten?
- Wie reagieren Sie beim Thema Glücksspiel und Fragen an Sie, warum Sie nicht um Geld spielen wollen?



#### SELBSTHILFEPROGRAMM „GAMBLERS ANONYMOUS“

Die ersten Selbsthilfegruppen wurden in den Vereinigten Staaten gegründet. Als Pioniere auf diesem Gebiet gelten die "Anonymen Alkoholiker" (AA), die sich im Mai 1935 zusammengeschlossen haben.

Im September 1957 fand das erste Treffen der Selbsthilfeorganisation "Gamblers Anonymous" (GA) in den Vereinigten Staaten statt, wobei versucht wurde, das Genesungsprogramm der AA auf die Spielsucht anzuwenden.

Im Gegensatz zu AA weist GA ausdrücklich auf die Bedeutung einer finanziellen Inventur hin. Der Spieler soll eine Liste aller Schulden erstellen, die sich als Folge des Glücksspiels angehäuft haben. Außerdem soll er noch vorhandene Vermögenswerte und das Einkommen anführen. Die Auseinandersetzung mit der finanziellen Situation gilt als eine wesentliche Voraussetzung für eine wirkliche Wesensänderung.

#### “GA” – GRUNDSÄTZE

Die wichtigsten Grundsätze der auf Erfahrung beruhenden Sichtweise der GA in Bezug auf Spielsucht sind:

- Spielsucht ist eine fortschreitende Krankheit, die niemals geheilt, aber zum Stillstand gebracht werden kann.
- Das Akzeptieren der Krankheit ist der erste Schritt auf dem Wege der Genesung.
- Es ist nicht unbedingt erforderlich, die Ursachen der Spielsucht zu erkennen, um mit dem Glücksspiel aufhören zu können.
- Als mögliche Ursachen werden Realitätsflucht, emotionale Unsicherheit, Allmachtsgefühle sowie das Verlangen nach unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung ohne Anstrengung genannt.

#### DAS GENESUNGSPROGRAMM DER GA

Den Grundsätzen der GA entsprechend bilden die "12 Schritte" das Genesungsprogramm. Der suchtkranke Spieler soll sich in seinem täglichen Leben an diesen Schritten orientieren, um wieder ein neues Selbstwertgefühl zu entwickeln. Dabei sind die hier ausführlicher dargestellten "12 Schritte" nicht als Gebote gedacht, sondern als Empfehlungen und Anregungen. Im Laufe der Jahre haben sich viele verschiedene Interpretationen zu den einzelnen Schritten ergeben; wir geben sie nach Meyer (1993) weiter.

##### Schritt 1:

*Wir gaben zu, dass wir dem Glücksspiel gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.*

Im 1. Schritt soll der abhängige Spieler anerkennen, dass er dem Glücksspiel gegenüber machtlos ist und lernen, die Wahrheit über die Abhängigkeit vom Glücksspiel zu akzeptieren – dass es eine unheilbare fortschreitende Krankheit ist, die durch völlige Abstinenz vom Glücksspiel lediglich zum Stillstand gebracht werden kann. Das Eingeständnis der persönlichen Ohnmacht gegenüber dem Glücksspiel, das sein Leben bestimmte und seine finanzi-



elle, familiäre, berufliche und soziale Lebensgrundlage zerstört hat, sowie das Wissen, so nicht weiterleben zu können und es alleine nicht zu schaffen, sollen dem Spieler die innere Kraft geben (ihn motivieren), Hilfe zu suchen, sie anzunehmen, Verantwortung zu übernehmen und für Lernprozesse Bereitschaft zu zeigen. Durch die bedingungslose Kapitulation sollen nicht länger Phantasien genährt werden, das Glücksspiel kontrollieren zu können.

*Schritt 2:*

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

Im 2. Schritt liegt die Intention, Hoffnung aufzubauen; das Konstrukt einer höheren Macht nimmt das Alleinsein und ermöglicht das Beschreiten eines neuen Weges. Bisher war das Glücksspiel die Macht, die den Spieler beherrschte und zerbrach. Der Spieler soll jetzt entscheiden, ob er eine "höhere Macht" annehmen will, die eine von außen kommende Quelle der Kraft darstellt und stärker als Willenskraft und Selbstbestimmung ist. Mit der "höheren Macht" muss nicht "Gott" gemeint sein, sondern es kann darunter auch die psychologische und emotionale Unterstützung durch die Gemeinschaft oder die Gruppe verstanden werden.

*Schritt 3:*

*Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben dieser höheren Macht – wie wir sie verstanden – anzuvertrauen.*

Wenn das GA-Mitglied erst einmal sein Leben der Obhut einer "höheren Macht" anvertraut hat, ist eine große Last von seinen Schultern genommen. Im Glauben an die "höhere Macht" festigt sich seine Sicherheit und das Zutrauen in die Zukunft, die tiefsitzende und unbegründete Furcht schwindet, ein Gefühl der Erleichterung und des Glücks tritt ein. Frei von den Beschränkungen des Ego soll der Spieler versuchen, nach den Idealen der Macht zu leben, die größer ist als er selbst. Glaube allein führt nicht zu einer normalen Lebensweise, aber Glaube verbunden mit dem

positiven Entschluss, sich einer "höheren Macht" anzuvertrauen, bringt den Spieler auf den Weg der Genesung.

*Schritt 4:*

*Wir machten eine gründliche und furchtlose moralische und finanzielle Inventur in unserem Inneren.*

Der 4. Schritt soll zu einer umfassenden Selbsterkenntnis anleiten, mit dem Ziel, sich selbst kennenzulernen, das Selbstbild zu akzeptieren und auf dieser Basis anzufangen, sich zu ändern. Die moralische Bestandsaufnahme soll sich nicht nur auf negative Charaktereigenschaften wie Selbstsucht, Habgier, Neid, Selbstmitleid, Unehrllichkeit, Selbsttäuschung, Ungeduld und Intoleranz beschränken, sondern auch die positiven Seiten wie Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Bescheidenheit, Güte, Würde, Toleranz und Ehrlichkeit aufdecken.

*Schritt 5:*

*Uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber haben wir unsere Fehler eingestanden.*

Nach der moralischen und finanziellen Bestandsaufnahme ist es nach Ansicht von GA erforderlich, dass der abhängige Spieler die Erkenntnis mit einem anderen Menschen – entweder einer Vertrauensperson oder auf Gruppenbasis – teilt. Indem er offen sein Fehlverhalten enthüllt, werden Druck und Angst von ihm genommen. Ein bekennendes Gespräch hat eine befreiende und erlösende Wirkung. Der Spieler praktiziert damit Bereitwilligkeit zur Verhaltensänderung und gewinnt neue Perspektiven.

*Schritt 6:*

*Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler beseitigen zu lassen.*

Im 6. Schritt soll der pathologische Spieler seine Bereitschaft zu einer allmählichen Veränderung seiner Eigenschaften zeigen. Er wird ermutigt, dem Veränderungsprozess aufgeschlossen entgegenzusehen und darauf zu vertrauen, dass ein neues und besseres Selbst zum Vorschein

kommen wird. Eine völlige Beseitigung der Charakterfehler wird nicht erwartet.

*Schritt 7:*

*Demütig baten wir Gott – so wie wir ihn verstanden – unsere Mängel von uns zu nehmen.*

Der 7. Schritt empfiehlt, die erkannten Charakterfehler mit Demut aufzuarbeiten. Demut bedeutet Ablegen der Ichbezogenheit, Mut im Sinne von Bereitschaft und Aufgeschlossenheit. Durch Demut kann sich aus Schwäche Kraft entwickeln. Der Spieler braucht sich in dem fortwährenden Veränderungsprozess nicht allein zu fühlen, wenn er sich der "höheren Macht" anvertraut. Sie kann ihm eine ständige Quelle der Kraft und Hoffnung sein.

*Schritt 8:*

*Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.*

Die meisten abhängigen Spieler sind sich bewusst, dass sie viele Menschen finanziell geschädigt haben, aber selten ist ihnen klar, wieviel psychisches Leid sie angerichtet haben. Auf der Liste sollen hinter den einzelnen Namen der geschädigten Personen die Verfehlungen aufgeführt werden und – soweit möglich – Wiedergutmachung erfolgen. Damit sollen die in der Vergangenheit gestörten zwischenmenschlichen Beziehungen neu geordnet, die Verdrängung von Schuldgefühlen ausgeschlossen und die Einsamkeit und Isolation aufgehoben werden.

*Schritt 9:*

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

Das GA-Mitglied wird angehalten, den im vorangegangenen Schritt enthaltenen Vorsatz nach besten Kräften auszuführen. Durch Wiedergutmachung befreit sich der Spieler

von der Last seiner Verfehlungen. Gleichgültig in welcher Form er sie leisten muss (um Verzeihung bitten, Schulden abtragen usw.), er soll darauf bedacht sein, seine eigene Leistungsfähigkeit nicht zu überschreiten. Er kann nicht alles auf einmal bewältigen, sondern nur langsam, wie im gesamten Programm: Schritt für Schritt. Manchmal ist eine Wiedergutmachung nicht möglich, weil sie anderen schaden würde oder beide Seiten unfähig sind, miteinander zu kommunizieren.

*Schritt 10:*

*Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.*

Dem Spieler wird empfohlen, die Selbsterforschung zur Gewohnheit werden zu lassen und die Selbsterkenntnis zu erweitern. Es soll eine ständige Auseinandersetzung mit den eigenen Reaktionen und den alltäglichen Problemen und Konflikten stattfinden. Das rechtzeitige Eingeständnis eines Fehlverhaltens führt zu einer Katharsis der Angst, der Depression und des Gefühls der Verlassenheit, wie sie zuvor erlebt wurde. Die Ausführung des 10. Schrittes hilft, neue Lösungen für auftauchende Probleme zu finden, die Selbstbeherrschung zu entwickeln und für Handlungen Verantwortung zu übernehmen. Sie fördert damit das Selbstwertgefühl sowie allgemein die emotionale Stabilität.

*Schritt 11:*

*Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott wie wir ihn verstanden, zu verbessern und baten ihn nur, seinen Willen für uns erkennen zu lassen und um die Kraft, ihn auszuführen.*

Der pathologische Spieler soll im Glauben an eine "höhere Macht" neue Kräfte schöpfen. Der Schritt wendet sich gegen die Haltung, die das Leben aus eigener Kraft meistern und kontrollieren will. Über Gebet und Besinnung soll der Spieler den Zugang zu Gott, von dem jeder sein eigenes Verständnis einbringen kann, finden. Beten bedeutet auch: sich öffnen, die Hand ausstrecken und in Be-

rührung kommen – wichtige Eigenschaften, die für den Genesungsprozess benötigt werden. Durch Besinnung oder Meditation – dem Zurückziehen in sich selbst – kann auf natürliche Weise die innere Unruhe abgebaut werden.

#### *Schritt 12:*

*Nachdem wir durch diese Schritte ein neues Leben begonnen hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere süchtige Spieler weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen zu richten.*

In diesem Schritt kommt das wichtigste Ziel der Gemeinschaft zum Ausdruck: mit dem Glücksspiel aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen. Dem Spieler wird nahegelegt, ständig an sich weiterzuarbeiten und gleichzeitig mit seinen Erfahrungen anderen Hilfe und Beistand zu leisten. Etwas von sich zu geben, ohne damit die Erwartung zu verknüpfen, dass sofort eine Gegenleistung erfolgt, ist eine Erfahrung, die Spieler in ihrem bisherigen Leben, das durch "Nehmen" gekennzeichnet war, kaum erlebt haben. Um geben zu können, ist es nicht notwendig, dass alle vorhergehenden Schritte bereits vollständig vollzogen sind.

### **KOMMUNIKATIONSREGELN**

Menschen kommunizieren miteinander, d.h. wir teilen uns mit und verständigen uns durch Sprache, Gesten, Mimik und Zeichen.

Es ist sowohl wichtig WAS ich jemandem sage (Inhalt), als auch WIE ich es sage (Beziehung).

Damit Missverständnisse weitgehend vermieden werden, ist es notwendig, über das gemeinsame Gesprächsverhalten zu reden und folgende kommunikationsfördernde Regeln zu beachten:

- Rückmeldung geben (Feedback)

Dem Gesprächspartner mitteilen: "Was habe ich tatsächlich bei deiner Äußerung empfunden? Was ist von deiner Äußerung bei mir angekommen?" Beim Feedback nimmt man Rücksicht auf Situation, Stimmungslage und Persön-

lichkeit des Partners. Man vermeidet Urteile und Anklagen, sondern verwendet Beschreibungen, z.B.: "Ich habe das Gefühl, dass du jetzt beleidigt bist" statt "Du bist immer so angerührt".

- Aktiv und aufmerksam zuhören

Wichtig ist auch dem Partner bewusst zuzuhören, ihm Rückmeldung zu geben, oder durch mit dem Kopf nicken zu vermitteln: "Ich bemühe mich, dich zu verstehen."

- Ich-Botschaften statt Du-Botschaften senden

z.B. "Ich wünsche mir mehr Einfühlung von dir." Dabei handelt es sich um eine Ich-Botschaft im Gegensatz zu einer Du-Botschaft wie: "Du bist unsensibel."

- Gefühle und Wünsche direkt äußern

"Willst Du etwa am Wochenende wieder wandern gehen?" (indirekter Ausdruck)

"Ich bin enttäuscht, dass du am Wochenende nicht zu Hause sein wirst" (direkter Ausdruck)

### **TIPPS ZUM "RICHTIGEN" STREITEN**

#### REGELN FÜR DAS SPRECHEN

- Sagen Sie offen, was Sie bewegt.

- Vermeiden Sie Vorwürfe; schildern Sie einfach, womit Sie sich unwohl fühlen.

- Beginnen Sie Ihre Aussagen mit "Ich":

So bleiben Sie bei Ihren eigenen Gefühlen. Du-Sätze beinhalten meist Angriffe und führen zu Gegenattacken.

- Bleiben Sie bei konkreten Situationen:

Ihr Partner versteht so besser, was Sie meinen. Wenn Sie Verallgemeinerungen wie "nie" und "immer" verwenden, werden ihm wahrscheinlich sofort Gegenbeispiele einfallen.

- Sprechen Sie konkretes Verhalten an:

So vermeiden Sie es, den Partner insgesamt etwa für langweilig oder unfähig zu erklären. Denn dann müsste er sich als Person verteidigen und würde sich nicht ändern wollen. Über ein einzelnes Verhalten wird er dagegen eher mit sich



reden lassen.

- Bleiben Sie beim Thema:

Alte Probleme wieder aufzuwärmen, führt nur zu neuem Streit. Die Suche nach einer Lösung der gegenwärtigen Schwierigkeiten wird dadurch erschwert.

- Akzeptieren Sie Verschiedenheit:

Sie und Ihr Partner haben zum Teil gleiche und zum Teil unterschiedliche Interessen. Gestehen Sie beiden diese Verschiedenheit zu.

- Vermeiden Sie Vorwürfe:

Auf einen Vorwurf folgt immer ein Gegenvorwurf. Hören Sie auf, bei Ihrem Partner ein schlechtes Gewissen erzeugen zu wollen. Wenn Sie anderer Meinung sind als Ihr Partner, dann lassen Sie Ihren Partner seine Meinung sagen, sagen Sie die Ihre aber auch dazu. Wenn Sie verärgert sind, dann sprechen Sie von Ihrem Ärger.

- Bitten Sie um eine Gesprächspause:

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie oder Ihr Partner zu sehr in eine Ecke gedrängt werden oder Sie sich gegenseitig nur noch aggressiv beschimpfen, dann unterbrechen Sie die Auseinandersetzung. Jeder Partner versucht dann, seinen Ärger oder seinen Zorn erst einmal etwas verrauchen zu lassen. Sobald Sie wieder etwas ruhiger sind, können Sie bei der Klärung des Konflikts weitermachen.

- Vertrauen Sie darauf, dass Sie gemeinsam Lösungen für Ihre Konflikte finden werden, die Ihren beiden Interessen gerecht werden.



#### REGELN FÜR DAS ZUHÖREN

- Zeigen Sie, dass Sie zuhören:

Wenden Sie sich dem Partner zu und halten Sie Blickkontakt. Sie können auch durch Nicken signalisieren, dass Sie ihm oder ihr folgen. Eine andere Möglichkeit sind Ermutigungen wie "Ich würde gerne mehr darüber hören".

- Fassen Sie zusammen:

Wiederholen Sie mit ihren eigenen Worten, was der Partner gesagt hat. So merkt er, ob alles richtig bei Ihnen angekommen ist und kann Missverständnisse korrigieren.

- Fragen Sie offen:

Der andere muss so antworten können, wie er es will. Schlecht ist es, wenn er sich erst gegen Unterstellungen wehren muss, etwa: "Lag das an deiner Unsicherheit?"

- Loben Sie gutes Gesprächsverhalten:

Wenn Ihr Partner sich an die Regeln hält, können Sie das ruhig erwähnen. Beispiel: "Es freut mich sehr, dass du das so offen gesagt hast."

- Sagen Sie, wie Sie seine Worte empfinden:

Wenn Sie mit den Äußerungen Ihres Partners nicht einverstanden sind, schildern Sie, wie es Ihnen dabei geht. Sie könnten sagen: "Ich bin verblüfft, dass du das so siehst." Sagen Sie nicht: "Das ist ja völlig falsch." Selbstverständlich ist auch Zustimmung erlaubt.

## WO KÖNNEN SIE WEITERLESEN?

### ZUM THEMA SUCHT/SPIELSUCHT

**Gross, W. (2002):** Sucht ohne Drogen: Arbeiten, Spielen, Essen, Lieben... – Frankfurt: Fischer.

**Grüsser S., Albrecht, U. (2007):** Rien ne va plus - wenn Glücksspiele Leiden schaffen. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.

**Fröhling U. (1993):** "Droge Glücksspiel. Betroffene erzählen von einer heimlichen Sucht". Frankfurt am Main: Fischer

**Lask, K. (1998):** "Der Kuß der Selene". Frauen von Alkoholabhängigen machen Mut. Wuppertal: Blaukreuz.

**Merfert-Diete Ch., Soltau R., (Hrsg., 1991):** "Frauen und Sucht". Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

**Meyer, G., Bachmann, M., (2011):** "Spielsucht. Ursachen, Therapie und Prävention", Springer, Berlin, Heidelberg.

**Petry, J. (2003):** Glücksspielsucht, Entstehung, Diagnostik u. Behandlung. Göttingen: Hogrefe.

**Schiffer, E. (1996):** "Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde". Anstiftung gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern und Jugendlichen. Berlin: Beltz Quadriga.

**Van den Bouck, J. (1993):** "Handbuch für Kinder mit schwierigen Eltern". Stuttgart: Klett-Cotta.

**Woititz, J. G. (2007):** "Um die Kindheit betrogen. Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken". München: Kösel-Verlag.

**Woititz, J. G. (2007):** "Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken Nähe zulassen können". München: Kösel-Verlag.

### ZUM THEMA CO-ABHÄNGIGKEIT:

**Beattie M. (2004):** "Die Sucht, gebraucht zu werden." Heyne Verlag, München

**Norwood R. (1999):** Wenn Frauen zu sehr lieben“, Rowohlt Verlag

**Rennert M. (1995):** "Co-Abhängigkeit. Was Sucht für die Familie bedeutet" Lambertus Verlag

**Schaef A. W. (2008):** "Co-Abhängigkeit. die Sucht hinter der Sucht" Heyne Verlag, München

### KLASSIKER:

**Dostojewskij, F.** "Der Spieler"

**Puszkín, A.,** "Pique Dame"

**Zweig, S.,** "24 Stunden aus dem Leben einer Frau"

### NEUERE LITERATUR:

**Fallada, H. (1968):** "Wolf unter Wölfen", Reinbek

**Fuchs, D. (2005):** "Glücksfalle", Hämmerle Verlag

**Heimowski, U. (2004):** "Spielsucht - mein Weg aus der Abhängigkeit", Schiers, Verlag urs-heinz-naegeli

**Röckel, S. (1988):** "Palladion", Otto Müller Verlag

**Tannen, v., R. (2001):** "Einmal Hölle und zurück. Auf dem Jakobsweg vom Spielcasino nach Lourdes", Hard

**Tillmann, A. (2003):** "Verspieltes Glück" Bastei Lübbe

**Varnholt, (2001):** "Protokoll einer Selbsterstörung", Aachen Karin Fischer Verlag

### ZUM THEMA GELD/SCHULDEN:

**Claar, A. (1996):** "Was kostet die Welt?, Wie Kinder lernen mit Geld umzugehen" Springer Verlag, Heidelberg

**Friesen von, A. (1991):** "Geld spielt keine Rolle. Erziehung im Konsumrausch" Rowohlt, Hamburg

**Grohs, H. W., Maly, A. (2006):** "So werde ich meine Schulden los, Schuldenregulierung und Privatkonkurs" ÖGB Verlag

**Weber-Nau, M., Antes, M. (1996):** "Liebe, Geld und Pleite. Was Frauen alles für Männer tun." Knauer, München

#### QUELLENANGABE:

**Albrecht, U., Grüsser, S.M. (2003).** Diagnose Glücksspielsucht? Psychomed, 15/2, 96-99

**Bachmann, M., (1989):** Spielsucht: Krankheitsmodell, Therapiekonzept und stationäre Behandlungsergebnisse in: Suchtgefahren 35, 56-64

**Bachmann, M., (2004):** Therapie der Spielsucht, Psychomed, 16/3, 154-158

**Berger, P., (1998):** Spielsucht – Pathologisches Spielen. In: Lenz, G., Demal, U., Bach, M., (Hrsg.). Spektrum der Zwangsstörungen. , Wien: Springer Verlag

**Brakhoff, J., (Hrsg.) (1989):** Glück-Spiel-Sucht. Beratung und Behandlung von Glücksspielern. Freiburg i.B.: Lambertus Verlag

**Custer, R.L., (1984):** Profile of the pathological gambler. Journal of Clinical Psychiatry 45, 35-38.

**Custer, R.L., (1987):** Spielen kann zu Abhängigkeiten führen – Ein Situationsbericht aus den USA. In: Zur Psychologie von Spiellust und Kontrolle. Hrsg. Kirchdorfer, A.M., Schriftenreihe Konzepte für Heute und Morgen, München: Verlag Bayerischer Monatsspiegel

**Dilling, H., (Hrsg. 2008):** ICD-10, Internationale Klassifikation psychischer Störungen, WHO. Bern, Göttingen: Huber Verlag

**Dostojewskij, F., (1886/1990):** Der Spieler. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

**Düffort, R., (1986):** Ratgeber für Spieler und ihre Angehörigen. Lambertus Verlag, Freiburg i.B.

**Engl, J., Thurmaier, F. (1995):** Wie redest du mit mir? Herder, Freiburg

**Frankl, V., (1984):** Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Hans Huber Verlag. Bern, Stuttgart, Toronto

**Gizycki, J., Górny, A., (1976):** Fortuna kołem się toczy. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa

**Gmür, M., (1988):** Die Glücksspielsucht – Ursachen, Verbreitung, Behandlung. Drogalkohol 12, 75-87

**Grüsser S., Thalemann, R. (2006):** Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe. Huber, Bern.

**Grüsser S., Albrecht, U. (2007):** Rien ne va plus - wenn Glücksspiele Leiden schaffen. Verlag Hans Huber (Bern, Göttingen, Toronto, Seattle)

**Harten, R., (1988):** Spielsucht. Ursachen, Fakten, Therapie. Neuland Verlag, Hamburg

**Hand, I., (1986):** Spielen-Glücksspielen-krankhaftes Spielen: In: Korczak, D., (Hrsg.), Die betäubte Gesellschaft. Fischer, Frankfurt a. M., 76-98

**Horodecki, I. (2004):** Spielsucht. In: Sucht und Suchtbehandlung, Problematik und Therapie in Österreich, (Hrsg.) Brosch, R., Mader, R., LexisNexis ARD Orac, Wien.

**Horodecki, I. (2005):** Ambulante Behandlung pathologischen Glücksspiels in CliniCum, Sonderausgabe 2005, Spielsucht, S.11-12

**Horodecki, I. (2006):** Rückfall Paradox, In: Glücksspielsucht heute, Therapeutische, sozialpolitische und rechtliche Aspekte, (Hrsg) Füchtenschnieder, Petry, Horstmann, Neuland, Geesthacht

**Horodecki, I. (2012):** Sie hatten Glück, das war Ihr Pech. Praxisrelevante Aspekte in der ambulanten Behandlung pathologischen Glücksspiels. In: Wurst, F. M, Thon, N., Mann, K, (Hrsg.), Glücksspielsucht, Huber-Verlag, Mannheim, S. 158-187

**Huizinga, J., (1938/2004):** Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Amsterdam Pantheon 1939, aktuell erhältlich: Rowohlt 2004 Taschenbuch Verlag. Reinbek bei Hamburg

**ICD -10, (1991):** Internationale Klassifikation psychischer Störungen, WHO. Hrsg. H.Dilling, Huber Verlag, Bern, Göttingen

**Kalke, J. (2011):** Glücksspiel und Spielerschutz in Öster-

reich, Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau

**Kellermann, B., (1987):** Pathologisches Glücksspielen und Suchtkrankheit – aus suchtpsychiatrisch – therapeutischer Sicht. Suchtgefahren 33, 110-120

**Lesieur, H.R., (1987a):** Gambling, pathological gambling and crime. In: Galski, T.,(ed.): Handbook of Pathological gambling. Thomas, Springfield, 89-110

**Lesieur, H.R., (1987b):** The female pathological gambler. Paper presented at 7th International Conference on Gambling and Risk Behavior, August 1987, Reno, Nevada

**Matussek, P., (1953):** Zur Psychodynamik des Glücksspielers. Jahrbuch für Psychologie und Psychotherapie 1.Jahrgang, 2, 232-252

**Meyer, G., (1984):** Geldspielautomaten mit Gewinnmöglichkeit – Objekte pathologischen Glücksspiels? Studienverlag Dr. N. Brockmayer, Bochum

**Meyer, G., (1987):** Die stimulierende Wirkung des Glücksspiels. Suchtgefahren 33, 102-109

**Meyer, G., (1989):** Glücksspieler in Selbsthilfegruppen. Erste Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. Neuland Verlag, Hamburg

**Meyer, G. & Bachmann, M. (1993):** Glücksspiel. Wenn der Traum vom Glück zum Alptraum wird. Berlin: Springer-Verlag

**Meyer, G. & Bachmann, M., (2000):** Spielsucht - Ursachen und Behandlung. Springer Verlag, Heidelberg.

**Meyer, G., & Bachman, M., (2005):** Spielsucht - Ursachen und Therapie. Springer, Heidelberg

**Meyer, G., & Bachman, M., (2011):** Spielsucht - Ursachen, Therapie und Prävention von glücksspielbezogenem Suchtverhalten. Springer, Heidelberg

**Müller-Spahn, F. Margraf, J. (2003).** Wenn Spielen pathologisch wird. Karger, Freiburg.

**Petry, J., (1996):** Psychotherapie der Glücksspielsucht. Beltz Psychologie Verlags Union, Weinheim

**Petry, J., (2003):** Glücksspielsucht, Entstehung, Diagnostik u. Behandlung, Hogrefe, Göttingen.

**Raimund, E., (1988):** Spielerkarrieren. Alltag und Probleme der Automatenspieler. Böhlau Verlag Wien, Köln, Graz

**Schaffer, H.,J. et al. (1989):** Compulsive gambling theory, research and practice. Lexington, Lexington

**Schütte, F., (1988):** Glücksspiel und Narzißmus. Studienverlag Dr. Brockmayer, Bochum

**Steinbecher, W., Solms, H., (1975):** Sucht und Mißbrauch. Georg Thieme Verlag, Stuttgart

**Wahl, Ch., (1988) (Hrsg.):** Spielsucht. Neuland Verlag, Hamburg

**Wanke, K., (1985):** Normal-abhängig-süchtig. Zur Klärung des Suchtbegriffs. In: DHS (Hrsg.): Süchtiges Verhalten. Grenzen und Grauzonen im Alltag. Hoheneck Verlag, Hamm, 11-23

**Wittchen, H.-U., Saß, H., Zaudig, M. & Kohler, K., (2003):** Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen: DSM-IV Beltz, Weinheim

**Windgassen, K., Leygraf, N., (1988):** Psychodynamische Aspekte der Glücksspielabhängigkeit. Praxis der Psychotherapie und d. Psychosomatik 33, 42-50

**Zutt, J., (1963):** Auf dem Wege zu einer anthropologischen Psychiatrie. Gesammelte Aufsätze. Springer Verlag, Berlin, Göttingen, Heidelberg

[http://www.wienerzeitung.at/nachrichten/wirtschaft/international/30887\\_Tourismusbetriebe-in-Schuldenfalle.html](http://www.wienerzeitung.at/nachrichten/wirtschaft/international/30887_Tourismusbetriebe-in-Schuldenfalle.html)  
<http://diepresse.com/home/wirtschaft/economist/644111/Lebensmittelindustrie-kommt-nicht-aus-Umsatzminus>

[http://www.bmf.gv.at/Publikationen/Downloads/BroschurenundRatgeber/Budget\\_09-10\\_web.pdf](http://www.bmf.gv.at/Publikationen/Downloads/BroschurenundRatgeber/Budget_09-10_web.pdf)

<http://derstandard.at/1287099253958/Fortuna-in-der-Freizeitindustrie-Haie-und-kleine-Fische>

**FINDEN SIE IHREN EIGENEN WEG!**

**LINKS ZUM THEMA** – ohne Anspruch auf Vollständigkeit

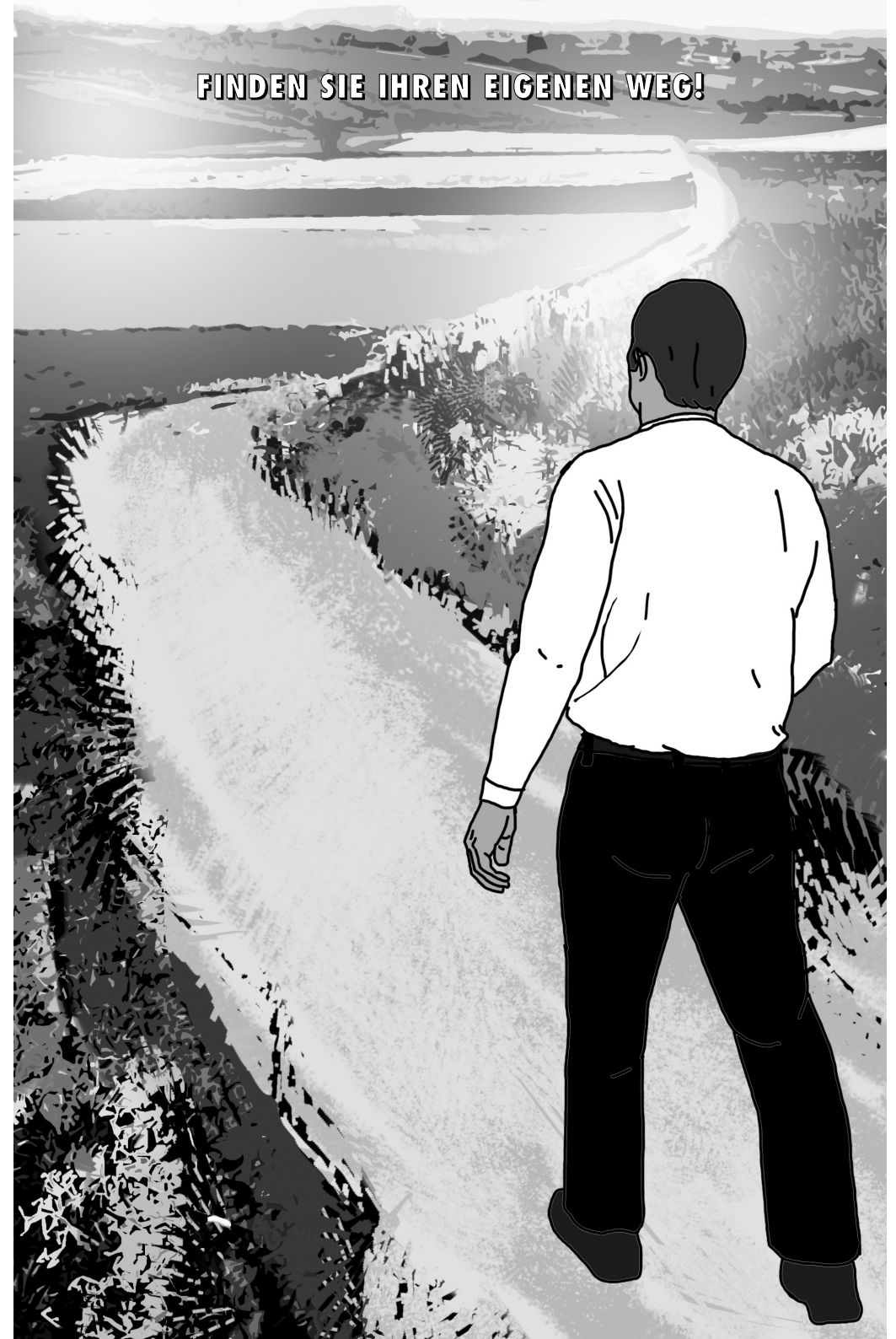
[www.gluecksspielsucht.de](http://www.gluecksspielsucht.de)  
[www.forum-gluecksspielsucht.de](http://www.forum-gluecksspielsucht.de)  
[www.spielsucht.net](http://www.spielsucht.net)  
[www.user.uni-bremen.de/~drmeyer/](http://www.user.uni-bremen.de/~drmeyer/)  
[www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)  
[www.wiederlebendigwerden.at](http://www.wiederlebendigwerden.at)  
[www.landesfachstelle-gluecksspielsucht-nrw.de](http://www.landesfachstelle-gluecksspielsucht-nrw.de)  
[www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)  
[www.blaues-kreuz.org/spieler.htm](http://www.blaues-kreuz.org/spieler.htm)  
[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)  
[www.fachstelle-praevention.de](http://www.fachstelle-praevention.de)

[www.spielsuchthilfe.at](http://www.spielsuchthilfe.at)  
[www.api.or.at](http://www.api.or.at)  
[http://www.sucht-news.at/substanzungebundene\\_sucht/2](http://www.sucht-news.at/substanzungebundene_sucht/2)  
[www.mariaebene.at](http://www.mariaebene.at)  
[www.suchtforschung.at](http://www.suchtforschung.at)

[www.glueck-im-unglueck.ch](http://www.glueck-im-unglueck.ch)  
[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)  
[www.careplay.ch](http://www.careplay.ch)  
<http://lavario.de/spielsucht>

[www.siipac.it](http://www.siipac.it)  
[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)  
[www.youthgambling.com](http://www.youthgambling.com)  
[www.gamblingtherapy.org](http://www.gamblingtherapy.org)  
[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)  
[www.gamblingproblem.org](http://www.gamblingproblem.org)  
[www.easg.org](http://www.easg.org)  
[www.nags.org.au](http://www.nags.org.au)



## ERSTE HILFE BEI GLÜCKSSPIELSUCHT

- **Nehmen Sie eine ehrliche Bestandsaufnahme vor!** Wie zufrieden sind Sie? Wie lange kann es noch so weitergehen?
- **Beurteilen Sie wie das Glücksspielen Ihr Leben beeinflusst!** Was tut es Gutes? Gibt es infolge des Spielens Verluste an Geld, Zeit, Beziehungen, Entwicklungsmöglichkeiten...?
- **Anerkennen Sie das Spielen als Ihr Problem!** - Wenn das Spielen Probleme schafft, dann ist das Spielen das Problem.
- **Benennen Sie Ihre Gründe für das Aufhören wollen!**
- **Formulieren Sie für sich klare Ziele!** (z.B.: „endlich wieder in den Spiegel schauen können, ruhig schlafen können“)
- **Suchen Sie Aussprache über Ihr Spielverhalten** mit ihren Angehörigen, Freunden oder Kollegen.
- **Werden Sie aktiv!** Nützen Sie alle Hilfsmöglichkeiten: Selbsthilfegruppen, Spielsuchtberatugtherapie, stationäre Entwöhnungstherapie. Sie müssen es nicht allein schaffen!
- **Regulieren Sie Ihre Schulden!** Öffnen/ordnen Sie offene Rechnungen, machen Sie eine Schuldenliste, kontaktieren Sie Ihre Gläubiger, vereinbaren Sie realistische Rückzahlungsraten allein bzw. mit Hilfe professioneller Schuldnerberatung.
- **Lernen Sie (wieder oder neu) mit Geld umzugehen!** Ernennen Sie ihren Finanzminister (ihr Partner, Angehöriger oder Freund der Ihnen bei der Einteilung Ihrer Finanzen hilft).
- **Schließen Sie alle „Hintertüren“!** Überlegen Sie, wo Sie immer noch „an Geld kommen“ könnten? Bitten Sie die Angehörigen bzw. Freunde, Ihnen kein Geld zu geben.
- **Finden Sie Ihre Strategie für den Umgang mit dem Spielverlangen** (z.B. Ablenkung suchen, Zeit gewinnen, den tatsächlichen Ausgang früherer Male erinnern, die Abstinenzkarte mit Aufhörgründen lesen, guten Freund anrufen).
- **Tun Sie etwas Gutes für sich selbst!** Machen Sie etwas, was Ihnen Spaß macht. Suchen Sie sich neue Hobbys und Freundschaften oder entdecken Sie alte wieder neu.
- **Entwickeln und pflegen Sie ihre Geduld.** Zeit ist notwendig, um eine Glücksspielsucht zu „überwinden“, die sich über mehrere Jahre entwickelte. Schenken Sie sich diese Zeit.
- **Seien Sie zuversichtlich!** Je länger Sie ohne das Glücksspiel auskommen, desto leichter wird es Ihnen fallen, spielfrei zu bleiben.