

Spielen verboten

Bekämpfe deine Spielsucht



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 4 |
| Spielsucht leicht gemacht..... | 7 |
| Wo kann man spielen und was ist Spielsucht?..... | 9 |
| Warum ist Spielen überhaupt eine Sucht?..... | 13 |
| Wie entsteht Spielsucht?..... | 15 |
| Welche Menschen sind besonders betroffen?..... | 17 |
| Woran erkennt man, ob jemand spielsüchtig ist?..... | 18 |
| Welche Arten von Spielsucht gibt es?..... | 19 |
| Die Konsequenzen von Spielsucht?..... | 21 |
| Die wirksamsten Mittel gegen Spielsucht?..... | 24 |
| Ambulante oder stationäre Therapie?..... | 39 |
| Planen Sie Ihre freie Zeit optimal..... | 46 |
| Schlusswort..... | 48 |

Vorwort

Spielst Du noch oder verlierst Du schon? - Wer jemals vor dem einarmigen Banditen gesessen hat oder im Spielsalon eine Münze nach der anderen in den Automaten geworfen hat, kann ermessen, was Spielsucht bedeutet und am Ende mit einem anrichtet. Sie ist wie das unkontrollierte Verlangen nach dem nächsten Heroin-Schuss. Die Betroffenen sind nahezu willenlos, ihre Sucht spielt sich im Unterbewusstsein ab, sie ist instinktiv.

Der Spieler verliert und gewinnt. Das Begehren der Menschheit ist auf immer mehr aus. Man gibt sich nicht mit dem zufrieden, was man gerade mal zusätzlich in der Tasche hat, nein wir gieren nach noch mehr und verlieren am Ende doch alles.

Wer jemals in das Innenleben eines Spielautomaten geschaut hat, versteht das System dahinter. Da befinden sich Plastikröhren, die die Münzen einsammeln. Erst wenn die randvoll sind, geben sie Überschüssiges ab, weil es nicht mehr aufgenommen werden kann. Gewinnen tut immer der Betreiber, der die vollen Röhren leert. Und solange die leer sind, kann man auch nichts gewinnen. Es ist wie in jedem Casino: Die Bank gewinnt – immer.

Manche Leute meinen, sie seien besonders clever, etwa beim Kartenspiel. Sie beobachten genau die Karten, zählen mit und nach und meinen, nach dem Wahrscheinlichkeits-Prinzip die Karten genau berechnen zu können, die als nächste eigentlich kommen müssten. Vielleicht haben sie dabei auch ein wenig Glück. Aber in Wirklichkeit fehlt ihnen jeder Einfluss auf das Ergebnis. Und das trifft auf Roulette, Geldspielautomaten, Lotterie und Wetten noch viel mehr zu. Sie geben sich schlichtweg einer Illusion hin, wenn sie meinen, durch bestimmte Rituale, Strategien oder Handlungen ein Glücksspiel beeinflussen zu

können. Natürlich gibt es einige wenige Spiele, bei denen auch das Können des Spielers gefragt ist wie etwa beim Pokern, Schach, bei Börsenspekulation oder beim Skat und anderen Kartenspielen und mit dem man ein wenig seine Chancen zu gewinnen beeinflussen kann. Überschätzen Sie aber nicht Ihren Einfluss. Das Grundprinzip gilt immer und überall: Die Spielautomaten, Roulettes und Lotterien behalten immer einen Teil für sich zurück. Das stärkste Argument und die beste Animation weiterzumachen, ist immer die, eine gelegentliche Belohnung in Form eines Gewinns auszuschütten.

Manche Süchtige spielen gleich an mehreren Automaten und verlieren den Überblick. Sie warten auf das Bingo, das Aufklackern im Gewinn-Modus. Aber es kommt nicht. Also wird noch mehr investiert, bis die Taschen leer sind.

Die Menschen können von Natur aus ihren Hals nicht voll genug bekommen. Deshalb investieren Sie auch noch mehr - selbst dann, wenn sie gewonnen haben. Denn sie gehen von der irrigen Annahme aus, dass da noch mehr zu holen ist – einmal gewonnen und sie glauben an eine Glückssträhne. Und eh sie sich versehen, haben sie ihren Gewinn wieder verjubelt – und jetzt erst recht! Sie greifen wieder in ihre Taschen und kramen den letzten Cent heraus, um ihr Glück herauszufordern. Dabei verlieren sie meist alles, anstatt sich mit dem zuvor eingespielten Gewinn zufrieden zu geben.

Spielsüchtige versetzen Haus und Hof, ruinieren ihre Existenz. Das Problem grassiert und erfasst immer mehr Menschen, die letztendlich damit auch ihre Familien in Gefahr bringen. Menschen, die in der Spielsucht Haus und Hof verloren haben, sehen manchmal ihre Lage als so ausweglos an, dass sie sich selbst sogar umbringen.

Sie haben mit dem Kauf dieses Ratgebers genau den richtigen Schritt getan – ob selbst von Spielsucht betroffen oder als Angehöriger eines Spielsüchtigen. Denn so erfahren Sie, was dagegen zu tun ist und wie man Ihnen wirksam helfen kann. Spielsucht ist ernst zu nehmen und eben keine Bagatelle. Sie wirkt genauso zerstörerisch wie Drogensucht, nicht physisch körperlich, aber die Existenz bedrohend. Spielsucht ist keine Bagatelle, betroffen davon sind inzwischen mehr als eine halbe Million spielsüchtige Menschen, wobei eine hohe Dunkelziffer besteht – etwa zwei Drittel davon sind Männer und ein Drittel Frauen, die aber beratungs-resistenter sind als Männer. Weitere 800.000 Menschen gelten als problematische Spieler.

Ein Expertengremium der Bundesländer schätzt die Folgekosten der Spielsucht auf mindestens 40 Milliarden Euro allein in Deutschland ein. Damit wäre die Glückspielsucht aus volkswirtschaftlicher Sicht die teuerste Suchterkrankung – noch vor dem Tabakkonsum mit 33,7 Milliarden Euro. Eine Forderung zur Eindämmung der Spielautomaten-Sucht geht dahin, Spielautomaten nur noch in Casinos zuzulassen. Denn jeder zweite Euro in Spielautomaten kommt inzwischen von Spielsüchtigen. Und Spielsucht ist inzwischen sogar in der internationalen Klassifikation ICD-10 von Erkrankungen aufgenommen: F63.0 als pathologisches zwanghaftes Spielen zusammen mit Kleptomanie und Pyromanie zum Beispiel = abnorme Störungen und Gewohnheiten der Impulskontrolle. Behandelnde Ärzte sind nach dem Sozialgesetzbuch verpflichtet, solche Diagnosen zu verschlüsseln.

Spielsucht leicht gemacht

Und Spielsucht wird einem ja auch so leicht gemacht, denn fast an jeder Ecke finden wir Spielhallen, die uns dazu verlocken, Geld in die Automaten einzuwerfen. Da wo früher in den Fußgängerzonen Handwerker, Schuhgeschäfte, Mode-Boutiquen und Friseure waren, haben sich nach Aufgabe der Geschäfte Spielhallen breit gemacht. Sie bedienen das Freizeitangebot gegen die gähnende Langeweile und verlocken mit hohen Gewinnen. Spielhallen sind nicht nur ein einträgliches Geschäft für ihre Betreiber, sondern bringen dem Staat enorme Einnahmen, denn er hat ein Monopol und vergibt die Lizenzen für Spielcasinos und Spielhallen. Die Betreiber zahlen hohe Abgaben, die erst mal wieder eingespielt werden müssen.

Der Staat entscheidet, wo neue Spielstätten zugelassen werden. Nicht immer wird dabei berücksichtigt, ob sich an bestimmten Orten Spielhallen bereits konzentrieren. Da der Staat notorisch klamm ist und geldgierig nach neuen Einnahmen sucht, genehmigt er großzügig neue Spielhallen und vergibt neue Casino-Lizenzen. Besonderheit: Die Geldspiel-Automaten gelten dabei nicht mal als Glücksspielautomaten, sondern als Geschicklichkeits-Spielautomaten. Wer solche Maschinen aufstellen darf, regelt das Wirtschaftsministerium in der so genannten Gewerbe- und Spielverordnung. Die Automaten-Industrie ist ein sehr gewichtiger Wirtschaftszweig mit hervorragenden Lobbyisten, die den Gesetzgeber stark beeinflussen.

Während man sich in Spielcasinos selbst sperren lassen kann (mit Hinterlegung des Personalausweises), geht das in Spielhallen noch nicht so einfach. Die Politik drängt darauf, hier eine Änderung vorzunehmen. Während man auch bisher 80 Euro pro Stunde am Automaten verlieren konnte, fordern manche, das auf 40 Euro zu

begrenzen. Der Höchstgewinn könnte auf 250 Euro festgelegt werden (bisher 500 Euro). Auch soll die Spieldauer, die manchmal nur fünf Sekunden dauert, auf mindestens 15 bis 20 Sekunden pro Spiel ausgedehnt werden, damit die Spieler bei einer allzu kurzen Abfolge von Spielen nicht den Überblick verlieren.

Wo kann man spielen und was ist Spielsucht?

Wie es insgesamt unterschiedliche Süchte gibt, so hat auch die Spielsucht ihre speziellen Facetten. Die bekannteste ist die am Automaten, dem so genannten einarmigen Banditen, die vor allem in Spielhallen die Szene beherrschen. Man sitzt anonym vor einem Spielautomaten, schmeißt seine Münzen hinein und es drehen sich meist drei Rollen nebeneinander mit unterschiedlichen Symbolen. Bleiben in einer Reihe drei gleiche Symbole, etwa Glocken oder Pflaumen, stehen, hat man gewonnen – entweder Freispiele oder Geld. Der Name einarmiger Bandit stammt von den alten Geräten, die meist rechts seitlich am Spielgerät einen Hebel hatten, mit dem man das Drehen der Rollen im Gerät starten und stoppen konnte. Heute hat man dafür Stopp-Tasten neben der Start-Taste auf dem Gerät. Bei solchen Spielautomaten sitzt man allein vor einem Gerät und spielt und spielt und spielt bis man entweder alles verloren hat oder mit einem Gewinn nach Hause geht. Hat man Glück, geht man mit einigen hundert Euros mehr glücklich aus der Spielhalle. Die meisten Spielsüchtigen marschieren jedoch mit einem Fluch an der Spielhallen-Aufsicht frustriert vorbei. Solche Spielhallen schießen wie Pilze aus dem Boden, weil es eben ein sehr einträgliches Geschäft ist. Die Möglichkeit auf einen fetten Gewinn boomt ungebrochen, ja selbst Hartz 4-Empfänger verjubeln hier ihr knappes Geld.

In eine ähnliche Richtung geht das Glücksspiel im Spielcasino. Da gibt es Poker, Roulette oder Kartenspiel. Das bekannteste Kartenspiel ist 17 und vier, in der Spielersprache Black Jack genannt. Wer genau 21 Punkte hat, gewinnt. Man spielt immer gegen die Bank, also gegen das Casino, und kann so viele zusätzliche Karten anfordern wie man möchte oder braucht, um möglichst nahe an die 21 Punkte zu gelangen. Allerdings verzockt man sich da auch leicht. Wer bei

mageren und aussichtslosen 14 Punkten eine Zehn als zusätzliche Karte erwischt, ist raus. Ein weiteres Kartenspiel ist das Pokern (jeder Spieler hält fünf Karten in der Hand). Auch hier kommt es darauf an, ein möglichst vorteilhaftes Bild zu erreichen – niedrigster Wert ist ein Paar, also zwei Karten mit einem gleichen Wert, also zwei Könige, zwei Zehner oder zwei Siebener. Zwei Paare sind schon besser, der Royal Flush mit allen Karten aus einer Farbe und in einer Reihenfolge – 7, 8, 9, 10, Bube zum Beispiel. Alle Kartenspiele haben viel mit Psychologie zu tun. Man darf seine Emotionen tunlichst nicht zeigen, um den Gegenspielern keine Anhaltspunkte auf die Qualität und Aussichten des eigenen Blatts zu liefern. Deshalb spielen Profis mit Sonnenbrillen, tief ins Gesicht gezogenen Caps und quasi in sich eingerollt, damit ja keiner auch nur irgendeine Gemütsregung sieht. So zockt man oder blufft.

Roulette ist das Spiel mit der kleinen weißen Kugel, die der Croupier in eine sich rotierende Schale mit Nummern- und Farbfeldern (rot oder schwarz) entgegen der Rotation wirft. Irgendwann hat sich die Kugel ausgerollt und bleibt in einem Feld hängen – rot oder schwarz und in einer Zahl. Wer nun exakt auf Zahl setzt, hat die höchsten Gewinnchancen und räumt ab. Bei Rot oder Schwarz gibt es immer nur eine fifty-fifty-Chance und man gewinnt halt nur seinen doppelten Einsatz oder verliert ihn auch. Dann finden sich natürlich auch jede Menge Automaten im Casino. Es gibt Tische, an denen man Karten spielt.

Darüber hinaus finden Sie viele weitere Möglichkeiten. Man spielt Lotto, wettet auf den Ausgang von Sportereignissen wie Fußballspiele, Pferde- oder Hunderennen. Bekannt wurde das durch Wett-Manipulationen bis in die höchsten Spielklassen. Dahinter steckt eine weltweit operierende Mafia, deren Anführer in Asien sitzen (Malaysia, Singapur, China – die chinesischen Tiraden). Es geht um Milliardenbeträge, wenn zum

Beispiel auf einen Elfmeter in der 83. Minute gesetzt wird oder auf exakt ein bestimmtes Ergebnis. Man kann sich gut vorstellen, dass hier Spieler und Schiedsrichter bestochen sein müssen. Gerade beim Lotto kommt man leicht von der Million oder gar von den Millionen ins Träumen, wird einem doch mit dem zweistelligen Millionen-Jackpot quasi das Geld zum Einsatz aus der Tasche gezogen.

Spielsucht gibt's in allen Varianten – ob Rubbellose oder Kirmeslose, das ganz normale Kartenspiel oder eine Wette – überall steht das Gewinnen im Vordergrund. Und nicht alles ist legal, weil der Staat am Glückspiel mit verdienen will. Deshalb finden sich oft in versteckten Hinterzimmern Pokerrunden ein, bei denen es um viel Geld geht.

Wann aber wird das Spiel zur Sucht? Nämlich genau dann, wenn man die Kontrolle über Anfang und Ende verliert, nicht zu wissen, wann es besser ist aufzuhören, wann es für einen selbst und seine eigene Existenz gefährlich wird. Spielen soll doch Freude machen, einen unterhalten und ablenken – eben keinen Stress produzieren. Am besten spielt man erst gar nicht um Geld. Aber selbst wenn es beim Skatspiel nur um Cents geht, kommt irgendwann doch innerer Ärger auf, wenn man nur noch auf der Verliererstraße ist. Hier setzt genau der Punkt ein, wo Spiel in Sucht übergeht. Selbst wenn es nur um kleine Einsätze geht, will man sein Geld wieder zurück gewinnen. Man sieht es als einen Verlust, etwas für ein verlorenes Spiel abzugeben. In dem Wahn, sich seinen Anteil wieder zu holen, verliert man meistens noch mehr. Der Ärger wird größer, man ist unkonzentriert aufs Spiel, weil man sich aufs Geld kapriziert. Je mehr man verliert, umso stärker wird der verbissene Wille zu spielen. Anstatt aufzuhören und sich selbst zu sagen, diesen kleinen überschaubaren Verlust kann ich locker verkraften, spielt und setzt man weiter. Umgekehrt ist es nicht anders.

Hat man ein wenig gewonnen, setzt automatisch die Gier nach mehr ein.

Da ist doch noch was zu holen, ich bin gerade auf der Gewinnerstraße, die Glückssträhne wird mich schon nicht verlassen. Wir können uns einfach nicht mit einem kleinen Gewinn begnügen, nein wir gieren nach mehr. Anstatt sich beim Verlust und auch beim Gewinn eine Marge, eine Deadline, ein Limit zu setzen und dann aufzuhören, kriegen wir die Kurve einfach nicht – das genau ist dann die Spielsucht. Wir tun es instinktiv wie ein Hund, der sich vollgefressen hat, aber noch vor einem halbvollen Napf steht. Er frisst weiter, bis er alles wieder auskotzt.

Das sind die kleinen Teufel aus unserem Unterbewusstsein, die uns immer wieder zuraunen „Spiel doch weiter!“ So lange wir diese intuitiven Signale nicht abschalten können, bleiben wir spielsüchtig. Spielsucht liegt dann vor, wenn wir nicht aufhören können, nicht wissen, wann Schluss ist, uns ruinieren und mehr Geld verjubeln als wir haben, Schulden machen und anfangen, unseren Hausrat zu verkaufen. Ein ganz normales Spielverhalten wäre es, in einer ganz bestimmten Zeit einen vorher limitierten Betrag maximal einzusetzen oder bei einem Gewinn aufzuhören. Diesen Spagat kriegen jedoch die Wenigsten hin. Spielsucht gibt es aber auch noch in anderer Form, etwa das Zocken an der Börse oder Glücksspiele im Internet (Online-Casino, Online-Poker und so weiter). Auch Computerspiele und Konsolenspiele können süchtig machen, etwa wenn man mehr als vier oder sechs Stunden täglich vor dem Bildschirm hängt. Das ist dann eine emotionale Sucht, man will gewinnen, der Leader (Führer, Anführer) sein. Eng zu vergleichen ist diese Art der Spielsucht mit der Computersucht. Man verliert zwar in der Regel kein Geld, ruiniert sich nicht finanziell, aber emotional. Nehmen Sie mal einem Kind die Spielkonsole weg, wenn es sich viel zu lange damit beschäftigt. Die

Kleinen schreien und toben, sind auf Entzug, fangen an zu zittern, vergessen, wen sie vor sich stehen haben, nämlich Vater und Mutter.

Warum ist Spielen überhaupt eine Sucht?

Dass auch Spielen eine Sucht sein kann, ist vielen nicht geläufig. Sucht ja bei Haschisch, Kokain, Nikotin und Alkohol – aber beim Spielen? Ein so genanntes pathologisches (krankhaftes) Spielen gehört zu den nicht Substanz gebundenen Abhängigkeiten, weil dem Körper ja keine pflanzlichen oder chemischen Stoffe zugeführt werden. Und dennoch führt das Spielen zu einer ähnlichen Wirkung wie die Einnahme von Drogen oder Alkohol. Das Hochgefühl vor dem Geldspielautomaten wird durch das vermehrte Ausschütten von Neurotransmittern wie Noradrenalin und Dopamin ausgelöst.

Aber ihre biochemische Struktur lässt diese Veränderung nicht über einen längeren Zeitraum zu, so dass der ursprüngliche Zustand wieder hergestellt wird. Irgendwann hört das Hochgefühl, der Rausch im Spiel, wieder auf und das Verhalten des Spielers steigert sich zwangsläufig. Man bezeichnet das als Toleranzsteigerung. So ist Sucht auch als ein unabdingbares Verlangen nach einem bestimmten Zustand des Erlebens definiert. Der Verstand ist diesem Verlangen untergeordnet. Auch behindert es die freie Entfaltung jeder Persönlichkeit und zerstört soziale Bindungen sowie Chancen. Hierin wiederum unterscheidet sich Spielsucht nicht von Sucht durch bestimmte Substanzen wie chemische oder pflanzliche Drogen: Substanz-Abhängige und Spielsüchtige zeigen hier ähnliche Bilder, wie empirische Untersuchungen gezeigt haben. Dazu kommt allerdings noch, dass pathologische Spieler meist noch andere Abhängigkeiten zeigen wie Nikotinsucht oder auch die Sucht nach Medikamenten und Alkohol. Auch Essstörungen kommen vor. Wenn man Spieler vor den Automaten sieht, dann rauchen sie nervös

und angespannt eine Zigarette nach der anderen oder halten in einer Hand ständig eine Flasche Bier. Spielsüchtige müssen auch wach bleiben, um möglichst lange spielen zu können. Dafür brauchen sie Kaffee, Energie-Drinks oder chemische Wach-Halter wie Extasy, Crystal Meth und Kokain. Oder sie bekämpfen ihre Kopfschmerzen, verzichten aufs Essen.

Wie entsteht Spielsucht?

Spielsucht entsteht, wenn man Langeweile hat, nicht ausgefüllt ist, die Leidenschaft für den Partner nachlässt, Probleme im Leben und im Job auftreten, zu viel Stress aufkommt – und bei denjenigen, die eine Ader fürs Spielen haben. Man sagt auch, es sei sogar in den Genen verankert. Spielsucht ist also auch erblich. Es gibt solche Zockertypen, die Ihren Kick im Spiel suchen, quasi dort ihren Orgasmus erreichen – oder eben auch nicht, wenn sie verlieren. Spielsucht ist deshalb auch eine Ersatzbefriedigung für alle diejenigen, die es sonst zu nichts im Leben gebracht haben. Hier erfahren sie ihre Selbstbestätigung. Hier können Sie mal König sein, aber auch Bettelmann. Gelegenheitsspieler können ebenfalls in die Sucht abgleiten (Quartalsspieler). Angelockt durch einen Zufallsgewinn oder durch das Rasseln der vielen Münzen am Nachbarautomaten wollen sie auch mal den Jackpot knacken. Warum spielen denn eigentlich so viele Leute Lotto, wenn der Hauptgewinn mit einem zweistelligen Millionenbetrag lockt? Da steckt nämlich das Sucht-Potenzial. Sucht wird durch die Verlockung und Aussicht auf viel Geld gefördert. Seien wir doch mal ehrlich: Die Promisendungen im Fernsehen über die Schönen und Reichen – ob in Malibu oder in Monaco – machen uns doch so neidisch. Wir wollen auch mal im Cabrio an der Küste entlang düsen und die hübschen Mädels auf den Beifahrersitz einladen. Es ist ein Ideal der Menschheit, nach dem alle streben, einmal reich zu sein und im Geld zu schwimmen, sich das zu leisten, wovon wir träumen.

Ja, wir gieren danach, die Sucht packt uns, also spielen wir. Der Mechanismus in der Sucht läuft dann so ab, dass wir gewinnen und immer mehr haben wollen, oder verlieren und den Verlust unbedingt wieder reinholen wollen. Das ist dann ein Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist. Gründe, warum jemand in die Spielsucht abgleitet,

sind auch der Verlust eines geliebten Menschen oder gar des Partners, Mobbing, Gewalterfahrung, Suchterkrankungen in der eigenen Familie, Gewalterlebnisse, Kriegserfahrungen oder das Gefühl von Ausgeschlossen sein aus einer Gruppe oder Gemeinschaft.

Welche Menschen sind besonders betroffen?

Aus der Entstehungsgeschichte von Spielsucht leitet sich auch der sehr empfängliche Kreis ab. Menschen haben eine Veranlagung für Spielsucht, sie wollen gewinnen, weil sie nach übertriebener Selbstbestätigung lechzen. Sie schreien nach Anerkennung wie derjenige, der jedem gefallen will und ständig nach Applaus sucht. Es gibt solche Typen, die oft unattraktiv sind, keine besondere Bedeutung im Leben haben, ein Schattendasein führen. Sie sagen zu allem Ja und Amen, spielen Mutter Teresa, können nie nein sagen, helfen über alle Maßen. Sie wollen nämlich gelobt werden. Und eben solche Menschen suchen eine Art Ersatz-Anerkennung im Spiel, im Gewinnen und auf einer anderen Ebene. Sie sind meist erfolglose Menschen, die irgendwo im Hinterzimmer einer Spielhöhle ihr Glück suchen, eventuell mal mit einem fetten Gewinn prahlen können. Seht her, ich habe 1000 Euro gewonnen, mal so eben nebenbei, steuerfrei. Es sind auch solche Menschen, die Probleme im Leben haben, Stress auf der Arbeit, vielleicht von Kollegen gemobbt, deren Beziehung nichts Aufregendes mehr bietet, die dem Alkohol und Nikotin sehr gewogen sind.

Es sind Typen, die kaum Hobbies haben, ihre Freizeit nicht planen können, Langeweile haben, Single sind und keine Partnerin oder keinen Partner finden (auch Frauen sind spielsüchtig!). Spielsucht ist eine Kompensation für Mängel an anderer Stelle: zu wenig eigenes Selbstvertrauen, geringes Selbstwertgefühl, eigene Vernachlässigung, Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen. Es ist ein diabolisches Syndrom, wie Ärzte sagen, denn eines bedingt das Andere. Es ist ein giftiger, explosiver Kreislauf, aus dem man nur schwer wieder rauskommt. Und es sind Einsame, die sich in der Spielsucht Kontakte versprechen, und wenn es nur Spielautomaten oder Mitspieler sind. Das sind dann sozusagen ihre Ersatzfamilien.

Woran erkennt man, ob jemand spielsüchtig ist?

Spielsüchtige sind meistens an folgenden Besonderheiten zu erkennen:

- Sie müssen ständig zocken und haben ein intensives Verlangen danach.
- Sie können mit der Zeit ihren Spieltrieb nicht mehr kontrollieren. Konsequenz ist, dass sie einfach alles einsetzen, was sie haben.
- Ihre Einsätze werden zwangsläufig immer höher, weil sie nur so die gewünschte Erregung erreichen.
- Haben Sie kein Geld mehr und können nicht spielen, wirken die Betroffenen unter dem erzwungenen Spielentzug nervös und gereizt.
- Der Spielsüchtige spürt zwar am eigenen Leib die Folgen seiner Sucht, etwa die finanzielle Pleite, das abgeräumte Bankkonto, Streit mit dem Partner oder der Partnerin, aber er setzt den Missbrauch trotzdem weiter fort.
- Schließlich versucht er, sich auf illegalem Weg Geld zu beschaffen, erschleicht sich mit falschen Angaben bei der Bank Kredite, beklaut Sportkameraden in der Umkleidekabine oder Kollegen am Arbeitsplatz, klaut in Supermärkten, um die erbeuteten Waren zu Geld fürs Spielen zu machen und weiterhin seiner Sucht nachzugehen.

Treffen diese Kriterien auf eine Person zu, können Sie davon ausgehen, dass sie spielsüchtig ist und professionelle Hilfe braucht.

Welche Arten von Spielsucht gibt es?

Aus den zuvor beschriebenen Details ergeben sich die unterschiedlichsten Arten von Spielsucht. Klassische Möglichkeiten sind die Spielhöllen mit ihren Geldspiel-Automaten, dann die Casinos mit Automaten, Kartenspiel-Tischen, Roulette; illegale Hinterzimmer mit meistens Kartenspielen; Lotto und Toto, Sportwetten aller Art, privates Kartenspiel um Geld, Rubbellose, Kirmeslose, Jahreslose, Lotterien, Börsen, Aktien, Immobilien und so weiter. In jedem dieser Felder kann man süchtig werden und über Gebühr spielen und Geld einsetzen. Es gibt Leute, die hunderte von Euros jeden Mittwoch und jeden Samstag im Lotto einsetzen. Apropos Lotto: Man kann hier ganz normal spielen oder teure System-Wetten ordern, bei denen Sie viel Geld dafür bezahlen, dass Sie eben nicht nur sechs Zahlen aus 49 Zahlen auswählen dürfen, sondern sieben, acht oder neun und mehr und damit Ihre Chancen auf einen Gewinn erhöhen. Umso höher wird aber auch der Einsatz.

„Ich wette mit dir ...“, wer so einen Satz öfter mal verlauten lässt, entlarvt sich selbst als spielsüchtig. Es gibt Menschen, die im Leben um alles wetten wollen, ja für sie ist das ganze Leben eine einzige Wette. Lassen Sie sich davon nicht anstecken. Bleiben Sie ganz Sie selbst. Sie brauchen den Kick des Gewinnens und Verlierens gar nicht. Manche müssen halt permanent spielen, um sich zu beweisen. Spielernaturen nennt man sie. Halten Sie sich von Ihnen fern. Sagen Sie sich immer wieder: Das Kartenspiel muss in erster Linie Spaß machen. Es dient der Unterhaltung und Entspannung. Wenn es Stress bereitet, sollten Sie lieber aufhören. Es gibt ja solche verbissenen Spieler mit dem Regelbuch unterm Arm, die jede Freude am Spiel unterdrücken. Nichts ist schlimmer, als mit Leuten zu spielen, die ein Skatspiel zum Beispiel bierernst sehen und immer nur meckern – beispielsweise über

Mitspieler, die einen Fehler gemacht haben. Das ist dann eine ganz andere Form von Spielsucht. Sie ist nämlich eine Manie, eine Verbissenheit. Die hat folgende Auswirkungen: Solche Typen gelten als unangenehm, mit denen möchte man nicht mitspielen. Man schlägt einen großen Bogen um sie. Mit der Zeit vereinsamen solche Spielsüchtigen. Weil sie keine Mitspieler mehr finden, flüchten sie sich in die Spielhallen zum Geldautomaten. Sie spielen sich quasi selbst ins Aus. Schauen wir uns in der Welt um: Es gibt Autorennen, Hahnen- und Stierkämpfe, die unterschiedlichsten Sportarten vom Baseball über Tennis bis hin zum Cricket – und überall wird gewettet, meistens auf Sieg oder Niederlage, manchmal noch auf ein bestimmtes Ergebnis. Es gibt also so viele Spielsüchte wie Wett-Möglichkeiten. Und vor allem sind es die großen Turniere wie Europa- und Weltmeisterschaften, Olympiaden und nationale Wettbewerbe, die immer wieder Spiel- und Wettsüchtige anlocken.

Die Konsequenzen von Spielsucht?

Jede Sucht führt zu Kontrollverlust über die eigene Person. Man hat sich nicht mehr unter Kontrolle und wird zum Spielball anderer. Nicht mehr klar über sich selbst bestimmen zu können, ist so ziemlich das Schlimmste, das einem passieren kann. Sind Alkohol und Drogen im Spiel, wird eine solche Abhängigkeit am sichtbarsten. Menschen torkeln haltlos durch die Gegend, sind willenlos; man kann mit ihnen machen, was man will. Nicht selten nutzen Menschen, die es darauf abgesehen haben, so etwas aus und beuten Hilfloze finanziell oder sexuell aus. Auch Spielsüchtige sind nicht mehr Herr ihres eigenen Willens. Bieten Sie mal einem solchen Typen vor dem Geldautomaten einen Zehn-Euro-Schein an, wenn er nichts mehr in der Tasche hat. Der macht und verspricht Ihnen alles, was Sie von ihm haben wollen – wie der Drogensüchtige seinen Körper schließlich billig für ekelhaften Sex verkauft, den er selbst gar nicht mag. Süchtige prostituieren sich vor dem nächsten Schuss, nur um an Geld für ihre Sucht-Befriedigung zu kommen. Spielsüchtige verlieren in der Regel, deshalb brauchen sie ständig Geld und Nachschub. Da sie aber alle Barschaften aufgebraucht, ihre Konten geplündert haben, bleiben nur zwei Wege: Entweder werden sie nun kriminell und klauen – Geld oder Wertgegenstände, die sie verkaufen – oder sie veräußern ihr letztes Hab und Gut. Sie haben dann plötzlich keinen Fernseher mehr, keinen Laptop, kein Handy, kein Auto, keine Waschmaschine und so weiter. Sie treiben ganze Familien in den Ruin. Manchmal finden sie ja noch hilfreiche Verwandte, die ihre Anfangsschulden begleichen. Doch irgendwann ist Schluss mit lustig, dann hört auch die Hilfsbereitschaft ihrer Mitmenschen auf. Oft haben sie es sich auch selbst mit guten Freunden, Nachbarn und Verwandten verscherzt. Denn das bei denen geliehene Geld können sie längst nicht mehr zurückzahlen. Ihre

Quellen versiegen. Sie stehen bei zig Leuten in der Kreide und keiner wird ihnen jemals noch etwas borgen, selbst wenn sie nichts mehr zu knabbern haben.

Mögliche Spender gehen eh davon aus, dass sie sich eben doch kein Stück Brot von der Spende kaufen, sondern die Münze sofort in den nächsten Geldspielautomaten werfen – das ist genauso wie bei den Obdachlosen („Haste mal `nen Euro?“). Man mag ihnen keinen Cent mehr geben, weil man das Gefühl hat, sie finanzieren damit nur das nächste Bier. So ruinieren Spielsüchtige ihr Leben und das anderer, ja ganze Familien werden mit in den Sog gerissen. Auch machen sie sich selbst körperlich kaputt. Spielsucht bedeutet Stress. Man opfert sein Geld lieber für den Automaten, anstatt sich etwas Vernünftiges zum Essen zu kaufen. Mit der Zeit vernachlässigen sich diese Menschen immer mehr selbst, ihre Gesundheit leidet massiv darunter. Sie werden physisch und psychisch krank, gehen aber nicht zum Arzt. Im Endeffekt sind die Konsequenzen von Spielsucht der private Bankrott, das Zerstören ganzer Familien und der eigenen Gesundheit, die völlige Pleite bis hin zum Job- und Wohnungsverlust und zum Bruch der Partnerschaft, Verlust von Familie und Kindern, Freunden und Verwandten. Wollen Sie das wirklich?

Die Opfer sind sich über die Konsequenzen gar nicht im Klaren, soweit denken Sie erst mal gar nicht. Wenn ihnen das nämlich bewusst würde, müssten Sie sich selbst erschrecken und anfangen, gegen ihre Spielsucht etwas zu unternehmen. Jede Sucht hat andere Konsequenzen. Drogen zerstören erst einmal die Gesundheit und den eigenen Körper, das Spielen zunächst die Existenz. In einem sind sie sich aber gleich: Süchte welcher Art auch immer machen abhängig. Man verliert die Kontrolle und kann selbst nicht mehr klar handeln. Süchte rauben einem den Verstand, weil sie intuitiv und instinktiv

ablaufen, ja der Mensch wird zum Tier. Man bedient Süchte aus dem Unterbewusstsein wie von selbst, wie ein Roboter, automatisch. Man kann einfach gar nicht mehr anders. Wenn der Hund ein Stück Leberwurst riecht, setzt sein Instinkt ein, den Leckerbissen zu fressen, ganz egal, wie giftig er auch ist.

Deshalb verstecken ja auch Tierhasser ihre Köder in solche vermeintlichen Leckerbissen. Der Hund kann die Gefahr im Innern der schmackhaften Wurst gar nicht erkennen und schnappt blind danach. Genauso ergeht es den Spielsüchtigen: Sie sehen nur die äußere Hülle eines möglichen hohen Geldgewinns, die Gefahr aber, die darin lauert, nehmen sie erst gar nicht wahr. Sie blenden die Konsequenzen einfach aus. Und eben das ist das Tückische an der Spielsucht. Steckt man erst mal drin, kommt man nur schwer wieder raus. Dazu später mehr.

Die wirksamsten Mittel gegen Spielsucht?

Der erste Schritt ist, dass Sie sich Ihre Spielsucht selbst eingestehen: „Ja, ich bin spielsüchtig und ich erkenne mein Problem!“ Stellen Sie sich dieser Schwierigkeit, denn der erste Weg ist immer die Selbsterkenntnis. Es kann noch so viele gute Freunde, Verwandte und Nachbarn geben, die auf Sie einreden. Wenn Sie es selbst nicht wahrhaben wollen, passiert rein gar nichts. Das ist wie mit der Erfahrung. Noch so viele Erwachsene mit Lebenserfahrung können Ihnen davon abraten, bestimmte Dinge zu tun oder zu unterlassen, weil sie es vor Ihnen schon erfolglos ausprobiert haben. Das hilft alles nichts, denn Sie müssen es am eigenen Leib erfahren und spüren, sonst glauben Sie es nämlich nicht. Die eigene Erfahrung ist unverzichtbar im Leben, um sich seine persönliche Meinung zu bilden und Entscheidungen zu treffen. Nur wenn Sie dahinter stehen, wird es auch Ihre Überzeugung: „Ja, ich habe es selber erfahren und glaube es nun, ja, das ist meine Meinung!“ Ich hatte mal einen erfahrenen politischen Lehrmeister, der mir davon abriet, in einem total hoffnungslosen Wahlbezirk bestimmte alternative Aktionen auszuprobieren. Der Mann war echt gut: „Ich weiß, dass es nicht klappt, aber probiere es bitte selbst aus und lerne aus Deiner Erfahrung!“ Er hatte Recht und ich war um eine Erfahrung reicher, er ließ mich aber gewähren und das war gut. Denn nur so nehmen wir kluge Ratschläge an. Wir müssen nämlich selbst zu der Überzeugung gelangen und diese Erfahrung dann zu unserem eigenen Credo machen.

Wer wirklich spielsüchtig ist und das selbst erkennt, hat damit schon den entscheidenden Schritt getan. Der nächste geht zum Hausarzt. Begeben Sie sich in die Hilfe des Medizinmannes Ihres Vertrauens, denn Sie leiden unter einer Sucht und Ihr Arzt weiß am besten, wo Sie

gut aufgehoben sind. Hier sollten Sie offen das erste Gespräch suchen. Es nutzt gar nichts, wenn Sie um den heißen Brei herumreden – Karten auf den Tisch. Ihr Hausarzt wird dann eine so genannte Verhaltensanalyse anfertigen und ein psychiatrisches oder medizinisches Gutachten aufsetzen. Mit Ihnen gemeinsam wird er die nächsten Schritte besprechen und Sie möglicherweise zu einem Spezialisten schicken, etwa zu einem Psychologen, Psychiater oder Nervenarzt. Hausärzte sind erfahrene Praktiker an der Front. Sie wissen, wie man Ihnen auch bei einer Spielsucht weiterhelfen kann. Allerdings kann er Ihnen nur dann wirklich helfen, wenn Sie offen mit Ihrem Problem umgehen und darüber auch reden, wie sich Ihre Sucht genau darstellt, also wie oft Sie in der Spielhalle sind, wie viel Geld Sie dort verjubeln, wie Sie sich vor den Automaten verhalten, welches Gefühl Sie dabei empfinden und so weiter – auch welche Konsequenzen das Spielen mittlerweile bei Ihnen hat. Es kann sein, dass Ihre Sucht schon so weit fortgeschritten ist, dass nur noch eine Therapie helfen kann. Sie werden entweder stationär in eine Spezialklinik für Suchtbehandlung eingewiesen oder zur ambulanten Gruppen-/Einzeltherapie geschickt. Ein anderer Weg führt in Selbsthilfegruppen, wo Menschen mit ähnlichen Problemen zusammenkommen und über ihre Erfahrungen, Ängste, Nöte und Konsequenzen diskutieren. Hier können Neulinge gut von anderen lernen, hier sind Menschen mit gleichen Schwierigkeiten zusammen. Es fällt so leichter, über die Spielsucht offen zu diskutieren und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Man ist quasi unter der Käseglocke in einem geschützten Raum. Vergleichbar sind Selbsthilfegruppen mit der Gruppentherapie, wo jedoch ein erfahrener Therapeut Gespräche anstößt, leitet, zusammenfasst und auch Themen aufwirft sowie Streit schlichtet. In der Selbsthilfegruppe ist man weitgehend auf sich allein gestellt.

Wichtig bei beiden Formen ist, dass man sich mit seinem Problem nicht von der Gesellschaft ausgestoßen fühlt, sondern mit Gleichgesinnten zusammen sitzt. Man versteht sich gegenseitig und unterstützt sich auch. Untereinander entstehen sogar wieder soziale Kontakte, man führt Gespräche miteinander. Zwar überwiegt die Gruppentherapie heutzutage, weil wir überwiegend in Gemeinschaften (Nachbarschaft, Arbeit, Familie, etc.) leben, aber es kann auch ein Einzelgespräch mit einem Psychologen angesagt sein – dann nämlich, wenn der Betroffene noch nicht bereit ist, aus sich herauszugehen oder so verängstigt ist, dass zur Spielsucht auch noch eine Phobie – Angst vor Menschen – hinzukommt. Manche haben sich in ihrer Sucht so eingegelt, dass sie ihre Umwelt gar nicht mehr wahrnehmen. Sie müssen erst mal wieder Vertrauen aufbauen, Zuversicht gewinnen und zu ihrem alten Selbstwert zurückfinden. Das geschieht in Einzelgesprächen, die sie dann fit für die Gruppe machen. Man sagt auch, das Einzelgespräch knackt einen Betroffenen wie eine Nuss auf, man findet wieder ins normale Leben zurück. In Einzelgesprächen wird intensiv nach Gründen für die Spielsucht gesucht, das geht natürlich von Angesicht zu Angesicht unter vier Augen besser als in einer Gruppe, selbst wenn da alles Leute mit gleichen Problemen sitzen, denn die Gründe sind doch sehr individuell und in jedem Fall unterschiedlich. Und ein erfahrener Therapeut kann auch auf den Süchtigen spezifisch eingehen und eine eigene Lösung stricken.

Dabei können auch weitere Ängste und Probleme aufkommen, die dann direkt mit dem Psychologen besprochen werden und wobei auch gleich nach Lösungen gesucht wird. In der Suchtberatung erfahrene Therapeuten können auch über Hintergründe von Spielautomaten und **Spielen aufklären.**

Selbst wenn man die Spielsucht endgültig besiegt hat, ist es dennoch ratsam, **weiterhin an einer Gruppentherapie oder Selbsthilfegruppe** teilzunehmen. Einerseits ist die **Rückfallquote** hoch, so dass man quasi unter Kontrolle bleiben sollte, um nicht doch wieder spielen zu gehen. Andererseits braucht es immer noch eine **Nachsorge**. Man kann bei einer Spielsucht nie sagen, dass man ab einem bestimmten Punkt geheilt ist. Nehmen Sie nur den Nikotin- oder Alkoholsüchtigen. Man ist einen oder zwei Monate lang clean und findet plötzlich doch noch eine alte Schachtel Zigaretten zu Hause, kommt in Versuchung und raucht dann doch mal wieder einen Glimmstengel – schon hängt man wieder an der Kippe. Ebenso ist es mit dem Alkohol. Hat man nicht wirklich total aufgeräumt und alle Vorräte beseitigt, ist die Versuchung groß, es doch noch mal wieder zu probieren. Man kann noch so viele Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, selbst der Gruppenzwang unter Freunden kann einen wieder auf die schiefe Bahn bringen. Deshalb ist eine Nachsorge auf längere Sicht immer ratsam.

Sie sollten sich **nicht schämen**, zu Ihrer Sucht offen zu stehen. Machen Sie sich einfach klar, dass Sie mit Ihrem Problem nicht allein sind. Fast jeder Mensch hat ein Suchtproblem – ob Zigaretten, Alkohol, Computer oder Schokolade. Sucht ist sozusagen gesellschaftsfähig. Deshalb brauchen Sie Ihr Problem auch nicht mit sich selbst auszumachen und es unter dem Deckel halten. Jeder hat mittlerweile Verständnis dafür und wird Sie deshalb nicht meiden – im Gegenteil: Sie bekommen Hilfe. Einziger Unterschied zwischen den Süchten ist nur, dass sie unterschiedlich die Gesundheit gefährden und insgesamt verschieden gefährlich sind. Deshalb ist auch der Ansatz, sie zu bekämpfen, verschieden. Wer in dem Teufelskreis drinsteckt, möchte natürlich da auch wieder herauskommen. Hier kommt nun der eigene Wille ins Spiel, ohne den man aus der Sucht nicht herauskommt. Sie

müssen es schon selbst wollen, man kann es Ihnen nicht von außen aufzwingen oder mit Engelszungen einreden.

Zur Sicherheit müssen Sie sich für Spielcasinos und Spielhallen **sperren lassen**. Sie sollten selbst schon aus Eigenschutz Ihrer Spielsucht dadurch einen Riegel verschieben, dass Sie Spielhallen und Casinos in Ihrer Nähe darüber informieren und sich durch Zutrittsverbot selbst sperren lassen. Das kann auch bundesweit erfolgen, denn manche Süchtige nehmen auch weite Anreisen in Kauf, um ihre Sucht zu befriedigen. Casinos sind verpflichtet, Spielsüchtigen den Zutritt zu versperren. Bei Spielhallen geschieht das noch auf freiwilliger Basis.

Ablenkung und Beschäftigung sind wichtige Heilmittel, die unterstützend helfen, nicht mehr Verlangen nach seiner früheren Sucht zu haben. Die **Beschäftigungstherapie** ist mittlerweile ein Grundpfeiler jeder Psychotherapie – ob gegen Depression, Ängste oder bei Verhaltensstörungen. Denn dahinter steckt: Menschen können nicht gleichzeitig zwei Dinge auf einmal erledigen – und wer beschäftigt ist, denkt nicht an seine Sucht. Einfaches Beispiel: Versuchen Sie mal, mit dem linken ausgestreckten Arm Kreiselbewegungen nach vorne zu fabrizieren und mit dem rechten Arm nach hinten. Da kommen Sie schon ins Schleudern. Oder schauen Sie sich mal einen spannenden Film im Fernsehen an und telefonieren gleichzeitig. Da haben Sie schon Ihre Schwierigkeiten. Wenn Sie dann auch noch Mails beantworten, gerät Ihr Multi-Tasking völlig aus dem Ruder. Da läuft nichts mehr konzentriert richtig, Fehler sind vorprogrammiert. Versuchen Sie mal, zu rauchen und gleichzeitig zu schwimmen. Merken Sie was? Wer Vogelhäuschen bastelt, Aquarelle malt oder Tongefäße knetet, kann nicht über seine Spielsucht nachdenken oder Geld in den Automaten werfen. Und je mehr man abgelenkt wird, je länger man mit anderen

Dingen beschäftigt ist, umso leichter überwindet man auch seine Spielsucht. Also verschaffen Sie sich so viel Ablenkung wie möglich. Besinnen Sie sich wieder auf **alte Hobbies**.

Suchen Sie wieder Kontakt zu alten Freunden oder zur Familie, unternehmen Sie etwas, planen Sie. Sie brauchen jetzt viel „Action“, Ihr Tag muss randvoll ausgefüllt sein. Kommen Sie nämlich ins Grübeln, dann denken Sie sofort wieder an den verlockenden Spielautomaten. Sie müssen so viel zu tun haben, dass Ihnen die Arbeit voll über beide Ohren wächst. Mähen Sie den Rasen, gestalten Sie Ihren Garten um, verrücken Sie Möbel, streichen Sie Wände, dekorieren Sie Ihre Wohnung um. Räumen Sie Keller und Dachboden auf, misten Sie aus, machen Sie einen ordentlichen Frühjahrsputz, reinigen und polieren Sie Ihr Auto. Sortieren Sie alte Kleidung und Schuhe aus. Wenn Sie früher Hobbies hatten, dann entfachen Sie Ihre Liebe neu fürs Briefmarkensammeln, die Holzschnitzerei oder den Skulpturenbau mit Speckstein. Sie hatten doch mal Spaß daran, also liegt es Ihnen doch auch. Es sollte leicht sein, diese Leidenschaft wieder neu zu entfachen. Oder treiben Sie doch endlich mal wieder **Sport**.

Am besten melden Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin im Fitnessclub an und vereinbaren regelmäßige Übungseinheiten. Dann finden Sie auch nicht leicht einen Grund, das Training ausfallen zu lassen. Packen Sie am besten morgens schon die Sporttasche für das Nachmittags- oder Abendtreffen. Die erinnert Sie dann auch immer plakativ daran, dass Sie ein Date haben. Sie können sich auch bei neuen Vereinen anmelden. Haben Sie Spaß an Badminton, Schach oder Wandern? In Ihrer Nähe ist bestimmt ein entsprechender Verein. Schauen Sie ins örtliche Anzeigenblatt. Gehen Sie zu Ausstellungen und Diskussionsrunden, zu Vorträgen und Musikabenden. Es gibt so viele

Ereignisse, die nicht nur in der Presse angekündigt werden. In Arztpraxen und Apotheken, Kaufhäusern und Supermärkten liegen oft Flyer aus – für Flohmärkte, Selbsthilfegruppen und Unterhaltungs-Veranstaltungen. Nutzen Sie das reichhaltige Angebot in Ihrer Umgebung, damit Sie durchgehend beschäftigt sind. Lassen Sie sich von Ihrem Geldinstitut einen Jahreskalender geben, in den Sie alle Ihre Termine eintragen, auch die Treffen mit Freunden.

Dann ist Ihr Tag ausgefüllt und Sie kommen nicht auf dumme Gedanken ans Glücksspiel. Durch Sport vor allem und durch die Teilnahme an Veranstaltungen finden Sie auch wieder neue soziale Kontakte, können Freundschaften schließen. Und Sie wissen doch: Bewegung baut Stress ab. Und den Stress werden Sie automatisch wie bei jeder Sucht bekommen. Es kribbelt Ihnen in den Fingern, Münzen in den Spielautomaten zu werfen.

Suchen Sie sich eine gute Freundin oder einen guten Freund, der/dem Sie sich voll anvertrauen. Öffnen Sie sich ganz, damit Sie auch in Stresssituationen Hilfe finden können. Bezugspersonen geben Ihnen Halt. Meistens sind auch Angehörige von Spielsüchtigen betroffen, sei es, dass Sie sich von ihnen Geld geliehen haben, sei es, dass die Haushaltskasse geplündert ist oder Hausrat verkauft wurde, sei es, dass die Beziehung den Bach runtergeht oder Kinder darunter leiden. Deshalb müssen auch immer Angehörige von allen Süchtigen in eine Behandlung mit einbezogen werden.

Spielsüchtige werden auch häufig kriminell. Die so genannte Beschaffungs-Kriminalität ist sehr verbreitet: Man beschafft sich durch Diebstahl Gegenstände wie Elektronik-Artikel und verkauft sie weit unter Preis als Hehler-Ware, um so etwas Geld zur Bedienung der Sucht zu bekommen. Ein sehr starker Druck entsteht bei Rauschgift-Süchtigen, die förmlich nach dem nächsten Schuss schreien. Aber auch

Spielsüchtige brechen Autos oder Kioske auf, klauen in Elektronik-Märkten, um die Ware dann an einschlägigen Orten wie Bahnhöfen oder in Fußgängerzonen zu Geld zu machen. Haben Sie nämlich keine finanziellen Mittel, um an Automaten zu spielen, zeigen sie ähnliche Symptome wie Drogenabhängige: Entzug, Zittern, Nervosität, Depression, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Durchfall, Schweißausbrüche, Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, innere Unruhe, Schlaflosigkeit oder Konzentrationsprobleme. Dazu kommt der Druck von Gläubigern, die ihr Geld zurück haben wollen. Mahnungen, Vollstreckungsbescheide, Pfändungen und Gerichtsvollzieher erhöhen den Druck auf Spielsüchtige.

Spielsucht kann man am besten ganz am Anfang wirksam bekämpfen. Ist das Kind erst einmal in den Brunnen gefallen und hat sich die Sucht krankhaft manifestiert, ist es weitaus schwieriger, davon wieder loszukommen. Denn Sie reagieren fast wie ein Roboter, fremdbestimmt wie eine Marionette. Das Geräusch der klingenden Münzen am Automaten nebenan fasziniert Sie ebenso wie das Aufblinken der bunten Lämpchen am Gerät.

Wenn dann auch noch gähnende Langeweile hinzukommt, verlieren Sie die Kontrolle über sich selbst und handeln instinktiv wie ein Tier auf Futtersuche. Es ist so, als handelt jemand anders in Ihnen und Sie haben nichts mehr zu sagen. Ganz am Anfang dieses Prozesses müssen Sie eingreifen, wenn der Roboter wieder loslegen will. Stoppen Sie den Automatismus, halten Sie die Maschine in Ihnen auf, dann haben Sie auch eine reale Chance, Ihre Spielsucht loszuwerden. Funken Sie einfach dem Roboter dazwischen. Ihr voller Einsatz ist jetzt gefragt, wenn ein bewusster oder unbewusster Auslöser den Roboter anknipsen will. Realisieren Sie, was in Ihnen passiert. Sie bauen eine enorme Spannung in Ihrem Körper auf – aufgrund der äußeren Umstände

(Geräusche, Geldklingeln, Blinklichter, starkes Verlangen nach Spielen und Gewinn). Sie löst sich erst dann auf, wenn Sie Ihren Einsatz tätigen, also Geld in den Automaten werfen und Ihr Spiel läuft. Hier hilft ein simpler Trick, den man **Gedanken-Stopp-Technik** nennt.

In der Verhaltenstherapie wendet man sie an. Sie müssen selbst den Roboter mit einem energischen Dazwischenfunken stoppen. Es ist zwar simpel, erfordert aber Ihren vollen Einsatz, Konsequenz und eiserne Disziplin. Genau in dem Moment, in dem es wieder in Ihnen anfängt zu kribbeln, wenn der erste Druck-Schub kommt (beobachten Sie sich selbst und stellen das auch fest), reißen Sie Ihre Arme hoch, klatschen über Ihrem Kopf in die Hände und schreien „Stopp“. – „Hey, soll ich das in aller Öffentlichkeit in der Spielhalle machen, ist doch wohl etwas affig – oder?“ Sie sollen es erst einmal zu Hause im stillen Kämmerlein für sich selbst üben und dann etwas abgewandelt alltagstauglich praktizieren. Finden Sie eine Form, Ihren Roboter zu stoppen, den Sie auch in der Öffentlichkeit anwenden können. Sie müssen nicht den Clown spielen, aber versuchen Sie den Automatismus in Ihrem Glücksspiel abzuschalten.

Die Gedanken-Stopp-Technik ist nichts anderes als das plötzliche Freisetzen eines chemischen, neurobiologischen Prozesses in Ihrem Gehirn. Sie bringen mit dem Klatschen und Schreien bestimmte Prozesse so dramatisch durcheinander, dass Adrenalin freigesetzt wird. Denn alle Gedanken, die Sie haben – und damit auch die des Roboters in Ihnen –, sind Prozesse zwischen Nervenzellen, bei denen bestimmte Botenstoffe Reize übermitteln. Es ist mit einem einfachen Beispiel vergleichbar. Nehmen wir an, Sie füttern Tauben und streuen vor sich Brotkrümel aus. Dem Nachbarn neben Ihnen gefällt das nicht und er klatscht laut in die Hände. Was passiert? Die Tauben sind plötzlich aufgeschreckt und fliegen wild auseinander. Vielleicht kommen ein paar

nach einer gewissen Zeit wieder zurück, aber nicht alle und auch nicht so geordnet wie zuvor. Nun wieder zurück zum Adrenalin. Dieser Botenstoff hat Vorrang vor allem Anderen in unserem Körper. Denn Adrenalin ist der Stoff, der unser Überleben sichert. Unser Körper hat vor langer Zeit gelernt, dass Adrenalin in Gefahren-Situationen ausgeschüttet wird. Menschen waren auf der Jagd und wurden plötzlich von einem wilden Tier angegriffen. Aber auch heute noch schütten wir in ganz anderen Situationen Adrenalin aus, um uns vor tatsächlichen oder vermeintlichen Gefahren zu schützen, etwa wenn ein Schüler an die Tafel gerufen wird, um eine schwierige Aufgabe zu lösen. Unser Organismus fährt alles andere erst einmal zurück in unserem Körper, um der Gefahr zu begegnen. Nehmen Sie einen spannenden Action-Film. Alle chemischen und neurologischen Anordnungen, die ein solcher packender Hollywood-Streifen in unserem Gehirn produziert hat, werden vom Adrenalin weggespült. Das bedeutet nun für unsere Spielsucht: Diese Gedanken und dieses Verlangen nach dem Automaten können zwar in ähnlicher oder abgeschwächter Form wieder zurückkommen, zunächst aber haben Sie sie erst einmal weggespült, haben Zeit gewonnen (nachzudenken), und im besten Fall haben Sie die Gedanken an Spielsucht vertrieben, für Stunden, Tage oder sogar ganz. Sie sollten daher ganz intensiv die Gedanken-Stopp-Technik üben. Fangen Sie damit ganz allein im stillen Kämmerlein für sich selbst an.

Wie macht man das am besten? Setzen Sie sich gemütlich in den Sessel oder auf die Couch. Jetzt stellen Sie sich vor, wie der Roboter in Ihnen loslegt. Verstärken Sie das Gefühl, indem Sie sich in Ihrem Lieblings-Spielsalon wähnen, realisieren Sie das Rattern der Automaten oder sehen Sie den Lottoschein vor sich, nehmen vielleicht einen alten in die Hand, oder gehen Sie auf die Webseite, auf der Sie immer Ihre Online-Wetten abschließen. Wählen Sie das, was für Sie zutrifft. Wenn

Sie nun in diesem Bild schwelgen und Ihrer Spielsucht immer näher kommen, dann reißen Sie nach 20 oder 30 Sekunden mit geschlossenen Augen Ihre Arme hoch, klatschen in die Hände und schreien ganz laut „Stopp“. Öffnen Sie Ihre Augen wieder, konzentrieren Sie sich sofort auf alle die Dinge, die Sie jetzt sehen. Einerseits unterbrechen Sie damit die chemischen Anordnungen in Ihrem Gehirn, andererseits bieten Sie Ihrem Gehirn sofort eine neue Anordnung an. Sie hat nichts mehr mit der alten zu tun. Tipp: Nach dem Schrei könnten Sie Ihre Topfblumen wahrnehmen, aus dem Fenster schauen, das Geschirr aus der Spülmaschine räumen oder Ihre Wäsche bügeln. Es sind zwar kleine Schritte, aber sehr wichtige.

Neben dem selbst auferlegten **Spielverbot in Casinos und Spiellokalen** (Hausverbot) könnte man auch die **Kontovollmacht** über sein eigenes Bankkonto an eine Person seines Vertrauens abgeben, damit von außen eine Kontrolle über die Ausgaben und Abhebungen besteht. Spielsüchtige räumen ja bis zum letzten Cent ihr Guthaben ab und vergessen dabei sogar, dass Sie Miete, Strom und Telefon noch bezahlen müssen. Freunde sollten sich untereinander über das Problem informieren und sich dahingehend absprechen, ihrem Freund kein Geld mehr zu leihen. Allerdings – wie bei allem – sollte die Initiative vom Betroffenen ausgehen, sonst geriete ja Freundschaft in Gefahr, weil der Betroffene mit Argwohn und Verschwörungs-Theorie reagiert.

Der Betroffene muss außerdem lernen, seine **Freizeit komplett neu zu gestalten und zu organisieren**. Dabei sollten sportliche Aktivitäten im Vordergrund stehen, denn sie lenken ideal ab. Bewegung baut bekanntlich jeden Stress ab, auch den durch Spielsucht verursachten beziehungsweise den Stress, der durch einen Verzicht darauf entsteht. Sport schafft auch neue **mentale Stärke**. Zuvor

haben wir schon über Beschäftigungs-Therapie einiges erfahren. **Sich mit sich selber beschäftigen zu müssen** ist die wichtigste Erfahrung, die ein Spielsüchtiger machen muss. Denn er läuft vor seinen eigenen Problemen ständig weg.

Hypnotische Zustände kennen wir eigentlich alle aus unserem Alltag, etwa wenn wir ein spannendes Buch lesen und um uns herum Raum und Zeit hinter uns lassen und vergessen. Wir sind eins mit dem Buch und nehmen sonst nichts mehr wahr. **Hypnose** ist ein Zustand, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge richten. Therapeutisch betrachtet nutzt man die hypnotische Trance dazu, an das **Unterbewusstsein** eines Menschen zu kommen, also an den Roboter, der immer wieder in uns die Spielsucht anschmeißt. Mit Hilfe der Hypnose kann man gezielt **Suggestionen aktivieren** und auch **umpolen**, indem man **auto-suggestiv neue Formeln** erfindet und sich tausendfach selbst einredet – etwa: „Mein Leben ist auch ohne Spiel schön“ – „Ich brauche die Automaten nicht“ – „Ich genieße die Natur und treibe Sport“ – „Spielautomaten sind langweilig“ – „Ich liebe mein Leben – auch ohne Spielhalle“ und so weiter. Die Sätze sollten positiv formuliert sein. Unser Unterbewusstsein ruft ja immer intuitiv und willkürlich genau das ab, was wir auf unserer Festplatte im Gehirn gespeichert haben. Etwas anderes kennt es ja nicht. Wir müssen also umpolen, manipulieren, eine Art **Eigen-Gehirnwäsche** praktizieren. Das geschieht mit der **Auto-Suggestion**, was nicht leicht ist. Aber einen Versuch ist es allemal wert.

Ein ganz **praktischer simpler Tipp** besteht darin, am Anfang eines jeden Monats, wenn das Gehalt, die Sozialhilfe oder die Rente aufs Konto kommt, **alles Geld auszugeben** – und zwar für die dringendsten und notwendigsten Ausgaben wie Miete, Telefon, Energie, Versicherungen und auch für die Lebensmittel sowie Getränke für einen

Monat. Viele Supermärkte liefern ab einem bestimmten Bestellwert den Monatsvorrat sogar kostenlos nach Hause. Bis auf die Frische-Artikel können Sie alles am Anfang eines jeden Monats bestellen. Selbst die Bahn- und Busfahrkarten ordern Sie für einen Monat im Voraus meist sogar günstiger. Tanken Sie Ihren Wagen am Monatsanfang voll und füllen Sie so viel Benzin in Kanister ab, wie Sie für einen Monat brauchen. Deponieren Sie die in Ihrer Garage. Richten Sie Daueraufträge ein, bedienen Sie sich des Internet- und Online-Bankings. Dann sind Sie nämlich auf der sicheren Seite und haben erst mal für das Notwendigste vorgesorgt, Ihren Lebensunterhalt und den Ihrer Familie sichergestellt. Dann sehen Sie auch ganz genau die so genannte „freie Spitze“, das ist genau Ihr Taschen- oder Spielgeld. Meist bleibt da nicht mehr viel übrig, aber das war's dann auch. Wenn Sie so handeln, kann nicht viel passieren und es ist effektiv. Wo nichts mehr auf dem Konto ist, kann auch nicht mehr weiter gezockt werden. Je weniger Geld Sie mit sich herum schleppen, umso weniger geben Sie auch aus. Beobachten Sie sich mal selbst: Haben Sie viel Geld in Ihrer Börse, geben Sie auch automatisch mehr aus. Begleichen Sie auch am Monatsersten Ihre Schulden oder die Raten dafür.

Lassen Sie sich die Bankdaten von Ihren Freunden geben, denen Sie noch Geld schulden. Richten Sie in Ihrer Bank ein Plus-Konto ohne jede Möglichkeit der Überziehung ein. Verzichten Sie auf Kreditkarten und nehmen nicht ständig Ihre EC-Karte mit. Haben Sie immer kleine Banknoten dabei, lassen Sie sich einen 50-Euro-Schein wechseln. Legen Sie sich Ihr freies Taschengeld zurück. Das ist Ihr maximales Spielgeld, wenn Sie nichts für Zigaretten oder Kneipenbesuche brauchen. Haben Sie 100 oder 200 Euro übrig, dann teilen Sie das in vier Teile auf – nun wissen Sie, für wie viel Geld Sie maximal wöchentlich zocken könnten.

Ändern Sie Ihren täglichen Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu Verwandten so, dass Sie immer einen weiten Bogen um die Spielhallen und Casinos machen. Kommen Sie erst gar nicht in die Nähe Ihrer Versuchung.

Sie brauchen einen **starken Willen** und **eiserne Disziplin**. Nur so kommen Sie von der Spielsucht weg oder rutschen erst gar nicht da hinein. Man kann das lernen, indem man in kleinen Schritten anfängt, **Nein** zu **sagen**, etwa wenn jemand Ihnen eine Zigarette anbietet oder wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol mehr trinken dürfen. Sagen Sie ruhig, wie es ist: „Ich habe eine geschädigte Fettleber und darf nie mehr wieder in meinem Leben Alkohol trinken. Und mein Leben ist es mir wert!“ Oder: „Durch mein Übergewicht, meinen Diabetes und Bluthochdruck habe ich bereits so viele Risikofaktoren, dass Rauchen mich doch glatt umbringen würde. Daher verzichte ich auf jeden Nikotin-Genuss!“ Das ist mal eine klare Ansage. Wer Sie dann doch noch bedrängt, dem ist Ihre Gesundheit völlig egal.

So lernen Sie auch, zum Glückspielautomaten nein zu sagen und sich davon fernzuhalten. Rufen Sie für sich selbst als klares Zeichen das „**Projekt spielfrei**“ aus. Dabei sollten Sie immer auch berücksichtigen, dass ein radikaler Schnitt in den seltensten Fällen gelingt. Sie brauchen **kleine Schritte**, reduzieren Sie Stück um Stück Ihre Spielleidenschaft bis Sie ganz damit aufhören können. Große Ziele erreicht man immer nur in überschaubaren, erreichbaren Etappen. Das ist so als ob ein junger Sportler in großes Ziel vor Augen hat und vielleicht einmal weltbesten Sprinter, Boxer oder Tennisspieler werden möchte. Wenn er das mit einem Mal quasi auf Knopfdruck erreichen möchte, wird er kläglich scheitern. Man braucht überschaubare und erreichbare Zwischenergebnisse, kleine Ziele, die auch zu schaffen sind, ein Traum, eine Vision bis hin zum endgültigen Erfolg.

Jedes Mal belohnt man sich selbst und motiviert sich für den nächsten Schritt. Nehmen wir den Fußballer: Er fängt in der Jugend an, kämpft sich von Bambinis hoch bis in die höchste Jugendmannschaft, geht zu den Amateuren, dann in die zweite Mannschaft bis hin zu den Profis. Aber damit nicht genug: Er will ja bester werden, ins Nationalteam kommen und Weltfußballer werden. Das ist das Ziel. Er wird **Rückschläge** erleiden, denn ohne Niederlagen weiß er auch nicht, wie man richtig gewinnt. Jeder Fehlpass ist für ihn eine neue Chance – zu lernen und es besser zu machen. Nur so reift man zum Spitzensportler, nur so werden Träume wahr. Und nur so – in kleinen Schritten – kommt er wieder von seiner Spielsucht los.

Wichtig ist erst einmal, dass Sie überhaupt **Ziele** haben. Dann überwinden Sie **Stress, Anspannungen und Angstzustände**. Verbessern Sie Ihre **Stimmung** durch schöne Dinge, die Ihnen guttun, die Sie immer schon mal gerne machen wollten. Jetzt ist die Zeit dafür. Sind Sie traurig, lustlos oder deprimiert? Finden Sie heraus, woran es liegt, was Sie belastet, aber auch, was Ihnen gefällt. Ganz wichtig ist, dass Sie jetzt **gesünder schlafen**. Sie brauchen ausreichend Erholung, sonst quält Sie wieder das Verlangen nach dem Spielen an den Automaten. Starten Sie voller Energie in den neuen Tag.

Ambulante oder stationäre Therapie?

Pathologische Spieler kommen ohne eine Therapie leider nicht mehr aus. Wie jede Sucht müssen hier mit der Problematik erfahrene Therapeuten ran. Es sind in der Regel Psychologen, die sich mit Süchten aller Art auskennen und sich auf Spielsucht oder Online-Sucht spezialisiert haben. Es gibt Psychologen, die Drogen- und Alkoholsucht behandeln, Tablettensucht oder Computersucht, was vor allem bei Kindern und Jugendlichen sehr verbreitet ist.

Am Anfang stehen das **Erstgespräch und eine ausgiebige Diagnose**. In einem umfangreichen Gespräch, der so genannten **Anamnese**, werden Kindheit und Entwicklung samt den überstandenen Krankheiten abgefragt. Der soziale Hintergrund, das Elternhaus, Beziehungen und Ausbildung runden das Bild vom Patienten ab, mit dem der Therapeut dann seine Behandlung abgleicht. Das setzt allerdings voraus, dass der Spielsüchtige bereit für eine Therapie ist. Und er muss wissen, dass es unter Umständen Monate oder sogar Jahre dauern kann, bis man davon wieder los ist. Dann wird auch entschieden, ob man ambulant oder stationär behandelt wird – dann im Sinne einer medizinischen Rehabilitation. Die Therapeuten klären folgende Aspekte ab: Wie ist der Krankheitsverlauf und welche psychosozialen Folgen (Verschuldung, familiäre Schwierigkeiten, berufliche Probleme) hat die Spielsucht bereits erreicht? Wie hoch ist der Leidensdruck und wie hoch die Motivation, eine Therapie durchzuführen? Ist der Betroffene bereit zu Veränderungen? Zu einer Psychotherapie gehört immer auch eine Sozialberatung, etwa darüber, wie man eine Schuldenregulierung erreichen kann bis hin zur Schuldnerberatung und Vorbereitung einer Verbraucher-/Privat-Insolvenz.

Meist ist die Spielsucht auch noch mit einem Verlust des Arbeitsplatzes verbunden. Also muss in einer stationären Therapie auch das Wiedereingliedern in den Arbeitsmarkt angegangen werden. Die Arbeitstherapie führt dazu, den Betroffenen langsam wieder an eine Acht-Stunden-Arbeit heranzuführen. Die Diagnostik schließt auch eine Bewertung der aktuellen Lebenssituation mit ein sowie welche zusätzlichen belastenden psychosozialen Faktoren vorhanden sein könnten. In der Regel vereinbaren die Psychologen mit den Patienten einen Behandlungsvertrag, in dem die Ziele der Therapie definiert werden, beispielsweise auch Sanktionen für den Fall, dass sich der Betroffene während der Behandlung heimlich in eine Spielhalle schleicht – ähnlich wenn ein Alkoholsüchtiger sich im nächsten Supermarkt Nachschub besorgt. Hier finden sogar in der Klinik Alkoholtests statt.

Der nächste wichtige Punkt ist die **Motivationsphase**. Sie dauert in der Regel drei Monate. In dieser Zeit betreuen generell zwei Psychotherapeuten die Patienten. Jede Woche finden zudem Gruppensitzungen statt. Hier sind etwa zehn Personen mit ähnlichen Problemen zusammen. Über Spielsucht wird ebenso aufgeklärt wie auch Informationen vermittelt werden, um den Patienten erst einmal klar zu machen, wie Geldspielautomaten überhaupt funktionieren und welches System dahinter steckt. Die Gespräche dienen auch dem Erfahrungsaustausch untereinander, denn jeder hat andere Erfahrungen gemacht und kann verschiedene Argumente zum Thema beisteuern. Außerdem soll die Toleranz der Frustration verbessert werden.

Nach der Motivation folgt die etwa **zwölfmonatige Rehabilitation**. Darin werden die Therapieziele ausgearbeitet. Die Patienten vollziehen den Krankheitsverlauf nach sowie seine Auswirkungen. Auch

reflektieren sie ihr Spielverhalten – so manchem geht hier erst mal ein Licht auf. Wichtig: Die Therapeuten konfrontieren die Spielsüchtigen mit ihrem eigenen Fehlverhalten. So versuchen sie, ihre Fehler durch ein so genanntes Modell-Lernen zu verbessern. Natürlich werden die Patienten dabei auch auf ihre Zeit nach der Rehabilitation vorbereitet. Man definiert Problembereiche und zeigt Lösungswege auf. In der Regel wird schon während der Therapie eine entsprechende Selbsthilfegruppe ausgesucht und man meldet sich dort an. Da Spielsucht oft auch mit **Depressionen und Verhaltensstörungen** einhergeht, muss natürlich hier auch eine spezielle Therapie erfolgen.

Das können auch Kontaktstörungen, Angstzustände oder Partnerschaftsprobleme/ Beziehungsstörungen und Probleme am Arbeitsplatz sein. In dieser Phase sollte auch wieder die **eigene Selbstkontrolle** aufgebaut werden, also den Roboter abschalten, das eigene Heft wieder in die Hand nehmen. Manchmal gibt's auch noch eine **begleitende Hilfe**, etwa um den Einstieg in einen **neuen Beruf** oder in eine neue Arbeitsstelle zu erleichtern, oder um etwa ein betreutes Wohnen zu arrangieren oder einen Tagesklinik-Platz zu besorgen. Zu einer Psychotherapie gehört immer auch eine **Sozialberatung**, weil Süchte mit privaten Problemen einhergehen. Manchmal ist auch eine Paar-Therapie nötig, wenn Beziehungen unter der Spielsucht leiden. Man kann auch einen kompletten Neustart hinlegen und einen ganz anderen Beruf erlernen, sich umschulen lassen. Anträge müssen gestellt werden, ob für Sozialhilfe, Weiterbildung, Fortbildung, Umschulung, Wohnungssuche und dergleichen. Dafür ist der Sozialdienst in einer Therapie zuständig. Nach der Rehabilitation folgt die schrittweise Anpassung an den normalen Alltag. Oft arbeitet man erst stundenweise, bis man sich wieder voll in den Arbeitsmarkt integriert hat. Es kann aber auch sein, dass man nicht mehr voll arbeitsfähig wird, nur noch in einer

Behindertenwerkstatt tätig sein kann oder auf Dauer sogar **erwerbsunfähig** ist. Das sind alles Ergebnisse, die am Ende einer solchen Rehabilitation stehen.

Während der Rehabilitation lernen Spielsüchtige auch **Bewältigungsstrategien**, damit sie sich von verlockenden Versuchssituationen auch distanzieren können. Ganz interessant ist dabei auch, dass diese Patienten zur Pflicht auferlegt bekommen, an einer **Spielergruppe** teilzunehmen. Darin werden die Zusammenhänge und Hintergründe aufgearbeitet, die dem Spielen zu Grunde liegen. Hier werden den Spielsüchtigen auch ihre **typischen Verhaltensmuster** vor Augen geführt – wie etwa **Unehrlichkeit, Selbstüberschätzung** oder gar die **Flucht vor der Verantwortung**. Nur so kann auch eine zielorientierte Veränderung stattfinden, was ja Sinn von Therapie und Reha ist.

Zur Therapie gehört auch **Entspannungstraining** – etwa Yoga, autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Letztere ist die einfachste Methode, die jeder und überall anwenden kann. Man presst beispielsweise für ein paar Sekunden ganz feste die Hände zusammen zur Faust und lässt dann langsam wieder los. Oder man krallt die Zehen und Füße fest in den Boden und löst sie wieder. So kann man es mit jedem Körperteil machen. Es ist ein Prinzip aus Anspannung und Entspannung. Jeder Spielsüchtige ist total verkrampt und muss erst mal locker werden. Deshalb ist Entspannung ein wichtiger Teil der Rehabilitation. Ferner kommt ein Selbstsicherheits-Training hinzu, denn nur Menschen mit einer gehörigen Portion Selbstbewusstsein können zum Spielautomaten auch nein sagen. Depressionsgruppen sind auch im Angebot, denn mit der Zeit und bei erheblichen finanziellen Verlusten stürzt fast jeder krankhafte Spieler in die Depression. Wie oben schon erwähnt ist die

Schuldnerberatung wichtig, meistens wird schon in der Reha eine **Privatinsolvenz** vorbereitet. Das erfordert ein umfangreiches Aufarbeiten. Der Patient muss sich selbst erst einmal einen Überblick über seine Schulden verschaffen – wo sind überall offene Rechnungen? Solche Menschen neigen ja zum Vogel-Strauß-Verhalten: Kopf in den Sand, Rechnungs-Briefe erst gar nicht mehr öffnen, ignorieren, wegschauen und weiterspielen. Mit allen Gläubigern müssen Verhandlungen über Schulden-Erlass, Ratenzahlungen und Vergleiche geführt werden. Am Ende steht eine Auflistung aller Verbindlichkeiten. Scheitert der Einigungsversuch – meistens mit Hilfe einer professionellen Schuldnerberatung -, dann geht der Antrag auf Eröffnung des Privatinsolvenz-Verfahrens ans zuständige Amtsgericht. Die Phase der Entschuldung dauerte bislang rund sechs Jahre, ist aber inzwischen auf drei Jahre verkürzt worden.

Man bekommt einen Insolvenzverwalter vor die Nase gesetzt, der das eigene Konto überwacht, alle Geldeingänge kontrolliert, mögliche Vermögenswerte (auch Versicherungen und Steuererstattungen) für die Gläubiger zu Geld macht. Wer arbeitsfähig ist, muss einen Job annehmen und Geld verdienen. Nur ein bestimmter Betrag zur Bestreitung des eigenen Lebensunterhalts wie Miete, Telefon, Strom, Lebensmittel und so weiter bleibt einem zur Verfügung, für Einzelpersonen rund 1000 Euro im Monat, bei zwei Personen etwa 1450 Euro. Alles darüber hinaus geht zu den prozentualen Anteilen an die Gläubiger, zu denen man am Anfang seine Schulden hatte, also: Wenn ich bei Gläubiger A 500 Euro Schulden habe, bei B 250 und bei C 250, dann bekommt A 50 Prozent und B sowie C jeweils 25 Prozent meiner monatlichen überschüssigen Beträge. Der Vorteil der Privatinsolvenz ist, dass man danach alle Schulden vom Gericht erlassen bekommt und wieder als freier Mann oder als freie Frau ganz von vorne anfangen kann. Aber man muss die Hosen total runterlassen und hat während

der Insolvenz nur eingeschränkte Rechte. Denn es wäre für jeden Spielsüchtigen ja eine allzu schwere Hypothek, nach erfolgreicher Therapie mit einem Mühlstein voller Schulden am Hals zu starten. Also befreit man ihn von seinen Altlasten, damit er wieder neu anfangen kann. Wer in der Privatinsolvenz nicht ehrlich ist und alle verwertbaren Vermögenswerte angibt, macht sich strafbar.

Es folgt eine **dritte und letzte Phase**. In ihr werden die **Problemlösungs-Strategien stabilisiert**. Natürlich gehört dazu auch das Gespräch über mögliche **Rückfälle**. Man gibt den Patienten Lösungsmöglichkeiten für **Krisen** mit an die Hand, die immer mal wieder kommen können. Wie bin ich darauf vorbereitet, wenn mich die Spielhalle lockt? Was mache ich, wenn die Hand zum Geldausgeben juckt? Wie wehre ich mich gegen Gruppenzwang, etwa gegen Einladungen von guten Freunden ins Spielcasino? Und so weiter. Der Patient muss dafür fit gemacht werden, sich gegen solche Situationen zur Wehr setzen zu können und sie erfolgreich zu meistern.

Ganz wichtig ist die **Nachsorge**, die Betreuung nach der Therapie und Rehabilitation (nachstationäre Zeit). Bei stationären Aufenthalten ist das eine **ambulante Folgetherapie** oder die Anbindung an eine **Selbsthilfegruppe, Beratungsstelle** oder an eine **Tagesklinik**. Aus dem stationären Aufenthalt in einer Suchtklinik kann man aber auch in die weitere ambulante Therapie eines **Psychologen** gehen. Man muss den Rückfall in die Spielsucht verhindern. Jeder stationäre Patient braucht eine Anschluss-Therapie. Das ist nicht plötzlich auf Knopfdruck alles vorbei und geheilt. Jeder Krebs-Patient braucht eine Nachsorge, eine Kontroll-Untersuchung. Jeder Knochenbruch muss weiter beobachtet werden. Bei allen psychischen und Sucht-Erkrankungen ist die Nachsorge tausendmal wichtiger. Man muss die Anlehnung an einen Halt organisieren, und das ist hier die ambulante Folge-Therapie. Denn

die Rückfallquote ist weitaus höher als bei Krebs, nämlich bei etwa 50 Prozent. Das ist leider so. Eine gute Nachsorge ist also zwingend.

Es gibt Untersuchungen, die besagen, dass die Chancen gegen einen Rückfall und für einen günstigen stabilen Verlauf massiv steigen, wenn sich die Betroffenen an eine Selbsthilfegruppe anbinden.

Da Spielsucht immer mehr ansteigt, finden sich in jeder größeren Stadt auch mittlerweile Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Und wenn es so etwas in Ihrer Gemeinde nicht geben sollte, dann eröffnen Sie doch eine solche Gruppe per Kleinanzeige im örtlichen Blättchen oder durch einen Aushang am schwarzen Brett im Supermarkt oder mit ausgelegten Flyern in der Arztpraxis: „Wer macht mit? Ich bin spielsüchtig und möchte mich mit Gleichgesinnten austauschen.“ Schämen Sie sich nicht. Mit dem Problem sind Sie nicht allein. Und man wird Ihnen dafür dankbar sein, dass Sie den Mut gehabt haben, eine Gruppe für Betroffene ins Leben gerufen zu haben. Sie können das auch noch erweitern und auch Angehörige von Spielsüchtigen ansprechen.

Planen Sie Ihre freie Zeit optimal

Manche empfehlen für einen Einstieg in den Ausstieg aus der Spielsucht die so genannte „Spiel-Stopp-Strategie“ so wie den kalten Entzug beim Rauchen – also mit einem Schlag von heute auf morgen aufzuhören. Man kann aber auch die Intensität des Spielens Stück um Stück reduzieren, wobei man schon mit 50 Prozent beginnen sollte. Wer also an sechs Tagen in der Woche vor den Glückspielautomaten gesessen hatte, sollte nur noch an drei Tagen vor ihnen sitzen. Oder wer täglich 200 Euro verballert hat, könnte sich auf 100 Euro als Limit festlegen.

In jedem Fall werden Sie mehr freie Zeit zur Verfügung haben, die sinnvoll ausgefüllt werden muss. Planen Sie das weit vorher, denn die plötzlichen Lücken könnten zu Langeweile führen und Sie wieder in die Spielhallen und Casinos treiben. Ein wichtiger psychologischer Trick dabei ist es, sich für den Entschluss, mit dem Glücksspiel aufzuhören, selbst zu belohnen. Tun Sie sich daher selbst etwas Gutes. Gehen Sie ins Wellnessstudio, schauen Sie sich den neuesten Hollywood-Streifen im Kino an, gehen Sie zum Friseur und verpassen Sie sich einen neuen Hair-Style. Kaufen Sie sich ein spannendes Buch und so weiter. Am besten schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, was Sie erreichen möchten und definieren Sie Ihre Freizeit neu. Machen ein Brain Storming mit sich selbst und zeichnen alles auf, wozu Sie jetzt Lust haben. Kramen Sie alte Hobbies wieder aus. Welche Besuche hatten Sie lange aufgeschoben? Worauf haben Sie so richtig Bock? Mal wieder zu Ihrem Gourmet-Italiener oder ins Steakhouse? Fertigen Sie eine Liste mit angenehmen Aktivitäten und arbeiten Sie die ab, füllen Sie damit Ihre freie Zeit, die Sie jetzt anstatt der Spielsucht haben. Am besten hängen Sie den Wochenplan in die Küche oder an den Spiegel – unübersehbar, so dass Sie ständig darauf stoßen und daran erinnert werden. Tragen Sie sich alle Aktivitäten in

Ihren Terminkalender ein. Der muss randvoll sein, damit Sie ja nicht in Versuchung kommen.

Schlusswort

Um Spaß zu haben, muss man nicht in den Spielsalon gehen. Im Gegenteil: Der verursacht doch in den meisten Fällen sowieso nur Stress. Freude kommt da in den seltensten Fällen auf. Man verliert und hat ein schlechtes Gewissen, weil man wieder mal der Familie das Haushaltsgeld entzogen hat.

Eine Lebensweisheit sollten Sie sich immer vor Augen halten: Zu verschenken hat niemand etwas. Fragen Sie sich doch mal wirklich allen Ernstes: Wenn jemand mit einem bestimmten Geschäftsmodell Millionen verspricht, warum macht er es dann nicht selbst und hält die Klappe? Was Millionen garantiert, behalte ich doch für mich und schöpfe es selbst ab. Aber die Aussicht auf Millionen macht ja bekanntlich blind.

Auch beim Glücksspiel gibt's nichts umsonst. Wer dort eine geniale Idee hätte, würde sie doch selbst ausnutzen als sie mit anderen zu teilen. Alles ist nur Geschäft. Und jedes Geschäft ist auf Gewinn aus, sonst wäre es ja kein Geschäft. Wer Minus macht, ist schnell pleite. Also ist auch die Glückspielindustrie darauf aus, Ihr Geld zu ergattern und Sie letztendlich zu ruinieren. Denken Sie immer daran, wenn Sie die nächste Münze in den Automaten werfen. Sie tun es nur für den Betreiber des Spielcasinos oder für den Besitzer des Automaten. Die Bank gewinnt – immer!

Geben Sie sich keiner Illusion hin, auch wenn wieder mal ein Lotto-Gewinner für den Millionen-Jackpot ausgerufen wurde. Er ist einer von zig Millionen, die mal im Leben das Glück hatten. Besser, Sie legen jede Woche die Lottobeiträge unters Kopfkissen und gönnen sich davon in zehn Jahren einen fetten Sportflitzer.

Suchen Sie sich anderswo Fun und Unterhaltung. Oder nehmen Sie es auf die leichte Schulter und nehmen es witzig: Pech im Spiel – Glück in der Liebe!

Viel Glück – auch ohne Glücksspiel!