

## Nach 35 Jahren frei von Spielsucht



Eine Affinität zum Spielen habe ich schon sehr früh entwickelt. Zuhause haben wir Kinder mit unserem Vater immer Karten gespielt. Da ging es auch schon um Geld. Mein Vater war Alkoholiker und wir mussten ihn oft aus der Kneipe holen, wo er immer gespielt hat. Wenn er weg war, haben wir oft seine Spiele beendet. Und irgendwann probierten wir es dann selbst. Da war ich 16 oder 17 Jahre alt. Bis ich dann richtig drin steckte. Wenn man Spielen „muss“, erfindet man immer irgendwelche Ausreden, um rauszukommen. Man fordert bspw. Streit zuhause heraus, nur um wegzukommen und spielen zu können. Das Spielen hat leider Konsequenzen: Das Geld, das ich verdient habe, war immer schnell verspielt. Spätestens am 3. des Monats hatte ich nichts mehr.

### **„Eine Kehrtwende kam für mich erst in Frage, als alles weg war: Frau, Auto, Führerschein, Kind.“**

Meine Frau hat mich lange trotzdem unterstützt, hat versucht, mir zu helfen, dort hinauszukommen oder unsere Schulden zu bezahlen. Insgesamt 35 Jahre lang war ich spielsüchtig. Eine Kehrtwende kam für mich erst in Frage, als alles weg war: Frau, Auto, Führerschein, Kind. Ich wusste, wenn ich so weitermache, dann brauche ich nicht mehr lange und schlafe unter einer Brücke. Das war ausschlaggebend dafür, mich beim Blauen Kreuz zu melden. Ich hatte schon ein paar Therapien hinter mir – die hatten aber immer nur kurzzeitig geholfen. Ich war noch nicht bereit für eine wirkliche Veränderung. Die Therapien hatte ich eigentlich nur meiner Frau zuliebe gemacht. Aber richtig dahintergestanden habe ich nicht.

### **Endlich spielfrei**

Beim Blauen Kreuz machte ich zunächst einen Vorbereitungskurs und es wurde eine stationäre Therapie beantragt. Da ich mittlerweile aber wieder Arbeit gefunden hatte, konnte ich die Therapie

nicht direkt antreten, weil ich meine Arbeit nicht verlieren wollte. Also habe ich eine ambulante Therapie gemacht. Die hat mir sehr geholfen. Ich war vorher schon ab und zu Gast in Selbsthilfegruppen, war aber immer nach zwei oder drei Wochen wieder weg, weil ich einen Rückfall gebaut hatte. In der Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes habe ich gelernt, dass auch ein Rückfall kein Weltuntergang ist. Von Juni 2012 bis Juni 2015 schaffte ich es, spielfrei zu sein, baute dann einen einmaligen Rückfall und bin nun wieder seit zwei Jahren und ein paar Monaten spielfrei. Wenn ich Anzeichen der Versuchung bei mir selbst bemerke, achte ich darauf, kein Geld in der Tasche zu haben, das ich verspielen könnte. Auch hilft es mir, dann mit meiner Frau zu sprechen, mit der ich glücklicherweise wieder zusammen bin. Auch ist es wichtig für mich, eine Tagesstruktur zu haben. Deshalb habe ich als Integrationshelfer in einer Schule angefangen. Ich gehe jeden Morgen in die Schule und habe viel Freude an meiner Arbeit. Anfangs war es auch wichtig für mich, meine Wochenenden gut zu planen, damit die Versuchung gar nicht erst an mich herankommt. Früher hatte ich auch Angst vor den Ferien. Mittlerweile brauche ich diese Planung nicht mehr so sehr wie früher.

### **Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige**

In Hagen (NRW) habe ich 2013 eine Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige ins Leben gerufen und helfe dort nun selbst spielsüchtigen Menschen. Die größte Herausforderung ist es, jeden Tag zu widerstehen. Ich gehe durch die Stadt und an jeder Ecke ist eine Spielhalle oder ein Wettbüro. Ich muss für mich klar wissen, dass ich nicht mehr spielen will und auch kein Geld mehr dort hinein stecken will. Frei zu bleiben, dabei helfen mir auch Erfolgserlebnisse. Früher hatte ich beispielsweise immer ein Auto, das nur tausend Euro gekostet hat. Das hat dann ein oder zwei Jahre gehalten. Heute kann ich mir eins für 6.000 Euro leisten. Auch sind meine Frau und ich in diesem Jahr das erste Mal seit zwölf Jahren wieder in den Urlaub gefahren. Heute kann ich einfach durch die Stadt laufen und irgendwo einen Kaffee trinken – weil das Geld da ist. Ich möchte anderen Betroffenen vermitteln, dass sie sich nicht unterkriegen lassen sollen. Jeder kann es schaffen! Ich bin das beste Beispiel.

**Paul W.**