

**9.**

## Vernetzungstreffen der SpielerSelbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen

Samstag, den 4. November 2006 in Neuss

Die Fachstelle Glücksspielsucht des  
Caritasverbandes Rhein-Kreis Neuss e.V.

Durchgeführt im Auftrag der  
Landesfachstelle Glücksspielsucht.

in Kooperation mit:

**1:1**

**DIE FAIRE  
CHANCE...**

**SpielerSelbsthilfe Neuss**



caritas

**Caritas** Sozialdienste  
Rhein-Kreis Neuss GmbH

INHALT	Seite
<b>Gliederung</b> .....	1
<b>Vorwort</b> .....	2
<b>1. Begrüßung</b>	
Frau Dipl. Soz. Arb. Verena Verhoeven, Leiterin Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss.....	3
Wolfgang Mitglied der Spielerselbsthilfegruppe Neuss.....	3
<b>2. Grußwort</b>	
Herr Dipl. Soz. Päd. Manfred Klein Leiter des alkoholfreien Treffs Ons Zentrum, CaritasSozialdienste, Rhein - Kreis Neuss GmbH.....	6
<b>3. Jahresrückblick</b>	
Frau Dipl. Soz. Arb. Verena Verhoeven, Leiterin Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss.....	10
<b>4. Erste Ergebnisse der Spielerselbsthilfebefragung</b>	
Frau Dipl. Soz. Päd. Cäcilia Arenz-Bessel Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss.....	16
<b>5. Erfahrungsbericht</b>	
Wolfgang Meine Erfahrung in der Spielerselbsthilfegruppe Spielerselbsthilfegruppe Neuss.....	20
<b>6. Vorträge</b>	
Selbstmanagement – oder wie ich Stärken stärke und Schwächen schwäche Frau Dr. Wilma Funke Leitende Diplom Psychologin, Kliniken Wied, .....	22
Über den Wert des Zweifels – Selbsthilfe als Verbündeter des Zweifels Herr Dipl. Psychologe Wolfgang Sterkenburg Fachstelle Glücksspielsucht Neuss.....	29
<b>7. Kulturprogramm</b>	
"Wir bringen Sie in Bewegung" Herr Dipl. Sozialwissenschaftler Markus Offermann.....	35
<b>8. Berichte aus den Arbeitsgruppen und Abschlussplenum</b> .....	38
<b>Anhang</b> .....	40

## **Vorwort**

---

Am 04.11.2006 fand das neunte Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen aus NRW in Neuss statt.

Organisiert und durchgeführt wurde die eintägige Veranstaltung auch in diesem Jahr durch die Fachstelle Glücksspielsucht der CaritasSozialdienste für den Rhein- Kreis Neuss GmbH in Kooperation mit der Spielerselbsthilfegruppe 1:1 aus Neuss.

Wie im Vorjahr haben wir alle uns bekannten Spielerselbsthilfegruppen und deren Angehörige zum Vernetzungstreffen eingeladen.

Trotz der zeitlichen Nähe des Termins zu Weihnachten nahmen ca. 60 Interessierte aus 16 Städten der verschiedenen Selbsthilfegruppen und -organisationen an diesem Tag teil.

In den gut ausgestatten neuen Räumlichkeiten im alkoholfreien Treff "Ons Zentrum" des Caritas-Suchthilfezentrums war die Tagungsatmosphäre von Beginn an durch angeregte Diskussionen, Erfahrungsaustausch und viel Gefühl geprägt. Viele bekannte Gesichter unter den TeilnehmerInnen bestätigen, dass sich das Vernetzungstreffen als regelmäßiges Forum der Spielerselbsthilfe in NRW etabliert hat.

Unseren herzlichen Dank möchten wir den Mitgliedern der ausrichtenden Spielerselbsthilfegruppe und den beteiligten ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des „Café Ons Zentrum“ aussprechen.

Das Vernetzungstreffen wurde mit Hilfe des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW finanziert.

## Begrüßung

Meine sehr geehrten Damen und Herren,  
mein Name ist Verena Verhoeven. Ich bin  
Leiterin der Fachstelle Glücksspielsucht der  
CaritasSozialdienste Rhein-Kreis Neuss GmbH.  
Mein Name ist Wolfgang. Ich bin Mitglied der  
SpielerSelbsthilfegruppe Neuss.  
Wir beide begrüßen sie recht herzlich zum  
9. Vernetzungstreffen der  
SpielerSelbsthilfegruppen in NRW hier in Neuss.



Wolfgang aus der Neusser Selbsthilfegruppe und ich werden sie gemeinsam  
durch den heutigen Tag begleiten.

Da ich weiß, dass einige von ihnen heute zum ersten Mal an der  
Veranstaltung teilnehmen, gebe ich eine kurze Erläuterung dazu.

Die Fachstelle Glücksspielsucht führt das Vernetzungstreffen alljährlich immer  
gemeinsam mit einer SpielerSelbsthilfegruppe aus NRW vor Ort durch. Die  
Treffen haben zuvor bereits hier in Neuss, aber auch schon in Hagen,  
Düsseldorf, Dortmund, Herzogenrath, Essen etc. stattgefunden.

Dass wir in diesem Jahr in Neuss tagen, hat allerdings einen besonderen  
Grund. Denn wir begrüßen sie heute hier in den neugestalteten Räumen des  
Sucht Hilfezentrums der Caritas Sozialdienste Neuss.

Der Leitgedanke der diesjährigen Veranstaltung lautet: "Zu den eigenen  
Stärken finden".

Wie wir fanden, ein passendes Thema für das Vernetzungstreffen, denn in  
SpielerSelbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die in Bedrängnis  
geraten sind und diese Situation aus eigener Initiative und Tatkraft bewältigen  
wollen. Die Gruppen sind für die Menschen, die sie aufsuchen, ein Ort der  
Hoffnung, der Kraft und des Neuanfangs. Ein Ort, an dem viele Menschen im  
Laufe der Zeit eben wieder zu ihren Stärken finden, sich verantwortlich ihren  
Problemen stellen, neue zwischenmenschliche Kontakte schließen und damit

die durch die Glücksspielsucht mitverursachte Isolation und Einsamkeit durchbrechen.

Wir werden heute zwei Vorträge hören, in denen sich die ReferentInnen, wenn auch unter sehr verschiedenen Überschriften, mit diesem Thema auseinandersetzen werden. Frau Dr. Funke aus den Kliniken Wied beleuchtet den Aspekt des Selbstmanagement, also der Fähigkeit, sich selbst gut zu organisieren, in ihrem Beitrag mit dem Titel "Selbstmanagement - oder wie ich Stärken stärken und Schwächen schwächen".

Herr Sterkenburg aus der Fachstelle Glücksspielsucht nimmt sich des Mottos "Zu den eigenen Stärken finden" unter dem Vortragstitel "Über den Wert des Zweifels - Selbsthilfe als Verbündeter des Zweifels" an.

Ich muss sagen, das ich auf beide Vorträge sehr gespannt bin.

#### **Hier eine Programmübersicht:**

##### **10:00 Begrüßung:**

Frau Verena Verhoeven, Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss  
Wolfgang, Mitglied der Spielerselbsthilfegruppe Neuss

##### **Grußworte:**

Herr Manfred Klein, Leiter des alkoholfreien Treffs „Ons Zentrum“,  
CaritasSozialdienste, Rhein – Kreis Neuss GmbH

##### **10:15 Jahresrückblick 2006**

Frau Verhoeven

##### **Kurz- Info: zur Befragung der Spielerselbsthilfegruppen in NRW**

Frau Arenz

##### **10:45 Erfahrungsbericht:**

Meine Entwicklung in der Spielerselbsthilfegruppe  
Wolfgang, Mitglied der Spielerselbsthilfegruppe Neuss

##### **11:15 Pause**

##### **11:30 Vortrag und Diskussion**

"Selbstmanagement – oder wie ich Stärken stärken und Schwächen schwächen"  
Frau Dr. Wilma Funke, Leitende Dipl. Psychologin, Kliniken Wied

##### **12:30 Vortrag und Diskussion**

"Über den Wert des Zweifels – Selbsthilfe als Verbündete des Zweifels"  
Herr Dipl. Psych. Wolfgang Sterkenburg, Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss

##### **13:15 Mittagspause**

**14:30 Kulturprogramm „Bewegungskultur“**  
Herr Dipl. Sozialwissenschaftler Markus Offermann

**15:30 Arbeitsgruppen**

**17:00 Pause**

**17:15 Berichte aus den Arbeitsgruppen**

**17:30 Abschlussplenum**

**17:45 Ende der Veranstaltung**

Wir haben den Programmablauf für das heutige Vernetzungstreffen etwas umgestellt, und zwar dergestalt, dass wir den Programmpunkt "Kulturprogramm" von 17:00 auf 14:30, nach dem Mittagessen, vorgezogen haben.

In diesem Jahr haben wir uns überlegt, sie wieder in Bewegung zu bringen. Es geht also um „Bewegungskultur“. Herr Markus Offermann, ist Dipl. Sozialwissenschaftler und als freier Mitarbeiter hier in der Fachstelle Glücksspielsucht tätig.

Bevor ich nun zum Grußwort überleite habe ich noch den Programmpunkt „spezial guest“ auf meiner Liste. Wir begrüßen Marcus Nebel! Herr Nebel war 5 Jahre Mitarbeiter der Fachstelle und hat in dieser Zeit u.a. auch das Vernetzungstreffen mitgestaltet. Um so mehr freue ich mich darüber, dass er zur heutigen Veranstaltung gekommen ist.

Dann möchten wir auf die Anwesenheit eines Journalisten vom WDR hinweisen. Das Vernetzungstreffen findet in der heutigen „Aktuellen Stunde“ im WDR Fernsehen Erwähnung, wobei selbstverständlich die Anonymität aller Teilnehmer gewahrt werden wird.

Meine Damen und Herren,

Ich wünsche uns allen einen guten und interessanten Tagungsverlauf und freue mich nun zur Eröffnung des heutigen Vernetzungstreffens, das Wort an Herrn Manfred Klein weiterzugeben. Herr Klein ist Leiter des alkoholfreien Treffs „Ons Zentrum“, CaritasSozialdienste, Rhein – Kreises Neuss GmbH.

## Grußwort

Von Herrn Klein, Leiter des „Ons Zentrum“

Meine sehr geehrten Damen und Herren,  
liebe Teilnehmer des Vernetzungstreffens,  
verehrte Gäste, im Namen des Vorstandes der  
CaritasSozialdienste für den Rhein-Kreis Neuss  
freue ich mich sehr, Sie in unserem neuen  
Suchthilfezentrum begrüßen zu dürfen. Eine  
besondere Freude ist es, heute Teilnehmer aus  
der Selbsthilfe bei uns zu Gast zu haben.



In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die Selbsthilfe in Neuss und in Deutschland zu einem tragenden Pfeiler des Suchthilfesystems entwickelt. Neben den professionellen Beratungsstellen und dem Bereich der medizinischen und suchtherapeutischen Versorgung ist die Selbsthilfe als dritter Pfeiler auch und vor allem mit der Nachsorge für suchtkranke Menschen befasst.

Suchtselbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gemeinsames Ziel verfolgen und im Gespräch in der Gruppe lernen (wollen), mit ihrer Situation, ihren Belastungen und ihren Problemen angemessener umzugehen.

Selbsthilfe entfaltet ihre Kraft vor allem in der Gruppe:

Der Besuch und die Mitarbeit in der Gruppe sind für den Einzelnen wichtige Schritte im Bemühen, sich selbst zu helfen.

Die Gruppe unterstützt den Einzelnen im Bemühen, sein Leben in den Griff zu bekommen und eigenverantwortlich zu gestalten (Hilfe zur Selbsthilfe).

Die Gruppe wirkt nach außen. Eine Selbsthilfegruppe kann dabei helfen, (wieder) soziale Kontakte und neue Perspektiven zu finden und die Isolation und Ausgrenzung zu überwinden.

Zahlreiche Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, freie Zeit aktiv zu gestalten. (Gerne auch in Einrichtungen wie dieser, dem Ons Zentrum.) Die Gruppe hilft dabei, Probleme, Krankheiten und deren Folgen besser zu bewältigen. Durch die Selbstbetroffenheit der Mitglieder entsteht in Selbsthilfegruppen auf der Beziehungsebene schnell eine Atmosphäre, die von großem Vertrauen, Verständnis und bedingungsloser Annahme des Einzelnen und seines Problems gekennzeichnet ist. Die Teilnehmer sind sachlich wie emotional durch das gemeinsame Problem verbunden.

Jeder in der Gruppe hat eine ziemlich genaue Vorstellung von den Kämpfen, die sein Gegenüber ausfechten muss, um sich von der Sucht zu befreien - man muss dem Anderen nicht erst vermitteln, was Abhängigkeit ist und wie schmerzhaft sich Abhängigkeit äußert.

Unverständnis gegenüber der Krankheit gibt es in Suchtselbsthilfegruppen nicht, denn Suchtkranke kennen ihr Krankheitsbild aus erster Hand, d.h. sie wissen um den Verlauf ihrer eigenen Suchtkarriere, um die Tücken und Risiken ihrer Krankheit, um die Anfechtungen und die schwachen Momente, in denen die Gefahr eines Rückfalls besteht.

Sie wissen aber auch um Lösungen. Selbsthilfegruppen haben das gebündelte Wissen und die synergetische Erfahrung ihrer Mitglieder zur Verfügung; hier gilt der Satz, dass eine Gruppe stets mehr ist als die Summe ihrer Mitglieder.

Neben der primären Betroffenen-Kompetenz haben sich viele Gruppen über Jahre hinweg durch qualifizierte Weiterbildung auch ein hohes Maß an fachlicher Kompetenz angeeignet, die sie zwar nicht befähigt, professionelle Hilfe zu ersetzen, ihnen wohl aber ermöglicht, die Selbsthilfearbeit auf ein breiteres fachliches Fundament zu stellen und die Zusammenarbeit mit Einrichtungen der professionellen Hilfe zu verbessern. Das entscheidende Merkmal der Selbsthilfegruppe aber bleibt die eigene Betroffenheit ihrer Mitglieder.

Der Süchtige wird von seiner Abhängigkeit niemals 100%ig genesen. Gleichwohl sind Suchtkrankheiten Rückfallkrankheiten und bleiben dies potenziell auch nach sehr langer Abstinenz. Der Rückfallgefahr muss also kontinuierlich vorgebeugt werden. Daher erachten es viele

Suchtmittelabhängige und Suchtselbsthilfegruppen als notwendig, dass die Auseinandersetzung mit der Krankheit ein ganzes Leben lang geführt wird. Hierfür bietet die Kontinuität der Selbsthilfegruppenarbeit einen zuverlässigen Rahmen.

Nicht wenige Männer und Frauen, die ihr Leben ohne Suchtverhalten zu bewältigen lernten, entdecken aber auch die Freude und ihre Fähigkeit, sich für andere Suchtkranke und für ihre Gruppe in einem Maße zu engagieren, das weit über den regelmäßigen Besuch der Gruppe und die Mitarbeit dort hinausgeht.

Zu Beginn gestalten sie gelegentlich eine Gruppenstunde, erarbeiten Themen und üben sich in Gesprächsführung. Sie erleben, dass die Arbeit mit der Gruppe sehr befriedigend sein kann und vor allem auch viel Spaß macht. Nicht wenige beginnen nach ca. zwei Jahren der Abstinenz eine Grundausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer oder nehmen an Gruppenleiterschulungen und anderen Weiterbildungsmaßnahmen der Verbände teil.

*Sie* nehmen als erste Kontakt zu neuen Gruppenbesuchern auf und begleiten diese auf ihrem Weg zur Abstinenz und durch die Nöte der ersten Zeit.

Da viele neue Gruppenmitglieder zunächst starke Hemmungen haben, sich vor einer Gruppe zu äußern und zu offenbaren, wird der geschulte Suchtkrankenhelfer zum ersten Ansprechpartner, mit dem oft in einer Reihe von Einzelgesprächen die dringendsten Sorgen und Nöte erörtert werden. Der ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer gibt hier die Hilfe weiter, die er einst selbst erfahren hat.

Ein erwünschter Nebeneffekt besteht darin, dass auch der Suchtkrankenhelfer durch seine Arbeit wächst. Durch die Teilnahme an Bildungsangeboten - so wie hier und heute - entwickelt er sich zu einem zunehmend qualifizierten Mitarbeiter, der aus seinem einst geschädigten Wertgefühl zu einer neuen Persönlichkeit heranwächst. Ein ständiger persönlichkeitsbildender Lernprozess auf der Grundlage einer lebenslangen Abstinenz hat begonnen und führt bei vielen zu einer zufriedenen Abstinenz.

Mancher Suchtkranke, der die Selbsthilfegruppen aufgesucht hat, um etwas gegen seine Krankheit zu tun, entdeckt hier im Laufe der Zeit ein neues, dankbares, vor allem aber auch sinnstiftendes Betätigungsfeld.

Viele der ehrenamtlich Mitarbeitenden in diesem Hause, im Ons Zentrum (Dialekt; heißt auf Hochdeutsch „Unser Zentrum“) haben genau diese Erfahrungen gemacht.

Und so sind wir also sehr erfreut, dass Sie, verehrte Gäste, heute in diesem Hause tagen. Denn Sie praktizieren genau das, was wir seit etlichen Jahren erfahren: ehrenamtliche Selbsthilfe ergänzt in hervorragender Weise die Palette der Angebote der hauptamtlichen Suchtkrankenhilfe.

Und so bleibt mir, als Vertreter der CaritasSozialdienste für den Rhein-Kreis Neuss, Ihnen eine interessante Tagung zu wünschen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich kennen lernen, Erfahrungen austauschen können, dass Sie – im Sinne eines Vernetzungstreffens – das Netz der Suchtkrankenhilfe weiter spinnen und dass Sie sich bei uns wohlfühlen.

Herzlich Willkommen -  
und vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

### **Jahresrückblick 2006**

Die Fachstelle hat Post erhalten aus dem Ministerbüro des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW. Da nach der Landtagswahl die Ministerien einen neuen Zuständigkeitszuschnitt erhielten und auch eine neue Leitung, habe ich eine Einladung zum heutigen Treffen an den Minister gesandt. Das Ministerbüro hat auch geantwortet und uns mitgeteilt, dass Herr Laumann bereits durch einen anderen Termin gebunden ist und wünscht uns auch im Namen des Ministers einen erfolgreichen und guten Verlauf.

Im Jahr 2006 gab es in bezug auf das Thema Glücksspiel derzeit zwei große Themenbereiche:

1. Die Umsetzung der Novellierung der bundesweit geltenden Spielverordnung für das gewerbliche Glücksspiel, die zum 01.01.2006 in Kraft getreten ist.
2. Die Auswirkungen des Urteils des Bundesverfassungsgerichtes zum staatlichen Sportwettenmonopol vom März diesen Jahres.

Zu 1.: Die Novellierung der Spielverordnung ist aus Sicht der Suchthilfe kein großer Wurf. Wie angekündigt wurde die Mindestspieldauer von Geldspielgeräten von derzeit 12 auf nur noch 5 Sekunden abgesenkt. Ein Spiel kostet 20 Cent.

Auch dürfen nun mehr Geldspielgeräte aufgestellt werden (in Spielhallen 12 statt bisher 10 und in Gaststätten 3 statt bisher 2). Das ist besonders fatal, da wir alle wissen, dass gerade in Gaststätten und Imbissbuden der Jugendschutz nicht sehr ernstgenommen wird und viele später glücksspielsüchtige Menschen hier quasi angefixt wurden.

Die Summe der Verluste (Einsätze abzüglich Gewinn) darf im Verlauf einer Stunde 80 € nicht übersteigen. Die Summe der Gewinne abzüglich der Einsätze darf im Verlauf einer Stunde 500 € nicht übersteigen.

Positiv zu vermelden ist, dass Fun Games oder Tokenspielgeräte und Jackpottsysteme nun verboten sind und Info-Materialien sichtbar ausgelegt werden müssen. Aber wer sich genau umschaute, der bemerkt, dass viele Hallenbetreiber diese im Sinne des Spielerschutzes positiven Auflagen gar nicht umsetzten. Der Arbeitskreis gegen Spielsucht, Unna ist derzeit im Auftrag des Bundesfinanzministeriums damit beschäftigt, die Umsetzung der Novellierung zu überprüfen. Dazu sollen 20% aller Spielhallen in Deutschland begangen bzw. geprüft werden (ca. 1.800). Verstöße gegen die SV werden sofort an die zuständigen Behörden mitgeteilt. Die Ergebnisse dieser

Begehungen soll in die Durchführungsbestimmungen für die neue Spielverordnung mit einfließen.

Zu 2.: Auswirkungen des Urteils des Bundesverfassungsgerichtes zum staatlichen Sportwettenmonopol.

Wie Sie sicherlich der Presse entnommen haben, hat das Bundesverfassungsgericht das staatliche Monopol zur alleinigen Ausrichtung von Sportwetten und damit den bestehenden Ausschluss privater Wettanbieter vom deutschen Markt auf den Prüfstand gestellt. Der Kernsatz des Urteils lautete: „Das in Bayern bestehende staatliche Wettmonopol für Sportwetten ist mit dem Grundrecht der Berufsfreiheit unvereinbar, weil es in einer Art und Weise ausgestaltet ist, die eine effektive Suchtbekämpfung, die den Ausschluss privater Veranstalter rechtfertigen könnte, nicht sicherstellt. Allerdings führt dies nicht zur Nichtigkeit der angegriffenen Rechtslage. Vielmehr ist der Gesetzgeber verfassungsrechtlich gehalten, den Bereich der Sportwetten bis zum 31. Dezember 2007 neu zu regeln.“

Ein salomonisches Urteil wie ich finde. Im Klartext: Nur wenn innerhalb des genannten Zeitraumes ernstzunehmende Spielerschutzmaßnahmen benannt und umgesetzt werden, ist das Monopol aufrecht zu erhalten. Das ist eine deutliche Aufforderung an die staatlichen Betreiber zu handeln. Hektische Betriebsamkeit brach aus. Vor allem die 16 Lottogesellschaften, Träger der Sportwette Oddset waren nun plötzlich sehr interessiert an möglichst schnell umsetzbaren Spielerschutzmaßnahmen. Ein erstes sichtbares Ergebnis ist z.B. der Aufdruck der Telefonnummer der Infohotline NRW auf allen Oddset-Wettscheinen und allen Lottoscheinen. Kein Scherz: Sogar der Kardinal in Köln wurde brieflich um Hilfe gebeten, um bei der Aufrechterhaltung des Monopols Einfluss zu nehmen. Das Urteil sorgte für viel Aufregung und birgt die historische Chance, einen wirklich sinnvollen und effektiveren Spielerschutz bundesweit umzusetzen. Im Oktober 2006 haben dann die Ministerpräsidenten der 16 Bundesländer beschlossen, das staatliche Glücksspielmonopol zu erhalten. Es wurde auch unter der Beteiligung von Vertretern der Hilfeverbände ein neuer Staatsvertrag zum Lotteriewesen

entwickelt, in dessen ersten Entwurf auch der Spielerschutz festgeschrieben wurde. Unklar ist jedoch noch, wie dieser genau finanziert werden soll.

Ich brauche nicht zu betonen, dass dieses Urteil natürlich auch richtungsweisend für die staatlichen Kasinobetreiber sind, die derzeit eher unangenehm auffallen. Das ist das Stichwort zu den Spielsperrverträgen.

#### Neue Sperrverträge der Spielbanken

Derzeit werden von den Spielbanken neue Spielsperrverträge verschickt, diese schützen allerdings in erster Linie die Spielbanken vor Schadensersatzforderungen, aber nicht den Glücksspieler. So gibt es in dem Vertrag mehrere unzulässige Klauseln.

Der Fachverband Glücksspielsucht hat versucht gegen diese Praxis juristisch vorzugehen. Hier nun eine Empfehlung für Spieler, die derzeit von den Spielbanken angeschrieben werden, weil sie einen neuen Sperrvertrag abschließen sollen. Diese Spieler sollten dem Vertrag (gut leserlich) folgenden Passus hinzufügen: „Ich behalte mir meine Rechte aus der Eigensperre vom (Datum der ursprünglichen Sperre einsetzen) vor, die hiermit nicht aufgehoben sein soll.“

Was gibt es sonst noch Neues?

#### Stichwort: Neue Formen und Möglichkeiten des Glücksspiels

Ein wahrer Pokerboom im Internet und Fernsehen verführt eine steigende Zahl von Personen zur Spielsucht. Mit dem wachsenden Angebot wird auch die Anzahl der Süchtigen weiter steigen. Dem Fachverband Glücksspielsucht zufolge gehen aktuelle Schätzungen heute von 250.000 bis 400.000 Menschen aus, die in der BRD glückspielsüchtig sind. Pokerspiele werden häufig Online gespielt. Die Gefahr der Online-Glücksspiele liegt vor allem in der ständigen Verfügbarkeit des Mediums Internet, außerdem fehlt fast jegliche Kontrollmöglichkeit. Aus unserer Sicht gibt besonders die Tatsache Anlass zur Besorgnis, dass ein Glücksspiel wie Poker jetzt als Sport kaschiert wird und in DSF fast täglich über den Bildschirm

flimmert. Kein Wort über die Gefahren dieses klassischen harten Glücksspiels. Mit aufwendigen Werbestrategien wird das Image des Pokerspiels – früher dachten wir dabei eher an düstere verrauchte Hinterzimmer - nun als spannungsreiche Freizeitmöglichkeit für coole, junge Leute inszeniert.

In den Vereinigten Staaten sind Online-Glücksspiele im Internet übrigens seit kurzer Zeit verboten. So können dort z.B. Kreditkarten an PC's nicht mehr für das Glücksspiel eingesetzt werden.

Aber es gibt auch Positives zu vermelden:

In Nordrhein-Westfalen haben pathologische Glücksspieler jetzt in elf Städten die Möglichkeit zu einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme – umgangssprachlich oft „ambulante Reha“ genannt. Qualifizierte Einrichtungen, die seitens der Rentenversicherungsträger anerkannt sind, gibt es in Bergheim, Bielefeld, Düsseldorf, Herne, Herford, Herten, Jülich, Köln, Neuss, Duisburg und Dortmund. Informationen zu den einzelnen Angeboten, Adressen, Telefonnummern und Kontaktpersonen der Einrichtungen findet man im Adress-Verzeichnis auf der Homepage [www.spielsucht.net](http://www.spielsucht.net) der Fachstelle Glücksspielsucht.

Zum Abschluss ein Wort zur Fachstelle Glücksspielsucht :

- Wir haben seit August `06 einen neuen Mitarbeiter in der Fachstelle: Herrn Michael Weege. Frau Jansen, die erst letztes Jahr für Herrn Nebel gekommen ist, hat es aus persönlichen Gründen wieder in den Süden der Republik gezogen. Herr Weege ist Dipl. Sozialwissenschaftler und arbeitete vor seiner Anstellung in der Fachstelle bereits in vielen Projekten der Suchthilfe der Caritas mit. Herzlich willkommen Michael. .
- Am 13.05.2006 fand ein erstes Treffen der Leiter und Leiterinnen von Spielerselbsthilfegruppen aus NRW statt. Ziel war es, den Gruppenleitern einen eigenen Ort zu bieten, sich über die Besonderheiten,

die diese Rolle beinhaltet, auszutauschen. Teilgenommen haben 12 Personen.

Da das Treffen bei allen Beteiligten gut ankommen ist, wird es am 03. Februar 2007 ein Folgetreffen geben.

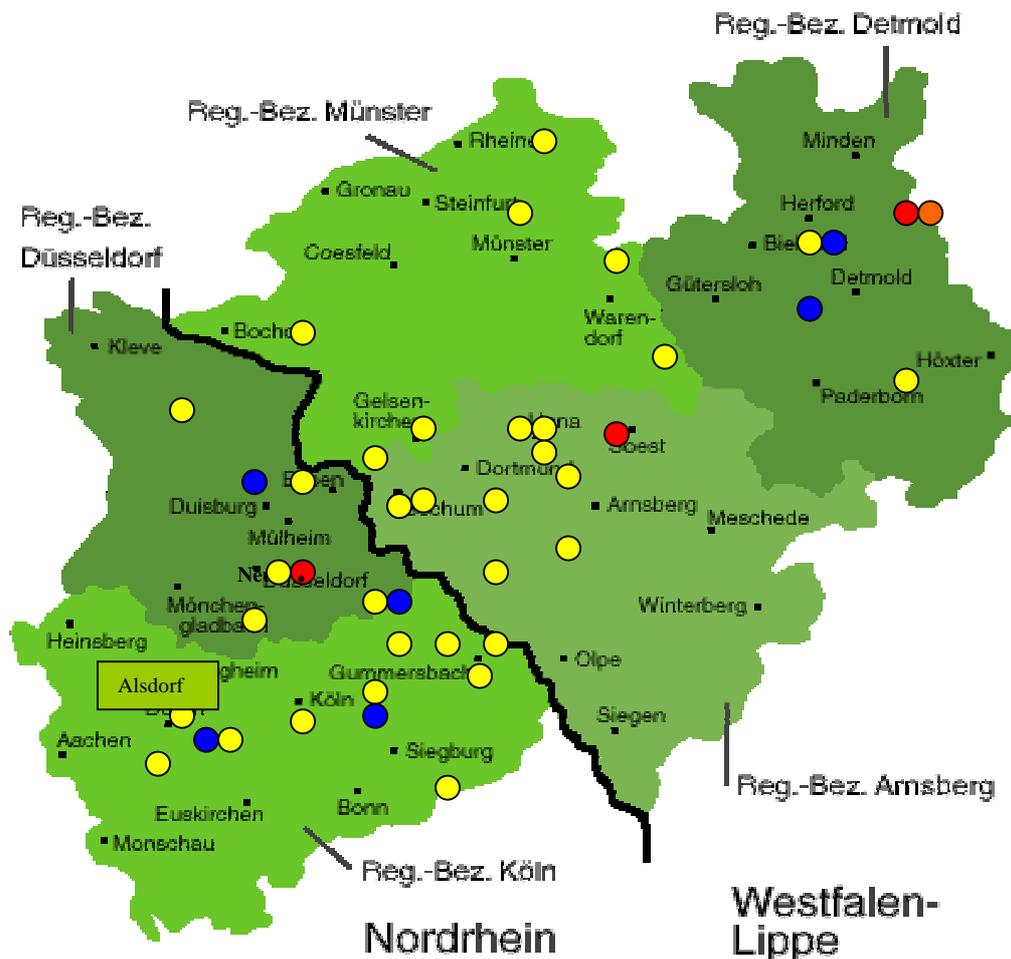
- Auch im Jahr 2007 wird die Infohotline NRW weiter durch die Landesregierung gefördert.
- Am 11.11.06 wird der Fernsehsender RTL in der Sendung Exklusiv Weekend einen Beitrag zum Thema: Frauen und Glücksspielsucht senden. Die Studie „Frauen und Glücksspielsucht“, die von der Fachstelle durchgeführt wurde, ist am Stand der Fachstelle zu erhalten.
- Unser neues Forum ging an den Start und entwickelt sich sehr gut.

Nun noch kurz einen Ausblick auf die Aufgabenschwerpunkte der Fachstelle Glücksspielsucht im Jahr 2007.

An der Broschüre mit dem Titel „Wie gründe ich eine Spielerselbsthilfegruppe“ wird derzeit noch gearbeitet. Die Broschüre, die neben vielen praktischen Hinweisen auch Informationen beinhaltet, wie z.B. finanzielle Fördermittel der Krankenkassen und der Rentenversicherungsträger beantragt werden können, wird voraussichtlich im Sommer 2007 fertig gestellt. Mit einfließen in die Broschüre sollen auch die Ergebnisse unserer Befragung der Spielerselbsthilfegruppen in NRW, über deren erste Ergebnisse Sie Frau Arenz- Bessel von der Fachstelle informieren wird.

Im Anschluss ein Bild des Hilfesystems.

Das Hilfesystem für Glücksspieler und deren Angehörige in NRW:



Legende:

Landesfachstelle (Herford ●)

Drei überregionale Schwerpunktberatungsstellen (Unna, Herford, Neuss ●)

6 Landesgeförderten Beratungsstellen (●)

38 Spielerselbsthilfegruppen in NRW (●).

Derzeit führen wir **38 Spielerselbsthilfegruppen auf unsere Liste**. Also 5 Gruppen weniger als 2005.

Eine aktuelle Liste der SSHG aus NRW liegt am Stand der Fachstelle aus. Bitte geben Sie immer zeitnahe Infos an die Fachstelle, wenn sie von Gruppenneugründungen, Auflösungen oder von wichtigen Änderungen bestehender Gruppen hören. Unser Ziel ist es, die Liste möglichst aktuell zu halten.

## Erste Ergebnisse der Spielerselbsthilfebefragung

Frau Arenz-Bessel präsentiert die ersten Ergebnisse aus der Befragung der Spielerselbsthilfegruppen:

Liebe Mitglieder der Selbsthilfe, liebe Gäste,  
zunächst zur Information – für diejenigen unter  
Ihnen, die über die Befragung noch nicht  
informiert sind:

Wir haben Anfang Mai damit begonnen, Sie, die  
Spielerselbsthilfegruppen in Nordrhein  
Westfalen danach zu befragen, wie Sie sich  
selbst in bezug auf ihre Stärken, auf das was  
sie als Gruppe anzubieten haben, sehen.  
Darüber hinaus wollten wir von Ihnen wissen,  
was Sie im Prozess der Gruppenarbeit auch



manchmal mühsam finden. Wir sind mit einer offenen Fragestellung in die  
Gruppen gegangen und haben das Gruppengespräch auf Tonband  
aufgenommen. Zur Zeit sind wir noch bei der thematischen Zusammenfassung  
der Gespräche. Darüber hinaus haben wir Daten erhoben. So hat uns z. B.  
das Alter, die Dauer der Gruppenzugehörigkeit, der Anteil der Frauen in den  
Gruppen usw. interessiert.

Auch ich möchte mich zunächst einmal bei Ihnen bedanken für Ihre  
Bereitschaft, an der Befragung teilzunehmen und für die Freundlichkeit, mit  
der Sie uns aufgenommen haben. Wir – und ich denke, das kann ich für alle  
Kollegen und Kolleginnen sagen, haben Sie gerne in Ihren Räumlichkeiten  
besucht, auch wenn die Wege zu Ihnen von Neuss aus betrachtet manchmal  
etwas schwierig zu finden waren. Wir alle haben das Gespräch mit Ihnen als  
sehr bereichernd erlebt und wie wir von einigen von Ihnen gehört haben,  
beruht dies auf Gegenseitigkeit. Das freut uns.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick zum aktuellen Stand der Befragung geben. Zu einer ausführlichen Diskussion der „Ergebnisse“ und möglicher Folgen, die sich daraus ergeben können, laden wir alle Gruppen, die daran interessiert sind, im kommenden Jahr am Samstag, den 17.3.07 herzlich ein. Bitte merken Sie sich den Termin schon einmal vor. Wir würden gerne heute schon wissen, wer von Ihnen an einem Treffen interessiert ist und haben draußen eine Liste ausgelegt, in die Sie sich schon einmal eintragen können. Es wird Ihnen bzw. Ihrer Gruppe aber auch noch eine Einladung zugehen.

Interessant ist vielleicht vorweg, dass wir Mitglieder in den Gruppen angetroffen haben, die an der Befragung, die Gerd Meyer in den 80iger Jahren bundesweit durchgeführt hat, teilgenommen haben, d.h. diese Mitglieder sind also schon seit über 20 Jahren in der Spielerselbsthilfe aktiv.

Bis heute haben wir 21 Gruppen besucht. Diese haben insgesamt 128 Mitglieder (die an dem Abend anwesend waren). Zwei Gruppen werden mindestens noch folgen.

Von den 128 Mitgliedern sind 87,5 % Männer und 12,5 % Frauen (112 Männer/16 Frauen). Angehörige, die wir in den Gruppen haben befragen können, sind dort - entgegen der geäußerten Bereitschaft der Gruppen, auch Angehörige aufzunehmen - nur sehr gering vertreten. Von den 128 Befragten waren nur 5 Angehörige. Ein Thema, von dem wir uns vorstellen können, dass man das vielleicht am 17.3.07 besonders betrachten sollte.

Vielleicht an dieser Stelle auch schon einmal interessant für Sie: Von den 21 Gruppen haben 6 Gruppen weniger als 5 Mitglieder, 11 Gruppen 5 bis 7 Mitglieder, 3 Gruppen 8 – 10 und eine Gruppe über 11 Mitglieder. Diese Zahl ist vielleicht besonders für diejenigen von Ihnen interessant, die sich wünschen, dass Ihre Gruppe größer wäre. Diesen Wunsch haben einige

Gruppen geäußert. Es geht Ihnen also nicht alleine so. Allerdings sind einige Gruppen auch mit der eher kleinen Anzahl der Mitglieder zufrieden.

Interessant auch – zumindest für uns – die Frage der Spielfreiheit.

Insgesamt geben zum Zeitpunkt der Befragung 85,7 % (108 Pers.) der Befragten an, spielfrei bzw. abstinent zu sein. Davon sind 63,9 % (69 Pers.) über ein Jahr abstinent und immerhin 17,6 % (19 Pers.) seit über 9 Jahren abstinent. Über die Wirksamkeit des Besuchs von Spielerselbsthilfegruppen braucht man sich – um es mal salopp zu sagen, wenn man allein diese Zahlen sieht, keine Sorgen zu machen.

Eine letzte Zahl für heute:

53,6 % (67 Pers.) – also etwas mehr als die Hälfte Ihrer Mitglieder - haben Therapieerfahrung. Hierbei sollte man allerdings erwähnen, dass 1/3 mit ihrer Therapie nicht zufrieden waren und etwas weniger als die Hälfte, 46 %, d.h. 58 Personen nehmen ausschließlich die Hilfe der Selbsthilfegruppe in Anspruch. Noch nicht ausgewertet haben wir das Verhältnis von Abstinenz, die ausschließlich mit Hilfe von Selbsthilfegruppe erreicht wurde und Abstinenz, die mit Therapie und anschl. Besuch der Selbsthilfegruppe erreicht wurde.

Und nun kurz zu den Inhalten, die auch weiter zu besprechen wären.

„Was Sie alles schätzen an Ihrer Gruppe“ werden wir noch auswerten und können Ihnen dann im nächsten Jahr ausführlicher hierzu berichten.

Aus unserer Sicht haben wir aber bereits jetzt verschiedene Themen gefunden, von denen wir uns vorstellen können, dass eine Diskussion hierzu lohnenswert wäre.

Beispielsweise die Situation in Gruppen, die 3 – 5 Personen umfassen, die schon lange zusammen sind, so dass sich Freundschaften entwickelt haben. Hier kann es für neue Mitglieder schwierig sein, Zugang zu finden. Für Neue ist es vielleicht leichter in eine Gruppe zu kommen, in der 10 Mitglieder sind, da sich dort auch immer wieder neue Mitglieder finden werden. Vorstellbar ist aber auch – und das wäre meine Vermutung -, dass die Gruppe selbst

ambivalent in bezug darauf ist, neue Mitglieder zu integrieren. Es könnte sein, dass die Befürchtung existiert, die Vertrautheit zu verlieren, wenn neue Mitglieder kommen. Wie die Gruppe mit dieser Ambivalenz (Wunsch nach mehr Mitgliedern und Aufrechterhalten der vertrauten Atmosphäre) umgehen kann, wäre zu diskutieren.

Ein weiteres Thema, das wir zu diskutieren vorschlagen, ist: „Kann denn Selbsthilfe ewig sein?“ Der Psychoanalytiker Stephen Mitchel fragt sich dies in bezug auf die Liebe in seinem Buch „Kann denn Liebe ewig sein?“

Wie ist das also, kann man mit dem Besuch von Selbsthilfegruppen aufhören oder ist dann ein Rückfall vorprogrammiert? Wie frei bin ich in meiner Entscheidung an der Gruppe teilzunehmen?

Weiter interessant ist die Frage der Regeln. Wenn man als Gruppe nicht die 12-Schritte der GA praktiziert, mit ihren Traditionen und Regeln, wie sollte dann der Umgang mit eigenen Regeln aussehen?

Reicht es z.B., sich bewusst zu sein, welche man hat?

Oder die Frage der Angehörigen. Könnte es vielleicht sinnvoll sein, ein eigenes Angebot für Angehörige mit zu initiieren?

Last but not least: Worüber wir am 17.3.07 nachdenken könnten: Der Anteil der Frauen in den Gruppen - entspricht der eigentlich dem Verhältnis von Spieler und Spielerinnen, wie man ihn in Spielhallen und Casinos findet oder sind in der Selbsthilfe ähnlich wie in den Beratungsstellen verhältnismäßig wenig Frauen vertreten? Und wenn ja, woran könnte dies liegen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Ich möchte nun das Wort an Wolfgang weitergeben, er berichtet über seine Erfahrungen mit der Sucht und der Selbsthilfe.

## **Erfahrungsbericht:**

### **„Meine Erfahrungen in der Spielerelbsthilfegruppe“**

Für mich ist es das erste Mal, dass ich einen Vortrag öffentlich halte. Auch wenn ich nun etwas nervös bin, so war es doch mein eigener Wunsch, mal eine Rede nach der Ableistung meiner eigenen REHA zu halten.

#### Persönliches

Ich heiße Wolfgang, Alkoholiker und glücksspielsüchtig, 53 Jahre, verwitwet seit 1984, 2 Kinder, heute 25 und 27 Jahre. Beruf: Ausgebildeter Steuerbevollmächtigter, heute Buchhalter, seit ca. 35 Jahren glücksspielsüchtig.

Im Zeitabstand von ca. 10 Jahren stürzte mich meine finanzielle Lage in eine massive Krise, die mehrfach in Selbstmordversuchen endete. Nach dem 3. Selbstmordversuch habe ich mich hier in Neuss in die Psychiatrische Klinik, das sogenannte „ALEX“ begeben. Durch die Beratung im ALEX bin ich hier an die Caritas verwiesen worden, wo mich Herr Sterkenburg betreut hat.

Hier bin ich zuerst Anfang September 2004 in eine Informationsgruppe gegangen. Diese ging bis zum 20.12.2004. Danach begann ich meine REHA am 21.12.2004 in Bad Fredeburg.

Mit der Spielerelbsthilfegruppe habe ich nach meiner REHA am 25.4.2005 begonnen.

Am Anfang war ich enttäuscht, dass wir nur so wenig waren, mit nur 5 Personen. Wie ich aber aus dem vorherigen Bericht von Frau Arenz festgestellt habe, waren das sogar noch viele. Später war es mir egal. Willi (unser Gruppenleiter) und ich allein, das waren intensive Gespräche. Man kann nicht sagen, wir wären „Freunde“ geworden, aber eine gewisse „Freundschaft“, die gegenseitig auf Respekt, Achtung und was m. E. am wichtigsten ist, auf Vertrauen basiert, hat sich entwickelt. Durch die kleine Gruppe ergibt sich eine besondere Nähe, die es auch neuen Mitgliedern leichter macht, über ihre Probleme zu reden.

Wir haben in unserer Gruppe zwar „feste“ Regeln, woran aber nicht stur festgehalten wird. Wir setzen uns auseinander mit unserer Glücksspielsucht, wir geben eigene

Erfahrungen weiter und wir reden z. B. über Beziehungsprobleme, lassen die Woche Revue passieren, was manchmal ausreicht, um ein Thema zu finden. Alarmglocken gehen bei uns an, wenn einer sagt: „Mir geht´s gut“ oder man sich sagt: „Die Gruppe brauche ich nicht mehr so“. So wie es bei mir schon einmal war.

Nach der REHA war ich zuerst arbeitslos. Ende November 2005 habe ich wieder Arbeit bekommen. Aufgrund längerer Fahrtzeiten zur Arbeitsstätte habe ich mich aus der Gruppe zurückgezogen. Außerdem hatte ich wieder Geld und das Wort „Kontrollieren“ im Hinterkopf.

Das führte dazu, dass ich nach zwei Wochen wieder mit Lotto anfing, danach Oddsett, Keno und dann wieder „Spielcasino“. Trotz Sperre!

Dieser Rückfall dauerte bis Ende Februar 2006. Im Januar 2006 bin in zwar wieder in die Gruppe gegangen und habe da meinen Rückfall gebeichtet - mein Gewissen erleichtert - Montag Gruppe, Dienstag Spielcasino.

Am Anfang, würde ich sagen, war es in der Gruppe eine Alibifunktion.

Jedoch durch die Gespräche in der Gruppe habe ich es geschafft, mich meinem Therapeuten zu öffnen und durch diesen habe ich es geschafft, mich meinen Kindern gegenüber zu öffnen. Die Scham vor meinen Kindern, den Rückfall zuzugeben war riesengroß. Durch die Bearbeitung des Rückfalles ist es mir gelungen bis heute Glücksspielfrei zu bleiben. Jedoch weiß ich, ein „Spieler bleibt ein Spieler“ und ohne die Gruppe hätte ich die einzelnen Schritte der Öffnung nicht geschafft.

Ich besuche die Gruppe z. Z. regelmäßig. Es ist zwar manchmal aus terminlichen Gründen schwierig, aber für mich ist klar, ohne Gruppe werde ich wieder zum „nassen“ Spieler.

Danke fürs Zuhören. Einen schönen Tag wünsche ich allen.

# Selbstmanagement – oder: Stärken stärken und Schwächen schwächen

(Dr. Wilma Funke, Kliniken Wied)

Vortrag anlässlich des 9. Vernetzungstreffens der Spielerselbsthilfegruppen in NRW  
am 04.11.2006 in Neuss

Sehr geehrte Frau Verhoeven,  
liebe Frau Arenz,  
sehr geehrte Damen und Herren,

zunächst möchte ich mich ganz herzlich für diese freundliche Einladung bedanken. Ich bin gerne gekommen, zumal mir persönlich die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe in den nunmehr 25 Jahren meiner Tätigkeit in der Suchthilfe und Behandlung von Menschen mit Abhängigkeitsstörungen immer ein wichtiges Anliegen war.



Kurz zu meiner Person: Ich leite seit 10 Jahren den therapeutischen Bereich der Kliniken Wied ([www.kliniken-wied.de](http://www.kliniken-wied.de)), eine Einrichtung der medizinischen Rehabilitation für Abhängigkeitsstörungen. Unsere Besonderheit liegt darin, dass wir seit über 30 Jahren Menschen mit Süchten behandeln, unabhängig davon, was ihr Suchtmittel ist. Dies tun wir in einem gemeinsamen Setting für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige mit häufigen Zusatzproblemen wie Spielsucht, Ernährungssüchten oder anderen psychosomatischen Beeinträchtigungen und mit guten Erfolgen.

Doch nun zurück zum Hier und Heute. Ihr Tagungsmotto lautet: „Zu den eigenen Stärken finden“ und Sie haben sich ein Einstein-Zitat als Überschrift gewählt: „Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit.“ Das klingt ermutigend und herausfordernd zugleich. Übrigens: Albert Einstein sprach nicht, bevor er vier war, und konnte nicht lesen, bis er sieben war. Seine Lehrer beschrieben ihn als ´geistig

langsam, ungesellig und immer in seine törichten Träume abschweifend<sup>1</sup>. Er wurde von der Schule verwiesen, und ihm wurde der Zugang zur Technischen Hochschule Zürich verweigert. Aber er wurde zu einem der bedeutendsten und genialsten Wissenschaftler von mindestens 2 Jahrhunderten, vielleicht auch deshalb, weil er konsequent seinen Weg gegangen ist. Im Alter fand er dann nicht mehr nur die breite Zustimmung wie in seiner Hauptschaffenszeit. Daher ist ihm auch ein Spruch in seinem höheren Lebensalter zugeschrieben worden, indem ein wenig die Frustration herauszuhören ist, die ihn angesichts der beiden Weltkriege, die er ja miterlebte, der Atombombe und den Zerstörungen von Menschen untereinander befiel; sinngemäß: „Zwei Dinge sind unendlich: Die Dummheit der Menschen und das Universum. Bei letzterem bin ich mir noch nicht so sicher.“

Einstein war – obwohl ein miserabler Schüler, u. a. auch in der Mathematik – ein hervorragender Logiker, und so dürfen wir sicher sein, dass der Umkehrschluss seines Satzes „Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit“ von ihm sicher nicht autorisiert worden wäre. Dieser lautet: „Die Möglichkeit liegt in der Schwierigkeit.“ – aber: Es gibt viele Möglichkeiten, ohne dass sie in Schwierigkeiten eingebettet sein müssen. Um diese zweite Art der Möglichkeiten soll es in meinem Beitrag ein wenig genauer gehen.

Frau Verhoeven meinte, ich möge heute etwas zum Thema Schwächen und Stärken beitragen und wie man/frau<sup>1</sup> sich seiner Stärken bewusster und sicherer werden könne und wie man es vielleicht hinkriegen könnte, dass die Schwächen nicht so offensichtlich und einflussreich im Leben und gegenüber anderen, die uns wichtig sind, sein könnten. Dafür gibt es natürlich kein Patentrezept, aber es gibt doch ein paar Hinweise und Hilfestellungen, wie man dieser Philosophie und Lebensweise näher kommen kann. Genau genommen, liegt bereits in vielen Therapieansätzen genau dieser Schlüssel zugrunde – wir sprechen dann auch von „ressourcenorientierten“ Ansätzen und meinen damit, dass es zunächst wichtig ist, aus dem Vorhandenen – und zwar den Stärken und Möglichkeiten einer Person und ihrer Umwelt – etwas aufzubauen und zu stabilisieren, bevor man an die Probleme geht.

---

<sup>1</sup> Im folgenden ist von Menschen weiblichen und männlichen Geschlechts die Rede, auch wenn die Bezeichnungen der Lesbarkeit wegen männliche sind. Abweichungen hiervon sind besonders gekennzeichnet.

Ich möchte mit einem Beispiel oder besser: einer sogenannten „Eselsbrücke“ beginnen. Sie kennen vielleicht aus Ihrer Kindheit oder von Ihren Kindern noch ein Fingerspiel, das man „Himmel und Hölle“ nennt? Meistens haben das zu meiner Zeit die Mädchen gespielt, die Jungens hatten weniger Spaß an solchen „Albernheiten“ und haben lieber „was Richtiges“ gemacht wie Fußballspielen oder Hütten bauen. Das „Himmel und Hölle“ - Spiel geht so: Man faltet sich aus Papier eine Form, in die man in vier Laschen die Daumen und Zeige- und Mittelfinger der beiden Hände von unten hinein schiebt und dann kann man den Innenteil nach vorne und hinten bzw. nach rechts und nach links auseinander ziehen. So erhält man den Blick auf jeweils zwei von vier Innenflächen, abwechselnd. Als Kinder haben wir auf die Innenseiten dann Wörter geschrieben, z.B. als junges Mädchen: „er liebt mich / er mag mich“ in die eine Hälfte und „er hasst mich / er mag mich nicht“ in die andere Hälfte. Und dann erlebte man/frau das Wechselbad der Gefühle, wenn man die Hälften jeweils nacheinander sichtbar machte und sich das darin Beschriebene vorstellte. Manche haben sich „ja“, „nein“, „vielleicht“ und „wahrscheinlich“ hineingeschrieben und sich damit Entscheidungshilfen geholt – obwohl sie nachher dann doch das getan haben, was ihnen ihr Instinkt eingab. Aber es gibt die Illusion der Gewissheit, wenn wir glauben können, dass das Schicksal es gut mit uns meint.

Das klingt vielleicht jetzt – für uns Erwachsene – ein bisschen albern mit diesem „Himmel und Hölle“, aber es zeigt, wie Kinder in ihrer Fantasie Dinge durchspielen und durchleben. Und es bewirkt das intensive Erleben von Gefühlen! Das können Sie selber ausprobieren. Lassen Sie uns für den Augenblick einmal uns ein solches Vierfelderschema vorstellen - vielleicht haben Sie auch in Ihrer Therapie einmal mit so etwas gearbeitet. Und nennen wir die eine Hälfte des „Himmel und Hölle“ - Spiels Fakten und Wirklichkeit, die andere Hälfte Illusion und Traum. Damit haben wir unsere Aufmerksamkeit auf das gelenkt, was oft zwischen Himmel und Hölle als Ergebnis unseres Verhaltens unterscheidet: Ob wir uns realitätsangemessen verhalten, bezogen auf das, was ist, oder ob wir eher in einer Wunsch- und illusionären Welt leben, die wir uns so zurecht denken, wie wir es gerne hätten.

Damit sind wir schon beim ersten der drei Schritte, die ich Ihnen vorstellen möchte, um aus Ihren Stärken mehr zu machen. Diese drei Aspekte sind die Kernpunkte des so genannten Selbstmanagements, der Fähigkeit, sich selbst zu steuern und weiter

zu entwickeln in eine von uns selbst gewünschte Richtung. Der Ansatz wurde maßgeblich entwickelt von Frederik Kanfer, einem deutschstämmigen, nach Amerika emigrierten Psychologen, der über viele Jahrzehnte einflussreich geforscht und gearbeitet hat, viel veröffentlicht hat und von seiner Einstellung zwischen der naturwissenschaftlich orientierten Verhaltenstherapie und der humanistischen Gesprächspsychotherapie anzusiedeln sein dürfte. Er ist vor etwa 3 Jahren gestorben, hat aber mit seinem Selbstmanagement-Ansatz einen wichtigen Rahmen für Prozesse der Psychotherapie und der persönlichen Weiterentwicklung geschaffen. Folgende drei Schritte sind dabei – vereinfacht zusammengefasst – wichtig:

1. Wahrnehmen und Beobachten
2. Bewerten und Einschätzen
3. Auswerten und Analysieren

#### Zu 1. Wahrnehmen und Beobachten

Wir aktivieren damit eine Fähigkeit, die wir alle als Kinder hervorragend beherrschten, denn vieles lernen wir in der Kindheit über Beobachtung. Leider geht uns diese Fähigkeit mit zunehmendem Lebensalter verloren, denn unsere positiven und negativen Erfahrungen prägen unsere Einstellungen und wie wir die Dinge sehen. Dann sind wir irgendwann keine guten Beobachter mehr, denn wir sehen mehr das, was wir erwarten und uns wünschen, als das was wirklich ist. Und die Wirklichkeit eines jeden von uns in diesem Raum sieht aufgrund dieser Einstellungen ein wenig anders aus, jeder achtet auf andere Dinge oder es sind ihm andere Dinge wichtig und wieder andere übersieht er. Wenn wir uns disziplinieren und wieder genau schauen auf das was ist, werden unsere Chancen steigen, zurechtzukommen und unser Leben aktiv zu gestalten. Ein schönes Beispiel dafür, wie unser Gehirn aufgrund der Erfahrungen quasi „selbsttätig“ Dinge wahrnimmt, die physikalisch gar nicht so sind, ist z.B. die „automatische“ Ergänzung eines unvollständigen Vierecks, bei dem eine Seite fehlt. Dies geschieht erst ab einem bestimmten Entwicklungs- und Lebensalter. Ein weiteres Beispiel ist die sogenannte „Mondtäuschung“.

#### Zu 2. Bewerten und Einschätzen

Wenn ich ein Ziel erreichen möchte, muss ich immer wieder prüfen, ob ich auf dem richtigen Weg bin, an jeder Abzweigung richtig abgebogen bin und nicht etwa gar schon zu weit gelaufen bin. Dies bedeutet: ich muss meine Erfahrungen auswerten und bewerten im Hinblick darauf, ob sie mich weiterbringen können und ob ich etwas daraus lernen kann. In der Auswertung von Erfahrungen sind folgende Fragen wichtig:

- a) Was habe ich wahrgenommen, was genau ist passiert?
- b) Wie fühle ich mich damit? (mindestens 2 Gefühle für sich selbst benennen)
- c) Was will ich mit diesen Erfahrungen anfangen? Wie können sie mir helfen, mein Verhalten zu ändern, zu stabilisieren, Entscheidungen zu treffen?
- d) Welches Ziel verfolge ich – hilft mir dieses geplante Verhalten, es zu erreichen? Für wen will ich es erreichen (auch für mich selbst oder nur für andere)?

Dabei kann es sehr wichtig sein, sich mit einem guten Freund oder Vertrauten darüber zu unterhalten, sich zu beraten, sich Rückmeldung zu holen. Das besondere Kennzeichen eines wirklich guten Freundes ist, dass er mich kennt, sich in mich hineinversetzen kann, mir wohl gesonnen ist und mir nicht nur angenehme Dinge sagt.

Bei der Auswertung kann ich das Augenmerk mehr auf das richten, was schief gelaufen ist, nicht meinen Erwartungen entsprochen hat (das halb leere Glas) oder auf das, was mir das Geschehene bringt, was ich daraus lernen kann. Wir Menschen sind erstens nicht darauf ausgerichtet aus Fehlern zu lernen – wir suchen instinktiv eher die Botschaften und Erfahrungen, die uns in unserer Weltsicht bestätigen, denn schließlich ist Veränderung auch aufwändiger als alles beim Alten zu lassen. Aber wie schon Abraham Lincoln sagte: „If You always do what You always did, You will always get what You always got.“ Außerdem sind wir zweitens nicht darauf ausgelegt, in Wahrscheinlichkeiten zu denken – dies zeigen z. B. die Ergebnisse von Befragungen zu vermuteten Unfallwahrscheinlichkeiten oder zu den eingeschätzten Risiken z. B. an Krebs zu erkranken. Es sind immer die anderen, die es trifft, nicht mich. Und bei einer 95%igen Wahrscheinlichkeit gehöre ich natürlich zu den 5 % mit dem guten Ergebnis!

Wir können aber auch unsere Aufmerksamkeit auf das „halb volle Glas“ im übertragenen Sinne richten – was im übrigen auch den Optimisten kennzeichnet, der nicht glaubt, dass alles gut ausgeht, sondern: dass alles einen Sinn macht.

### Zu 3. Auswerten und Analysieren

Im dritten Schritt des Selbstmanagements geht es darum, gezielt aus Erfahrungen zu lernen, den Erfolg zu konservieren und für uns weiterhin zu nutzen und den Misserfolg als Anlass nehmen, die Strategien zu verändern. Ob ich nun lernen möchte, mit anderen besser zu recht zu kommen, oder eine neue Fähigkeit zu erlernen oder Dinge wieder aufzufrischen, den inneren Schweinehund zu überwinden und z. B. wieder Sport zu treiben – aber auch: Ob ich schlechte Gewohnheiten ablegen möchte: immer wird es wichtig sein, zu entscheiden: „Was ist mein Anteil daran?“ – „Wofür trage ich die Verantwortung?“ – „Was liegt in meiner Hand?“ und mich dann auch dafür zu belohnen und das gute Gefühl auszukosten, wenn ich etwas geschafft habe. Denn „Kritiker haben wir genug, was unsere Zeit braucht, sind Menschen, die ermutigen.“ Und manchmal kann ich das auch selber sein, der sich ermutigt.

Selbstmanagement ist etwas, was man lernen kann. Das wichtigste ist dabei, dass ich einen Plan in der Tasche, sprich: vor meinem inneren Auge habe, was meine Ziele sind. Denn auch dieser Spruch wird Einstein zugeschrieben: „Gott würfeln nicht.“, was bedeuten mag, dass ich, wenn ich etwas erreichen möchte, einen Plan, eine Strategie haben muss, dass es sich nicht lohnt, auf den Zufall zu bauen oder zu warten, auch wenn er uns manchmal zu Hilfe kommen mag. Genauso vereitelt er oft unsere Absichten. Ziele sind nur dann wirkliche Ziele, wenn sie bestimmten Kriterien genügen:

- messbar und überprüfbar (sinnlich/faktisch), auch andere erkennen die Zielerreichung
- konkret, d.h. ich erkenne, wenn ich am Ziel bin
- machbar und herausfordernd, d.h. keine Utopien oder Phantasien oder Wunschträume
- positiv formuliert – kein „nicht“ oder „kein“ enthalten

- in Übereinstimmung stehend mit den persönlichen Werten – Achtung:  
Nebenwirkungen

So sollte es uns nicht so häufig im Leben so ergehen wie der Frau, die ihrem Mann beim Frühstück erzählt, sie habe so einen wunderschönen Traum gehabt: „Ich habe geträumt, Du habest mir 200,-- EUR gegeben, damit ich mir das wunderschöne Kleid kaufen kann, das ich gestern gesehen habe.“ Und sie schaut so richtig erwartungsvoll ihn an: „ du würdest mir diese Freude doch nicht verderben, oder?“ Und ihr Mann brummelt hinter der Zeitung hervor: „Natürlich nicht, mein Schatz, Du kannst das Geld gerne behalten.“

Wie könnte nun ein hilfreiches Himmel und Hölle aussehen, das uns rechtzeitig immer mal wieder an die Grundsätze der Veränderung, Zielsetzung und Überprüfung erinnert? Bei mir steht z. B. oft eine Zeitlang „ Willst Du das wirklich?“ und „Hast Du nicht schon, was Du brauchst?“.

Übrigens: Die menschlichen Eigenschaften, die uns am meisten bei der Zielerreichung helfen, sind die Neugier und das Vertrauen in uns selbst. Beides gut zu nutzen und auszubauen, immer wieder den Realitätscheck mit zu berücksichtigen und in sinnvollen Schritten – nicht zu große, nicht zu kleine – auf unsere Ziele zuzusteuern, dabei kann das Selbstmanagement helfen.

Meine Anschrift:

Dr. Wilma Funke

Kliniken Wied

Mühlental

D-57629 Wied; Tel: 02662/806-125; Email: [wilma.funke@kliniken-wied.de](mailto:wilma.funke@kliniken-wied.de)

## Selbsthilfe- ein Verbündeter des Zweifels ?

(Dipl. Psych. Wolfgang Sterkenburg, Fachstelle Glücksspielsucht Neuss)

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Mitglieder der Spielerselbsthilfe,

Ich möchte mich ihnen kurz vorstellen: Mein Name ist Wolfgang Sterkenburg, ich bin Mitarbeiter der Fachstelle Glücksspielsucht und mit der Beratung und Behandlung von Menschen mit Glücksspielproblemen beschäftigt. Ich freue mich sehr, heute mit Ihnen gemeinsam ein Thema in den Blick zu nehmen, dessen Idee ganz eng mit Ihrem Angebot der Spielerselbsthilfe verbunden ist. Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation des pathologischen Glücksspiels stellt sich zum Ende der Maßnahme immer die Frage: Wie soll es nach der Behandlung weitergehen? An dieser Stelle verweise ich dann gerne auf Ihr gutes Angebot, um die Weiterbeschäftigung mit dem Thema Glücksspielsucht im Rahmen der Selbsthilfe zu vertiefen. Manchmal kommt es dann vor, dass Betroffene – in der guten Reflexion des Erreichten und in einer guten Abstinenzzuversicht – meine Werbung für den Besuch einer Selbsthilfegruppe zurückweisen - mit dem Hinweis: „Es gäbe für sie keine Zweifel daran, dass sie niemals wieder das Glücksspiel betreiben würden“. Das waren dann Momente, in denen ich gehofft habe, dass der Zweifel an dieser absoluten Gewissheit eine kleine Chance bekäme, um eine Tür zu ihrem Angebot zu öffnen. So entwickelte sich die Idee sich näher mit dem Zweifel und seinem Image zu beschäftigen.



Zunächst stellt sich die Frage: **Was ist ein Zweifel ?** Um sich dem Wesen des Zweifels zu nähern, macht es Sinn die Bedeutung des Wortes genauer zu betrachten. Die Wortbedeutung von Zweifel ist zwiespältig. Das Wort Zweifel (gotisch tweifls und althochdeutsch zwiwal) stammt von twi (Zwei) und falt (Fälle) ab.

Im **psychischen Erleben** bemerkt man den Zweifel an unterschiedlichen gedanklichen Einstellungen, gefühlsmäßig ist man unsicher und körperlich ist man unangenehm berührt. Zusätzliche weitere Merkmale des Zweifels sind:

- Der Zweifel ist ein Zustand der Schweben.
- Der Zweifel entzweit und stellt in Frage.
- Im Zweifel verliert man gefühlsmäßig Halt.

Eine weiteres Verständnis über das Wesen des Zweifels lässt sich gewinnen, indem man ihn aus der **Alltagsperspektive** betrachtet. Dabei zeigt sich folgendes:

- Zweifel steht für Unsicherheit.
- Selbstzweifel - können einen quälen.
- Da ist jemand zweifelhaft oder dubios.
- Etwas ist eine zweifelhafte und heikle Sache.
- Zweifel ist die Abwesenheit von Gewissheit.
- Zweifel können an einem nagen.
- Wir sind am liebsten von allen Zweifeln befreit.

Dabei wird deutlich, dass das **Image des Zweifels** nicht besonders gut ist. Der Zweifel ist kein gern gesehener Gast. Dies zeigt sich dann auch in den **Umgangsformen** mit dem Zweifel. Gewöhnlich versuchen wir ...

- den Zweifel zu zerstreuen.
- den Zweifel zu verdrängen.
- den Zweifel zu ignorieren.
- den Zweifel zu beseitigen.
- Den Zweifel zu verleugnen.
- den Zweifel zu vergessen.

Aber auch eine **Sprichwörter verdeutlichen die Last** die mit dem Zweifel verbunden sein können. So findet man im guten Sinne von – Volksmund tut Wahrheit kund – folgende Redewendungen und Sprichwörter:

- Wenn man durch Zweifel läuft, ist der Himmel lang. (Finnland)
- Worüber du im Zweifel bist, das tue nicht. (Italien)

- Zweifel macht den Berg, den der Glaube versetzen kann.
- Der Zweifel ist der Schatten eines Menschen im Dunkel. (Japan)

Nun stellt sich bei der weiteren Beschäftigung mit dem Zweifel heraus, dass es in der Gesellschaft und Kultur Menschen gibt, die den **Wert des Zweifels** besonders betonen:

- In der Philosophie und Erkenntnistheorie wird der Zweifel sehr geschätzt. Der Zweifel kann einen Zustand der Schweben herstellen, indem er von dogmatischen und verfestigten Positionen löst und Weiterentwicklung und Neuorientierung möglich macht.
- Die philosophische Schule des Skeptizismus erhebt sogar den Zweifel zum Prinzip des Denkens überhaupt.

Der Existenzphilosoph und Psychiater Karl Jaspers (1883-1969) sieht das menschliche Dasein eingespannt in die Widersprüche von Auflösen und Verfestigen. In der Regel dominiert das Streben nach Verfestigung. Der Zweifel hilft das für Festgehaltene in Bewegung zu bringen. In der Kognitionspsychologie ist Zweifel eine Fähigkeit, Informationen zu reflektieren. Die Reflexion und Selbstreflexion sind entscheidend beim Erwerb und der Erweiterung von Wissen im Sinne von Lernen.

Durch einen solchen kurzen Blick in die Bildungs- und Kulturgeschichte wird deutlich, dass Zweifeln seinen Wert haben kann. Dies zeigt sich auch in den nachfolgenden Statements namhafter Dichter und Denker:

- Wer recht erkennen will, muss vorher in richtiger Form gezweifelt haben.  
Aristoteles (griechischer Philosoph, 384-322 v. Chr.)
- Zweifel ist der Weisheit Anfang  
Rene Descartes (französischer Philosoph, 1596-1650)
- Mit dem Wissen wächst der Zweifel. Und mit dem Zweifel wächst das Wissen.  
Johann Wolfgang von Goethe (Dichter, 1749-1832)

- Die verhängnisvolle Neigung der Menschen, über etwas, was nicht mehr zweifelhaft ist, nicht länger nachzudenken, ist die Ursache der Hälfte der Irrtümer. John Stuart Mill (englischer Philosoph, 1806-1873)
- Der Mensch war vollkommen. Da beschlich der Zweifel seinen Geist, und er ward ein lebendiges tätiges Wesen.

Aber auch in den **Sprichwörtern** und Redewendungen zeigt sich eine Perspektive, die den **Wert des Zweifels** betont.

- Der Zweifel ist das Wartezimmer der Erkenntnis. (Indien)
- Der Weg zum Entschluss geht über den Zweifel. (England)
- Von allen sicheren Wegen ist der Zweifel der sicherste. (Spanien)
- Der Zweifel ist der Schlüssel zum Wissen. (Iran)

Nun macht es im Rahmen einer tieferen Beschäftigung mit dem **Zweifel** durchaus Sinn, dessen Bedeutung **im Kontext des Glücksspiels** zu betrachten. Dabei zeigt sich:

- In der aktiven Spielphase kann sich eine positive Wirkung des Zweifels nur wenig entfalten.
- Es gibt keinen Zweifel daran: „Heute bin ich dran, es können ja nicht immer nur die Anderen gewinnen“.
- Von allen Zweifeln befreit, verspielt man den letzten Cent.
- Zweifel zeigen sich in der Form von Selbstzweifeln und Verzweiflung. „Schon wieder Alles verloren“.
- Ein nützlicher Zweifel – „Könnte ich ein Problem mit dem Glücksspiel haben?“ wird häufig geleugnet.

Wie sich gut feststellen lässt, hat der Zweifel kaum eine Chance sein positives Potential zu entfalten. Es stellt sich die Frage: Wo ist der Zweifel in diesem Prozess verortet, wo doch im Rahmen von Glücksspiel manche Zweifel berechtigt wären.

Bei genauerer Betrachtung lässt sich feststellen, dass die **Angehörigen** besser im Kontakt sind mit dem Zweifel im Kontext des Glücksspiels.

- Angehörige zweifeln oft deutlicher daran, dass das Glücksspiel gewinnbringend ist.
- Angehörige zweifeln zunehmend daran, ob sie ihrem Partner noch trauen können.
- Mitunter zweifeln Angehörige an ihrem eigenen Wert und leiden unter Selbstzweifeln.

Wir sehen auch hier, der Zweifel ist ein ungeliebter Gast. Er steht für Ungewissheit, Misstrauen und Selbstzweifel.

Nach den letzten Betrachtungen lässt sich resümieren, dass innerhalb des Alltags und insbesondere im Kontext des Glücksspiels, die Beziehung und der Umgang mit dem Zweifel nicht der fruchtbarste ist. So stellt sich folgend die Frage: Wie könnte **ein guter Umgang mit dem Zweifel** aussehen? Hierzu ein paar Überlegungen:

Es wäre gut dem Zweifel mehr Raum zu geben.

- o Was hat der Zweifel Wichtiges zu sagen ? Was im Zweifel angesprochen wird, ist meist etwas, das bisher ausgelassen oder vermieden wurde

Den Zweifel auf seine Funktion hin untersuchen:

- o führt er in eine Erweiterung / Veränderung oder in eine Verfestigung ?
- o dient der Zweifel der Fürsorge und Vorsicht ?

Den Zweifel begrenzen

- o aus Zweifel soll keine Verzweiflung werden.
- o aus Zweifel am Glücksspielverhalten muss kein Selbstzweifel werden.

Den Zweifel trösten

- o Von manchen Zweifel kann man sich getrost verabschieden.
- o Angehörige können den Zweifel an eine dauerhafte Abstinenz an den Betroffenen zurückgeben.

Wenn man nun die Kriterien für einen guten Umgang auf das Angebot der Selbsthilfe anwendet, stellt man fest, dass **die Selbsthilfe ein guter Verbündeter des Zweifels** ist. Dies zeigt sich unter Anderem folgendermaßen:

- Sie begrenzen den Zweifel, indem Sie am Wert des Glücksspiels zweifeln, aber nicht an ihren Mitgliedern.
- Sie schützen ihre Mitglieder vor der Verzweiflung, indem Sie immer wieder deutlich machen, dass es sich trotz Rückfälle lohnt, zur Gruppe zu kommen.
- Sie schützen den Zweifel vor dem Vergessen, indem Sie daran erinnern, das neuerliches Glücksspiel möglich ist.
- Bei Ihnen kann man seine Zweifel an der Abstinenzsicherheit äußern.
- Sie bieten Raum für die Menschen, die schon lange abstinent sind, aber sich noch weiter mit dem Thema und ihren Zweifeln beschäftigen möchten.
- Sie haben Verständnis für die Zweifel der Angehörigen.

Zusammenfassend kann man feststellen, dass die Spielerselbsthilfe eine gute und entwicklungsfördernde Beziehung zum Zweifel pflegt. Sie sind sich sowohl der Risiken als auch der Chancen eines Zweifels bewusst. Dem folgend könnte man auch sagen: **Im Zweifelsfalle Selbsthilfe !!!**

Abschließend möchte ich Ihnen noch ein Geleitwort mit auf den Weg geben.

„ Es sind die Zweifel, die Menschen vereinen, ihre Überzeugungen trennen sie. ( Peter Ustinov)“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Kulturprogramm „Wir bringen Sie in Bewegung“

Nach der verdienten Pause wurden die Teilnehmer unter dem Motto „Wir bringen Sie in Bewegung“ eingeladen, wieder mehr Energie zu tanken. Herr Markus Offermann leitete die Teilnehmer durch drei Übungen.

### Übung „Stark sein – durch Bewegung“

In der ersten Übung sollten die Teilnehmer eine Körperhaltung einnehmen, als ob sie Bäume ausreißen könnten, in der sie sich absolut stark fühlten. Zum Beispiel die Arme nach oben, Brust heraus und lächeln über das ganze Gesicht. Aus dieser Körperhaltung sollten sie dann mit voller Begeisterung „Oh wie geht es mir heute schlecht.“ rufen.

Mit viel Gelächter wurde deutlich, dass der Ausruf nicht wirklich stimmig mit dem Körpergefühl war. Und auch die Gegenprobe mit hängendem Kopf und dem Ausruf „Heute ist mein bester Tag - heute kann ich Berge versetzen“ bestätigte das wirre, nichtstimmige Gefühl.

In der gemeinsamen Auswertung wurde schnell deutlich, dass es hilfreich wäre, eine positive Körperhaltung einzunehmen, wenn die Stärken gestärkt werden sollen. Durch die Körperhaltung kann man am schnellsten - innerhalb von einem Bruchteil von Sekunden - den eigenen Gefühlszustand ändern.

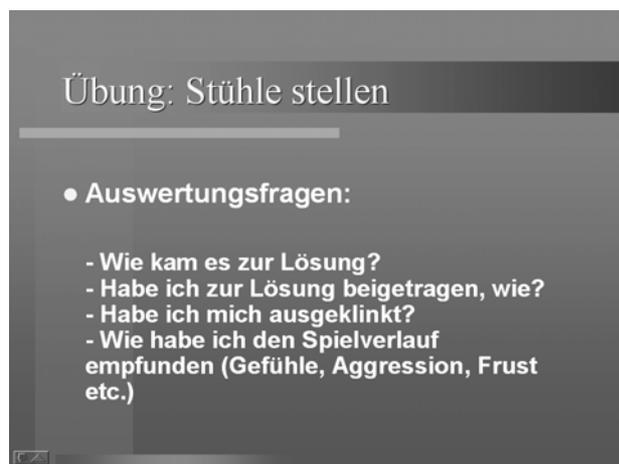


### Übung „Stühle stellen“

#### Übung: Stühle stellen

- **Ziel:**  
Lösen Sie die Ihnen gegebene Aufgabe
- **Regeln:**
  - Die Aufgabe darf keinem mitgeteilt werden
  - Während des Spiels ist es nicht erlaubt zu sprechen

Mit dem Gefühl der Stärke wurden die Teilnehmer nun aufgefordert, eine ihnen ausgeteilte Aufgabe zu lösen. Was die Teilnehmer zunächst nicht wussten, aber sehr schnell erfuhren, war, dass es drei verschiedene Aufgaben gab. So mussten einige alle Stühle ans Fenster stellen, andere in einen Kreis und wiederum andere alle Stühle nach draußen, was zu einem gewissen Chaos führte und zu unterschiedlichen Reaktionen der Teilnehmer. Diese Übung spiegelte sehr gut den Zustand einer Gruppe mit unterschiedlichen Interessen und Gegensätzen wieder und den damit einhergehenden



Übung: Stühle stellen

- **Auswertungsfragen:**
  - Wie kam es zur Lösung?
  - Habe ich zur Lösung beigetragen, wie?
  - Habe ich mich ausgeklinkt?
  - Wie habe ich den Spielverlauf empfunden (Gefühle, Aggression, Frust etc.)

Emotionen von Resignation bis Wut, was wiederum einer gemeinsamen Lösungssuche im Weg steht.

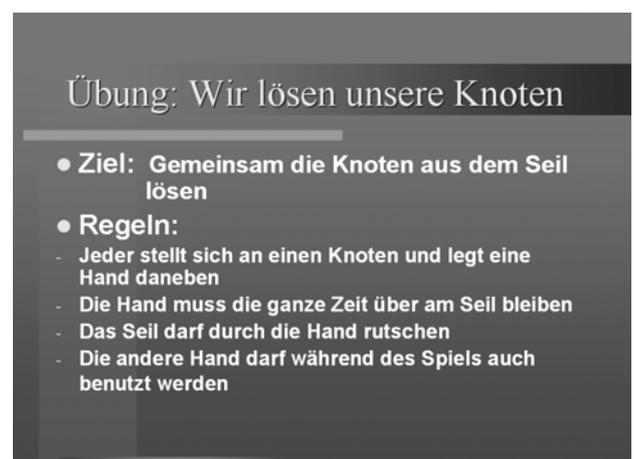
Deutlich wurde in der Auswertung, dass es auch bei Interessengegensätzen gemeinsame Lösungen geben kann und dass daher eine gemeinsame

Verständigung wichtig ist und dabei jemand leiten und motivieren sollte. Die Lösung wäre gewesen, die Stühle draußen am Fenster in einem Kreis aufzustellen.

### Übung „Knoten lösen“

Vor der nächsten Übung sollten die Teilnehmer wieder ihre stärkende Körperhaltung einnehmen und sich mit dieser Energie und Stärke ein Team mit ca. 12 Leuten für die nächste Übung suchen.

Aufgeteilt in verschiedene Teamgruppen mussten die Teilnehmer eines jeden Teams Knoten eines Seils lösen. Dabei gab es die Regel, während der ganzen Übungsdauer das Seil zu berühren, was einigen Teilnehmern jedoch schwer fiel,

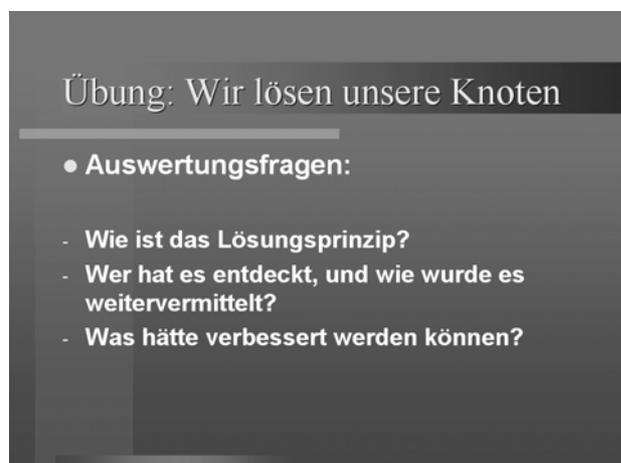


Übung: Wir lösen unsere Knoten

- **Ziel:** Gemeinsam die Knoten aus dem Seil lösen
- **Regeln:**
  - Jeder stellt sich an einen Knoten und legt eine Hand daneben
  - Die Hand muss die ganze Zeit über am Seil bleiben
  - Das Seil darf durch die Hand rutschen
  - Die andere Hand darf während des Spiels auch benutzt werden

weil das Loslassen des Seils zu schnelleren Ergebnissen führte. Wichtig war es jedoch, die Regeln einzuhalten und gemeinsam zu einer Lösung zu kommen. Diese wurde erreicht, indem die einzelnen Teammitglieder durch die geweiteten Schlingen der Knoten stiegen. Die Personen an den Seilenden mussten durch die meisten Knoten steigen. Am schnellsten ging es, wenn von beiden Seiten gleichzeitig angefangen wurde.

Durch diese gruppensdynamische Übung wurden Denkweisen und Gruppenstrukturen deutlich. Dabei kam es zum Aha-Effekt: Es geht nur gemeinsam und nur, wenn alle ihren Teil dazu beitragen. Dabei ist der



Übung: Wir lösen unsere Knoten

- Auswertungsfragen:
  - Wie ist das Lösungsprinzip?
  - Wer hat es entdeckt, und wie wurde es weitervermittelt?
  - Was hätte verbessert werden können?

gemeinsame Austausch zwischen den Gruppenmitgliedern wichtig. Zur besseren Vermittlung zwischen Untergruppen ist eine Koordination sinnvoll. Ein weiterer wichtiger Punkt wurde in der Auswertung ebenfalls angesprochen: Bevor man eine (Gruppen-) Aktivität ausübt ist eine

gemeinsame Besprechung über das geplante Vorgehen sehr ratsam, um schneller gute Ergebnisse zu erzielen.

Nach dem Kulturprogramm wurden drei Arbeitsgruppen gebildet. Zwei Gruppen setzten sich mit den in den Vorträgen behandelten Themen „Über den Wert des Zweifels – Selbsthilfe als Verbündeter des Zweifels?“ und „Selbstmanagement – oder wie ich Stärken stärken und Schwächen schwächen“ auseinander. Die dritte Gruppe setzte sich traditionell aus den Gruppenleitern zusammen, wobei allgemeine und spezifische Gruppenthemen diskutiert werden.

Hier eine kurze Zusammenfassung der Ergebnisse, welche zum Abschluss im Plenum zusammengetragen wurden.

## **Berichte aus den Arbeitsgruppen.**

Ein Mitglied der Arbeitsgruppe von Herrn Sterkenburg zum Thema „Über den Wert des Zweifels – Selbsthilfe als Verbündeter des Zweifels?“ berichtete aus der Diskussion in der Gruppe. Man habe festgestellt, dass Zweifel sehr heilsam sein könnten, wenn sie richtig angewendet würden. Als Beispiel könne man an einen Gruppenabend denken, an dem Mitglieder da seien, von denen man den Eindruck habe, dass sie nicht ehrlich sind. Hier könne es gut sein, wenn der Gruppenleiter „bohre“. Dies könne dazu führen, dass jemand schließlich doch zugeben könne, dass er gespielt habe. Erst dann könne ihm die Gruppe ja helfen. In diesem Fall könne man von einem positiven Zweifel sprechen.

Negativer Zweifel beziehe sich auf das Selbstwertgefühl. Wenn dies nicht da oder zu schwach sei, dann könne man die Probleme auch nicht lösen.

Aus der Arbeitsgruppe der Gruppenleiter wurde berichtet, dass über verschiedenen Fragestellungen diskutiert worden sei, beispielsweise über die Frage, was passiert mit neuen Leuten, die in die Gruppe kommen. Es sei die Frage diskutiert worden, wie sicher sich Neue in der Gruppe fühlen müssten, um merken zu können, dass die Gruppe ihnen etwas bringen kann und auch der Gruppe das Gefühl geben zu können, für ihn/sie wichtig zu sein. Die Zeit habe aber nicht ausgereicht, um über alle Fragen zu sprechen.

Zur Rolle als Gruppenleiter wurde betont, dieser könne immer nur auf dem Hintergrund der Gesamtgruppe gesehen werde. Die Gruppe existiere als Gesamtkonzept.

In der Arbeitsgruppe von Frau Dr. Funke zum Thema „Selbstmanagement – oder wie ich Stärken stärken und Schwächen schwächen“ habe man zuallererst einmal die Zeit, die der Arbeitsgruppe zur Verfügung standen, als zu kurz empfunden. Eine erste Aufgabe für die Teilnehmer sei gewesen, sich in 2 Minuten gegenseitig 5 eigene Stärken mitzuteilen. Dies habe kaum jemand geschafft. Über die „starken“ Seiten von sich zu sprechen sei offensichtlich

schwierig und es habe vielleicht mit der Spielsucht zu tun, dass man dies nicht so gut könne.

Dann habe die Gruppe sich die Frage gestellt, was das überhaupt heiÙe, „sich selbst besser zu „organisieren“. Früher (in der aktiven Spielerzeit) habe man z.B. andere für sich arbeiten lassen, auch in dem man sich von diesen Geld geliehen habe, aber eigene Bedürfnisse erkennen zu können, dazu sei man nicht in der Lage gewesen. Heute möchte man auf eigenen FüÙen stehen, dies gehe aber nur in kleinen Etappen.

Zum Abschluss des Tages wurden Rückmeldungen der Teilnehmer zum erlebten Tag und Danksagungen an alle aktiv beteiligten Helfer ausgesprochen.

# Auch Internet fördert die Spielsucht

VGK  
11/2006

**RHEIN-KREIS NEUSS** (barni) „Du wirst gespielt“ und „Mach das Spiel nicht länger mit“ – so lauteten die Slogans auf den Plakaten bei der Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas-Sozialdienste an der Rheydter Straße in Neuss. Dort fand jetzt das neunte Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen aus Nordrhein-Westfalen statt. Es war eine Informationsveranstaltung, gleichzeitig wurden Meinungen ausgetauscht. Rund 60 Spielsüchtige waren gekommen. Einer ihrer Vorwürfe: „In Deutschland sind die Gesetze zu lasch, der Anfällige wird zu wenig geschützt.“

Verena Verhoeven von der Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas, die die Teilnehmer begrüßte, vermutet, dass rund 30 Prozent der Spielsüchtigen Frauen sind – diese Quote spiegele sich in den Selbsthilfegruppen aber nicht wider. Immerhin waren einige betroffene Frauen nach Neuss gekommen. Eine rund zehnköpfige Gruppe trifft sich jeden Montag ab 18.30 Uhr in „Ons Zentrum“. Ein Mitglied dieser Selbsthilfegruppe, Wolfgang, berichtete von seinen Erfahrungen. Man merkte ihm an, wie sehr es ihn emotional aufwühlte, über seine Fortschritte und Rückfälle zu sprechen. Der 43-Jährige hat folgende Erfahrung gemacht: „Wenn jemand sagt, es gehe ihm gut und er brauche die Gruppe nicht mehr, dann stimmt etwas nicht mit ihm.“ Montags Gruppe, dienstags Spielcasino: Wolfgang „beichtete“ seinen Rückfall, verriet, wie schwer es ihm gefallen war, es seinen Kindern zu erzählen. Der aktuelle Stand berechtigt zu Hoffnungen: „Ich bin jetzt spielfrei und besuche die Gruppe regelmäßig.“ Was



Poker-Face: Viele Glücksspielsüchtige haben Probleme mit der „Beichte“.

sind das für Spielsüchtige? „An erster Stelle stehen die Automaten Spiele, gefolgt von den Casinospielen“, so Verena Verhoeven. Immer mehr würden jedoch die Sportwetten im Internet zum Problem. Ihre Kollegin Cäcilia Arenz-Bessel gab erste Informationen über die Ergebnisse einer Befragungsaktion: „Die Gespräche mit den Selbsthilfegruppen habe ich als sehr bereichernd empfunden.“ 128 Betroffene waren insgesamt befragt worden – 85 Prozent gaben an, spielfrei zu sein, rund zwei Drittel sind länger als ein Jahr abstinent. 46 Prozent kämpfen gegen ihre Sucht ausschließlich in ihrer Selbsthilfegruppe an, etwas mehr als die Hälfte macht zusätzlich eine Therapie.

Ein Problem: Viele empfinden ihre Gruppe als zu klein, tun sich aber aus Angst um den Verlust von Vertrautheit schwer damit, neue Mitglieder zu akzeptieren. Wolfgang Sterkenburg von der Fachstelle Glücksspielsucht weiß, dass vor allem Männer mit wenig Selbstwertgefühl, die sich zudem in einer unbefriedigenden Lebenssituation befinden, für das Glücksspiel besonders anfällig sind. Dr. Wilma Funke, Leitende Diplom-Psychologin der Kliniken Wied, gab Anleitungen zur Verbesserung des Selbstmanagements unter dem Motto „Wie ich Stärken stärken und Schwächen schwächen“. Sie warb dafür, sich Ziele zu setzen, die erreichbar und überprüfbar sind.