

Tagungsbericht

21. Vernetzungstreffen Spieler selbsthilfe- gruppen in NRW

Samstag, den 10.11.2018 in Neuss

Fachstelle Glücksspielsucht der
Caritas im Rhein-Kreis Neuss



Caritas Sozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH

Vorwort	4
1. Begrüßung und Programmübersicht: Frau Verena Verhoeven, Dipl. Soz. Arb. Leiterin der Fachstelle Glücksspielsucht, Caritas Neuss.....	5
Herr Andreas Bündler SPuH e.V.....	7
2. „Wir für uns ...“ Beiträge aus der Gruppe für die Gruppe Erfahrungsberichte einer Angehörigen, Lucie Gruppe Game Over Bielefeld Austausch im Plenum Moderation: Sonja	8
3. Vortrag „Sinn macht gesund – gesundheitsfördernde Aspekte in der Selbsthilfe“ Doris Ostermann Dipl.-Sozialpädagogin, M. Sc. Supervisorin (DGSv).....	9
4. Kulturprogramm „GemeinSINN erleben“ Jochen Hotstegs Erlebnispädagoge.....	16
5. Berichte aus den 3 Arbeitsgruppen (Die Gruppen erfolgten zeitgleich).....	18
1. Gruppe: Nachbesprechung und Vertiefung des Vormittagsthemas „Sinn macht gesund“ Doris Ostermann	

2. Gruppe:

Angehörigengruppe/exklusiv für Angehörige

Tobias Leo

Fachstelle Glücksspielsucht

3. Gruppe:

„Freispielkultur“ – Eine literarische und musikalische Reise mit Liedern, Texten und Gedichten aus 14 Jahren Spielfreiheit rund um das Glücksspiel, die Glücksspielsucht und die Lebenslust ohne das Glücksspiel

Michael Knothe,

Psychotherapie (HPG) Personal Coach

6. Abschlussplenum.....24

Impressum.....25

Vorwort

Am 10.11.2018 fand das 21. Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen aus NRW in Neuss statt.

Organisiert und durchgeführt wurde die eintägige Veranstaltung durch die Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas Sozialdienste Rhein-Kreis Neuss GmbH in Kooperation mit der Spielerselbsthilfegruppe aus Neuss.

Zum Vernetzungstreffen haben wir alle uns bekannten Spielerselbsthilfegruppen in NRW und deren Angehörige eingeladen.

Im Jahr 2018 nahmen 42 Interessierte aus 21 Städten der verschiedenen Selbsthilfegruppen und -organisationen an diesem Tag teil.

In den Räumlichkeiten des Café Ons Zentrum im Caritas Suchthilfezentrum war die Tagungsatmosphäre von Beginn an durch Erfahrungsaustausch, angeregte Diskussionen und viel aktive Teilnahme geprägt. Auch in diesem Jahr besuchten viele Teilnehmer zum wiederholten Mal das regelmäßige Forum der Spielerselbsthilfe in NRW.

Das jährliche Treffen der Selbsthilfegruppen war der Frage gewidmet, welcher Zusammenhang zwischen Sinn und Gesundheit besteht. Die Leiterin der Neusser Fachstelle Glücksspielsucht, Verena Verhoeven, führte in ihrer Begrüßung bereits kurz in das Thema ein und anschließend die Teilnehmenden durch den Tag. Bewegende Erfahrungsberichte zweier angehöriger Partnerinnen ließen die Gruppe darüber nachdenken, welche sinnhaften Wege sie bestritten haben, um mit schwierigen Situationen in der Partnerschaft mit einem Glücksspielsüchtigen umzugehen. Die Dipl. Sozialpädagogin Doris Ostermann knüpfte mit ihrem Vortrag „Sinn macht gesund – gesundheitsfördernde Aspekte in der Selbsthilfe“ gelungen an das Thema an, stellte Sinn als Voraussetzung für Veränderung heraus und brachte Sinn und Gesundheit in Verbindung. Sie trat während des Vortrags immer wieder in den Austausch mit den Zuhörenden und lud zum gemeinsamen Auseinandersetzen mit Sinn und Sinnhaftigkeit ein. Am Nachmittag wurden zur Vertiefung Arbeitsgruppen angeboten. Ein besonderes Highlight der Veranstaltung stellten gemeinsame erlebnisaktivierende Übungen im Gesamtplenum dar. Hier war für jeden Teilnehmenden etwas dabei.

Unseren herzlichen Dank möchten wir an dieser Stelle den Mitgliedern der ausrichtenden Spielerselbsthilfegruppe und den beteiligten MitarbeiterInnen des Café Ons Zentrum aussprechen. Ebenfalls danken möchten wir an dieser Stelle dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Förderung, ohne die die Vernetzungstreffen der Spielerselbsthilfegruppen nicht möglich wären.

Viel Spaß beim Lesen des Tagungsberichts wünscht das Team der Fachstelle Glücksspielsucht in Neuss.

**1. Begrüßung und
Programmübersicht:
Verena Verhoeven,
Leiterin Fachstelle Glücksspielsucht,
Caritas im Rhein-Kreis Neuss**

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

herzlich willkommen zum 21. Vernetzungstreffen
der Spielerselbsthilfegruppen NRW hier in Neuss.



schön, dass Sie sich heute, an diesem herbstlichen Morgen, auf den Weg nach Neuss gemacht haben; - eine gute Entscheidung!

Für die unter Ihnen, die heute zum ersten Mal am Vernetzungstreffen teilnehmen, sei gesagt, dass die Fachstelle Glücksspielsucht das Vernetzungstreffen alljährlich durchführt. Und zwar immer gemeinsam mit einer Selbsthilfegruppe aus NRW vor Ort. Wir waren schon in vielen Städten in NRW zu Gast, d.h., wir reisen durch NRW. In Jahren, in denen keine Selbsthilfe das Treffen ausrichten kann, findet die Veranstaltung in Neuss statt. Die Kosten für die Veranstaltung werden vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales –kurz Mags-, übernommen. Vielleicht hat ja die eine oder andere anwesende Gruppe Interesse daran, das Treffen im nächsten Jahr bei sich auszurichten. Die Vernetzungstreffen bedeuten für die Gruppen keinen Kostenaufwand. Wir helfen auch bei der Organisation von Räumen. Die Themen entwickeln wir gemeinsam, entweder auf der heutigen Veranstaltung, oder auch auf den Zusammenkünften der Gruppenleiter*innen, die zweimal im Jahr stattfinden.

Von jeder Veranstaltung gibt es eine Tagungszusammenfassung auf unsere Homepage.

Ich habe mir heute vorgenommen, mich in der Begrüßungsansprache sehr kurz zu halten, weil im Anschluss Andreas Bündler von SPuH NRW - Spielsucht, Prävention und Hilfe .e. V., der auf der Landesebene die Interessen der Spielerselbsthilfe vertritt, einige Worte an Sie / Euch richten will.

Einsteigen möchte ich heute mit einer wichtigen Neuigkeit in eigener Sache:
Der Generationswechsel in der Fachstelle Glücksspielsucht ist vollzogen:
Manche von Ihnen erinnern sich vielleicht, dass Wolfgang Sterkenburg sich auf dem Vernetzungstreffen 2017 verabschiedet hat. Ende Juni dieses Jahres ging dann auch Cäcilia Arenz- Bessel in die wohlverdiente Rente. Deshalb bin sehr froh, Ihnen/ Euch die beiden neuen Mitarbeiter*innen der Fachstelle Glücksspielsucht vorstellen zu

können. Und da sind sie nun, die beiden Neuen: Die Psychologin Maren Peesel und der Sozialarbeiter Tobias Leo, der übrigens heute Geburtstag hat. Mit zum Team gehören natürlich seit Jahren Michael Knothe, Michael Weege und Ilse Hennerkes.

Wir haben wie immer einen Stand von der Fachstelle im Foyer aufgebaut.

Dort gibt es neben vielen Infos und Give-aways in diesem Jahr eine neue Broschüre mit dem Titel "Glücksspielsucht und Geldverwaltung".

Es ist eine thematisch einfühlsam geschriebene Broschüre von Cäcilia Arenz- Bessel mit klaren Botschaften, zum Thema der individuellen Spielerschutzmaßnahme.

Sie richtet sich sowohl an Angehörige und Glücksspielende, als auch an Fachpublikum. Die Broschüre enthält:

- Aufklärung und Information zum effektiven Umgang mit der Geldverwaltung
- Information über den Hintergrund der „Idee“ und dem Sinn der Geldverwaltung
- Darstellung von hilfreichen Vorgehensweisen
- Auswirkungen auf die Partnerschaft

Abgerundet ist der sehr informative Text mit zwei Erfahrungsberichten, die eine sehr unterschiedliche Art des Umgangs mit dem Thema Geldverwaltung abbilden.

Zum heutigen Programm:

Das diesjährige Treffen ist der Frage gewidmet, welcher Zusammenhang zwischen Sinn und Gesundheit besteht.

Sinnerleben ist immer auch etwas sehr Individuelles. Wir Menschen sind dazu in der Lage, Ereignisse, die uns widerfahren sind, auch wenn wir sie als besondere Prüfungen erlebt und bewältigt haben, mit Sinn zu beseelen. Aus therapeutischer Sichtweise gilt dies besonders für die Auseinandersetzung mit einer Spielsüchterkrankung, für Betroffene und Angehörige gleichermaßen.

Wie immer wollen wir uns dem Thema aus verschiedenen Perspektiven nähern.

Der Einstieg in den Tag beginnt mit einem Erfahrungsbericht aus der Perspektive von Angehörigen. Lucie und Sonja werden aus dem Blickwinkel von Partnerinnen berichten, wie sich die Glücksspielsucht des Partners auf sie und ihre Partnerschaft ausgewirkt hat und welchen sinnhaften Weg sie für sich gefunden haben, damit umzugehen.

Im Anschluss wird Frau Doris Ostermann über die Bedeutung von Sinn und Sinnerleben zu uns sprechen. Und dies wird sie auf interessante, unterhaltsame und zum Nachdenken anregende Art und Weise tun. Ich freue mich auf ihren Vortrag. Herzlich willkommen, Frau Ostermann!

Nach dem Mittagessen starten wir dann mit dem Kulturprogramm, auf das ich besonders gespannt bin, weil es in diesem Jahr der Erlebnispädagoge Jochen Hotstegs gestaltet. Auch er nimmt Bezug auf unser heutiges Schwerpunktthema. Sein Programm heißt „GemeinSINN erleben“. Herr Hotstegs, schön, dass Sie da sind.

Am Nachmittag finden ab 15:00 Uhr zeitgleich drei Arbeitsgruppen statt:

- Frau Ostermann wird zu ihrem Vortrag eine Arbeitsgruppe anbieten.
- Michael Knothe ist mit seiner Freispielkultur wieder dabei.
- Die Perspektive der Angehörigen wird Tobias Leo in seiner Arbeitsgruppe einnehmen.

Meine Damen und Herren,
ich wünsche uns allen einen guten und interessanten Tagungsverlauf und gebe nun das Wort an Andras Bündler von Spielsucht, Prävention und Hilfe e.V. weiter.

**Andreas Bündler,
SPuH (Spielsucht, Prävention und Hilfe e.V.)**



Andreas Bündler berichtet kurz von den Aktivitäten der Selbsthilfeinitiative. Er verweist dabei auf die Homepage und die Möglichkeit, unkompliziert Mitglied im Verein zu werden. Ziel ist es, die Spielerselbsthilfe landesweit zu vertreten. Besonders aktiv ist SPuH zur Zeit in den Bemühungen, die Selbstsperrung in Spielhallen landesweit durchzusetzen. Die Arbeit von SPuH e.V. wird von den Teilnehmenden des Vernetzungstreffens hoch geschätzt.

2. „Wir für uns ...“
Beiträge aus der Gruppe für
die Gruppe:
**Erfahrungsbericht einer
Angehörigen Lucie**
Gruppe Game Over
Bielefeld
Moderation Sonja,



Nachdem sich Lucie und Sonja kurz vorgestellt haben, nimmt uns Lucie mit bei einem ganz persönlichen Blick auf ihr Leben als Angehörige von ihrem spielsüchtigen Mann. Dabei nahm sie all ihren Mut zusammen und schilderte die (emotionalen) Schwierigkeiten während der aktiven Spielzeit ihres Mannes und wie sie den Entschluss gefasst hatte, ihren Mann mit dem reifenden Abstinenzwunsch zu unterstützen.

Lucie machte nochmal deutlich, dass für eine gelingende Partnerschaft während der Abstinenz nicht nur der Betroffene, sondern auch der / die Angehörige in eine Auseinandersetzung mit sich selbst kommen muss, um sich zusammen mit dem betroffenen Partner zu entwickeln. So reicht es nicht, den Partner in die Therapie und SHG zu bringen und die sollen den mal wieder "heile machen". Sie beobachtet, dass während der beginnenden Auseinandersetzung mit der Sucht, viele Angehörige diese Haltung vertreten - sie selbst eingeschlossen. Über die letzten Jahre ist ihr jedoch bewusst geworden, dass auch sie sich mit sich selbst auseinandersetzen muss.

Nach ihrem persönlichen Einblick in ihr Leben kamen aus dem Auditorium sehr wertschätzende Rückmeldungen. Darüber hinaus ist einigen betroffenen Spielern durch den Bericht eine tiefe Dankbarkeit und Respekt gegenüber ihren jeweiligen Angehörigen bewusst geworden.

Im Anschluss folgte Sonja mit ihren persönlichen Einblicken als Partnerin eines Spielers. Der Unterschied dabei war, dass Sonja ihren Partner kurz nach dessen Entschluss zur Abstinenz kennenlernte. Sie wies daraufhin, dass man annehmen könne, dass zu dem Zeitpunkt ja alles in Ordnung gewesen sei. Jedoch genau das sei nicht der Fall gewesen, denn die eigentliche emotionale und psychische individuelle Arbeit, aber auch die innerhalb der Partnerschaft, habe dann erst richtig begonnen ("Abstinenz ist nicht ohne"). Sie macht auch nochmal deutlich, dass sie als ausgebildete Suchtkrankenhelferin ja eigentlich alles über die Sucht wissen sollte und dennoch war die persönliche Erfahrung als tatsächliche Angehörige viel intensiver, emotionaler und schwieriger.

Frau Ostermann interessierte, auch im Hinblick auf ihren nachfolgenden Vortrag zum Thema Sinn und Gesundheit, ob es Sinn gemacht habe, in der Partnerschaft zu den betroffenen Glücksspielern zu bleiben, trotz all der Schwierigkeiten. Lucie unterstrich den Zuwachs an Qualität in ihrer partnerschaftlichen Beziehung durch die Glücksspielsucherkrankung ihres Mannes. So dass sie heute, mit etwas Abstand, dieser schwierigen Zeit auch einen Sinn abgewinnen könne. Sonja sah durch die Suchterkrankung ihres Partners, und die dadurch entstehenden Schwierigkeiten während der Abstinenz, vermehrt ihre eigenen Anteile, sodass sie so angefangen habe, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. So habe die Erkrankung aus heutiger Sicht auch einen Sinn. Im Austausch mit dem Auditorium wurde zudem der Einfluss von Liebe, Scham und Sinn auf das Verbleiben in der Partnerschaft angesprochen.

3. Vortrag „Sinn macht gesund – gesundheitsfördernde Aspekte in der Selbsthilfe“

Doris Ostermann

Dipl.-Sozialpädagogin, M. Sc.
Supervisorin

Frau Ostermann beginnt ihren Vortrag mit dem nachfolgenden Bild und der Frage für eine kurze Gruppenarbeit: “Was muss passieren, damit der Süchtige nicht mehr so bleiben will? Was ist bedeutsam für eine Veränderung?”



Dabei wurden neben weiteren individuellen Beiträgen häufig Punkte erarbeitet, die einen gewissen Leidensdruck (körperlich, sozial, psychisch, finanziell) auf den Süchtigen ausüben und dieser durch “die Kraft des Tiefpunktes” zu der Erkenntnis der Veränderung kommt.

Frau Ostermann stellt die folgenden Aspekte in den Mittelpunkt:

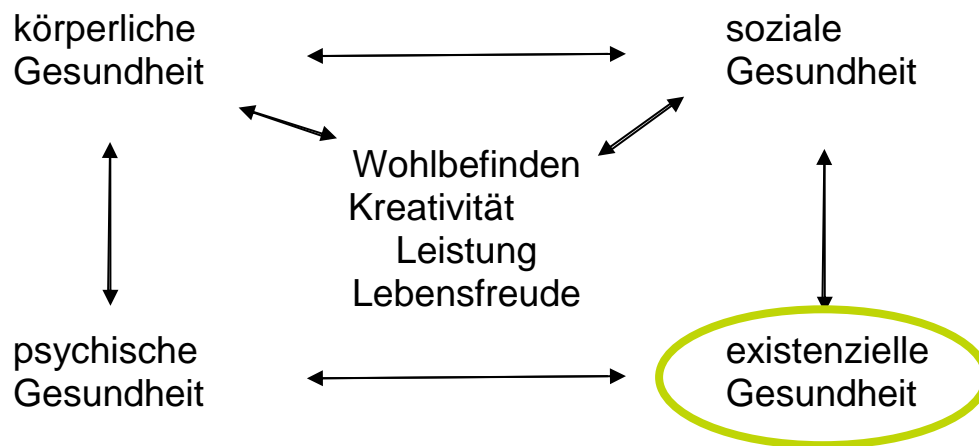
- A) Sinn (Ziele haben, für die es sich lohnt, sich zu verändern)
- B) Verstehen (bezüglich der Probleme und Belastungen)
- C) Bewältigen (Ressourcen mobilisieren)
- D) Willenskraft (Entwicklung einer geistigen Kraft)

Dabei untermauerte sie ihren Vortrag immer wieder mit Zitaten. An dieser Stelle verwies sie auf ein Zitat von Lewis Carol aus dem Buch *Alice im Wunderland* und Erich Kästners, um deutlich zu machen, dass man sich für eine Veränderung mit der Frage beschäftigen sollte, wohin man überhaupt möchte im Leben.



Wie die Überschrift des Vortrags bereits verriet, ging es auch um Gesundheit. Aber was ist denn überhaupt Gesundheit? Aus dem Auditorium wurden unterschiedliche Ansichten zusammengetragen, die weitestgehend dem biopsychosozialen Verständnis der WHO entsprachen. Deutlich wurde, dass man sich auch mit einer Krankheit gesund fühlen kann, beispielsweise mit einer gut eingestellten Diabetes. Auch die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele wurde thematisiert.

Frau Ostermann ergänzte und untermauerte das Zusammengetragene mit dem Gesundheitsmodell nach Lauterbach (2005):



Dabei unterstrich sie den Aspekt der existenziellen Gesundheit, der die Beantwortung der Sinn-Frage des Seins und Tuns und des Setzens von Lebens- und Gesundheitszielen mit einbezieht.

Nachdem nun der Gesundheitsbegriff genauer definiert wurde, ging es als nächstes um die Bedeutung des Begriffes "Sinn". Was ist Sinn und was ist sinnvoll für jeden einzelnen? Viele unterschiedliche Beiträge bereicherten die Diskussion und unter anderem wurde der Sinnbegriff mit Tätigkeiten in Zusammenhang gebracht, die man mit Freude macht. Auch die Sinne, mit der Erweiterung des Wortes „Sinn“ um ein -e, wurden in den Zusammenhang gebracht.

Nach Walter Böckmann kann man Sinn wie folgt beschreiben:

SINN ist (das,)...

- was gehaltvoll, wesentlich und wichtig erscheint
- wozu ich stehen kann
- woran mein Herz hängt
- wofür ich leben will und kann
- das Gefühl, wertvoll und wichtig zu sein

Bei der Diskussion über die obenstehenden Punkte wurde herausgearbeitet, dass Sinnempfinden sich mit dem Lebensalter sowie unterschiedlichen Lebenssituation auch verändern kann. Zumindest der Blick darauf. Wichtig an dieser Stelle war, dass das Gefühl von Sinnhaftigkeit ein wesentlicher Faktor für Gesundheit ist.

Bei der theoretischen und konzeptionellen Auseinandersetzung mit der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens, kommt man zu einem weiteren Begriff, nämlich dem der Salutogenese nach Antonovsky. Anders als bei dem zu dem Zeitpunkt

vorherrschenden Blick auf die Entstehung von Krankheiten (Pathogenese) in der Medizin, lenkt dieser den Blick auf die **Entstehung und die Ursachen von Gesundheit**.

Im Zuge einer Erhebung über die Anpassungsfähigkeit von Frauen, die die lebensbedrohliche Zwangsunterbringung in Konzentrationslager überlebten, stellte Antonovsky fest, dass ein erheblicher Teil der Frauen danach als "gesund" beurteilt werden konnte und fragte sich, wie das trotz der vorherrschenden Verhältnisse sein konnte.

Das Menschenbild der Logotherapie, die die Sinnfrage in den Fokus rückt, wurde dabei mit einer bildlichen Beschreibung von Frau Ostermann herangezogen: So schwimmen wir alle in einem Fluss. Und in diesem Fluss begegnet jeder von uns Strudel, steinigen Passagen oder auch gefährlichen Strömungen. Zum Überleben braucht es eine gute Fähigkeit des Schwimmens. Übertragen auf dieses Bild, lässt sich die Frage von Antonovsky mit der Frage übersetzen: Wie wird jemand zu einem Schwimmer, der es schafft, in diesem Fluss zu überleben?

Antonovsky stieß bei dieser Frage auf einen zentralen Punkt, nämlich dem **Kohärenzgefühl**. Dieses ist das Gefühl, dass es einen Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist. Dabei sind drei Aspekte wesentlich:

- a) Verstehbarkeit (die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen)
- b) Handhabbarkeit (die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können)
- c) Sinnhaftigkeit (der Glaube an den Sinn des Lebens)

Diese drei Aspekte sind dementsprechend auch wichtige Gesichtspunkte, wenn es um Gesundheit geht.

Bezogen auf die Bewältigung der Glücksspielabhängigkeit und der entsprechenden Gesundung, kann man sich als Spieler*in, aber auch als Angehörige/r, die Frage stellen: Hat Spielen in der Lebensphase, in der ich gespielt habe, Sinn gemacht? In dem nachfolgenden offenen Austausch wurde deutlich, dass viele der Anwesenden tatsächlich einen Sinn, wenn auch mit zeitlichen Abstand, in ihrer Glückspielsucht oder der des Partners finden konnten. Kritisch hinterfragt wurde jedoch trotzdem, wie kann denn eine scheinbar so sinnlose und mit viel Leid verbundene Zeit doch sinnvoll sein? Dabei muss man im Umgang mit anderen, nicht nur, aber auch in den Selbsthilfegruppen, darauf achten, dass Sinn nicht gegeben werden kann, sondern gefunden werden muss. Auch nach Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie.

Auch die Frage um den Stellenwert der eigenen Einstellung (zum Leben, Leid, Herausforderungen) wurde deutlich: Bei einer Geschichte von zwei Arbeitern, die im

Steinbruch arbeiteten, antworteten die Arbeiter ganz unterschiedlich. Der eine hielt einen engeren Blick und der anderen nahm einen weiteren Blick ein.

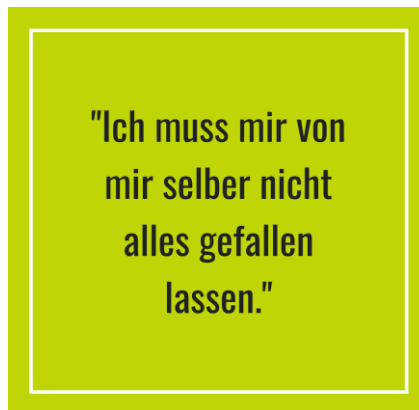


Frau Ostermann ging nochmal genauer auf den Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, ein und verwies auf sein Buch, in dem er beschreibt, wie der Sinn ihn als KZ-Überlebender im Konzentrationslager am Leben gehalten habe. An dieser Stelle wurde zudem auf dem Film "Das Leben ist schön" verwiesen, der ebenfalls dieses Thema aufgreift.



In der Logotherapie, die man als Sinn-Therapie verstehen kann, geht man von folgendem aus:

- Wir sind Gestalter unseres Lebens
- Es kommt darauf an, welche Erwartungen das Leben an uns hat und nicht wir an das Leben
- Wenn wir eine Situation nicht ändern können, dann sind wir gefordert, uns selbst zu ändern ("Ich kann nicht, weil..." → "Ich kann das, **obwohl...**")
- Ich kann meinem eigenen Geist trotzen oder:



- Das Leben hat immer einen Sinn und behält ihn unter allen Umständen

Es bleibt die Frage: **Wie finde ich Sinn?**

- A) Schöpferische Werte
- B) Erlebniswerte
- C) Einstellungswerte

Festzuhalten ist auf jeden Fall: Fehlender Sinn kann krank machen, da dies ein Grundbedürfnis ist.

Wenn man mit diesem Wissen nun die Eingangsfrage, was es für Veränderungen bei dem Süchtigen braucht, beantworten möchte, so ist neben dem Leidensdruck vor allem auch der Blick auf Ressourcen, Potentiale und dem, wo man im Leben hin möchte, wichtig. Das lässt sich von der Glücksspielsucht genauso auf weitere Lebensbereiche anwenden, die einem widerfahren und nicht mehr veränderbar sind. Bei der Bewältigung solcher Lebenssituation ist damit auch nicht nur das "Warum", das nach Ursachen und einem besseren Verständnis strebt, wichtig und hilfreich, sondern genauso das Loslassen dieser Frage nach einer gewissen Zeit und die Beschäftigung mit der Frage "Wozu?"

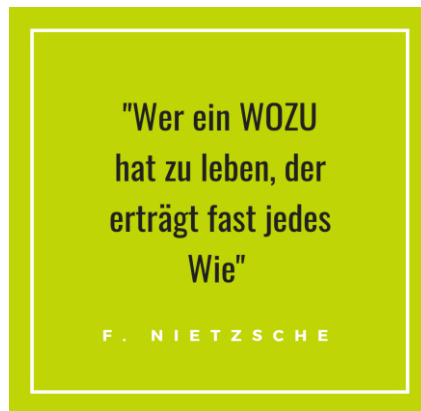
Warum

→

Wozu

Diese Frage schafft Bewusstsein für größere Zusammenhänge und führt zu wesentlichen Zielen und Wichtigkeiten im Leben. Was will ich im Leben? Tue ich das,

was für mich sinnvoll ist? Um nicht aufzugeben, bedarf es einem wichtigen Grund. Dabei ist entscheidend, ob ich mich auf das fokussiere, was fehlt oder nicht gut läuft oder auf das, was auch an Gutem da ist. Es gibt immer einen Sinn.



So ist die größte Herausforderung im Leben, auch das, was nicht so schön, ungewollt und negativ besetzt ist, anzunehmen. Luise Rinser umschreibt es in ihrem Buchtitel mit "Den Wolf umarmen".

"Wolf ist..." das Bild für das Schwierige im Leben, für das was ich zu bewältigen hatte. Diesen Wolf zu umarmen, muss man lernen. D.h., man muss das Leben annehmen mit allen Problemen, man muss sich nicht sträuben dagegen. Ich habe immer mein Leben angenommen, ob es finster oder hell war."

Wie gelingt das? Luise Riners Antwort:

"Ich habe versucht, ganz positiv auf mein Leben zu reagieren, auf das, was mir widerfuhr. Und ich habe also meinen bedrohlichen Wolf umarmt, ich lebe mit den Schwierigkeiten, mit dem Wolf. Der Wolf ist ein Wolf. Er bleibt immer ein Wolf. Da wollen wir uns gar nichts vormachen. Ein Wolf wird nie ein Schaf. Leben bleibt immer auch schwer. Aber seit ich gelernt habe, diesen gefährlichen Wolf zu umarmen, lebe ich friedlich mit ihm."

Also jeder hat so einen Wolf und muss einen Weg für sich finden, mit diesem umzugehen und seinem Leben darüber hinaus einen Sinn geben.



4. Kulturprogramm „GemeinSINN erleben“

Jochen Hotstegs, Erlebnispädagoge

Nach der Mittagspause brachte Erlebnispädagoge Jochen Hotstegs mit seinem Kollegen Dennis Gläser unter dem Titel „GemeinSINN erleben“ die Gruppe mit den Übungen „Tower of Power“ und „Pipeline“ wieder in Schwung. Die beiden Erlebnispädagogen stellten in der anschließenden Reflexion eine besonders gute Fähigkeit der Zusammenarbeit in dieser Gruppe fest und sorgten damit für eine gute Energie für die anschließenden Arbeitsgruppen.



„Tower of Power“

Die Aufgabe der Teilnehmer*innen bestand darin, Holzklötze mithilfe eines Hakens, der an einem Seilstern befestigt war, gemeinsam zu „angeln“ und nacheinander aufzustapeln. Die Schwierigkeit lag in der gemeinsamen Koordination des Greifhakens und dem anschließenden Aufeinanderstapeln der Klötze.

Die Aufgabe wurde mit Bravour gelöst und dazu hat es allen sehr viel Spaß gemacht.



„Pipeline“

Hier ging es darum, einen Golfball vom Tagungsraum in einen ca. 25 m entfernten Gruppenraum zu leiten, indem die Teilnehmer*innen mithilfe von Kunststoffrinnen eine Bahn bildeten. Da es nicht genügend Rinnen gab, mussten sich die Teilnehmer*innen, durch deren Rinne der Ball bereits gerollt war, möglichst schnell zum Ende der Rinne begeben um diese in Richtung Ziel zu verlängern.

Die Bedingungen für eine gelungene Zielerreichung waren, dass der Ball weder stoppt oder rückwärts rollt, noch den Boden berührt. Dieses bedeutete, dass von Anfang an genügend Gefälle eingeplant und die Kunststoffrinnen dort noch möglichst hoch gehalten wurden, was die Koordination wiederum enorm erschwerte. Beim dritten Versuch hatten die Teilnehmer auch diese Aufgabe erfolgreich absolviert.



6. Berichte aus den 3 Arbeitsgruppen

1. Gruppe:

Nachbesprechung und Vertiefung des Vormittagsthemas „Sinn macht gesund“

Doris Ostermann

Die Teilnehmer*innen berichten, dass die Auseinandersetzung mit den Themen Sinn und Gesundheit für sie besonders bereichernd gewesen sei. Es stellte sich heraus, dass „Sinn“ für jeden etwas sehr Individuelles ist und in den verschiedenen Phasen im Leben sehr unterschiedlich sein kann.

Die Gruppe diskutierte auch über den Zusammenhang von Sinn und Gesundheit: Wenn das tägliche Handeln für einen sinnhaft erscheint, gehe dieses mit Zufriedenheit einher und Zufriedenheit sei in jedem Falle gesundheitsfördernd, gab ein Teilnehmer als Rückmeldung.

Bezogen auf die Selbsthilfearbeit oder auch den Besuch der Gruppe ist die Frage interessant, inwiefern kann Zugehörigkeit zu einer Gruppe die Sinnfindung beeinflussen. Das Auditorium erkannte, dass die Möglichkeit der Reflexion, der Anteilnahme sowie die Perspektiven der anderen eine Rolle spielen. Durch die gemeinsame Zeit wird die Zeit gemeinsam sinnvoll verbracht. Die Gruppe bietet also viele sinngebende Gründe. Folgende wurden benannt:

- Bewusstmachen der Sinnhaftigkeit des Lebens
- Aufbau und Erweiterung des Wertesystems
- unterschiedliche Sichtweisen
- das Wahrnehmen von unterschiedlichen Lebensmotiven und die Inspiration dadurch
- Abstand nehmen vom Ungesunden
- gegenseitiger geistiger Halt

Dabei seien die (eigenen) Werte auch die Gründe für Sinnerleben. Die Werte im Leben zu integrieren und zu leben, stellt sich im Alltag nicht für alle so einfach dar.

Werte können folgende sein:

- Mitgefühl
- Achtsamkeit
- Solidarität
- Mut
- Hoffnung
- Zuversicht

Ein hervorgehobener Wert in dieser Arbeitsgruppe war „Akzeptanz“. Die erlebte Akzeptanz in der Selbsthilfegruppe sei für viele ein sinngebendes Moment.

2. Gruppe:

Angehörigengruppe/exklusiv für Angehörige

Tobias Leo

Fachstelle Glücksspielsucht

Die Gruppe für Angehörige wurde erstmals von Tobias Leo von der Fachstelle Glücksspielsucht moderiert. Im Rahmen dieses Gesprächsangebots gab es noch ein Novum: Erstmals nahm ein Betroffener an der Gruppe teil – die Gruppe hatte sich geschlossen dafür ausgesprochen. Ziel seiner Teilnahme war es einerseits, seinem Partner Handlungsstrategien und Anregungen zu Abgrenzung und Umgang mit diesem im Suchtsystem weiterzugeben, andererseits sensibler für die Ängste und Bedürfnisse seines Partners zu werden und ihn besser verstehen zu können. Und so entwickelte sich ein fruchtbarer Austausch. Es wurde noch mal auf den Erfahrungsbericht von Lucie und Sonja eingegangen und Fragen dazu gestellt. Themen waren Geldverwaltung, Misstrauen und Vertrauen und Herausforderungen während der Abstinenzphase. Es war eine sehr wertschätzende Gesprächsrunde, die für neue Impulse und Anregungen sorgte.

3. Gruppe:

„Freispielkultur“ – Eine literarische und musikalische Reise mit Liedern, Texten und Gedichten aus 14 Jahren Spielfreiheit rund um das Glücksspiel, die Glücksspielsucht und die Lebenslust ohne das Glücksspiel

Michael Knothe,

Psychotherapie (HPG), Personal Coach

Das Programm „Freispielkultur“

„Freispielkultur“ von Herrn Knothe ist eine persönliche Sammlung von eigenen und fremden Texten sowie Musikstücken aus seiner eigenen Suchtgeschichte und der Neugestaltung seines Lebens nach der Glücksspielsucht.

Sie enthält Gedichte, Erlebnisse, Denkanstöße und musikalisch und textlich festgehaltene Wendepunkte seines Lebens.

Sie ist eine Lesungsreihe, aber vielmehr eine Reise in und durch die Glücksspielsucht, hinaus in ein selbstbestimmtes Leben in Vielfalt, Lust und Freude, zu der Herr Knothe gerne Betroffene, Angehörige und Mitarbeitende der Suchthilfe einlädt, bzw., mitnimmt und gerne hierüber in den persönlichen Dialog geht.

Vor allen Dingen möchte er mit dieser Lesung etwas teilen und mitteilen, um Verständnis, An- und Einsichten, Therapieziele und die Entstehung einer Krankheit, - die ihn fast sein Leben gekostet hat und nach der Therapie ein neues und anderes Leben "geschenkt" hat - allen Teilnehmern näherzubringen.

Hier ein paar Auszüge aus dem Programm:

Zwei Abgründe:

Es ist ein sonniger Tag im Juni 2004. Ein Mann geht mit seinem Hund spazieren. Niemand weiß, welche Last er mit sich trägt. Dieser Mann steht auf einer Brücke und schaut hinunter.

Dieser Mann bin ich, 33 Jahre alt. Ich schaue auf die Gleise. Es wäre ein kurzer Sprung und ich müsste nicht in den anderen Abgrund springen. Ich bin Spieler seit über zwanzig Jahren, niemand weiß es, ich habe meine Spielsucht immer geheim halten können. Niemand kennt mich und das, was ich getan habe, wirklich, kein Mensch auf der Welt. Meine Frau nicht, meine Freunde und meine Familie nicht, ich bin mir sicher, jetzt im Moment der einsamste und der verzweifelte Mensch auf der gesamten Welt zu sein. Ich habe in den letzten fünf Jahren 500.000 € an Automaten verspielt und das Schlimmste ist, ich habe ca. 250.000 € von den Konten meiner Kunden unterschlagen. Die Kunden fragen und drängen nach dem Geld, Verdacht hat aber noch keiner geschöpft.

Ich weiß nicht, wie tief der andere Abgrund ist. Ich werde arm sein, in den Knast müssen, meine Frau, meine Familie und meine Freunde werden mich verlassen. Ich sehe keinen Ausweg. Immer wieder stelle ich mir die gleiche Frage: Was soll ich nur tun? Bonnie, unser Hund, zieht an mir, als wollte sie sagen „Komm weg von der Brücke!“ Ich gebe ihr nach, setze mich auf eine Bank und rauche mir eine Zigarette. Ich treffe eine Entscheidung: „Ich brauche Hilfe! Ich gehe zum Arzt!“

Aber wie hatte das alles angefangen?????????

„Mein Schatz“

Heute ist Sonntag, ich darf mit Papa zum Frührschoppen.
Heute stehe ich mit bei den Großen an der Theke.

Hier ist es langweilig, hier an der Theke.
Hier ist aber auch der leuchtende Kasten.

Heute lässt mich mein Vater am leuchtenden Kasten spielen.
Heute leuchtet der Kasten besonders hell und spielt auf einmal Musik.

Alle schauen auf mich und Papa kommt rüber und sagt: „Was hast du denn da gemacht, Jung?“
Alle schauen, als der Kasten ganz viel Geld ausspuckt.

Heute trage ich eine ganze Zigarrenkiste voller Groschen und Markstücke wie einen Schatz nach Hause.

Heute sagt Mama: „Da hast du aber Glück gehabt, spar das Geld“

Ja, was für ein "Glück" und was für ein Schatz...

Endlich!

Endlich ist es soweit, ich darf hinein.

Endlich in die Zauberwelt der Gewinne und der unbegrenzten Möglichkeiten.

Wie oft habe ich heimlich an den bunten und gewinnversprechenden Kästen gespielt, musste jedoch immer aufpassen, nicht erwischt zu werden.

Endlich kann ich so viel spielen, wie ich will, niemand schränkt mich ein.

Endlich kann ich unendlich viel gewinnen und mir alle Wünsche erfüllen.

Endlich kann ich mir alle meine Wünsche erfüllen, da ich gewinnen und viel Geld haben werde.

Endlich werde ich viel Geld haben und mir alle Wünsche erfüllen können, Geld ist das Einzige, was zählt und hier werde ich es bekommen.

Wenn ich heute nicht gewinne, dann morgen oder übermorgen, endlich.

Alles irgendwie zu schwer...

Es ist Mitte Oktober 2004. Ich bin mittlerweile gut „angekommen“. („ankommen“ sagt man hier. Wenn man hier beginnt, sagen alle immer: „Du musst erst mal ankommen.“ Ich dachte dann immer, ich bin doch schon hier, wat wollt ihr von mir? Gemeint ist aber, dass man sich erst mal einleben muss. Ich bin ein Mensch, sprecht in allgemein verständlichen Sätzen mit mir...)

Ich habe mich an die Abläufe hier gewöhnt, meine Therapeutin kennengelernt und schon einige gute Gespräche gehabt.

Der Vormittag ist schon rum und gleich ist Gruppe mit unserer Therapeutin Frau Obelör. Ich fühle mich nicht gut. Die Gruppe beginnt und Frau Obelör fragt: „Jemand, der ein Thema besprechen möchte?“ Ich melde mich, kann als Dritter mein Thema besprechen.

Als ich an der Reihe bin, beginne ich zu berichten. Das es mir nicht gut geht, ich mir große Sorgen mache, der Gerichtstermin, die Schulden, meine neue Arbeit und wie es zu Hause weiterläuft und ich momentan echt nicht weiß, ob ich das alles hinkriege. Aus der hinteren Ecke kommt von meinem Mitpatienten Olli, mit dem ich gut klar komme: „Mensch, mach dich mal gerade!“

Sichtlich irritiert schaue ich Olli an. Er fährt fort. „Du hast dich selbst angezeigt, machst deine Therapie, hast 'nen Job und 'ne Frau. Du kommst nicht den Knast. Das haut hin, glaub mir.“(Olli muss es wissen, kommt ja gerade nach fünf Jahren JVA Bochum daher!) „Mach dich mal gerade!“

„Beides ist wichtig“ fügt Frau Obelör hinzu. „Beides?“ frage ich. Frau Obelör fährt fort: „Ihre Gefühle wieder wahrzunehmen, auszuhalten und einen neuen Umgang damit

lernen, aber auch, wie es Ihre Vorredner so schön gesagt haben, sich gerade zu machen und vor allen Dingen weiterzumachen!“

Jeder fühlt sich anscheinend mal so und wichtig ist, das Weitermachen und seine Gefühle wieder zuzulassen. Beides ... zulassen und weitermachen! Schöner kann man dieses Gefühl so ausdrücken:

„Und in einem kleinen Moment ist alles implodiert.
Das ist nicht alles, was du bist!
Atme tief in der Stille,
keine abrupten Bewegungen.
Das ist nicht alles, was du bist!
Nimm einfach die Hand, die dir geboten wird
und halte sie fest.
Das ist nicht alles, was du bist.
Es gibt Freude, nicht weit von hier entfernt, richtig?
Ich weiß, dass es sie gibt.
Das ist nicht alles was du bist!

Kentere jetzt nicht!*

* aus dem Englischen übersetzt, aus dem Song „This isn't anything you are“ von Snow Patrol

Judgement Day:

Es ist Juli 2005. Mittlerweile bin ich ein Jahr spielfrei und besuche regelmäßig meine Gruppe, aber heute ist ein besonderer Tag. Der Tag meiner Gerichtsverhandlung Judgement Day halt.

Gott sei Dank sagt mir mein Navi, wie ich fahren muss. Ich kriege es kaum hin, aber ich bin da. Am Gericht wird über mich gerichtet..., es läuft alles gut, Job, zu Hause, und mein Anwalt sagt mir, ich soll mir keine Sorgen mehr machen. Aber ich bin froh, dass meine beiden Freunde Frank und Marc da sind und mit mir den Termin wahrnehmen. Allein würde es nicht schaffen.

Es sitzt sich nicht gut auf der Angeklagten-Bank. Der Richter bittet mich, meine Geschichte vorzutragen. Ich erzähle meine Geschichte und lege meine bisherigen Bemühungen dar. Der Richter bedankt sich und fragt nach, ob es noch Fragen an mich gäbe. Es gibt keine. Er gibt das Wort ab an den Staatsanwalt.

Der Staatsanwalt (ca. Mitte bis Ende vierzig) erhebt sich. Dann kommt es: „Euer Ehren, ich mache es kurz. In meinen ganzen Jahren hier bei Gericht habe ich bisher noch nicht eine so ehrliche Selbstanzeige bearbeitet. Die meisten Selbstanzeigen kommen kurz vor dem Ermittlungserfolg hier bei uns an. In diesem Fall nicht. Die Anzeige wurde gestellt, die Unterlagen ausgehändigt und bei der Aufklärung aktiv geholfen. Keine Anträge, Euer Ehren, wir schließen uns Ihnen an.“ Uff, ein Lob vom Staatsanwalt?

Eine halbe Stunde später sitze ich am Rheinufer und rauch mir eine. 18 Monate auf Bewährung, uff. Ich hab mir von meinen Freunden eine Pause und fünf Minuten für mich ausgebeten. Alle sind erleichtert und mir schwirrt der Kopf.

Fertig! Kein Knast! Ich muss nicht zittern! Das war das Wichtigste! Und nu?

Weiter zur Gruppe? Muss ja nicht mehr. Na ja. Wie lief, bei allen Schwierigkeiten, das letzte Jahr? Ganz gut! War die Gruppe wichtig? Ja! Sie hat mir immer geholfen oder gut getan.

Mein Leben liegt jetzt in meiner Hand und ich habe wieder Lust auf „Mehr vom Leben“ und von, oder sogar mit der Gruppe. Ich mache weiter, beschließe ich. Ich atme tief aus, als ich, gefühlt seit ewiger Zeit mal wieder, eine eigene Entscheidung getroffen habe, die bei Weitem keine meiner Schlechtesten war!

1000 Gründe

Es gibt 1000 Gründe nicht zur Therapie, Gruppe oder zum Einzelgespräch zu gehen, aber einen einzigen dafür: mich!



Herr Richter, Sie haben mein Leben gerettet!

Düsseldorf - Es klingt wie ein moorarnes Märchen und ist doch wahr. Konrad M., 47, Name geändert, bekam vor 13 Jahren eine letzte Chance. Trotz 223 Betrugsfällen vorverurteilt das Gericht den damals Spielsüchtigen zu einer Bewährungsstrafe. Das nutzte er, machte eine Therapie und ließ sich selbst um Therapeuten ausbilden. Heute tritt er ansonsten Spielsüchtigen. Und er traf den Mann wieder, dem er einst verurteilt war. Am Richter a. D. Wolfram Schnerz.

Der bekam kürzlich einen Dankesbrief von seinem ehemaligen Angeklagten. „Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich für Ihr damaliges Verständnis für meine Krankheit und Ihre Milderung ausdrücklichen. Hierdurch habe ich eine zweite Chance in meinem Leben bekommen.“ Das war Dr. Wolfram Schnerz noch nie passiert. Er entschloss sich Konrad M. wieder zu sehen. Beim Treffen an der Ratinger Straße war DR PRESS dabei.



Beispiel für eine durch und durch gelungene Restitutionsleistung. Beim Kaffee wird erzählt. Konrad M. stand schon als Kind hinter Spielautomaten. Dem sogenannten Gesehenspieler Thomas wurde eine fatale Nacht. „Meiner Frau und mei-

nen Freunden habe ich das verheimlicht. Spieler sind die besten unberechenbaren Schachspieler.“ Als das Geld ausging, unerschrocken er Geld von Kunden. „Ich hätte immer auf dem großen Gewinn.“ Doch der kleine rote Statistiker der Zusammenbruch. „Der Druck wurde zu groß. Ich konnte nicht mehr.“ Und dann ist er das, was Ermittler sind nach die Polizei bezeugte. Obwohl seine Taten nicht nicht entdeckt waren, ermittelte Konrad M. gegen sich selbst Anzeige. Und legte sein künftiges Unterhaltungsprogramm ab. Der Staatsanwalt sagte damals im Prozess: „Ich habe noch keinen Angeklagten erlebt, der so eine tödliche Selbstanzüge ermittelte hat.“ Konrad M. kam mit einem Jahr und drei Monaten auf Bewährung davon. „Durch die Milderung des Urteils, habe ich eine Chance bekommen mein Leben zu ändern.“ Er wurde selbst Therapie und arbeitet



Auf dem weiteren Weg ergab sich noch ein Wiedersehen, mit dem ich und andere nie im Leben gerechnet hätten, aber für zwei Menschen, die aufgrund des Anlasses ihres gegenseitigen Kennenlernens kaum geahnt hätten, sich jemals so wiederzusehen, nur eins war: ein einzigartiger Augenblick der Dankbarkeit und gegenseitiger Freunde in ihrer beider Leben...!

aus Düsseldorfer Express 13.03.2018

Alle anderen Texte aus Freispielkultur von Michael Knothe

6. Abschlussplenum

Zum Abschluss konnten sich noch einige der Anwesenden zu der Veranstaltung und den Inhalten äußern. Besonders hervorgehoben wurde der Vortrag von Frau Ostermann, die sich nach Ansicht der Teilnehmenden sehr gut in die Themen der Selbsthilfe einfinden konnte und mit ihrem Vortrag viele Anregungen zur Diskussion und weiteren Auseinandersetzung mit den Sinnfragen gab. Besonders die Arbeitsgruppe zum Thema Sinn und Gesundheit bot nochmal die Möglichkeit, in die persönliche Reflexion mit den eigenen Sinnfragen zu kommen.

Auch die Arbeitsgruppe von Herrn Knothe wurde von einigen Teilnehmenden nochmals gelobt, da die Authentizität der vorgetragenen Einblicke in seine Lebensgeschichte für einige ein sehr starkes emotionales Wiedererkennen hervorgerufen hat. Originalität eines Teilnehmers: „Im Prinzip habe ich da gerade meine Geschichte gehört.“

Auch die Angehörigengruppe von Herrn Leo fand großen Anklang bei den Teilnehmenden. Sie wurde als hilfreich und bereichernd erlebt.

Last but not least, bedankten sich alle Teilnehmenden nochmal für das gut gewählte Kulturprogramm, das zur aktiven Teilnahme förmlich eingeladen hat. „Diese Form des Spielens“, so ein Teilnehmer, „ist die gesunde, die gemeinschaftsfördernde Form des Spielens. Völlig anders, als allein spielend vor dem Automaten zu sitzen.“

Zum Abschluss werden noch mögliche Themen für das nächste Vernetzungstreffen erörtert. Im Mittelpunkt stand der Wunsch einer Auseinandersetzung mit dem Themenfeldern „Schuld und Scham, die bei der Bewältigung einer Glücksspielsucht als besonders emotional herausfordernd erlebt werden. Auch der Veranstaltungsort könnte im Jahr 2019 wieder wechseln, sofern eine der Selbsthilfegruppen die Möglichkeit hat, das Vernetzungstreffen an ihrem Standort zu arrangieren.

Impressum

**CaritasSozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH
Fachstelle Glücksspielsucht
Rheydter Str. 176
41460 Neuss**

**Kontakt:
Tel. 02131 889-170
Fax 02131 889-182**

**info@spielsucht.net
www.spielsucht.net**

Frau Verena Verhoeven

**Redaktionelle Bearbeitung
Michael Weege**

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

