

Die Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW informiert:

Heft 4



(Ver)Spielende Männer – Verlorene Männer

*Eine Informationsbroschüre
über Männer und Glücksspiel*

LANDESFACHSTELLE
gluecksspielsucht NRW

Herausgeberin:

Landesfachstelle
Glücksspielsucht NRW
Niederwall 51
33602 Bielefeld
Fon 0521_399 55 89_0
kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluexit.de



www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung
www.facebook.com/gluecksgriff.nrw
youtube: <https://cutt.ly/kwoqkA7>

Text:

Dipl. Psych. Peter Kagerer
Psycholog. Psychotherapeut

Redaktion:

Heike Herrberg
www.heikeherrberg.de

Design:

Marcus Langer
www.extrembeweglich.de

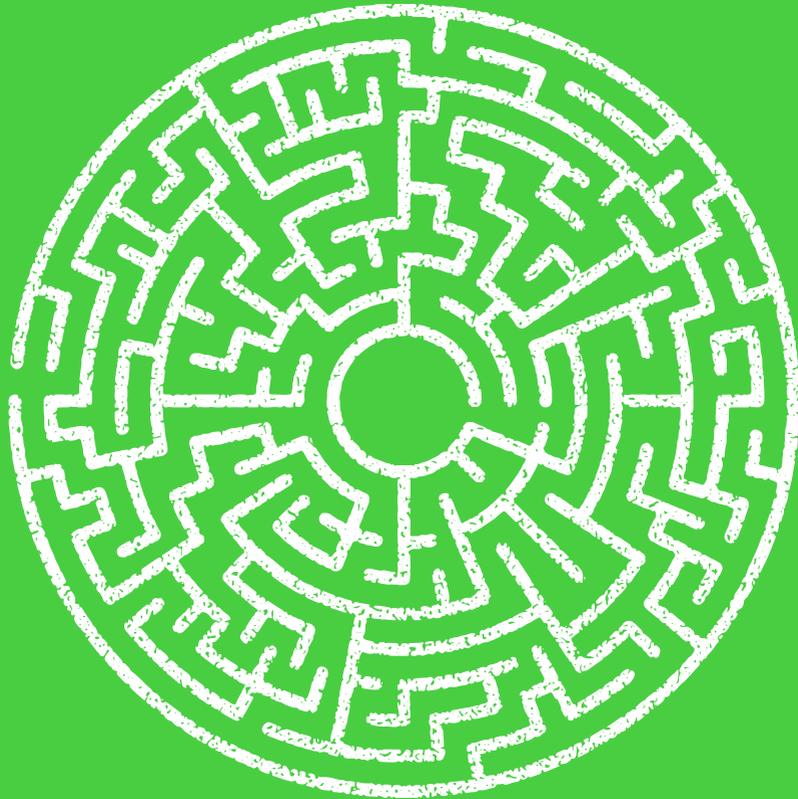
5. Auflage 2021

Inhalt

- 04 **Ganz und gar nicht herrlich: Wenn Männer zu viel Glücksspielen**
- 07 **Warum (glücks)spielen gerade Männer so extrem, so süchtig?**
- 08 **Wann wird das Glücksspielen bei Männern zu einem ernsthaften Problem?**
- 10 **Machen Sie den Selbsttest!**
- 11 **A man's got to do what a man's got to do – Männernormen und -aufträge**
- 13 **Mann oder Opfer – das ist hier die Frage!**
- 14 **... und es funktioniert**
- 15 **Der „typische“ Glücksspieler in der Behandlung**
- 16 **Zwei Glücksspielergeschichten**
- 22 **Und was tut Mann nun dagegen?**
Inhalte der Beratung / Behandlung
- 24 **Antworten auf häufige Fragen zum Thema**
- 26 **Kurze Basisinformationen: Das sollten Sie wissen!**
- 29 **Hilfreiche Hotlinenummern und Internetadressen**



Ganz und gar nicht herrlich



Wenn Männer zu viel Glücksspielen

- wird das Glücksspielen zum Lebensmittelpunkt
- verspielen sie ihr Geld, ihre Familie, ihre Freunde, ihre Zukunft
- lügen und betrügen sie
- verlieren sie alles, sogar sich selbst
- sind sie verzweifelt
- werden sie ängstlich, depressiv und fühlen sich einsam
- sind sie ganz und gar nicht herrlich männlich

Liebe Leserin, lieber Leser,

fanden Sie die Statements auf der vorigen Seite provokativ?
Ärgerlich? Irritierend?

Wir haben Sie hoffentlich nicht abgeschreckt, sondern neugierig gemacht auf ein spannendes Thema, das die meisten Glücksspieler betrifft. Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre ein paar Gedanken und Ideen näherbringen, welche Verbindungen es zwischen dem exzessiven Glücksspielen und Männlichkeit geben könnte. Und welche Chancen das Aufhören bietet.

Auf den folgenden Seiten finden Sie

- ⊙ **Informationen zur Problematik des süchtigen Glücksspielens bei Männern**
- ⊙ **Hinweise zum Zusammenhang von Männlichkeit und Glücksspielsucht**
- ⊙ **Hintergründe zur Glücksspielsucht bei Männern**
- ⊙ **spezifische Beratungs- und Behandlungsaspekte für männliche Glücksspieler**

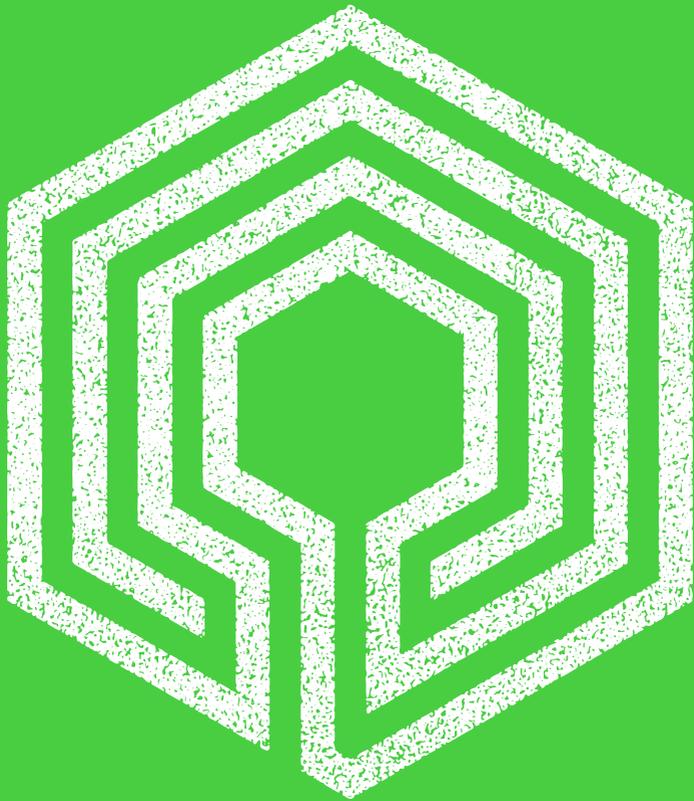
Warum (glücks)spielen gerade Männer so extrem, so süchtig?

Rund 80 bis 90 Prozent derjenigen, die in Deutschland (und den angrenzenden Ländern) wegen einer Glücksspielproblematik in eine Selbsthilfegruppe gehen, eine Beratungsstelle aufsuchen oder sich stationär in einer Klinik behandeln lassen, sind Männer. Das ist sicher kein Zufall!

Das Bild vom Glücksspieler gehört zu den besonders ausgeprägten Männer-Bildern: cool, souverän bis überlegen, ungebunden, unergründlich, charmant und erfolgreich bei Frauen. Einsame Wölfe, die es schaffen, im letzten Moment noch alles zu ihren Gunsten zu wenden. Und wenn nicht, tragen sie die Niederlage mit stoischer Gelassenheit. So sieht für viele Männer das „Idealbild“ aus, an dem sie sich orientieren.

In diesem Bild vom Mann, vom Sieger, spielen Geld und Statussymbole oft eine entscheidende Rolle: als Faktor, der den Selbstwert bestimmt. Und dabei ist Kontrolle wichtig: Selbstkontrolle und manchmal auch Kontrolle über Dinge, die eigentlich unkontrollierbar sind – wie das Glück, der Zufall oder das Schicksal. Wenn dann noch kränkende Erlebnisse im Berufs- oder Privatleben hinzukommen, die am Selbstwertgefühl nagen, dann kann der Schritt zum Glücksspiel mit seiner Verheißung des großen Gewinns, der emotionalen Ablenkung und der Idee, das Glück zu erzwingen (oder wenigstens einen gerechten Ausgleich vom Schicksal zu erfahren), ganz naheliegen. Besonders dann, wenn (junge) Männer am Anfang ihrer Glücksspielerkarriere einen Gewinn machen und das irrtümlich ihren eigenen Fähigkeiten – und nicht dem Zufall – zuschreiben.

Wann wird das Glücksspielen bei Männern zu einem ernsthaften Problem?



Hier gibt es eine einfache Antwort: Wenn das Glücksspielen nicht unterlassen wird, obwohl der Betroffene und/oder seine Umgebung einen merklichen Schaden davontragen! Das ist bei Männern nicht anders als bei Frauen. Nur dass Männer den Schaden, den sie bei sich und anderen anrichten, oft länger nicht wahrnehmen, ihn erfolgreicher verleugnen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat pathologisches, das heißt krankhaftes Glücksspielen als Krankheit anerkannt. Diese Erkrankung ist – bei allen Geschlechtern – definiert als ein andauerndes, wiederkehrendes und oft noch gesteigertes Glücksspielverhalten, das trotz negativer persönlicher und sozialer Konsequenzen wie Verschuldung, Zerrüttung der familiären Beziehungen und Beeinträchtigung der beruflichen Entwicklung fortgeführt wird.

Das heißt,

- **dass das gesamte Fühlen, Denken und Erleben um das Glücksspielen kreist und alles andere in den Hintergrund rückt,**
- **dass die Zeit, die Betroffene mit Glücksspielen verbringen, ihnen für Hobbys und private Interessen fehlt,**
- **dass sie ihre Spielzeit und die Einsätze steigern, soweit es vom verfügbaren Geld her möglich ist – alles in dem vergeblichen Versuch, das verspielte Geld wieder zurückzugewinnen,**
- **dass sie zur Geldbeschaffung Freundinnen und Freunde, Verwandte und Bekannte anpumpen,**
- **dass sie weder Lügen noch Betrügen scheuen, um an Geld zu kommen,**
- **dass alle Versuche, das Glücksspielen einzuschränken, gescheitert sind.**

Wenn Sie selbst Ihr Glücksspielverhalten einschätzen wollen, können Sie beispielsweise den ausführlichen Fragenkatalog der Anonymen Spieler Deutschlands über die Webseite www.anonyme-spieler.org beantworten.

Machen Sie den Selbsttest

Sie können Ihr eigenes Glücksspielverhalten auch zunächst mit dem sogenannten Lie-Bet-Test einschätzen. Hierbei handelt es sich um einen einfachen Kurztest, der lediglich zwei Fragen umfasst:

1. Haben Sie jemals beim Glücksspielen das Bedürfnis verspürt, immer mehr Geld einzusetzen?

- Ja Nein

2. Haben Sie jemals gegenüber Menschen, die Ihnen wichtig sind oder waren, über das Ausmaß Ihres Glücksspielens gelogen?

- Ja Nein

Haben Sie eine oder beide Fragen mit Ja beantwortet?
Dann haben Sie möglicherweise ein Glücksspielproblem.

A man's got to do what a man's got to do – Männernormen und -aufträge



Glücksspieler verstehen unter Männlichkeit oft ein traditionelles Bild von Stärke, planerische Fähigkeiten, Leistungsstreben, Mut, Durchsetzungsvermögen und (sexuelle) Aktivität. Daraus ergeben sich Erwartungen an Männer, die jeder von uns mehr oder weniger stark spürt, über die er mehr oder weniger weiß und denen er mehr oder weniger folgt. Der Einzelne muss sich letztendlich entscheiden, wie stark er sich an diesen Erwartungen ausrichtet oder nicht, oder ob er sie als Norm begreift, der er zu folgen hat.

Vieles weist darauf hin, dass Männer durch übermäßige Orientierung an diesen Normen emotional verkümmern. Gefühle werden ersetzt durch grenzenlose Aktivität, Erfolg, sozialen Status und Imponiergehabe. Diese Männer glauben, dass sie mehr (wert) sind, wenn sie mehr haben oder mehr machen. Leistungskraft, nachweisbarer Erfolg (z.B. durch Geld) und das Gefühl von Männlichkeit sind dann eng miteinander verbunden.

Auch die Medien gaukeln uns dieses „Idealbild“ vom Mann vor. In unzähligen Filmen wird uns gezeigt, wie richtige Helden alles wagen, alle Regeln brechen, niemals aufgeben – auch wenn die Lage völlig aussichtslos ist – und quasi alles auf's Spiel setzen.

Und warum? Um die Welt zu retten? Um zu zeigen, dass sie recht haben? Um Anerkennung einzuheimsen? Um Kränkungen auszubügeln? Um den Selbstwert zu steigern?

Im Film geht es meistens um irgendwelche hehren Ziele. Aber es wird auch immer wieder klar, dass so etwas wie Aufgeben, eine Niederlage akzeptieren, eigene Grenzen anerkennen für den Helden nicht infrage kommt. Sein Selbstwert würde dadurch so sehr schwinden, dass er es nicht ertragen könnte. Dann doch lieber grandios untergehen!?

Das ist letztendlich das, was Glücksspielern immer wieder passiert – oder besser gesagt, was sie selbst immer wieder inszenieren: In einer emotionalen Notlage gehen sie (glücks)spielen, sie verlieren und wollen bzw. müssen den Verlust dann wieder ausgleichen. Dazu leihen sie sich – teilweise unter sehr „kreativen“ Vorwänden – Geld. Mit der festen Absicht, es nach dem großen Gewinn zurückzuzahlen.

Aber der große Gewinn kommt nicht (und jeder Glücksspieler weiß das). Trotzdem wird das Geldbesorgen und Glücksspielen fortgesetzt. Aufgeben gilt nicht!

Jedes Verlieren kratzt am männlichen Selbstwert, und der einzig erkennbare Ausweg besteht darin, jetzt doch endlich das Universum zu bezwingen und zu gewinnen. Und damit alle Schulden zu begleichen, für Gerechtigkeit zu sorgen, die Welt in Ordnung zu bringen und ein gutes Leben zu führen.

Dass das so nicht geht, ist uns allen klar. Aber es zu akzeptieren, fällt einigen sehr schwer!

Mann oder Opfer – das ist hier die Frage!

Männer sind Täter. Das weiß doch jede/r. Aber wer sind die Opfer? Auch Männer! Nicht nur – klar – aber auch. Und das zu großen Anteilen. Sie stellen zum Beispiel drei Viertel der Mordopfer und rund zwei Drittel der Notfallpatienten in Deutschland. Aber sie reden nicht darüber. Nicht, weil sie es nicht bräuchten. Sondern, weil sie sich traditionell nicht als Opfer sehen. Männerrolle und Opferrolle passen nicht zueinander. Denn Opfer sind hilflos, haben keine Kontrolle über das, was ihnen geschieht, sind nicht Herr des Geschehens und sie erleiden etwas. Richtige Männer jedoch haben Kontrolle, sind handlungsfähig und (er)leiden nicht.

Und so passiert es immer wieder, dass Männer scheinbar völlig unbeteiligt von schlimmen und schlimmsten Erlebnissen berichten:

- von Gewalterfahrungen im Kindes-, Jugend- und/oder Erwachsenenalter
- von Misshandlung und Vernachlässigung im Kindes- und/oder Jugendalter
- von sexuellen Übergriffen im Kindes-, Jugend- und/oder Erwachsenenalter
- von Heim- und Gefängnisaufenthalt . . .

. . . und sie erzählen, als ob dies nicht ihnen, sondern einem völlig Unbekannten widerfahren wäre. Dabei berichten viele jedoch von Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, ständiger Anspannung, starker Schreckhaftigkeit (auch wenn sie das gern anders nennen) und anderen Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Aber da nicht sein kann, was nicht sein darf, sorgen Männer eher dafür, dass sie ihr Leiden nicht wahrnehmen, als dass sie etwas gegen seine Ursachen unternehmen. Und dabei hilft unter anderem das Glücksspielen.

... und es funktioniert!

Wie bei allen Suchtformen ist es auch beim Glücksspielen: Die Sucht würde ohne die entsprechende psychische Wirkung des süchtigen Verhaltens nicht entstehen. Und diese Wirkung muss für den betreffenden Glücksspieler entscheidend sein, sonst würde er nicht so viel Geld (und persönliche Werte) opfern, um sie zu erlangen.

So berichten viele (glücks)spielende Männer – aus Zeiten, in denen sie noch mit anderen zusammen zum Glücksspielen gingen – von einem frühen Gewinn. Und davon, wie sie selbst das Gefühl hatten, „etwas Besonderes geschafft“ zu haben – das ihnen auch von außen bestätigt wurde. In einer solchen Situation entwickeln viele Männer die Idee, der Gewinn beruhe auf ihren persönlichen Fähigkeiten. Darauf basiert später oft eine ausgeprägte „Kontrollillusion“: Diese lässt die Männer mit der inneren Gewissheit ins Casino oder in die Spielhalle gehen, dass sie gewinnen werden. Dass sie dem System überlegen sind, es durchschauen und beeinflussen können. Auf der Grundlage dieser Bilder von überlegenen, von sich selbst überzeugten und auf Geld ausgerichteten Männern funktioniert auch ein großer Teil der Glücksspielwerbung. Und meistens wissen Glücksspieler schon im Vorhinein sehr konkret, was sie mit dem bald zu gewinnenden Geld anfangen werden: Damit wollen sie den vermeintlichen Anforderungen ihrer Frau oder Freundin gerecht werden und ihr „etwas bieten“ können. Diese Gewissheit, dieses Gefühl von Überlegenheit und Kontrolle überdeckt – zumindest kurzfristig – die sonst vorherrschenden Unterlegenheits- und Kränkungsgefühle. Und steigert damit merklich das Selbstwertgefühl.

Darüber hinaus sorgt die Konzentration auf das Glücksspielen dafür, dass Mann negative Gefühle, Gedanken und Erinnerungen beiseiteschieben, sich zumindest für kurze Dauer (so lange das Geld reicht) ablenken kann. Hier wird das Glücksspielen als Entlastung erlebt, als Entspannung und Beruhigung, die außerhalb des Glücksspielgeschehens nahezu unmöglich erscheint. Dies empfinden gerade Männer mit Gewalterfahrung als regelrechte „Befreiung“. Dazu kommt, dass traumatisierte Männer das Casino oder die Spielhalle oft als einen sicheren Ort empfinden, einen Ort, an dem die Spielregeln klar sind, wo sie mit Respekt behandelt und in Ruhe gelassen werden.

Nur die Rechnung ist furchtbar hoch.

Die Mischung aus real erlebten Verlusten und der inneren Gewissheit, das verlorene Geld bald zurückzugewinnen, verleitet viele Glücksspieler dazu, auf illegalem Wege Geld zum Glücksspielen zu beschaffen. Die Not, alles verspielt zu haben, dazu der Druck, verschiedene Verpflichtungen zu haben, und die Illu-

sion, in kurzer Zeit alle diese Sorgen los zu sein, bringt viele Männer dazu, ihre persönliche moralische Grundlinie zu überschreiten und sich durch Diebstahl, Betrug, Unterschlagung o. Ä. Geld zu beschaffen. Auch sich selbst gegenüber redet Mann sich raus, dass ja alles „sofort“ wieder zurückbezahlt wird – nach dem großen Gewinn.

Der „typische“ Glücksspieler in der Behandlung

Um es gleich deutlich zu sagen: Es gibt ihn nicht, *den* Glücksspieler! Genauso wenig, wie alle Männer gleich sind... oder alle Frauen.

Aber es gibt verschiedene Aspekte, die bei der Behandlung von Glücksspielern immer wieder auftauchen:

Glücksspieler

- haben teilweise viel Energie
- wirken in der Regel sehr aktiv, teilweise ruhelos
- leiden sehr unter dem Gefühl der Langeweile
- sind sehr kontaktfreudig, besonders gegenüber dem anderen Geschlecht
- sind sehr risikofreudig (was z.B. häufig zu Verletzungen beim Sport führt)
- sind oft sehr ungeduldig
- oder sehr resigniert
- oder beides
- haben einige Schicksalsschläge hinter sich und
- leiden daher unter dem Gefühl, vom Schicksal (der Welt, anderen Menschen ...) ungerecht behandelt worden zu sein.

Zwei Glücksspielergeschichten



Zwei Beispiele von Männern, die zu süchtigen Glücksspielern wurden, sollen zeigen, wie unterschiedlich die Wege in die Sucht aussehen können.

A. – nennen wir ihn Andreas – ist ein freundlicher Mann Anfang vierzig. Er ist in einer gut situierten Familie aufgewachsen, in der beruflicher Erfolg, Sparsamkeit, Wohlstand und gutes Ansehen in der Umgebung hohe Werte darstellten. Er war ein intelligenter, ruhiger Junge. Persönliche Dinge und das Gefühlsleben waren in der Familie keine Gesprächsthemen, hier wurden eher Organisatorisches und Themen aus dem Gemeindeleben besprochen.

Im Alter von zehn Jahren wird Andreas auf dem Weg zum Einkaufen von einem Mann angesprochen und gedrängt, mit in dessen Wohnung zu kommen. Der Zehnjährige ist nicht in der Lage, sich wirksam gegen den Erwachsenen zur Wehr zu setzen, der sich in seiner Wohnung sexuell an dem Jungen vergreift und ihn dann wieder auf die Straße jagt. Tief verletzt und konfus irrt A. viele Stunden durch die Stadt, bevor er sich nach Hause schleicht.

Als er seiner Mutter das Erlebte erzählt, denkt sie, er wolle sich rausreden, weil er zu spät nach Hause gekommen ist und nicht, wie vereinbart, eingekauft hat. Als sein Vater abends von der Geschichte erfährt, bestraft er den Jungen, um ihm „die Lügengeschichten aus dem Kopf zu treiben“.

A. – schon immer schüchtern und angepasst – verstärkt daraufhin sein Grundmuster: brav sein, nicht unangenehm auffallen, pflichtbewusst und für andere bequem sein. Dafür, so seine Annahme, werde er zumindest in Ruhe gelassen, bekomme sogar teilweise Anerkennung, werde nicht wieder verletzt.

Mit 18 Jahren betritt er zum ersten Mal ein Casino, zusammen mit seinen Eltern und seinem älteren Bruder. Er ist gleich fasziniert von der Atmosphäre, beobachtet genau, wie respektvoll, „nahezu ehrerbietig“ sein Vater behandelt wird. Beim Roulette gewinnt er eine kleine Summe – für den jungen Mann aber ein tolles Erlebnis. Zudem sagt sein Vater, dass sich auch da zeige, dass er aus einer erfolgsgeprägten Familie stamme, die das Gewinnen gewohnt sei. Endlich ist Vater einmal stolz auf ihn, spürt A. Anerkennung.

Einige Jahre später – Glücksspielen ist bisher kein Thema für A. – endet eine gute Lebensphase sehr drastisch. Seine Partnerin, mit der er einen eigenen Betrieb führt, hintergeht ihn finanziell und persönlich. Er steht plötzlich auf der Straße:

kein Geld, keine Arbeit, allein. Ein schwerer Schlag. Er leidet unter immenser Unruhe, ist verzweifelt, hat Schlafstörungen, ist innerlich angespannt, und immer wieder kommen erschreckende Erinnerungsbilder. In diesem Moment erfolgt innerlich ein Rückgriff auf eine wichtige Erinnerung: das Wohlgefühl damals im Casino! Das ist genau das, was er jetzt braucht, um sein angeschlagenes Selbstwertgefühl wieder auf Vordermann zu bringen!

A. kann es sehr lebendig beschreiben: Schon das Umziehen verbessert seine Stimmung. Anzug, Krawatte, mit dem Taxi ins Casino fahren. Dort wird er freundlich begrüßt, er fühlt sich „endlich wieder behandelt wie ein vollwertiger Mensch“. Er verspielt an diesem Abend alles, was er noch hat. Und leiht sich am nächsten Tag Geld von einem Bekannten, um weiterzuspielen. Damit beginnt der typische Teufelskreis dieser Sucht.

A. findet eine Arbeit, er arbeitet viel, um nicht aufzufallen und um das geliehene Geld zurückzahlen zu können. Aber er kümmert sich nicht mehr um sich selbst. Immer, wenn innere Spannungen auftreten, geht er ins Casino. Natürlich sind die Verluste weit höher als die Gewinne. Daraus folgt, dass er noch mehr arbeitet, immer mehr unter Spannung gerät und daher immer öfter ins Casino geht, mit der irrigen Idee, das verlorene Geld zurückzugewinnen. Inzwischen ist klar, dass er mit Arbeiten das Geld nicht mehr zusammenbekommt. Er ist verschuldet bei Banken, Freunden und Bekannten (von denen die meisten nichts mehr von ihm wissen wollen) und bei seinen Eltern und Geschwistern. Völlig verzweifelt unternimmt er einen Suizidversuch. Der glücklicherweise misslingt. In der Folge wird eine stationäre Therapie in die Wege geleitet.

Die Behandlung ist lang und intensiv (und eine eigene Geschichte wert). Inzwischen ist A. über zehn Jahre glücksspielfrei. ─

B. – nennen wir ihn Bernd – kommt aus einfachen Verhältnissen. Die Familie hat nicht viel Geld, der Vater ist ein Patriarch, ein harter Mann, der seine Kinder mit Strenge und auch Schlägen erzieht. Gegenüber anderen ist er eher geizig, sich selbst gönnt er einiges. B. ist das lebhafteste Kind in der Familie, was zu häufigem Ärger mit dem Vater führt, der zu Hause seine Ruhe haben will. Die Mutter steht immer dazwischen; wenn es darauf ankommt, gibt sie dem Vater recht. Das Abitur kommt für B. nicht in Frage, er soll eine Lehre machen und Geld verdienen. Während der Pubertät nehmen die Konflikte mit dem Vater zu, die Auseinandersetzungen werden lauter, die Abwertungen härter. B. hält sich mehr an seine Freunde, bleibt oft lange von zu Hause fort, wo er sich ständig unter Strom fühlt. Manchmal gehen er und seine Freunde in die Spielhalle, um zu flippern oder

Billard zu spielen.

Und so wirft B. eines Tages zwei Münzen in einen Geldspielautomaten, um die Zeit zu überbrücken, bis der Billardtisch frei wird. Er achtet kaum auf das, was da in dem Apparat passiert. Aber nach wenigen Sekunden blinken die Lichter, dudelt eine Melodie, und Münzen fallen aus dem Schacht des Gerätes in die Auffangschale. B. ist überrascht und froh, denn das Geld kann er gut gebrauchen. Von dem wenigen, das er verdient, muss er zu Hause die Hälfte abgeben. Was er ungerecht findet. Deshalb erzählt er seinen Eltern auch nichts von dem Gewinn. Dieses Mal ist es allein sein Geld.

Als er mit seinen Freunden einige Tage später in die Spielhalle geht, fordern diese ihn auf, wieder Geld in den Geldspielautomaten zu werfen. Sie finden, er „hat es drauf“, er weiß, wie er mit dem Automaten umgehen muss, um ihm Geld abzuknöpfen. B. wird von einem seltenen Glücksgefühl erfasst. So viel Anerkennung hat er selten erfahren. Er ist stolz, optimistisch, fühlt sich kraftvoll und fähig. Und natürlich wirft er wieder ein paar Münzen in das Gerät. Diesmal ist es nicht nur nebenbei, diesmal ist er von dem Vorbeihuschen der Zahlen und Farben fasziniert, kann den Blick kaum abwenden. Er verliert ein bisschen, gewinnt ein bisschen, verliert wieder. Es nagt an seinem Selbstwert, dass es diesmal nicht geklappt hat, den Automaten zu besiegen. Es ärgert ihn und so wird dieser Abend kein Genuss. Und zu Hause legt er sich auch noch mit dem Vater an.

Es dauert nicht lange, da können ihn die Freunde nur noch mit Mühe zum Flippern oder zum Billard vom Geldspielautomaten wegholen. Wenn er in der Spielhalle ist, will er auch an den Automaten. Die anderen Spiele interessieren ihn inzwischen viel weniger als früher. Einige Jahre später wird er sagen, er habe damals die Idee gehabt, über das Automatenspielen könne er genug Geld gewinnen, um zu Hause auszuziehen, um unabhängig zu werden.

Doch zunächst lernt B. eine junge Frau kennen, beendet seine Ausbildung, geht weniger mit den Freunden aus und auch seltener in die Spielhalle. Anfang zwanzig führt er ein geregeltes Leben, ist verheiratet, das erste Kind ist unterwegs. So richtig zufrieden ist er allerdings nicht. Meistens fühlt er sich ruhelos, getrieben, irgendetwas fehlt. Als das Kind auf der Welt ist, kommt es immer öfter zu Streitigkeiten mit seiner Frau. Sie will, dass er mehr zu Hause ist, hat dabei aber weniger Zeit für ihn, weil ihre ganze Aufmerksamkeit dem kleinen Sohn gilt. Er fühlt sich gleichzeitig eingesperrt und unbeachtet.

So dauert es nicht lange, bis er eines Tages auf dem Heimweg von der Arbeit in eine der vielen Spielhallen geht, die – bisher unbeachtet – an den Straßen „auf ihn warten“. Ein bisschen zur Ruhe kommen, ohne Kommentar von der Frau, ohne

Kritik, ohne dass etwas von ihm gefordert wird. Als er die Spielhalle eine halbe Stunde später wieder verlässt, geht es ihm besser. Er fühlt sich ruhiger, ausgeglichener. Obwohl es ihm um das Geld leid tut, das er verloren hat. Aber was soll's! Das steht ihm als Verdienener des Familieneinkommens ja wohl zu, dass er sich auch mal etwas gönnt.

Der kleine Abstecher zur Spielhalle wird am Feierabend schnell zur Gewohnheit, „die paar Euro“, die er am Abend verliert, summieren sich in den Wochen und Monaten zu Beträgen, die in der Haushaltskasse fehlen. Seine Frau fragt, wo er das ganze Geld gelassen habe. Dass er spielen geht, soll sie nicht wissen. Das gäbe nur Ärger. Also sagt er, er habe es einem Kumpel geliehen, der habe es ganz dringend gebraucht. Und würde es in kürzester Zeit zurückzahlen. Denn er glaubt ja, nein, er ist ganz sicher, dass er zu den wenigen gehört, die wissen, wie man mit so einem Geldspielautomaten umgehen muss, wie man das Geld herausbekommt. Er muss nur noch ein bisschen am Ball bleiben, darf sich nicht entmutigen lassen. Dann wird er das verlorene Geld – und noch mehr – zurückgewinnen. Ganz bestimmt! Er hat ganz klare Pläne, konkrete Ideen, was er mit dem gewonnenen Geld anfangen wird: Schulden zurückzahlen, seiner Frau etwas schenken, ein neues Auto kaufen usw.

Er beginnt, sich Geld zu leihen. Spielt an mehreren Automaten gleichzeitig, verbringt noch mehr Zeit in der Spielhalle. Die Spannung nimmt zu. Auch zu Hause. Er ist immer gereizter, seine Frau macht ihm immer mehr Vorwürfe, beklagt sich, stellt Fragen. Als ob er sich rechtfertigen müsste! Er weiß schon, was er tut. Und am Schluss wird sich alles zum Guten wenden. Die werden schon sehen! Aber so langsam glaubt er selbst nicht mehr daran. Die Selbstzweifel werden stärker, irgendwas stimmt nicht mit seinem Plan.

Als er eines Tages aus der Spielhalle kommt, erwartet ihn dort seine Frau. Der Krach ist gewaltig. Er fühlt sich von ihr kontrolliert und bevormundet, sie sich von ihm hintergangen und belogen. Sie verlangt von ihm, dass er mit dem Glücksspielen aufhört, er willigt ein. Einerseits zähneknirschend, andererseits mit der Ahnung, dass es wohl wirklich das Beste wäre.

Er reißt sich zusammen, eine Zeit lang. Er ist nervös, kann kaum schlafen, sich nicht auf seine Arbeit konzentrieren. Er schnauzt den Sohn an, wenn der nicht still ist. Er streitet sich mit der Frau, den Eltern, mit Gott und der Welt. Und nachdem er einen bösen Streit mit einem Kunden hatte, bekommt er auch noch einen Ruffel vom Chef. Dabei war er im Recht. Aber das interessiert den Chef nicht.

Nach diesem Eklat geht er früher von der Arbeit. Nicht nach Hause, sondern in die Spielhalle. Da kann er „sein Spielchen machen“, nur eine halbe Stunde, zum Runterkommen. Zum Abreagieren.

Es bleibt nicht bei der halben Stunde. Fast 500 Euro verloren. Spät in der Nacht kommt er nach Hause, seine Frau ist noch wach. Und wütend. Verlangt von ihm, er solle zu einer Beratungsstelle gehen. Als ob er das nicht allein schaffen würde. Als ob er sich nicht selbst unter Kontrolle hätte. Das fehlte gerade noch. Sich mit irgendwelchen „Psycho-Fuzzies“ und „Sozialheimern“ abgeben zu müssen. Aber seine Frau besteht darauf. Woher weiß sie eigentlich, dass es so was gibt? Und Adresse und Telefonnummer hat sie auch schon. Verdammte. Er kommt nicht drum herum.

Die erste Beratung ist halb so schlimm. Ein Sozialarbeiter hört sich seine Geschichte an, ist freundlich, interessiert, bemüht. B. lässt sich die Informationen wie Würmer aus der Nase ziehen, beantwortet Fragen knapp, will nicht mehr als nötig von sich preisgeben. Lässt sich über die Glücksspielsucht und ihre Folgen aufklären. Und ist überzeugt, dass ihn das noch nicht betrifft. Süchtig?! Das wär ja noch schöner. Nach dem vierten Termin sagt er seiner Frau, die Beratung sei beendet, auch der Sozialarbeiter meine, er brauche nicht mehr, müsse halt dafür sorgen, dass er sich beschäftige. Sport machen und so.

B. reißt sich am Riemen. Mit wachsendem Abstand zum letzten Spielhallenbesuch wird es langsam leichter. Er geht dreimal in der Woche ins Fitnessstudio, seinen Nervenkitzel holt er sich übers Flirten. Und ab und zu einen Seitensprung. Schließlich ist er charmant, und voller Energie.

Als seine Frau, gerade mit dem zweiten Kind schwanger, ihn wegen einer Affäre zur Rede stellt, flüchtet er. Zunächst in eine Kneipe, wo er sich ein paar Biere gönnt. Dann, auch vom Alkohol enthemmt, in die Spielhalle. Als er auch am nächsten Tag nicht nach Hause kommt, ruft seine Frau selbst bei der Beratungsstelle an. Sie weiß nicht mehr, was sie tun soll.

Am nächsten Tag kommt er heim. Völlig abgebrannt, neue Schulden, ausgehungert. Seine Frau stellt ihn vor die Wahl: eine längerfristige, intensive Behandlung oder die Scheidung. B. wählt die Behandlung, zunächst widerstrebend, aber mit wachsender Einsicht. Er meldet sich wieder bei der Beratungsstelle, nimmt die Termine regelmäßig wahr. Auch die Gruppentermine, die ihm anfangs sehr gegen den Strich gehen. Aber sie helfen, die Gespräche, die Gemeinschaft. ■

Und was tut Mann nun dagegen?

Grundsätzlich ist es wichtig, sich selbst gegenüber ehrlich – also nicht beschönigend, aber auch nicht verurteilend – Rechenschaft darüber abzulegen, was das Glücksspielen angerichtet hat. Eine klare Antwort auf die Frage: Was habe ich alles verspielt? Und dabei geht es nicht nur um Geld und Sachwerte, sondern auch – und mindestens ebenso wichtig – um Vertrauen, Beziehungen, die eigenen Hobbys und Interessen, Wertvorstellungen, Lebensziele und Träume, das gute Gefühl zu sich selbst.

So eine Bestandsaufnahme allein zu machen, tut selten gut und ist auch sehr schwer. Hier sollte Mann sich eine Person seines Vertrauens suchen (oder jemandem einen Vertrauensvorschuss geben) und Hilfe in Anspruch nehmen. Die kann von einem Freund kommen, von (wohlwollenden) Verwandten, von jemandem aus einer Selbsthilfegruppe oder auch von einem Profi. Denn das Hilfenetz ist in Deutschland inzwischen gut ausgebaut. Und jemand, der das Thema bestens kennt, kann die richtigen Fragen stellen und die passende Unterstützung geben.

Es ist auch sinnvoll, sich an eine Beratungsstelle für Glücksspielsüchtige zu wenden und dort zu klären, welche Art von Beratung und Behandlung notwendig ist.

Inhalte der Beratung / Behandlung

Für die Beratung und Behandlung des pathologischen Glücksspielens ist es zunächst einmal wichtig herauszufinden, welche Funktion das Suchtverhalten hat. Also die Frage zu beantworten, wozu das Glücksspielen beim jeweiligen Betroffenen gut war. Diese Frage wird oft vorschnell mit einem resignierten „Zu gar nichts!“ beantwortet. Aber Menschen tun nun einmal nichts, was für sie nicht irgendeinen Sinn macht. Dieser Sinn hat oft nicht unbedingt etwas mit dem zu tun, was man gemeinhin Logik oder gesunden Menschenverstand nennt. Hier geht es eher um Motive, die nicht einfach zu greifen oder zu benennen sind.

Zum Beispiel ist es wichtig herauszufinden, was sich gefühlsmäßig beim Glücksspielen verändert: Werde ich ruhiger, kann ich abschalten, mich eine Zeit lang aus der Welt ausklinken, negative Gedanken und Erinnerungen abstellen, mein Gefühl des Ungenügens/der Unzulänglichkeit vergessen? Oder zu fragen, nach welchen inneren Regeln immer wieder Glücksspielorte aufgesucht werden, obwohl doch schon lange klar ist, dass man auf Dauer nur verliert.

Daraus folgend ergeben sich in der Therapie mit männlichen Glücksspielern vornehmlich diese Themenbereiche:

Die Beziehung zu sich selbst verbessern

- **Bessere Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit)**
- **Verständnis für die eigene Suchtgeschichte entwickeln**
- **Schuldgefühle abbauen zugunsten erhöhter Verantwortung**
- **Einzelkämpfermentalität abbauen**
- **Die Einsamkeitsgefühle verringern**
- **Sich mit einem überfordernden Männer-Ideal versöhnen**
- **Selbstwert und Arbeit/Geld entkoppeln**
- **Kränkbarkeit verringern**
- **Sich selbst ernster, aber weniger wichtig nehmen**
- **Evtl. traumatische Erlebnisse identifizieren und bearbeiten**

Hilfreiche Beziehungen aufbauen und verbessern

- **Erfahrungen von akzeptierender und hilfreicher Gemeinschaft machen**
- **Tragende, verbindliche Beziehungen aufbauen und halten**
- **Misstrauen und Konkurrenzgefühle abbauen**
- **Regelmäßig an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen**
- **Probleme aus der Herkunftsfamilie bearbeiten**
- **Aktuelle Partnerschaftsprobleme bearbeiten**

Problemlösefähigkeiten verbessern

- **Geduld**
- **Geldmanagement**
- **Aufbau adäquater Problemlösestrategien**

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema



Muss ich in der Behandlung alles über meine Kindheit erzählen?

Nein! Es besteht lediglich das Angebot, keinesfalls jedoch die Verpflichtung, dass Sie Probleme aus Ihrer Kindheit in der Therapie ansprechen. Niemand wird das Innerste Ihrer Seele nach außen kehren. Alle Behandlungsschritte werden mit Ihnen abgestimmt und niemals gegen Ihren Willen durchgeführt.

Man kann das Erlebte doch nicht verändern, was also soll eine Traumabehandlung nutzen?

Man kann das Erlebte zwar tatsächlich nicht mehr verändern, man kann die Erinnerungen jedoch neu ordnen und ihren Einfluss auf die Gegenwart verändern, das Erlebte vielleicht endlich wirklich abschließen und zu Vergangenheit werden lassen. Dieser Prozess ist manchmal schmerzhaft, aber er hilft dabei, mit sich und seiner Vergangenheit versöhnlicher und unbelasteter umzugehen.

Kann ich lernen, kontrolliert zu spielen?

Es gibt inzwischen Programme (z.B. SKOLL oder In einer Spirale nach oben), die das Ziel haben, einen kontrollierten Umgang mit Alkohol, Drogen oder Glücksspielen zu erlernen. Am meisten profitieren davon aber Menschen, die problematisch trinken oder (glücks)spielen und noch keine Sucht entwickelt haben. Es kommt also sehr auf die Schwere, die Dauer und den Verlauf der Problematik an. Süchtigen Glücksspielern ist eher zu empfehlen, sich als Ziel zu setzen, ein zufriedenes Leben ganz ohne Glücksspiele zu führen.

Ist es sinnvoll, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen?

Ja! Der Selbsthilfegruppenbesuch, regelmäßig und davon unabhängig, ob Sie gerade Lust dazu haben oder nicht, wird Ihnen das neue Leben ohne Glücksspielen wesentlich erleichtern. Gerade in guten Zeiten ist es wichtig, soziale Bindungen aufzubauen, um sich im Notfall gegenseitig zu unterstützen.

Wohin kann ich mich jetzt wenden?

Neben den am Schluss dieser Broschüre erwähnten Stellen können Sie sich vor Ort an psychosoziale Beratungsstellen wenden; am besten ist es natürlich, wenn diese (auch) auf die Behandlung Glücksspielsüchtiger spezialisiert sind.

Wer hilft mir bei meinem Schuldenproblem?

Neben den klassischen Schuldnerberatungsstellen finden Sie Hilfen bei den Stellen, die eine spezifische Glücksspielerbehandlung durchführen.

Kurze Basisinformationen: Das sollten Sie wissen!



Einer aktuellen Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zufolge (BZgA 2020) leben in Deutschland rund 200.000 Glücksspielsüchtige und zusätzlich etwa 229.000 Menschen, die problematisch spielen. Die meisten, nämlich rund 75 Prozent der Betroffenen, sind abhängig von Geldspielautomaten, wie sie in Gaststätten und Spielhallen stehen. Besonders gefährlich bzw. suchtrelevant sind auch Casinospiele, Sportwetten und Onlineglücksspiele.

Auf jeden Glücksspielsüchtigen kommen im Durchschnitt vier bis fünf Angehörige. Sie erleben in bestimmten Phasen der Suchtentwicklung einen deutlich ausgeprägteren Leidensdruck als die Betroffenen selbst.

Im Vergleich zu anderen Suchtkranken sind Glücksspielsüchtige oft besonders hoch verschuldet.

Selbstmordversuche und Selbsttötungen kommen bei Glücksspielsüchtigen häufiger vor als bei anderen Suchtkranken.

Männer haben gegenüber Frauen eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit, eine Glücksspielsucht zu entwickeln.

Rund 80 bis 90 Prozent der Glücksspielabhängigen, die eine Hilfeinrichtung aufsuchen, sind Männer.

Das Suchtihilfenetz und die Suchtselbsthilfe bieten auch für glücksspielsüchtige Menschen wirksame Hilfen an. So gibt es mittlerweile bundesweit Kliniken, die sich auf die Behandlung dieser Krankheit spezialisiert haben. Und das Netz an spezialisierten Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Internetforen sowie Hotlines für Glücksspielsüchtige und ihre Angehörigen wird zusehends dichter.

Seit 2001 werden die Kosten für ambulante und stationäre Rehabilitationsmaßnahmen von den Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern übernommen.

Die Chancen, sich von einer Glücksspielsucht dauerhaft zu lösen, sind nicht schlecht. Eine Faustregel besagt: 40 Prozent derjenigen, die sich in Behandlung begeben, schaffen es quasi im ersten Anlauf, weitere 20 Prozent schaffen es nach vorübergehenden Rückfällen und 40 Prozent schaffen es nicht.

Was ist mit Ihnen?

Werden Sie zu den 60 Prozent gehören, die es schaffen? Überlegen Sie sich konkret, was Sie tun können, um zu dieser Gruppe zu gehören! Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!

Hilfreiche Hotline-Nummern



* **Hilfreiche Hotline-Nummern**

0800 077 66 11

Infoline Glücksspielsucht NRW (kostenfrei und anonym)

0800 326 47 62

Türkischsprachige Telefonberatung (kostenfrei und anonym)

0511 701 46 64

Russischsprachige Telefonberatung (zum Ortstarif und anonym)

* **Onlineberatung**

www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung

in deutscher und türkischer Sprache (kostenfrei und anonym)

* **Forum**

www.forum-gluecksspielsucht.de

Forum für Glücksspielsüchtige und ihre Angehörigen

* **Weitere hilfreiche Internet-Adressen**

www.gluecksspielsucht-nrw.de

Landesfachstelle Glücksspielsucht (der Suchtkooperation) NRW

www.anonyme-spieler.org

Anonyme Spieler (GA) Deutschland

www.gluecksspielsucht.de

Fachverband Glücksspielsucht e.V.

www.gluecksspielsucht-nrw.de/adressen.php

**Datenbank mit Adressen von Beratungsstellen,
Selbsthilfegruppen und Fachkliniken**

LANDESFACHSTELLE
gluecksspielsucht NRW



**Landesfachstelle
Glücksspielsucht NRW**

Niederwall 51

33602 Bielefeld

Fon 0521_399 55 89_0

kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de

www.gluecksspielsucht-nrw.de

www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung

www.gluexxit.de

www.facebook.com/gluecksgriff.nrw

youtube: <https://cutt.ly/kwoqkA7>

Infoline Glücksspielsucht NRW
- Kostenlos und anonym -

0800 - 077 66 11
► Beratung in deutscher Sprache

0800 - 326 47 62
► Beratung in türkischer Sprache