

Rundbrief der Anonymen Spieler(GA) Deutschland



Gib es weiter

Nr. 81

Dezember 2011

01.12.2011

Ein Neuer Anfang



Impressum:

**Rundbrief
"Gib es weiter"
der
Anonymen Spieler (GA) Deutschland
Nr. 81 • Dezember 2011**

Herausgeber:
Interessengemeinschaft
Anonyme Spieler (GA)
Eilbeker Weg 20
22089 Hamburg

Redaktion und Druck:
Anonyme Spieler (GA)
Rundbriefteam - Gib es weiter
c/o bwlv Fachstelle Sucht
Baslerstraße 61
79100Freiburg

E-Mail: ga-rundbrief@anonyme-spieler.org

© by Anonyme Spieler (GA)

Titelbild: Fotografiert auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela

**Teile des Inhaltes frei übersetzt
nach dem Combo-Buch der Gamblers Anonymous GA
Copyright © by Gamblers Anonymous GA**

**sowie dem 12-Schritte Programm der
Anonymen Alkoholiker AA deutscher Sprache**

Die im Rundbrief "Gib es weiter" veröffentlichten Beiträge gründen sich auf den Erfahrungen der jeweiligen Verfasser/Innen mit dem GA-Programm (Schritte, Traditionen, Meetings-Begegnungen, Sponsorchaft etc.) Sie stellen keine Stellungnahme der Gemeinschaft der Anonymen Spieler(GA) dar und können nicht auf GA als Ganzes bezogen werden.

Für eingereichte Manuskripte wird kein Honorar bezahlt. Die Manuskripte werden nicht zurückgesandt. Für Zusendungen oder Teile davon kann keine Haftung übernommen werden.

Das Redaktionsteam bittet um Verständnis dafür, wenn ihm notwendige Änderungen, Kürzungen, oder das nicht veröffentlichen eines Beitrages als unabwendbar erscheinen. Die Entscheidung hierüber trägt ausschließlich das Redaktionsteam und in letzter Verantwortung der Verein Interessengemeinschaft Anonyme Spieler(GA) e.V., Eilbeker Weg 20, 22089 Hamburg. Wir veröffentlichen auch keine uns zugesandten Beiträge, die unseren Traditionen widersprechen.

Die im Rundbrief "Gib es weiter" veröffentlichten Beiträge, dürfen nicht ohne ausdrückliche Genehmigung des Vorstandes des Vereins wiederverwendet oder veröffentlicht werden. Das gilt auch für Arbeitsgruppen, Komitees und Bedienstete der Anonymen Spieler(GA).

Eventuelle Rechte Dritter der an uns zugesandten Artikeln oder Teilen davon (Textpassagen, Fotos, Zeichnungen usw.) müssen beachtet werden; für den Abdruck muss eine schriftliche Einverständniserklärung der Rechteinhaber vorliegen.

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis	3
Titelthema – Ein Neuer Anfang	4
Präambel	5
Die Zwölf Schritte (Das Programm zur Genesung)	6
Die Zwölf Traditionen (Das Programm zur Einigkeit)	7
Schriftliches Meeting mit Beiträgen Anonymer Spieler(GA).....	8
Protokoll zum Regionaltreffen der Region Süd.....	20
Gedanke zum Tag – 01.12.2011.....	23
Das Gelassenheitsgebet.....	24

Ein neuer Anfang

Liebe GA-Freunde und Freundinnen.

Nun ist es ja schon wieder einige Zeit her, seit unser letzter Rundbrief „Gib es weiter“ erschienen ist. Wir Freunde der Freiburger GA-Gruppen sind der Auffassung, dass unsere Gemeinschaft ein gruppenübergreifendes Sprachorgan wie den Rundbrief braucht. Darum haben wir uns für diesen Dienst beworben, damit auch in der Zukunft weiterhin ein schriftliches Meeting der Anonymen Spieler (GA) angeboten werden kann.

Wir glauben, dass ein Austausch- und Informationsblatt für unsere Gemeinschaft immer wichtig war, und auch weiterhin immer wichtig sein wird. Wie Gestaltung, Inhalt und der Vertrieb sich in Zukunft entwickeln werden, liegt nun an uns allen gemeinsam. Wir fangen einfach mal an und hoffen, dass ihr euch mit persönlichen Beiträgen, Gruppeninformationen und Verbesserungsvorschlägen aktiv beteiligt.

Als erstes Titelthema haben wir das Motto vom diesjährigen Deutschlandtreffen „Ein neuer Anfang“ übernommen. Erstens weil es auch für den Neustart des Rundbriefes passt, und zweitens, weil wir in vielen Bereichen unseres Lebens oft einen Neuanfang benötigen. Sei es in unserem Arbeitsleben, im privaten Bereich oder auch auf unserem Weg der Genesung vom süchtigen Spielen. Aber das jeweilige Titelthema soll kein Hindernis für euch sein, Beiträge mit anderem Inhalt zu schreiben. Alle Beiträge, durch die wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen können, sind willkommen. Und alle wichtigen Gruppen-, Regions-, und Vereinsinformationen.

Wir haben für den Anfang an ein Erscheinen alle 3 Monate gedacht. Falls sich eine Entwicklung für eine höhere Erscheinungsdichte abzeichnet, sind wir flexibel und werden dementsprechend darauf reagieren.

Der Rundbrief wird vorerst nur in einer Druck- und Leseversion online auf unserer Homepage: www.anonyme-spieler.org eingestellt, und zusätzlich an alle Gruppen mit E-Mailadresse, per E-Mailanhang versendet. Am liebsten wäre es uns, wenn ihr eure Beiträge per E-Mailanhang und wenn möglich in Word-Format an: ga-rundbrief@anonyme-spieler.org senden würdet, oder mit der Post an die Adresse der Freiburger Mittwochsgruppe, die im Impressum unter „Redaktion und Druck“ angegeben ist.

Titelthema des nächsten Rundbriefes: „Nur für Heute“

Redaktionsschluss: **15.02.2012** Erscheinungsdatum: **01.03.2012**

Wir freuen uns auf eure Beiträge. Euer Rundbriefteam aus Freiburg:

Armin, Marc, Michael und Ralf



Präambel

ANONYME SPIELER (GA) sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen süchtigen Spielern bei ihrer Genesung zu helfen.

Die einzige Bedingung für die Mitgliedschaft bei den Anonymen Spielern (GA) ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören. Es gibt bei uns keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge. Wir tragen uns selbst durch unsere eigenen, freiwilligen Spenden.

Die Gemeinschaft Anonyme Spieler (GA) ist mit keiner politischen Partei, Konfession, Sekte oder sonst einer Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, mit dem Spielen aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen.

Die meisten von uns gaben nur widerstrebend zu, dass das Spielen für sie ein Problem ist. Niemand mag sich von anderen unterscheiden. Typisch für unsere "Spielerkarriere" sind daher unzählige Versuche zu beweisen, dass wir genauso spielen können wie andere auch. Der Gedanke, eines Tages das Spielen irgendwie unter Kontrolle zu bringen, ist die fixe Idee eines jeden süchtigen Spielers. Die Beharrlichkeit, mit der wir diese trügerische Idee verfolgten, ist erstaunlich; viele unter uns führte sie an die Schwelle von Gefängnissen, Wahnsinn und Tod.

Wir haben gelernt, dass jeder von uns sich selbst in aller Ehrlichkeit eingestehen muss, ein süchtiger Spieler zu sein. Das ist der erste Schritt zur Genesung. Vor allem müssen wir den Selbstbetrug erkennen, dass wir so sind oder jemals so sein werden wie andere, wenn es ums Spielen geht. Wir sind anders! - Wir haben die Fähigkeit verloren, kontrolliert zu spielen. Wir wissen, dass ein süchtiger Spieler diese Fähigkeit niemals wiedererlangt.

Jeder einzelne von uns hat irgendwann einmal geglaubt, er wäre in der Lage, die Kontrolle zurückzugewinnen. Aber auf diese meist sehr kurzen Phasen folgte unausweichlich noch mehr Kontrollverlust, der allmählich zum körperlichen und seelischen Verfall führte. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir an einer fortschreitenden Krankheit leiden. Im Laufe der Zeit verschlimmert sich diese; solange wir spielen, geht es uns stets schlechter, niemals besser.

Steht jemand erst einmal unter diesem Spielzwang, verliert er drei grundlegende Dinge: Zeit, Geld und sein Wertgefühl. Zeit und Geld sind verspielt - unwiederbringlich -, das Wertgefühl aber lässt sich wieder herstellen.

Damit wir wieder ein normales, zufriedenes und glückliches Leben führen können, richten wir uns nach besten Kräften im täglichen Leben nach bestimmten Grundsätzen: **Die Zwölf Schritte**

Die Zwölf Schritte

(Das Programm zur Genesung)



1. Wir gaben zu, dass wir dem Spielen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten gründlich und furchtlos eine moralische und finanzielle Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst, und einem anderen Menschen gegenüber, unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gut zu machen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn, nur seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein seelisches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an süchtige Spieler weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Die Zwölf Traditionen

(Das Programm zur Einigkeit)



Aus unseren Erfahrungen haben wir gelernt, dass folgende Punkte wichtig sind, um den Erfolg in unseren GA-Gruppen zu gewährleisten.

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Spieler.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität, einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Bedingung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der Anonymen Spieler als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist es, unsere GA-Botschaft zu süchtigen Spielern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine GA-Gruppe sollte niemals ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren, oder mit dem GA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
7. Jede GA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Spielern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. Anonyme Spieler sollten niemals organisiert werden, jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. Anonyme Spieler nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der Name „Anonyme Spieler“ niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.



Schriftliches Meeting

Schriftliches Meeting mit Beiträgen Anonymer Spieler (GA) Anonymer Spieler (GA)



Thomas per E-Mail

Oktober 2011

Hallo liebe Freunde,

ich bin Thomas, Spieler, ich hatte das Vergnügen, beim diesjährigen Deutschland Treffen in Naurod anwesend zu sein, und möchte euch über meine Erfahrungen teilhaben lassen.

Vorweg ein Dank an alle die sich auf den Weg gemacht haben und an die Freunde die dieses Treffen organisiert haben.

Da schon am Donnerstag die Möglichkeit bestand dort anzureisen, habe ich diese Möglichkeit genutzt, umso entspannter und ohne Hast dort anzukommen. Was für mich und meine Frau noch besser war, das wir vorher dort in der Umgebung uns eine Ferien Wohnung gemietet haben, und so schon ein wenig Urlaub machen konnten.

Am Donnerstag sind wir beide noch in Wiesbaden durch die Stadt spaziert, unter anderen war ja an diesen Tag, der Bundesweite Aktionstag Glücksspiel, und wir haben sogar den Stand gefunden, wo Ballons und Flyer verteilt worden sind. Eine schöne Begegnung hatten wir beide dann noch bei Karstadt, dort wollten wir noch einen Kaffee trinken und etwas Essen bevor wir dann zur Tagungsstätte fahren, wir betraten das Restaurant und zwei uns bekannte Personen kamen uns entgegen, ein Zufall.....? Nun, wir haben die beiden dann mitgenommen, da sie mit der Bahn gekommen sind. Es war zwar etwas eng in unseren kleinen PKW, aber für die kurze Strecke ging es, angekommen um 14 Uhr, Zimmer bezogen, ausgepackt, und danach den bereitgestellten Kaffee und Kuchen genossen und schon mit einigen anderen Freunde das eine oder andere Gespräch geführt, dies nutzten einige andere Freunde auch die schon am Donnerstag dort waren.

Das Wilhelm Kempf Haus, ich kenne es von anderen Treffen schon, ist einfach genial, und strahlt eine besondere Atmosphäre aus, die Räume alle sehr hell und passt sich besonders in die Umgebung ein.

Beim Eröffnungs - Meeting am Freitag waren ca. 70 Freunde/ innen anwesend, besonders freute ich mich einige neue Freunde und auch viele alte wiederzusehen. Der Samstag war gut besucht, Freunde aus der näheren Umgebung kamen nur für diesen einen Tag dazu, so dass ca. 80 Freunde die Meetings besuchten.

An Angeboten (Meetings und Freizeit) gab es reichlich, so konnte ich alles nutzen, oder aber auch nur das was ich wollte, die Sonnenterasse, die herrliche Natur genießen, die nur unweit weg war. Einige Meetings habe ich besucht, und bei einem Meeting (Info Meeting) habe ich die Moderation übernommen. Was mir besonders im Gedächtnis geblieben ist, sind die Ruhe, entspannte Meetings, herrliche Unterkunft, gute Küche, schöne Gespräche zwischen den Meetings und u. a. die Gedanken / Erfahrungen von Berthold, die er uns in einem Meeting mitteilte.

Das Wochenende und das Treffen neigte sich dem Ende, es wurde wie üblich mit dem Abschluss Meeting beschlossen, was noch einmal für alle ein Gewinn war weil jeder noch einmal etwas zu dem erlebten berichtete aus seiner eigenen Sicht, und was der eine oder andere mitnimmt für sich.

Nach dem Mittagessen, ging es dann in Richtung Heimat, nachdem ich mich schweren Herzens von einigen Freunden persönlich verabschiedet habe, aber den einen oder anderen werde ich bestimmt noch vor dem nächsten D- Treffen (2012 in der Nähe von Hamburg) wiedersehen., und zu dem einen oder anderen habe ich ja auch noch telefonischen oder schriftlichen Kontakt.

Was nehme ich mit von diesem Treffen.....das es funktioniert mit Hilfe der Gemeinschaft „Anonyme Spieler“, einen Tag zurzeit, wenn ich dafür etwas tue, meine Erfahrungen einbringe und in den Meetings diese Hilfe anbiete, und diese annehme.

Schöne 24 Stunden
lg thomas/ Stockelsdorf



Thomas per E-Mail

Hallo Freunde,

in diesem Monat, genaugenommen am 13. Oktober bin ich nun, fast unwahrscheinlich, 29 Jahre bei GA, der Anfang vom Ende meines Glücksspiels, von diesem Tag an veränderte sich mein Leben, weil nichts mehr ging, mit dem Spielen, Lügen usw. Ich brauchte jedoch noch einige Zeit um mich ganz vom Spielen

zu lösen, die Gruppe hat daran einen sehr großen Anteil gehabt, und hat mir Mut gemacht wiederzukommen.

Mit diesem ersten Besuch hat sich viel verändert, und besonders freue ich mich dass ich mit Hilfe der Freunde mein Leben wieder in Zufriedenheit erleben kann, es ist ein schönes Gefühl, wenn ich sehe und spüre es funktioniert auch ohne, wenn ich dafür etwas tue.

Die Gruppe war für mich ein neuer Anfang.

Schöne 24 h Thomas/ Stockelsdorf



Ralf

Meetingszeit ist Gnadenzeit

Mein Name ist Ralf, ich bin süchtiger Spieler. Dieses Jahr durfte ich auf dem Deutschlandtreffen meinen 17. Trockengeburtstag feiern. Was für eine Gnade ist mir durch Gott und die Gemeinschaft der Anonymen Spieler zuteil geworden. Früher habe ich es oft nicht einmal 17 Stunden ohne Spielen ausgehalten.

Ein neuer Anfang. So das Motto unseres D-Treffens und das Titelthema dieses Rundbriefes. Auch für mich beginnt in einem Bereich meines Lebens ein Neuanfang. Darum habe ich das Deutschlandtreffen dieses Jahr mehr als nötig gebraucht. Es war für mich Orientierungs- und Besinnungszeit zugleich. Jetzt beginnt für mich eine Zeit der Aufarbeitung und Neuorientierung.

Ich möchte in nächster Zeit so viele GA-Meetings wie möglich besuchen. Jeden Tag die Woche ist dies leider im Raum Freiburg noch nicht möglich. Eine Aufgabe für die Zukunft. Aber vier GA-Meetings von Montag bis Donnerstag kann ich die Woche über besuchen. Und die will ich nutzen. Denn ich weiß, dass Meetingszeit auch Gnadenzeit ist. Zeit, um bei mir selber anzukommen. Dies habe ich in meinem Leben mehr als deutlich erfahren. Die Gemeinschaft und das 12-Schritte-Programm haben es mir ermöglicht, dass auch ich meinen ganz persönlichen Genesungsweg gefunden habe. Mein Leben war mir auf dramatische und chaotische Weise aus meinen Händen entglitten. Durch die Spielsucht ferngesteuert, psychisch manipuliert und nicht mehr Herr meiner Selbst, habe ich es orientierungs- und willenlos an die Wand gefahren. Ich war einer dieser hoffnungslosen Fälle. Nicht nur für mein Umfeld, sondern vor allem für mich persönlich. Als ich mich anfangs in die Meetings der Anonymen Spieler geschleppt habe, fand ich die Menschen, die mich aufgefangen haben. Die mich so angenommen haben, wie ich war, und wie ich bin. Die mich an die Hand genommen haben und

mir durch ihr Vorleben gezeigt haben, dass es auch für mich eine Chance gibt, aus diesem verstrickten, hoffnungslosen Chaos meines Lebens herauszukommen. Dass es auch für mich einen Weg der Heilung gibt. Sie waren, sie sind, mit mir seelenverwandt. Sie haben von meinem Leid erzählt. Sie haben von meinem seelischen Schmerz erzählt. Sie haben meine Tränen geweint. Sie haben mit mir geweint. Sie haben all ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit mir geteilt. Sie haben mir gezeigt, dass es keine Macht der Welt gibt, die Erinnerungen auslöschen kann, aber eine Macht, die uns die Kraft gibt, diese aufzuarbeiten und in Liebe anzunehmen. Sie haben mir gezeigt, was Liebe ist und wie man der Liebe begegnen kann, sich ihr öffnen und sie zulassen kann. Sie wussten, dass Sucht der stille Schrei nach Liebe ist.

Ich liebe unsere Gemeinschaft. Ich bin ein Teil von ihr geworden. Wie lange habe ich unter den Menschen und in dieser Welt meinen Platz gesucht. Dass ich ihn erst durch soviel Schmerz, durch soviel Not, Elend, Verzweiflung, Mut- und Hoffnungslosigkeit gefunden habe, ist für mich heute ein Privileg. Ich bin dankbar, süchtiger Spieler zu sein. Ich bin dankbar, ein Teil dieser Gemeinschaft sein zu dürfen. Weil wir als Gemeinschaft eine Botschaft haben. Für die, die noch leiden. Für die, die uns in ihrer Verzweiflung brauchen. Und diese Botschaft gibt es zum Nulltarif in unseren Meetings. Alles was ich am Anfang tun muss, ist: ich muss mich hinschleppen und wiederkommen. Ja, Meetingszeit ist Gnadenzeit.

Gute 24-Stunden euch allen. Einen Tag zur Zeit.
Ralf



Ulrich per E-Mail

Hallo GA, Hallo Freunde!

Seit ich bei GA bin, war ich 19 oder 20 Mal auf unseren DT-Treffen. Ich möchte mich insbesondere hiermit mal bei den Freunden bedanken, die mich die ersten 8-12 Male dahin "mitgenommen" haben. Es war mir nicht immer einfach aus meiner inneren Isolation zurück ins Leben zu kommen. Aber neben den Meetings haben mir bis heute insbesondere auch die DT-Treffen immer sehr dabei geholfen nicht aufzugeben, sondern auf dem Weg der Genesung zu bleiben. Voll geil! Heute kann ich schon ganz alleine dahin und anderen anbieten, sie "mitzunehmen". An alle in GA, die noch nicht auf einem unserer DT-Treffen waren: Wann immer die Hand der GA ausgestreckt ist, greif' zu! Es ist so schön und wunderbar, wieder das Leben zu spüren – nicht nur in mir, sondern auch um mich herum und bei anderen; das kann Dir auch passieren.

Ich danke Euch und wir sehen uns - so Gott will - beim nächsten DT-Treffen.

Ulrich



Pasquale per E-Mail

Wie oft sagte ich mir:

Wenn ich Heute wieder verliere, ist endgültig Schluss. Wenn ich Heute gewinnen sollte, ist Dies ein schöner Abschluss für das Ende.

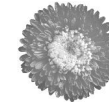
So, jetzt habe ich die Schnauze voll, ab morgen fange ich ein neues Leben an. Heute will ich meinen Verlust von Gestern wieder reinholen. Heute habe ich so ein Gefühl, dass ich gewinnen werde.

Es hat keinen Wert – ich muss aufhören – das Zocken beenden.

Dies habe ich, Pasquale, – spielsüchtig – mir schon oft gesagt und habe über 25 Jahre immer wieder versagt.

Heute habe ich Freunde gefunden. Heute habe ich den Tag in meiner Hand.

In der GA-Gruppe habe ich viele gute Dinge erfahren und möchte jedem Freund dafür danken.



Jochen per E-Mail

Mein Beitrag zum Rundbrief Nr. 81
„Gib es weiter“

Ich bin Jochen, süchtiger Spieler aus Hannover.
Ich habe heute und seit meinem letzten Meeting nicht mehr gespielt.

Die GA Gruppe, in die ich sporadisch in den End-80er Jahren des letzten Jahrhunderts in Hannover erstmals gegangen bin, habe ich unregelmäßig, dann regelmäßig 1995 und 1996 und dann wieder seit 2002 durchgängig besucht. Sie hat sich nach 25 Jahren Ende 2009 aufgelöst.

„Wie machst Du das denn, jetzt, ganz ohne Gruppe?“ Diese Frage haben mir Freunde auf dem Deutschlandtreffen 2011 in Naurod eindringlich gestellt. Gehört habe ich die Warnung: „Mensch, Jochen, pass auf, ohne Gruppe ist es schwer trocken zu bleiben und nüchtern“.

Die nächste GA Gruppen sind in Braunschweig (60 km), Bremen (110 km) und Hamburg (170 km). Rundherum sprießen von der niedersächsischen Suchtberatungsstelle geführte Gruppen von dem einen oder dem anderen Wohlfahrtsver-

band aus dem Boden. Die Medizinische Hochschule initiiert geführte Sichtgruppen, auch für süchtige Spieler. „Spielfrei Leben“ organisiert regelmäßig Gruppentreffen. Will und muss ich mir das antun, eine neue GA Gruppe ins Leben rufen? Fahre ich hin und wieder nach Bremen, gehe regelmäßig in andere Gruppen der A-Gemeinschaften? Nehme ich einfach für eine Zeit lang am online GA-Meeting eines Freundes aus Hamburg teil?

Es gibt von anderen A-Gemeinschaften in Hannover funktionierende Gruppen, die haben auch offene Gruppen und dort bin ich als süchtiger Spieler sicher auch willkommen. Ist das eine Möglichkeit für mich?

Ich bin verunsichert: Soll ich eine neu GA Gruppe in Hannover gründen? Wie Sorge ich gut für mich? Regelmäßig eine Gruppe zu besuchen hat mir geholfen. Das weiß ich! Dass mir das Kümern um GA Literatur, die Organisation des Meetingsraumes, Zuhören, Teilen im Meeting, Kaffeedienst, Begrüßungsdienst, Schlüsseldienst geholfen haben beim Trocken-Werden weiß ich auch. Warum zögere ich? Warum verweigere ich mich einer Neugründung mit einem anderen (alten) GA Freund in Hannover? Er hat mich wiederholt gefragt. Für eine GA Gruppe Hannover wäre es ein ‚neuer Anfang‘ – für mich sehe ich es als organisatorische Aufgabe – und diese Aufgabe möchte ich nicht eingehen. Warum nicht? In diesem Bereich habe ich große Ansprüche an mich und (alte) Erfahrungen. Ich möchte nicht alte Fehler wiederholen.

Ich spüre die Verantwortung für andere, für die, die zukünftig auch teilnehmen könnten – so bin ich. Und dann verliere ich mich wieder im Tun, im Aktionismus womöglich. Ich möchte es gut machen. Was?

Ich brauche ein spirituelles Zuhause. Das weiß ich!
Ich werde meine Höhere Macht, wie ich sie verstehe, fragen - oder muss es heißen unsere Höhere Macht, wie wir sie verstehen? -

Ich werde meine Höhere Macht bitten, mir zu helfen, Klarheit über diese Fragen zu bekommen und bitten, mir zu helfen
Da fällt mir das Prinzip ein: ‚Hüte Dich vor Unentschlossenheit‘.

„The war is over“ stand auf dem T-Shirt eines A-Freundes. Das stimmt für mich und mein süchtiges Spielen. Ich bin spielfrei.
Ich Danke Euch fürs Lesen und dass ich mit Euch teilen durfte.
Ich will nicht mehr spielen.

Gute 24-Stunden und gutes Gelingen für das neue ‚Gib es weiter‘.
Euer GA-Freund Jochen aus Hannover

Anmerkung: Beitrag wurde von der Redaktion gekürzt



Volker per E-Mail

Mein Name ist Volker , Ich bin Spieler , süchtig !

Aber , Und ; Oder

Ein neuer Anfang tolles Thema dachte Ich mir , denn wenn Ich meine 2 jährige GA Meetings Besuche Revue passieren lasse denke Ich ein Anfang ist getan ... Ich spiel nimmer , oder ... zumindest nicht mehr das teuflische Spiel an den Datelkisten um Geld viel Geld und Zeit viel Zeit .

Spielen das tu Ich nun mit meinen kranken Gedanken , auferlegten Zwängen , anderen Menschen , mit dem Leben , und und und ...

Doch das Thema heißt ein Neuer Anfang , un nu geht los . 2 Jahre > Ich schaue zurück an jenen Tag an dem Ich selbst zu mir sagte mein Leben hat nur noch das Spiel und das Spiel hat mich gefangen , kein Ausbruch aus dem Zwang war mehr möglich .

Dank der Gruppen und auch meines Willens habe Ich das Spiel abgelegt , Ich stolpere so durch das Leben , es gibt gute Tage und leider auch nicht so Gute , das letztere überwiegt .
Früher ja früher konnte Ich mich in das Spiel verdrücken und die unliebsamen Probleme und Konflikte dadurch ausblenden , heute bin Ich Suchtfrei und bekomme das ganze Leben knallhart zu spüren .

Neuer Anfang kommt von anfangen , antreiben , loslegen > alles positiv ... doch im Moment ist bei mir eher langsam , müde , Stillstand > negativ und Depression .

Ja zu einem neuen Anfang gehört ein Plan , denn aufs Gradwohl loslegen mit dem frisch geschenkten Leben und der Freiheit , überlastet den süchtigen Menschen derart das dieser sich unweigerlich in eine Sackgasse bewegt .

Das Fatale daran ist hier wieder auf den Weg des Neuanfanges zu kommen ist schwieriger wie das damalige aufhören mit dem Zocken .

Wie geht's weiter , eine gute Frage ...es geht weiter auf jeden Fall denn meine Lebensgeschichte ist noch nicht zu Ende . Was hilft , viele Meetings , denn was Ich lernte aus unseren Zusammentreffen in den Gruppen ist unbezahlbar , hier bin Ich Mensch , hier darf Ich krank sein .

Aller Anfang ist schwer , aber anfangen kann ich so oft Ich will und jedes mal wird's besser .

g24h
Volker





Andreas per E-Mail

„Ein neuer Anfang“

Ich bin Andreas, ich bin Spieler und ich habe Strukturelle Mängel. Eigentlich möchte ich über das Gesangsstück „Mir ist so wunderbar“ schreiben, als über das Titelthema. Es blockiert mich gerade zu! Gegenwärtig befinde ich mich in einer Schreibfaulheit. Das betrifft leider nicht nur die Spieler – Foren im Internet, mehr noch, meine Fähigkeit, meine Gedanken in Worte zu fassen verkümmert, wenn der Gedanke nicht fliegt.

Ich musste feststellen, seit ich mich in einem Sozialen Netzwerk eingeloggt habe, werde ich mit Dollar – Gewinnen und jetzt auch mit 8-stelligen Britischen Pfunden bereichert, wenn ich die eingehenden E – Mail als realistisch erachten sollte. Wenn möglich, gleich ab in den Papierkorb und Kommunikation auf begreiflicher Augenhöhe mit anderen Menschen. Dabei bleibt der Rechner ein Werkzeug, auch für meine Genesung, wie das Schreiben ein Genesungswerkzeug ist. In einem Forum habe ich – im geschützten Bereich – noch ein Tagebuch für meine Tagesgedanken.

Ich bin Heute nicht in der Kirche, wie sonst eigentlich fast jeden Sonntag. Möglich, dass Gott meint, ich solle wieder schreiben, jetzt! Dabei schwebt die Musik des Gesangstücks in meinem manchmal wirren Kopf. Neulich sagte eine Frau in der Kirchenbank neben mir: Ich würde so wunderbar singen! Ich bin vor Scham fast in den Boden gesunken. Der Pastor stand direkt neben uns und sagte nichts. Ich kann nun einmal keine Noten lesen und muss ein Lied zigmal hören um die Melodie zu verinnerlichen. Das ist, wie in einem GA – Meeting. Ich musste 100 mal in ein Meeting gehen, um mich vom Glücksspiel zu verabschieden.

An meinem Küchenschrank habe ich vier Texte – in Folie gefasst – sorgsam aufgeklebt und oft streift mein Blick darauf. Manchmal lese ich sie auch.

„Sorget euch nicht um euer Leben,“ steht oben rechts, darunter, „Gebet eines älter werdenden Menschen“, daneben „Einen Tag zur Zeit“ vom 24. Mai und darüber: ein Spazierweg nach Emmaus. Alle Texte haben eine Gemeinsamkeit: HEUTE. Ob es sich um eine Naturbeschreibung, um Erkenntnis meines Status Quo, um Prävention meiner Depressionen oder um den Ostermorgen handelt. Jetzt fange ich einfach an.

Singen ist ein tragbares Werkzeug, um meiner Depression und damit meiner Sucht zu begegnen. Bislang dachte ich: Wenn ich dem Sonnenpriester gleichkäme, der seine herrlich erotische Arie singt: „In diesen heil'gen Hallen“ – die ich auswendig singe... (der Komponist ist allerdings an den Folgen seiner Spielsucht früh verstorben) würde es mir wirklich einmal gut gehen und ich stände glänzend da.

Nun aber schwebt in meinem Genius ein Gesangsquartett, in dem der Bass nur zwei Sopranstimmen begleitet. Außerdem stellt er einen zwielichtigen Kerkermeister dar, der immer nur das tut, was der Gouverneur von ihm abverlangt, bis hin zum geplanten Mord. Diese Bassfigur ist ein Ingegriff von Co-abhängigkeit. Wie oft habe ich gegen mein Gewissen gehandelt. Mich strafen meine Erinnerungen an verkaterte, erbrochene Sonntag – Vormittage, Sonntagvormittage, an denen ich perspektivlos im Bett liegen blieb, voller Sehnsucht, dieser Tag möge schnell herum gehen, dass ich Montag wieder zur Arbeit, aber vorher noch dringend zur Sparkasse gehen könne, geklaute Schecks einlösen und die Qual bis dahin in Selbstbefriedigung verschmerze.

Das tun, was andere von mir erwarten. Dafür Lohn bekommen. Zuwenig Anerkennung für mich. Mangel an Berührungen, realen Austausch mit Menschen. Gold mag man daneben haben, aber das eigene Wertempfinden erkenne ich nur außerhalb meines Leistungsdenkens. Nur für Heute brauche ich die Freiheit mich aus der stacheligen Schale meiner Isolierung zu befreien. Ich bin in Erwerbsminderungsrente, begutachtet und befunden aufgrund meiner chronischen Depressionen. Das Rauchen habe ich vor 8 Jahren aufgegeben, rein aus Staatsverdrossenheit. In einer geballte Faust zerbröselte jede Zigarette. Und manchmal lasse ich genug Qualm ab und schimpfe auf die Co-Abhängige Frau in Berlin. Aber bitte nicht in selbstverliebter Pose vor Badezimmerspiegel. Ich brauch ja nur ein kleines Gespräch in der Stadtbahn, ein paar Worte bei meinem Nebenwerb, ein Gedankenaustausch zur Pflegemöglichkeit meiner Mutter, Treppenhäusgespräche mit dem Nachbarn führen. Nie als der Allergrößte. Genau wie der Bass in dem Gesangsquartett. Am Ende wird auch er erkennen, dass die Liebe gesiegt hat.

(Jener Komponist des Stücks ist das siebente Kind einer Alkoholikerfamilie...).

Lebensbrüche können keinen Stillstand vertragen. Ich weiche von mir ab, wenn ich nicht teile. Meine letzte große Reise habe ich im Juni 2011 zum Kirchentag nach Dresden unternommen, meinen Pilgerstab mitgenommen und so viele wunderbare Begegnungen gehabt, dass der Gedanke daran die Tränen in die Augen treibt. Ich weiß, es gibt immer Menschen, die einen Zugang suchen um nicht zu siechen. Ich öffne hierfür – nur für Heute – meine Hände.

Manchmal danke ich nur sonntags Gott für meine Spielfreiheit. Heute ist Sonntag.

Schöne 24 Stunden
Es lebe die Struktur
Andreas





Ralf

Demut und Verantwortung

Hallo Freunde.

Meine Name ist Ralf, ich bin süchtiger Spieler, und ich bin auf meinem Weg. Es tut mir gut, auf dem Weg zu sein.

In den vergangenen gut sechs Wochen seit dem Deutschlandtreffen habe ich über 25 Meetings besucht. Im Durchschnitt vier Treffen die Woche. Die Meetings tun mir gut. „Meetings bringen es!“ Ich bin dabei deutlich ruhiger geworden. Im Umgang mit mir selbst, mit meiner Familie und mit meinen Freunden. Und ich bin ganz neu in den Schritten angekommen. Noch nie habe ich so deutlich wie jetzt gespürt, dass ich mich ganz bewusst in den Schritten befinde. Vor allem die Arbeit im zehnten Schritt, die Fortsetzung meiner Inventur, habe ich bitter nötig. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Zu sehr habe ich mich die letzten Jahre über auf meiner Spielfreiheit ausgeruht, habe in den Meetings oft nur noch gute Ratschläge verteilt und heiße Luft gepredigt, ohne mich wirklich in Demut und Verantwortung zu hinterfragen, wo denn bei mir selbst dringender Veränderungsbedarf besteht. Darum ist es für mich jetzt umso schöner, zu erleben, und zu spüren, was mir unser Genesungsprogramm doch alles geben kann, wenn ich erst den Mut und die Bereitschaft aufbringe, mich wirklich darauf einzulassen. Ich bin auf dem Weg der Genesung. Um mich aber ganz bewusst auf meinen Weg der Genesung begeben zu können, muss ich für mich erst einmal erkennen, dass ich krank bin. Spielsucht ist eine Krankheit. Nicht nur eine Krankheit, die mich unkontrollierbar von Spiel zu Spiel, von Einsatz zu Einsatz getrieben hat. Spielsucht ist auch, und dies im Besonderen, eine emotionale Krankheit. Spielsucht ist eine Krankheit des Geistes. Die Krankheit Spielsucht sitzt in meiner Seele. Dort hat sie sich eingenistet. Und deshalb ist sie für mich auch keine „nur selbstverschuldete Krankheit“. Viele Umstände, Erfahrungen, Erlebnisse, Hintergründe und Entwicklungsstörungen haben wohl in meinem Leben in ihrer Gesamtheit dazu beigetragen, und am Ende dazu geführt, dass ich als Mensch in diesem Leben nicht mehr klar gekommen bin. Und so "suchte Ich mir" in diesem Erkennungsprozess meiner Lebensunfähigkeit dann eine Möglichkeit, um mich ausblenden zu können. Um mich in meiner Unfähigkeit nicht mehr spüren zu müssen. Dafür trage nur ich die Verantwortung. Der Alkohol und das Glücksspiel waren dazu für mich wie geschaffen. Doch dann hat mich dabei irgendwann die Spielsucht einfach übernommen. Scheinbar unmerklich. Irgendwann hat die Krankheit Spielsucht die völlige Kontrolle über mich und mein gesamtes Leben bekommen. Aus meinem eigenen Willen heraus, konnte ich meinen Verfall nicht mehr stoppen. Ich kam zu den Anonymen Spielern und durfte erkennen, dass die Genesung von meiner

Spielsucht nicht über die eigene Willensstärke, sondern nur über die Kapitulation, über das Eingeständnis meiner persönlichen Machtlosigkeit, erfolgen kann. Und mit meiner Kapitulation verlor auch die einstmals für mich so wichtige Frage nach dem „Warum“ ihre Bedeutung und Berechtigung. An ihre Stelle trat die Erkenntnis, dass ich einfach nicht mehr kontrolliert spielen und trinken kann. Nie mehr in meinem Leben. Warum und wieso auch immer. Das habe ich nun einmal so hinzunehmen. Ohne wenn und aber. Das erfordert ein gewisses Maß an Demut. Darum ist unser Genesungsprogramm ein Programm der Demut und Verantwortung. Der erste Schritt setzt für jeden von uns diese Bereitschaft zur Demut voraus. Dieser erste Schritt zur Trockenheit ist nicht einfach, doch er lohnt sich. Ist dieser Schritt der Demut doch die Voraussetzung für alles Folgende. Denn nach dieser Erkenntnis folgen für mich noch weitere 11 Schritte. Sie alle sind in der Vergangenheitsform verfasst. Sie spiegeln also die Erfahrungen der Freunde wieder, die diese Schritte bereits schon in ihrem Leben erfolgreich für sich in Anspruch genommen, praktiziert, und erkannt haben, dass zu einem Leben in Zufriedenheit und Nüchternheit nicht nur die Kapitulation im ersten Schritt gehört, sondern auch die Verantwortung, mit den restlichen elf Schritten zu versuchen, dieses Leben wieder in Ordnung zu bringen. Das Ergebnis dieser Verantwortlichkeit für mich selbst, erwartet mich dann im zwölften Schritt. Die erfahrenen GA-Freunde, die in diesem Schritt angekommen sind, geben mir darin ihr Zeugnis ab. „Nachdem wir durch diese Schritte ein seelisches Erwachen erlebt hatten, ...“ und tragen dadurch auch gleichzeitig die wunderbare Hoffnung an mich weiter, dass auch ich durch die Arbeit in den Schritten ein seelisches Erwachen erleben kann. Dass auch ich geistig und emotional gesund werden kann. Ich bin auf dem Weg, diese Verantwortung für mich zu erkennen und ganz bewusst die Werkzeuge des Genesungsprogramms für mich anzuwenden. Viel zu lange habe ich mich auf dem ersten Schritt ausgeruht.

Es tut mir gut, auf dem Weg zu sein. Und es tut mir besonders gut, mit euch zusammen auf dem Weg zu sein. Es ist schön, ein Stück meines Weges mit euch gemeinsam zu gehen.

Euch allen Gute 24-Stunden,
Ralf





Marc per E-Mail

Hallo ich heiße Marc und bin Spieler aus Freiburg.

Ich bin ein Teil des Redaktionsteams des „Gib es weiter“. Ich bin froh, dass es wieder ein schriftliches Meeting in dieser Form gibt und das ich daran mitarbeiten darf. Es kostet mich zwar immer wieder Überwindung einen Beitrag zu schreiben, aber es tut mir gut außerhalb des „üblichen Meeting“ meine Erfahrungen mitzuteilen, auch wenn ich dies erst wieder kurz vor Redaktionsschluss hin bekomme.

Seit über elf Jahren gehe ich in die Freiburger Gruppe(n) und seitdem habe ich schon einige neue Anfänge bei Freunden und bei mir selbst miterleben dürfen. Als ich zum ersten Mal die Schwelle in ein Meeting überschritt war ich seelisch am Ende, mir fehlte es an Vielem. Ich war immer auf der Suche nach dem schnellen Glück, dass hieß für mich „Live fast, die young“. Ich wollte nie gewöhnlich sein, immer Action und Rausch, immer Auffallen und Risiko bereit sein immer den anderen Weg nehmen. Ich wollte nicht wie die hirnlosen Spießer den Alltag erleben. Ich war ja so anders und wusste wie das Leben funktioniert.

Leider führte mich dieser Weg immer weiter weg von dem, was ich sein wollte und wer ich wirklich war. Im Rausch war ich selbstbewusst und redselig, konnte mir neue Lebensformen und Gesellschaften erfinden und meine Gefühle, die sonst tief vergraben waren, vernebelt raus lassen. Doch zuerst wollte ich nur das Spielen pausieren, bis meine vordringlichsten Probleme gelöst oder wieder einmal verschoben waren. Wie heißt es so schön in einem Lied: es ist traurig aber wahr, das Problem bist du. Das Problem war ich und nicht das Spiel. Glücklicherweise ging ich regelmäßig ins Meeting und auch drei Rückfälle konnten mich nicht aufhalten jedes mal wieder neu anzufangen. Mit jedem Meeting mehr wurde mir bewusster, wer ich eigentlich wirklich bin und was ich will.

Ich wollte leben, lieben und ich selbst sein. Das war mein Anfang.

Gute 24 Stunden Marc



Anonyme Spieler (GA)
Regionales Dienstbüro Süd
c/o bwlv Fachstelle Sucht
Kronenmattenstraße 2a
79100 Freiburg
E-Mail: region-sued@anonyme-spieler.org



Protokoll zum Regionalgruppentreffen der Anonymen Spieler (GA) Region Süd am 05.11.2011 in den Räumen der GA-Gruppe Lahr

Freiburg, 05.11.2011

Beginn: 14.30 Uhr

Anwesende Gruppenmitglieder: GA-Freiburg-Mittwoch: Ralf
GA-Lahr: Volker
GA-Offenburg: Hubert

Top 1

Begrüßung und Lesen aus der Literatur

Ralf begrüßt Hubert und Volker recht herzlich und das Meeting wird mit dem Lesen der Präambel, den 12-Schritten und 12-Traditionen, sowie dem Gedanken zum Tag eröffnet.

Top 2

Bericht zu den Gruppen

GA-Freiburg-Mi: 8-12 Teilnehmer. Stabiler Stamm. Die Beratungsstelle zieht zum 01.12.2011 in neue Räumlichkeiten um. Die Gruppe hofft, dass sie zusammen mit der GamAnon-Gruppe auch mit umziehen kann. Sollte dies nicht der Fall sein, gibt es schon eine Übergangslösung, bis neue Räume gefunden sind. Gute Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle.

GA-Lahr: 2-5 Teilnehmer. Die im März 2011 von Volker gegründete Gruppe hat Schwierigkeiten einen stabilen Stamm zu bilden. Bisher ist kein neuer Freund geblieben. Die Gruppe wird nach wie vor von Freunden der Gruppen Freiburg und Offenburg

unterstützt, welche Volker auch Hoffnung, Kraft und Mut zum Weitermachen geben. Für Volker ist es wichtig, dass er ausharrt, um den Gedanken, dass es funktioniert, an andere weiterzugeben.

GA-Offenburg: 6-8 Teilnehmer. Guter Stamm mit positiver Tendenz zur Stabilität. Über das Gruppentelefon gehen bei Hubert regelmäßige Anfragen von Hilfesuchenden ein. Schade, dass die GamAnon-Gruppe im Moment ruht.

Top 3 **Bericht zur Region, Kassenbericht**

Zur Zeit besteht die Region Süd aus 12 Gruppen. Ein regelmäßiger und intensiver Austausch findet nach wie vor nur zwischen den Gruppen Freiburg, Lahr und Offenburg statt. Ansonsten gibt es keinerlei Rückmeldungen auf die Einladungen und Protokolle aus den anderen Gruppen. Die Regionsgruppensprecher Armin und Ralf werden sich weiter darum bemühen, die Freunde in der Region zu erreichen.

Kassenstand der Regionsgruppenkasse: 503,11 €

Top 4 **GA-Rundbrief "Gib es weiter"**

Die GA-Freiburg hat den Rundbrief der Gemeinschaft "Gib es weiter" übernommen. Einsendeschluss für die nächste Ausgabe Nr. 81 ist der 15.11.2011. Titelthema: "Ein neuer Anfang". Erscheinungsdatum ist der 01.12.2011. Die Ausgabe wird in einer Druck- und Leseversion online auf unserer Homepage: www.anonyme-spieler.org eingestellt und zusätzlich per E-Mail an alle Gruppen versendet. Wenn ihr dazu eure Erfahrung, Kraft und Hoffnung und/oder eure Gruppeninformationen einbringen wollt, dann sendet diese bitte per E-Mail an: ga-rundbrief@anonyme-spieler.org, oder per Post an die Freiburger Mittwochsgruppe.

Top 5 **Regionsgruppentreffen Bayern im März 2012**

Beim Regionalgruppentreffen der Region Bayern im März 2012 wird auch der Verein unserer Interessengemeinschaft seine Vereinssitzung abhalten. Wer den Verein, die juristische Person unserer Gemeinschaft, noch nicht kennt und gern wissen möchte, was deren Aufgaben betrifft, hat hier die Möglichkeit sich zu informieren.

Außerdem wollen sich Vertreter aus den bestehenden Regionen treffen, um sich über die z.Z. ruhende Dienststruktur GDA(Gemeinsamer Dienstausschuss) auszutauschen. Das genaue Datum wird rechtzeitig auf unserer Homepage: www.anonyme-spieler.org unter Termine/Aktuelles bekannt gegeben.

Top 6 **Gemeinsame Weihnachtsfeier 2011**

Geplant ist eine gemeinsame Weihnachtsfeier der Gruppen Freiburg, Lahr und Offenburg am Sonntag, den 11.12.2011 ab 17.00 Uhr in der Pizzeria Persio direkt am Moosweier in Freiburg-Landwasser. Die Info wird in die Gruppen weiter gegeben.

Top 7 **Verschiedenes**

Volker will zu der Suchtberatungsstelle in Lahr einen intensiveren Kontakt herstellen, um auf die Gruppe Lahr aufmerksam zu machen. Und er will auf jeden Fall weitermachen, und wenn sich die Aufbauarbeit als noch so schwierig gestaltet. Der Dienst und die Bereitschaft sind wichtige Bestandteile, die ihn trocken halten.

Nächstes Regionalgruppentreffen

Das nächste Regionalgruppentreffen findet vsl. **Anfang Mai 2012 in Offenburg** statt.

Ralf und Hubert bedanken sich bei Volker für die tolle Bewirtung und liebevolle Vorbereitung.

Das Treffen wird um **17.15 Uhr** mit dem gemeinsamen Gelassenheitsgebet beendet.

Die Hutsammlung ergibt eine Summe von 15.- €, die der Regionsgruppenkasse zufließen.

Protokoll erstellt am: 05.11.2011,
Regionsgruppensprecher Ralf(Freiburg)

Einen Tag zur Zeit

01. Dezember 2011

Gedanke für den Tag

„Unser Leben ist von den Abläufen geprägt, die wir regelmäßig tun. Vortrefflich ist demnach keine einzelne Tat, sondern die Gewohnheit, die sich dahinter verbirgt“, sagte einst der griechische Philosoph Aristoteles.

Weil wir beim Glücksspiel stets alles aufs Spiel setzten, wurde es auch immer wahrscheinlicher,

dass wir irgendwann wieder spielen gehen, um unseren Einsatz zu erneuern. Durch den regelmäßigen Besuch der GA-Meetings, dem ständigen Teilen unserer Erfahrungen und Gefühle, der engen Verbindung zu unserer 'Höheren Macht' und dem fortwährenden Gespräch mit unserem Sponsor und anderen GA-Freunden werden wir mit der Zeit genau zu dem, was wir tun, - nämlich zu einem Teil der weltweiten Gemeinschaft der Anonymen Spieler(GA). Wenn wir dies regelmäßig tun, wird es auch immer wahrscheinlicher, dass wir es erneut tun, und damit unsere Genesung erst richtig auf den Weg bringen.

Ist mir schon einmal bewusst geworden, dass jede Spende, die ich in der Hutsammlung eines GA-Meetings hinterlasse (und sei sie auch noch so klein), einen weit größeren Gewinn einbringt, als es der größte Wetteinsatz beim Spielen könnte?

Gebet für den Tag

Ich bete, dass all das, was ich heute regelmäßig tue, auch dem Willen meiner 'Höheren Macht' entsprechen möge. Lieber Gott, lass mich erkennen, dass Fortschritt in meiner Genesung möglich ist, ohne dass ich nach Vollkommenheit und Perfektion strebe, und dass ich stets Vortrefflichkeit in dem erlangen kann, was mir auf dem Weg der Genesung weiterhilft. Ich bitte Dich, hilf mir, meine Neigung zur Selbstzerstörung abzubauen und allmählich durch neue Gewohnheiten zu ersetzen, die mich auf den rechten Weg der Genesung bringen.

Nur für Heute _____ will ich im Gedächtnis bewahren:

Wir genesen von der Spielsucht nicht durch einzelne Taten (und seien sie noch so vortrefflich), sondern durch die Gewohnheit, die sich dahinter gebildet hat.

Aus dem GA-Meditationsbuch „Einen Tag zur Zeit“ © Hazelden-Verlag

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden.*

*Gott gebe mir Geduld mit Veränderungen,
die ihre Zeit brauchen,
und Wertschätzung für alles,
was ich habe, Toleranz gegenüber
jenen mit anderen Schwierigkeiten,
und die Kraft, aufzustehen und
es wieder zu versuchen, nur für heute.*