

Die Teilnahme an Glücksspielen einstellen oder reduzieren: Wissenswertes, um das Spielen in den Griff zu kriegen

Da ein starker Wille allein in der Regel nicht ausreicht, um eingefahrenes Spielverhalten nachhaltig zu verändern, sollten Sie sich möglichst gut auf Ihr „Projekt Spielfrei“ vorbereiten. Daher haben wir einige Informationen und Arbeitsblätter zusammengestellt, die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen können. Beachten Sie jedoch, dass sie keine individuelle Beratung ersetzen – vielmehr sind sie als Zusatz zur Teilnahme am Beratungsprogramm Check Out gedacht.

Entschluss fassen

Glücksspiele: Drei Grundregeln

Die Grundprinzipien des Glücksspiels lassen sich wie folgt zusammenfassen: **Je länger man spielt, umso mehr wird man trotz aller Anstrengungen und trotz der zwischendurch auftretenden Gewinne verlieren.**

Die Hoffnung, mit dem Glücksspiel viel Geld zu gewinnen, wenn man es richtig anstellt, erfüllt sich für die meisten Spielerinnen und Spieler also nicht. Im Gegenteil: Sie häufen eher Verluste an.

1. Grundregel „Zufall“

Obwohl viele Spielerinnen und Spieler nichts unversucht lassen, den Zufall zu überlisten, so ist er ein unverrückbares Grundprinzip, das hinter jedem Glücksspiel steht. Dies gilt ganz besonders für Glücksspiele, in denen Teilnehmende überhaupt **keinen Einfluss auf das Ergebnis** haben (z.B. AutomatenSpiel, Roulette, Lotterien u.v.a.). Dass einige Spielerinnen und Spieler trotzdem das Gefühl haben, das Spielresultat durch Glücksstrategien, Handlungen und Rituale verändern zu können, ist also schlichtweg eine Illusion.

Allerdings gibt es einige Glücksspiele, in denen das Spielergebnis in sehr geringem Ausmaß unter anderem vom Können der Spielteilnehmenden abhängt (z.B. Sportwetten, Poker, Börsenspekulation). Jedoch wird die eigene Einflussnahme auch hier von den meisten Spielerinnen und Spieler deutlich überschätzt.

2. Grundregel „Der Anbieter gewinnt“

Glücksspielanbieter behalten in der Regel einen gewissen Anteil der getätigten Einsätze ein, den Hausvorteil. Spielautomaten sind beispielsweise so programmiert, dass sie trotz aller zwischenzeitlichen Gewinne **nur einen Teil des eingesetzten Geldes wieder an die Spielerinnen und Spieler auszahlen**. Den anderen Teil behält der Automat ein. Je länger man spielt, umso mehr des eigenen Geldes wird nach dem unverrückbaren Gesetz des Zufalls einbehalten – bis am Ende nichts mehr übrig bleibt. Dasselbe gilt natürlich auch für Roulette, Lotterien, Wetten usw.

3. Grundregel „Gelegentliche Belohnung wirkt am stärksten“

Wieso nehmen viele Spielerinnen und Spieler trotz steigender Verlustbilanz immer weiter an Glücksspielen teil? Dies ist unter anderem auf ein weiteres Grundprinzip zurückzuführen, nämlich dass eine Belohnung nur ab und zu, also nicht jedes Mal, am stärksten darauf wirkt, ein Verhalten zu zeigen. Dieses besagt vereinfacht, dass Spielerinnen und Spieler durch die zwischendurch erlangten Gewinne (seien sie auch noch so klein) **zum Weiterspielen ermutigt** werden. Sie fühlen sich für ihr bisheriges Spielverhalten bestätigt und hoffen weiterhin auf den großen Hauptgewinn – und spielen sich immer tiefer in die Verlustzone.

Aufhören oder reduzieren?

Wenn Sie etwas an Ihrer Glücksspielteilnahme ändern wollen, stellt sich zunächst die Frage, ob Sie lediglich weniger spielen oder komplett damit aufhören möchten.

Wir empfehlen grundsätzlich, die Teilnahme am Glücksspiel zumindest für einige Wochen bzw. Monate komplett einzustellen. Der Grund hierfür liegt darin, dass viele, die ihre Glücksspielteilnahme lediglich einschränken, schnell wieder

genau so viel spielen wie vorher. Personen, die einen klaren Schnitt setzen und komplett mit dem Spielen aufhören, haben es dagegen oftmals viel leichter.

Da es während des Beratungsprogramms sogar erklärtes Ziel ist, vier Wochen lang gar nicht zu spielen, sind die hier bereit gestellten Informationen auf einen Spielstopp ausgelegt.

Wir empfehlen Ihnen, sich ein Blatt Papier zu nehmen und hierauf Ihren Entschluss im Rahmen eines Vertrages mit Ihnen selbst möglichst genau auszuformulieren. Er sollte somit beinhalten, ob Sie lediglich reduzieren oder ganz aufhören wollen, und das Datum, ab wann Ihr Entschluss umgesetzt werden soll. Wenn Sie eine Reduktion Ihres Spielverhaltens anstreben, sollten Sie sich klar definierte Limits setzen (z.B. eine maximale Summe pro Monat, maximale Anzahl von Spieltagen pro Woche), die deutlich unterhalb ihres jetzigen Spielverhaltens liegen sollten.

Vergessen Sie am Ende nicht: Sie können stolz auf Ihre Entscheidung sein!

Vor- und Nachteile des Spielens abwägen

Oftmals ist es nicht einfach, sich gegen eine Aktivität zu entscheiden, die trotz ihrer negativen Konsequenzen auch bestimmte „positive“ Funktionen erfüllt. So hat jede Person, die an Glücksspielen teilnimmt, ihre persönlichen Gründe für das Spielen, wie beispielsweise die Suche nach dem großen Gewinn oder um Nervenkitzel bzw. Entspannung zu erreichen.

Neben diesen Punkten gibt es noch andere, die Sie in Ihrem Entschluss verunsichern könnten. So sehen Sie möglicherweise viele Schwierigkeiten auf sich zukommen, wenn Sie mit dem Spielen aufhören, wie z.B. dass Sie sich mit den Problemen auseinandersetzen müssen, die hierdurch entstanden sind.

Doch das ist natürlich nur eine Seite der Medaille. Denn diesen „Verunsicherungsfaktoren“ stehen die Gründe gegenüber, warum Sie hier sind: Die Probleme, die sich im Rahmen Ihrer Glücksspielteilnahme entwickelt haben und die Freiheit und Lebensqualität, die Sie erwartet, wenn Sie es geschafft haben, vom Glücksspiel loszukommen.

Wir schlagen vor, dass auch Sie sich Gedanken hierüber machen und die Vor- und Nachteile, die die Glücksspielteilnahme für Sie persönlich hat, gegeneinander abwägen. Dies hilft Ihnen einerseits, Ihre Entscheidung für ein spielfreies Leben auf festere Beine zu stellen; andererseits sehen Sie, aus welchen Gründen Sie diesem Vorhaben evtl. noch unsicher gegenüber stehen. Wenn Sie sich sehr unsicher sind, sollten Sie dies mit Ihrer Beraterin von Check dein Spiel diskutieren.

Die Abwägung der Vor- und Nachteile geht am einfachsten mit einem Vierfelder-Schema, wie es hier beispielhaft dargestellt ist. Eine PDF-Version für Sie zum Ausfüllen finden Sie ebenfalls unter den Download-Dokumenten.

Spiel-Stopp: Vorteile

- Ich hätte mehr Geld für andere Dinge.
- Ich hätte mehr Zeit für meine Kinder.
- Ich würde mich weniger mit meiner Frau streiten.

Weiter spielen: Vorteile

- Spielen ist einfach Nervenkitzel.
- Beim Spielen kann ich gut abschalten.
- Die meisten meiner Freunde spielen.

Spiel-Stopp: Nachteile

- Ich müsste mir überlegen, was ich stattdessen machen möchte.
- Ich müsste mich mit meinen Schulden und Problemen auseinandersetzen.
- Meine Zocker-Freunde würden es nicht verstehen.

Weiter spielen: Nachteile

- Ich tue kaum etwas anderes und habe deswegen viele Schulden.
- Ich kann nicht mehr richtig schlafen, so viele Sorgen mache ich mir.
- Bei der Arbeit gibt es deswegen Probleme.

Entschluss umsetzen

Unterstützung holen

Um die mit ihrem „Projekt Spielfrei“ verbundenen Herausforderungen am besten zu meistern, ist neben Ihrer Teilnahme am Beratungsprogramm Check Out jede Unterstützung wichtig, die Sie von anderen Personen bekommen können. **Sprechen Sie also mit Menschen**, die Ihnen nahe stehen, über die Probleme, die Sie im Zusammenhang mit Ihrer Glücksspielteilnahme haben und weihen Sie diese in Ihr Vorhaben ein. Mit Ihrer/Ihren Vertrauensperson/en können Sie erörtern, wie Sie es am besten schaffen, Ihr Spielverhalten zu ändern und die damit verbundenen Probleme zu lösen. Damit dies zum Erfolg führt, ist ein ehrlicher Umgang sehr wichtig.

Egal, wen Sie in Ihr Vorhaben einbinden, wir empfehlen Ihnen zudem, sich Unterstützung bei einer **Selbsthilfegruppe** oder **Beratungsstelle** zu holen. In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie andere Personen, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind; in einer Beratungsstelle können Sie sich professionell beraten lassen.

Da Glücksspielsucht offiziell als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt ist, werden **die Kosten für eine Behandlung in aller Regel von den Rentenversicherungsträgern übernommen**. In der Beratungsstelle wird man Sie unterstützen, einen Therapieplatz zu bekommen.

Unter dem Menüpunkt Hilfe vor Ort auf der Homepage von Check dein Spiel können Sie nach Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Fachkliniken in Ihrer Nähe suchen.

Tagesplanung verändern: Die Lücke füllen

Gerade wenn Sie viel Zeit mit dem Spielen verbracht haben, werden Sie nach Ihrem Spielstopp deutlich mehr Freizeit haben als vorher. Damit Sie gar nicht erst in Versuchung kommen zu spielen, sollten Sie sich im Vorfeld Gedanken machen, wie Sie diese neu gewonnene Zeit stattdessen verbringen möchten.

Tun Sie sich etwas Gutes! Neben den Aktivitäten, die zur Klärung Ihrer momentanen Lebenslage notwendig sind, sollten Sie unbedingt Dinge tun, die Sie für Ihre Entscheidung belohnen und Ihnen helfen, Ihren momentanen Stress möglichst gut zu bewältigen (Alkohol- und Drogenkonsum gehören natürlich nicht hierzu!). Nehmen Sie sich also am besten etwas Zeit und schreiben Sie auf ein Blatt Papier,

... welchen Freizeitaktivitäten Sie früher gerne nachgegangen sind.

... was Sie gerne alleine bzw. mit anderen Leuten zusammen gemacht haben.

... welche Freizeitaktivitäten und Hobbies Sie vielleicht schon immer mal ausprobieren wollten.

... wobei Sie besonders gut entspannen können.

... was Ihnen hilft, wenn Sie schlechter Stimmung sind, Angst haben, frustriert oder gestresst sind.

Für einen besseren Überblick schlagen wir vor, Ihre Arbeit und Freizeit Tag für Tag anhand eines Wochenplans zu strukturieren. Gehen Sie schrittweise vor, beispielsweise indem Sie sich abends etwas Zeit nehmen, um den nächsten Tag zu planen. Unter den Download-Dokumenten finden Sie einen Wochenplan zum Ausdrucken.

Risikosituationen erkennen und Kontrollstrategien entwickeln

Die wichtigste Herausforderung auf dem Weg zum spielfreien Leben besteht darin, **die starke Routine und Gewohnheit, die sich im Rahmen Ihrer Glücksspielteilnahme eingeschlichen hat, zu durchbrechen.** Um dies zu schaffen, sollten Sie die Anlässe und Situationen identifizieren, in denen Sie normalerweise spielen bzw. gespielt haben und Strategien überlegen, wie Sie in diesen Situationen zukünftig abstinent bleiben können („Kontrollstrategien“).

Solche Situationen bzw. Anlässe können einerseits sehr konkret sein, sodass eine Gegenmaßnahme vergleichsweise leicht zu finden ist (z.B. „Ich spiele oft, wenn ich zu viel Geld dabei habe. Also nehme ich nur das nötigste an Geld mit, wenn ich das Haus verlasse.“). Viele Anlässe bzw. Gründe zu spielen sind jedoch weniger gut zu erkennen. Hierzu gehören z.B. Gedanken oder Gefühle, die zum

Spielen verleiten, wie z.B. der Wunsch, Alltagsstress zu bewältigen. Um diese Anlässe zu identifizieren und dazu passende Kontrollstrategien zu entwickeln, sollten Sie sich etwas Zeit nehmen.

Wir empfehlen Ihnen, das Arbeitsblatt Risikosituationen erkennen und Kontrollstrategien entwickeln auszudrucken und zu bearbeiten. Dort wird auch beschrieben, wie Sie Kontrollstrategien erarbeiten können.

Unser Tipp: Lassen Sie sich hierbei von anderen Leuten oder von Ihrer Beraterin / Ihrem Berater von Check Out unterstützen!

Zugang zu Geld beschränken

Viele Spielerinnen und Spieler haben die Kontrolle über ihr Spielverhalten so weit verloren, dass sie erst damit aufhören, wenn sie kein Geld mehr haben. Wenn es Ihnen ähnlich geht, sollten Sie gerade am Anfang, wenn der Drang zu spielen noch stark ist, Ihren Zugang zu Geld beschränken – **dies ist die wohl effektivste Methode zur Kontrolle Ihres Spielverhaltens!**

Folgende Tipps könnten Ihnen helfen:

- Wenn Sie aus dem Haus gehen, nehmen Sie nur so viel Bargeld mit, wie Sie für das Nötigste brauchen.
- Schaffen Sie Ihre EC-Karte ab oder lassen Sie sie von einer Person verwahren, die in Ihren Plan eingeweiht ist.
- Übertragen Sie die Vollmacht über Ihr Konto auf eine Person Ihres Vertrauens. Wenn Sie weiterhin Zugang zu Ihrem Konto haben möchten, sollten Sie Ihr tägliches Auszahlungslimit evtl. deutlich reduzieren.
- Kündigen Sie Ihren Dispokredit.
- Streichen Sie Ihren Namen von gemeinsamen Bankkonten.
- Kündigen Sie Ihre Kreditkarte und alle Online-Bezahlsysteme, die Sie bisher genutzt haben.
- Sagen Sie Freunden und Familienmitgliedern, dass sie Ihnen in Zukunft kein Geld mehr leihen sollen.

Die Schulden angehen

Die Kontrolle Ihres Spielverhaltens wird stark von Ihrer Schuldenregulierung beeinflusst. Auch dabei können wir Sie unterstützen.

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, sich Ihrem Schuldenchaos zu stellen. Werden Sie sich in Ruhe darüber klar, wo Sie Schulden haben und wie hoch sie sind. Sortieren Sie alle Rechnungsunterlagen, Mahnbescheide, Gerichtsbeschlüsse usw. Wenn Sie versuchen, diese Herausforderung aktiv „anzupacken“, werden Sie nicht nur sehen, wie sich Ihre finanzielle Situation schrittweise entspannt – **Sie werden darüber hinaus auch merken, dass es ein gutes Gefühl ist, das Problem aus eigener Kraft aus der Welt zu schaffen.**

Als Grundlage für Ihren Schuldentilgungsplan sollten Sie sich eine Aufstellung Ihrer Schulden und darüber hinaus über Ihre derzeitigen Einkünfte und Ausgaben machen. So bekommen Sie einen Überblick darüber, wie viel Geld Sie am Ende des Monats für ihre Schuldentilgung übrig haben. Hierzu können Sie die unten aufgelisteten Arbeitsblätter verwenden. Nehmen Sie sich etwas Zeit und achten darauf, alles möglichst genau und realistisch einzuschätzen.

- **Arbeitsblatt „Schuldenaufstellung“:** Zählen Sie hier alle Personen und Institutionen auf, denen Sie noch Geld schulden sowie die Beträge, die noch offen sind. Wenn Sie noch keine Vereinbarungen zur Rückzahlung getroffen haben, setzen Sie sich mit Ihren Gläubigern in Verbindung.
- **Arbeitsblatt „Monatsbudget“:** Tragen Sie hier ein, welche Einkünfte und Ausgaben Sie jeden Monat verbuchen. Der Betrag, den Sie am Ende des Monats übrig haben, können Sie zur Tilgung Ihrer Schulden verwenden – einen Teil davon sollten Sie sich jedoch als Taschengeld zubilligen (natürlich aber nicht fürs Glücksspiel!). Wenn Ihre Ausgaben die Einkünfte übersteigen, können Sie mithilfe des Arbeitsblattes herausfinden, an welcher Stelle Sie Geld einsparen können, um Ihre Schulden zurückzuzahlen.
- **Arbeitsblatt „Tagesbudget“:** Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, einen besseren Überblick über Ihre alltäglichen Ausgaben zu bekommen. Je länger Sie über ihre täglichen Ausgaben Buch führen, umso besser erkennen Sie, an welcher Stelle Sie (zu) viel Geld ausgeben und wo Sie sparen können. Tragen Sie die auf den Monat hochgerechneten Summen in Ihr Monatsbudget ein.



Insbesondere wenn Sie stark verschuldet sind oder wenn Ihre finanzielle Situation kaum überschaubar ist, sollten Sie sich von anderen unterstützen lassen. Selbsthilfegruppen oder Beratungseinrichtungen für Personen mit Glücksspielproblemen können Ihnen an dieser Stelle weiterhelfen oder Sie wenden sich direkt an eine Schuldnerberatungsstelle. Auf der Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung können Sie nach einer Schuldnerberatungsstelle in Ihrer Nähe suchen. Oder Sie fragen bei Ihrer örtlichen Verbraucherzentrale nach.

Entschluss halten

Was ist zu tun bei einem Rückfall?

Wenn Sie trotz aller guten Absichten wieder gespielt haben, ist es für den weiteren Erfolg Ihres „Projekts Spielfrei“ entscheidend, wie Sie auf diesen Rückfall reagieren. So hilft es zum einen nicht, eine ungewollte Glücksspielteilnahme als **Katastrophe oder als Zeichen für persönliches Scheitern zu betrachten** (gerade, wenn Sie es zuvor schon geschafft haben, Ihr Spielverhalten zu kontrollieren!), denn dies führt in der Regel zur Resignation und zur Aufgabe ihres Ziels.

Andererseits sollten Sie einen Rückfall nicht herunterspielen! Es wäre absolut falsch zu denken, dass Sie wieder die Kontrolle über das Spiel haben und Ihre Glücksspielsucht überwunden haben. Glücksspielsüchtige Menschen bleiben in aller Regel auch viele Jahre nach ihrem Spielstopp anfällig für die Sucht und gehen ein hohes Risiko ein, in ihr altes Spielverhalten zurückzufallen, wenn Sie wieder spielen.

Betrachten Sie den Rückfall als Warnsignal, dass Ihr Plan zur Kontrolle Ihres Spielverhaltens noch verbesserungsbedürftig ist. Um weitere Rückfälle zu vermeiden, sollten Sie versuchen, der Ursache dafür auf den Grund zu gehen und überlegen, wie Sie hiermit zukünftig umgehen können – erweitern Sie hierfür Ihre Liste Risikosituationen und Kontrollstrategien.

Auch wenn Sie sich womöglich schämen, empfehlen wir Ihnen, sich sofort an Ihre Vertrauensperson(en) zu wenden, um mit diesen zusammen die Ursachen und mögliche Auswege zu besprechen. Im Beratungsprogramm nutzen Sie bitte die entsprechende Übung, damit Ihnen Ihre Beraterin hierauf eine detaillierte Rückmeldung geben kann.

Ausblick

Gerade in den ersten Monaten nach Ihrem Spielstopp ist die Gefahr rückfällig zu werden, besonders groß – eingefahrene Verhaltensweisen und Denkmuster behalten noch eine ganze Weile ihre starke Macht. Dazu kommt, dass alltägliche Probleme und Herausforderungen, mit denen man beim Spielen nicht konfrontiert war, nach einigen Wochen wieder mehr und mehr in den Vordergrund treten. Dies ist ein ganz normaler Prozess.

Seien Sie also auf die Schwierigkeiten vorbereitet, die Ihnen in der nächsten Zeit begegnen werden. Ihre Teilnahme am Beratungsprogramm bzw. das Durcharbeiten dieser Informationen sind ein guter Anfang. Der weitere Erfolg ihres „Projekts Spielfrei“ hängt davon ab, wie gut Sie das neu Erlernte im Alltag anwenden. Es geht also auch weiterhin darum, dass Sie...

- sich vergegenwärtigen, dass man beim Spielen auf Dauer nur verlieren kann.
- Ihre persönlichen Risikosituationen erkennen und Gegenstrategien entwickeln, wie Sie am besten auf diese reagieren.
- Ihre neu gewonnene Freizeit mit Aktivitäten gefüllt haben, die Sie vom Spielen ablenken und Sie bei der Alltagsbewältigung unterstützen.
- Ihre Spielschulden aktiv angehen.
- in Kontakt mit anderen bleiben und sich mit diesen über die Probleme und Herausforderungen austauschen. Selbsthilfegruppen sind hierfür besonders geeignet.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird sich zeigen, dass Ihr Plan an der einen oder anderen Stelle noch verbesserungswürdig ist. Dies ist vollkommen normal und kein Grund, Ihr Vorhaben in Frage zu stellen. Betrachten Sie es somit als das, was es ist: **Ein Lernprozess, der immer wieder neu angepasst werden muss**. Daher sollten Sie auch in den folgenden Monaten stets darauf achten, immer weiter

an ihren Strategien zu feilen, sodass Glücksspiele einen immer geringeren Stellenwert in Ihrem Leben haben.

Bleiben Sie bei Ihrem Vorhaben und denken Sie immer an Ihr Ziel, nicht zu spielen!

Zusammenfassung: Schritt für Schritt spielfrei

Entschluss fassen

Wer Spielprobleme anpacken will, muss das Glücksspiel zunächst als Glücksspiel akzeptieren. Wenn Sie bereit zu Ihrem „Projekt Spielfrei“ sind, setzen Sie sich klar definierte Ziele. Vor- und Nachteile sollten Sie für sich persönlich abwägen. Wenn Sie unsicher sind, können Sie mit einem Berater oder Beraterin von Check dein Spiel über Ihre Gedanken sprechen.

Entschluss umsetzen

Finden Sie Unterstützer, indem Sie sich an Freunde, eine Selbsthilfegruppe oder eine Beratungsstelle wenden. In dieser Phase gibt es viel zu tun: Aktivitäten für die neu gewonnene Freizeit finden, Struktur in Ihre Wochenplanung bringen und Ihre Schulden selbständig in den Griff bekommen.

Entschluss halten

Wie reagieren Sie bei einem Rückfall zum Spielverhalten? Wichtig ist es, sich nicht davon demotivieren zu lassen, aber gleichzeitig die Unterbrechung als Warnsignal zu sehen. Das Beratungsprogramm Check Out unterstützt Sie in dieser schwierigen Phase.