

LESEPROBE

MEIN LEBEN MIT DER SPIELSUCHT

1. Auflage

Originalausgabe August 2020
Herausgeber: Sascha Heilig
Verfasser: Laura Pinkau
Covergestaltung: Sascha Heilig
Druck: Werbeheld e.K.

Ein Projekt von:
Spielfrei. Werden & Bleiben.
www.spielfrei-werden.de

ISBN 978-3-00-066478-6

Alle Rechte vorbehalten

ES IST NICHT SCHLIMM HINZUFALLEN.
ES IST NUR SCHLIMM NICHT MEHR
AUFZUSTEHEN!

Ja, ich bin spielsüchtig!

Mein Name ist
Sascha Heilig,
ich bin
dreiunddreißig
Jahre alt und
lebe seit elf



Jahren mit meiner Spielsucht.

Mein Leben ist dadurch von vielen Fehlern,
Lügen, Straffälligkeiten, einer hohen
Verschuldung und verschiedenen stationären und
wöchentlichen Therapien geprägt. Ich habe mich
nie unterkriegen lassen und gelernt, dass es sich
immer lohnt weiterzukämpfen! Jeder einzelne
Schritt und jeder Fehler, jede Konfrontation und
jede Hürde hat mich stärker gemacht.

Ich möchte in diesem Buch meine Geschichte
erzählen, meine Erfahrungen teilen und auf das
Thema „Spielsucht“ aufmerksam machen. Ich
kämpfe jeden Tag mit meiner Spielsucht, seitdem
ich vor elf Jahren zum ersten Mal eine Münze in
den Spielautomaten geworfen habe.

Den Weg darüber zu sprechen habe ich erst nach langer Zeit als den für mich Richtigen entdeckt. Auch bei mir hat es lange gedauert, bis ich mich bezüglich meiner Sucht öffnen konnte. Und auch heute gibt es noch Situationen, in denen es mir nicht leichtfällt. Aber ich habe erkannt, dass es mir hilft offen darüber zu sprechen.

Ich bin ein Spielsüchtiger, ich bin ein Kämpfer. Ich möchte meine Geschichte erzählen, um Spielsüchtigen und deren Angehörigen zu helfen, ihren eigenen Weg mit der Spielsucht zu finden.

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Kapitel 1</i>	4
Der schlechteste Gedanke	4
<i>Kapitel 2</i>	12
Der Gewinn	12
<i>Kapitel 3</i>	20
Das positive Erwachen.....	20
<i>Kapitel 4</i>	25
Der erste Verlust	25
<i>Kapitel 5</i>	33
Die Gewohnheit	33
<i>Kapitel 6</i>	40
Die Einsamkeit.....	40
<i>Kapitel 7</i>	48
Die Lügen.....	48
<i>Kapitel 8</i>	54
Der neue Alltag	54

<i>Kapitel 9</i>	58
Der Fall.....	58
<i>Kapitel 10</i>	67
Die eiskalte Realität	67
<i>Kapitel 11</i>	75
Die Konsequenzen	75
<i>Kapitel 12</i>	85
Das ungewohnte Gefühl	85
<i>Kapitel 13</i>	94
Das gewohnte Gefühl.....	94
<i>Kapitel 14</i>	98
Das wunderbare Neue	98
<i>Kapitel 15</i>	104
Der Tag der Wahrheit.....	104
<i>Kapitel 16</i>	115
Der langersehnte Arschtritt	115
<i>Kapitel 17</i>	121

Ein Stück Normalität.....	121
<i>Kapitel 18</i>	127
Die Reise ins Neue.....	127
<i>Kapitel 19</i>	136
Die eigene Achtsamkeit	136
<i>Kapitel 20</i>	140
Das Umdenken.....	140
<i>Kapitel 21</i>	144
Das Miteinander.....	144
<i>Kapitel 22</i>	149
Der letzte Tag.....	149
<i>Kapitel 23</i>	154
Die letzte Hürde	154
<i>Epilog</i>	162
Der Weg endet nie.....	162

Kapitel 1

Der schlechteste Gedanke

Der DJ spielt das letzte Lied. Die Lichter gehen an. Die letzten Gäste verlassen die Diskothek. Jetzt noch aufräumen und dann geht's endlich nach Hause ins Bett. Wie immer an meinen langen Arbeitstagen.

Ich blicke auf die Uhr. Es ist jetzt kurz nach 4 Uhr. Noch zwei Stunden, dann fährt endlich der erste Zug, der mich nach Hause bringt. Ich habe keinen Führerschein und zwischen meinem Arbeitsplatz und meinem Zuhause liegen knapp siebzig Kilometer.

Aber was soll's, immerhin bringt mir der Job das Geld ein.

Um 4.30 Uhr bin ich endlich fertig mit meiner Schicht und verlasse nach Feierabend die Diskothek.

Wohin jetzt mit mir?

Ich könnte zu Fuß zum Hauptbahnhof gehen, dafür bräuchte ich knapp zwanzig Minuten.

Müde und erschöpft von der langen Schicht entscheide ich mich dazu in ein kleines Café zu gehen, welches direkt um die Ecke meines Arbeitsplatzes liegt und rund um die Uhr geöffnet hat. Dort ist es sicherlich wärmer als am Hauptbahnhof und ich kann einen Kaffee trinken, um so die lange Wartezeit überbrücken.

Ich drücke die Eingangstür des Cafés auf. Dichter Qualm und stickige Luft dringen mir entgegen. Es sitzen noch fünf weitere Menschen an der Theke.

Ob sie wohl auch auf den Zug warten, um nach Hause zu gelangen?

Wohl eher nicht. Sie sehen so aus, als würden sie schon länger hier sitzen. Auch ihre Artikulation lässt mich darauf schließen, dass sie heute nicht nur ein Bier getrunken haben.

Ich setze mich an die Theke und bestelle mir eine Tasse Kaffee. Der Barkeeper schaut mich verwundert an und fragt, ob ich wirklich einen Kaffee bestellen will.

Was soll diese Frage - ist an meiner Bestellung etwas so unverständlich?

Okay, es ist fast 5 Uhr - *aber hey, ich könnte doch auch auf dem Weg zu Arbeit sein!*

Einsam sitze ich an der Theke, warte auf meinen Kaffee und versuche gegen die Müdigkeit anzukämpfen. Mein Blick schweift durch das Café - und da sitzt er! Ein einsamer Mann mit ein paar Münzen in der Hand. Müde sieht er aus, vom Tag geschafft. Er sitzt vor einem bunt blinkenden

Spielautomaten und schmeißt ein Geldstück nach dem anderen ein. Glücklicherweise sieht er nicht aus, er flucht vor sich hin.

Was wohl in seinem Kopf vorgeht?

Ich habe solche Geräte schon öfter gesehen, aber habe mich noch nie wirklich dafür interessiert. Mein Blick verlässt den einsamen Mann wieder und ich konzentriere mich auf meine Tasse Kaffee, die mittlerweile vor mir steht.

Gleich geht's heim und endlich ins Bett.

Aus dem nichts heraus fragt der Barkeeper mich wo ich herkomme, er habe mich noch nie hier gesehen. Ich antworte ihm, dass ich in der Diskothek um die Ecke arbeite und jetzt auf den ersten Zug warten muss, um nach Hause zu kommen. Er nickte meine Antwort desinteressiert ab und wendet sich den anderen Gästen an der Theke zu.

Warum fragst du überhaupt, wenn es dich nicht interessiert?

Nach der langen Nacht bin ich aber froh meine Ruhe zu haben. Müde trinke ich einen Schluck von meinem Kaffee und hoffe, dass keiner ein Gespräch mit mir anfängt. Mein Kopf ist leer und ich würde am liebsten

die Uhr vordrehen, sodass ich bereits in meinem Bett liege.

Auf einmal ertönt ein lauter Jubelschrei und alle drehen sich zu dem einsamen Mann am Automaten um.

Was ist passiert?

Ein freudiges „ENDLICH!“ durchdringt den Raum. Schnell springen die Männer von ihren Barhockern auf und eilen zu ihm hin. Alle starren begeistert auf den flackernden Bildschirm des Automaten. Sie klopfen ihm auf die Schultern, bejubeln ihn und ich höre einen sagen, dass er es verdient habe, endlich einmal Glück zu haben. Damit ist meine Neugier geweckt.

Glück?

Plötzlich wieder hellwach stehe ich auf und gehe auf die kleine Mensentraube, welche sich vor dem Automaten um den zuvor einsamen Mann herum versammelt hat, zu. Ich erhasche einen Blick auf die blinkende Anzeige und sehe, dass der Mann dreihundert Euro gewonnen hat.

Mensch, das ist aber leicht verdientes Geld!

Wie lange der Mann schon vor dem Automaten sitzt und wie viel Geld er dort heute Nacht und in seinem gesamten Leben bereits investiert hat weiß ich natürlich nicht. Verblüfft von seinem Gewinn ist es mir aber auch egal und ich denke nicht weiter darüber nach.

Ich gehe wieder zurück zur Theke und trinke einen weiteren Schluck meines Kaffees. Mittlerweile ist dieser nicht mehr heiß, sondern nur noch lauwarm, was mich aber nicht sonderlich stört. Müde blicke ich erneut auf meine Uhr und stelle fest, dass es erst kurz nach 5 Uhr ist. Mein Zug fährt in knapp fünfzig Minuten ab.

So lange noch? Wie soll ich mir die lange Zeit um die Ohren schlagen?

Mittlerweile sind auch die anderen wieder zurück an der Theke und unterhalten sich lautstark über den Gewinn des einsamen Mannes am Automaten. Wie ich raushören kann kommt er wohl öfter in dieses kleine Café und versucht sein Glück am Automaten. Aber das heute ist scheinbar der erste große Gewinn seit langem für ihn. Mit neidischer Stimme höre ich einen der Männer sagen, wie einfach doch Geld

verdienen sei. Dieser Satz zieht meine volle Aufmerksamkeit auf sich und lässt meine Gedanken abschweifen, ich höre den Männern nicht weiter zu.

Wie recht er doch hat. Sich einfach an den Automaten setzen, Geld einwerfen, abwarten was passiert und am Ende ein paar hundert Euro mit nach Hause nehmen. Warum soll ich mir die Nächte um die Ohren schlagen, wenn es doch so einfach geht?

Dass dieser Gedanke der Schlechteste sein wird, den ich bis dahin jemals hatte, ist mir zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst. Ich nehme den letzten Schluck meines Kaffees und zahle. Beflügelt von der scheinbaren Leichtigkeit dieses Gewinns ist in mir von einer Sekunde auf die nächste der Entschluss gewachsen, dass ich auch mal mein Glück an dem Automaten versuchen will.

Der einsame Mann hat in der Zwischenzeit seinen Gewinn aus dem Automaten geholt, den Platz am Automaten frei gemacht und sich von den restlichen Männern an der Theke verabschiedet.

Ich krame in meiner Tasche und finde glücklicherweise noch ein Zweieurostück. Ich stehe

von meinem Hocker an der Theke auf, schaue auf die Münze in meiner Hand und gehe fest entschlossen in Richtung des Automaten.

Was soll's, sind doch nur zwei Euro.

Kapitel 2

Der Gewinn

Sascha Heilig
SPIELFREI WERDEN
& BLEIBEN