



Glücksspiel als Sucht

Laut einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2017 zum Glücksspielverhalten in Deutschland, haben 75,3 Prozent der Befragten im Alter zwischen 16-70 Jahren irgendwann in ihrem Leben an einem Glücksspiel teilgenommen. 37,3 Prozent der Befragten gaben an, in den letzten 12 Monaten an einem Glücksspiel teilgenommen zu haben. Den meisten von ihnen bereitet das auch keine Schwierigkeiten und sie können das Glücksspielen ohne Probleme in ihren Alltag integrieren.

Einigen Menschen jedoch gelingt dies nicht, sie entwickeln ein riskantes Spielverhalten. Trotz z. B. größerer finanzieller Verluste können sie nicht aufhören, weiter zu spielen. Ein solches Verhalten kann sich zu einer Sucht entwickeln, dem sogenannten pathologischen Glücksspielen.

Glücksspielsucht

Pathologisches Glücksspielen, wie man die Glücksspielsucht in der Medizin nennt, gehört zu den sogenannten Verhaltensüchten. Sie ist also eine Suchtform, die nicht von einem Stoff (z. B. Alkohol oder Nikotin) abhängig ist.

Ein Mensch, der zu viel spielt, kann die Kontrolle über sein eigenes Verhalten verlieren. Aber natürlich gibt es nicht eine Ursache bzw. mehrere, eindeutige Ursachen, die zu einer Sucht führen. Vielmehr liegen einer Sucht ein Gefüge individueller, sozialer und biologischer Faktoren zugrunde. Konsum und Missbrauch dienen häufig dazu, den Einzelnen bei den Anforderungen des Alltags zu unterstützen oder diesem zu entfliehen, Gefühle zu verdrängen oder erträglicher zu machen, Leere auszufüllen und Langeweile zu ertragen. Treffen bestimmte Faktoren aus den Bereichen Suchtmittel, Person und Umfeld zusammen, kann Sucht entstehen.

Unter dem Faktor Person lassen sich sowohl körperliche, als auch psychische Eigenschaften einbeziehen. Insbesondere geringes Selbstwertgefühl, mangelnde Fähigkeit mit Enttäuschungen, Belastungen, Schwierigkeiten und Problemen umzugehen, aber auch eine hohe Bereitschaft Risiken einzugehen, gelten als Risikofaktoren für eine Suchtentwicklung.

Das Umfeld umfasst Familie, Arbeitsplatz, Kindergarten, Schule, Freundeskreis, Freizeiteinrichtungen etc. In den genannten Lebensbereichen können sich die von Menschen individuell wahrgenommene Belastungssituationen und Gewohnheiten suchtfördernd auswirken. Belastungsfaktoren sind z. B. fehlende soziale Beziehungen, Leistungs- und Konkurrenzdruck, schlechte Berufs- und Lebensaussichten, Arbeitslosigkeit, Schulden, unzureichende Wohnverhältnisse, mangelnde Wertschätzung und Überforderung.

Der Verlauf einer Suchtentwicklung wird darüber hinaus auch durch die Eigenschaften der Suchtmittel selbst, also durch das Glücksspiel und durch die Konsumdauer beeinflusst. Ein Gewinn beim Glücksspiel führt z. B. zu einem positiven Gefühl, um dieses Gefühl erneut zu erleben wird immer weitergespielt, immer mehr Geld verloren, immer mehr Geld soll „zurückgewonnen“ werden...

Der Weg in die Sucht

Ein pathologischer Spieler war nicht von seiner aller ersten Teilnahme an einem Glücksspiel süchtig. Bevor es zu einer Sucht kommt, durchläuft ein Spieler verschiedene Phasen. Der Übergang zwischen einem gesunden, bedenkenlosen Glücksspielverhalten, bei dem Spaß und Unterhaltung im Vordergrund stehen zu problematischem Glücksspielverhalten und zu pathologischem Glücksspiel sind fließend.

Zunächst wird das Glücksspielen als etwas Schönes erlebt, kleinere oder auch mal größere Gewinne erhöhen den Reiz und

führen zu positiven Gefühlen. Ein Gewinn wird oft eher dem eigenen Können als dem Glück zugeschrieben, mehr Geld wird eingesetzt, um höhere Gewinne zu erzielen.

Nicht nur die Einsätze werden höher, die Zeit, die zum Glücksspielen genutzt wird, wird öfter und länger. Durch diese Faktoren werden die Verluste größer und ein Kreislauf beginnt: höhere Einsätze, häufigeres und längeres Spielen sollen das Geld zurück gewinnen, mehr Geld wird verloren, noch höhere Einsätze und noch häufigeres und längeres Spielen sollen das verlorene Geld zurück gewinnen...

Das Glücksspielen wird mehr und mehr zum Mittelpunkt aller Interessen eines Spielers und wird auch dazu genutzt, um unangenehmen Gefühlen aus dem Alltag zu entfliehen. Trotzdem soll das häufige Spielen vor Familie, Freunden, Kollegen etc. geheim gehalten werden, was immer wieder zu Lügen führt. Um weiterspielen zu können bzw. um Spielschulden bezahlen zu können leihen Betroffene Geld, bei der Familie, bei Freunden, bei der Pfandleihe - oder sie nehmen Kredite auf.

Kann der Spieler nicht aufhören zu spielen, obwohl sein Glücksspielverhalten zu großen Problemen im familiären, sozialen und beruflichen Bereich führt, hat er die Kontrolle über sein Verhalten verloren. Man spricht hier von Sucht bzw. pathologischem Glücksspielen. Diese fehlende Kontrolle kann zum finanziellen Ruin führen, aber auch dazu, dass Beziehungen und Freundschaften auseinander brechen. Spieler haben die falsche Überzeugung, durch erneutes Spielen ihre Verluste zurück zugewinnen. Um an mehr Geld zu kommen, schrecken einige Spieler auch nicht vor kriminellen Handlungen zurück.

Die belastende finanzielle Situation führt häufig zu Schuldgefühlen, Selbstverachtung und sogar zu Selbstmordgedanken.

Der Weg aus der Sucht

Eine Glücksspielsucht ist nicht ausweglos! Gemeinsam mit anderen fällt vieles leichter, auch der Weg aus einer Glücksspielsucht. Beratung und Therapie, aber auch Selbsthilfegruppen können dem Betroffenen helfen. Schuldnerberatungsstellen können dabei unterstützen, die eigene finanzielle Lage wieder in den Griff zu bekommen.

Adressen findest du unter "Rat + Tat".

Suchtpotenzial

Nicht alle Spiele haben die gleiche Wirkung auf die Spielenden. Das Risiko, zu viel oder abhängig zu spielen, hängt von den Eigenschaften des Glücksspiels ab. Man nennt es das Suchtpotential. Dieses Suchtpotential ist bei den einzelnen Glücksspielen sehr unterschiedlich und kann mit verschiedenen Merkmalen bewertet werden:

Schnelle Spielabfolge

Die Entscheidung über einen Gewinn oder einen Verlust eines schnellen Spiels erfolgt innerhalb von Sekunden wie z. B. bei Automaten Spielen oder beim Roulette. Umso schneller ein Spiel ist, um so spannender wirkt es auf Spieler. Das Suchtpotential solcher Spiele ist also deutlich höher als z. B. beim Lotto, wo es meist Tage (oder zumindest Stunden) dauert, bis man das Ergebnis des Spiels erfährt.

Auszahlungsintervall

Bekommt man den Gewinn direkt nach dem Ende des Spiels seinen eventuellen Gewinn ausbezahlt, so ist das Auszahlungsintervall kurz. Das Geld kann gleich in ein neues Spiel investiert werden. Ein Verlust dauert nicht lange an, da innerhalb von wenigen Sekunden wieder auf einen neuen Gewinn im nächsten Spiel gesetzt werden kann. Aber auch ein Gewinn hält nicht lange an, da dieser bereits innerhalb des nächsten Spiels wieder verloren gehen kann.

Aktive Einbeziehung der Spieler

Hat ein Spieler den Eindruck, dass er das Ergebnis des Spiels selbst beeinflussen kann, ist der Reiz des Spiels größer. Der Gewinn scheint näher, da er nicht nur vom bloßen Zufall abhängig zu sein scheint sondern vom eigenen Können. Besonders bei Sportwetten oder Poker ist dies der Fall. Leicht verliert man dabei aus dem Auge, dass die eigene Einflussnahme überschätzt wird und der Zufall über den Ausgang des Spiels entscheidet.

Fast-Gewinne

Stehen z. B. bei einem Spielautomaten vier der fünf Walzen auf dem selben Motiv oder ist beim Black Jack die Bank nur einen Punkt näher an der 21, wird das als Fast-Gewinn bezeichnet. So ein Spiel wird nicht als „verloren“ wahrgenommen sondern als „fast gewonnen“. Fast-Gewinne verstärken die Erwartung, dass beim nächsten Spiel der Gewinn sicher ist. Die Wahrscheinlichkeit auf einen Gewinn ist immer gleich, egal, ob ein Fast-Gewinn voran gegangen ist oder nicht.

Art des Einsatzes

Wird statt Geld mit Jetons oder ähnlichem gespielt bzw. ist eine Zahlung mit Kreditkarte möglich, verharmlost dies oft den verspielten Geldwert. Hemmschwellen sind so niedriger oder gehen schneller verloren, es wird risikoreicher gespielt und mehr Geld eingesetzt.

Ton-, Licht- und Farbeffekte, Atmosphäre

Die besondere Atmosphäre, die z. B. in einer Spielbank oder auf einer Pferderennbahn herrscht, gibt das Gefühl, in eine ganz andere Welt eingetaucht zu sein. Durch zusätzliche Effekte erscheinen Gewinne häufiger als Verluste.

Prävention: verantwortungsvolles Spielen

Damit Glücksspielen das bleibt, was es eigentlich sein sollte, nämlich Spaß und Unterhaltung, gibt es einige Tipps, an die man sich halten kann:

- Nur mit dem Geld spielen, das man übrig hat, also nicht mit Geld, das eigentlich für Miete, Essen etc. benötigt wird
- Nicht Spielen, um „Geld zu verdienen“; beim Glücksspiel gewinnt nur, wer Glück hat - und das lässt sich nun mal nicht beeinflussen
- Nur mit eigenem Geld spielen
- Vor dem Spielen ein Limit für Zeit und Geld setzen - und sich, egal ob es gut oder schlecht läuft, an dieses Limit halten
- Nicht versuchen, durch Spielen Verluste auszugleichen
- Spielen sollte nur eine von vielen Freizeitbeschäftigungen sein

Was tun, wenn ich mir um jemanden Sorgen mache?

- Sich über das Thema informieren
- Offen die eigenen Sorgen ansprechen - am besten ruhig und sachlich, ohne dem anderen Vorwürfe zu machen
- Informationen, z. B. von dieser Homepage, an den Betroffenen weitergeben
- Beratungsstellen unterstützen auch Angehörige, hier gibt es die Möglichkeit, „sich alles von der Seele zu reden“
- Kein Geld leihen, keine Kredite übernehmen etc.
- Sich über die Möglichkeit einer Fremdsperre informieren

Was tun, wenn sich meine Gedanken nur noch ums Glücksspielen drehen?

- Ein kurzer Selbsttest kann helfen, um sich über die Situation im Klaren zu werden
- Kontakt mit einer Beratungsstelle aufnehmen, dort bekommt man Unterstützung bei der Auswahl geeigneter Maßnahmen wie z.B. einer Selbsthilfegruppe, ambulante Hilfe, stationäre Therapie
- Schuldnerberatungsstellen können helfen, die finanzielle Situation wieder in den Griff zu bekommen
- In Deutschland besteht die Möglichkeit, sich selbst für Spielbanken sowie die Angebote von Toto-Lotto sperren zu lassen.