

SARAH E.

ZWISCHEN
SCHULD
UND
NEUANFANG

MEIN WEG AUS DER GELDSPIELSUCHT
ZURÜCK INS LEBEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel:

1. Ein ganz normales Leben, oder doch nicht?
2. Verloren im Spiel
3. Der Bruch
4. Abstieg und Realitätsschock
5. Die ersten Schritte zurück
6. Kämpfen auf vielen Fronten
7. Neue Hoffnung
8. Was bedeutet es, Verantwortung zu übernehmen?
9. Die Sucht, mein ständiger Begleiter
10. Der Weg geht weiter...
11. Was ich anderen mitgeben möchte

Nachwort

Vorwort

Ich habe lange überlegt, ob ich diese Zeilen schreiben soll.
Denn es bedeutet, mich zu zeigen.
Mit allem, was ich erlebt, verloren und wiedergefunden habe.
Ich bin eine Frau, mit einem guten
Job, einem Partner, Freunde und einem scheinbar geregelten Leben.
Und doch war ich süchtig. Bin süchtig.

Nach dem Kick, dem Gewinn, dem kurzen Moment, in dem alles
um mich herum still wurde. Bis nichts mehr still war.
Bis alles zu viel wurde.

Dieses Booklet erzählt meine Geschichte, ohne Schuldzuweisungen,
aber auch ohne Ausreden.

Ich schreibe es für all jene, die gerade kämpfen.
Für Menschen, die denken, sie seien allein mit ihrer Sucht, ihrer
Angst oder ihrer Scham. Ich schreibe es auch für Angehörige,
KollegInnen, FreundInnen, die nicht verstehen, aber verstehen
wollen.

Und für mich selbst. Als Erinnerung.
Daran, dass es immer einen Weg zurück gibt.
Auch wenn er steinig ist. Ich habe viele Fehler gemacht.
Aber ich übernehme Verantwortung.

Ich bin kein Opfer, aber ich bin auch kein Monster.
Ich bin ein Mensch mit einer Geschichte.
Und ich möchte sie erzählen.

Wenn dieses Booklet auch nur einem Menschen Mut macht,
dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Danke, dass du es in die Hand genommen hast.

Kapitel 1

Ein ganz normales Leben, oder doch nicht?

Ich habe immer gearbeitet, Schichtdienst, unregelmässige Arbeitszeiten, auch ein normaler Bürojob.

Mir war es immer wichtig in Kontakt mit Freunden zu sein, eine Beziehung zu haben sowie ein lebendiges soziales Umfeld.

Was mir auch noch wichtig war? Ein guter Job, echte Freundschaften, eine stabile Partnerschaft und vor allem, finanziell unabhängig zu sein. Ich bin jemand, die für andere immer da ist. Wenn jemand ein Problem hatte, war ich zur Stelle, zum Zuhören, zum Organisieren, zum Trösten. Nur meine eigenen Probleme, die habe ich selten ernst genommen.

Vielleicht, weil ich es nicht anders kannte?

Schon früh gab es Anzeichen, dass in mir etwas keine Ruhe fand. Als Kind war ich oft angespannt, innerlich unruhig, auch wenn ich das damals nicht richtig benennen konnte. Ich erinnere mich an viele Streitigkeiten zwischen meinen Eltern. Die Atmosphäre war oft angespannt, unausgesprochen laut. Dann kam der Umzug in eine neue Stadt, in ein neues Umfeld, alles war plötzlich fremd.

Die Trennung meiner Eltern war ein tiefer Einschnitt. Für meine Mutter, für meinen jüngeren Bruder und für mich. Ich begann, auf alles zu achten: Die Stimmung im Raum, die Gesichter, die Blicke, die unausgesprochenen Dinge. Ich wollte nicht stören, wollte mithelfen, wollte stark sein.

Rückblickend sehe ich:

Ich habe schon als Kind versucht, andere aufzufangen, während ich selbst kaum wusste, wohin mit meinen eigenen Gefühlen.

Und genau da, ganz leise, hat es vielleicht schon begonnen.



Emotional war mein Leben wie eine Achterbahnfahrt. Es gab gute Tage, klare Ziele, Erfolge und dann Momente der inneren Leere, Unsicherheit, oder das Gefühl, funktionieren zu müssen.

Ich wünschte mir, dass irgendwann jemand kommt und sagt:
“Ich nehme dich an die Hand. Ich bin da.”

Jemand, der mich wirklich sieht, nicht nur das, was ich leiste.

Dann kam dieser eine Moment, scheinbar harmlos. Ein spontaner Besuch im Casino. Alles hat geblinkt, es war aufregend, faszinierend, wie eine andere Welt. Ich hatte keine Ahnung von allem, habe mit wenig Einsatz angefangen an einem Automaten. Wusste gar nicht so richtig was da passiert. Dann auf einmal stand da nur noch “Jackpot” und ich hatte sogar richtig viel Glück.

Ich habe gewonnen.

Ich dachte “Wow” das ist ja einfach, so schnell, so viel Geld verdient. Und so nahmen die Gedanken von dem “scheinbaren” schnellen Geld ihren Lauf. Ab dann war ich gefangen in dieser Welt.

Nicht nur die realen Besuche im Casino wurden häufiger, auch die Welt der Online Casino’s wurde ausprobiert. Ist ja noch einfacher, oder? Von zuhause aus, von unterwegs, man braucht nur Internet. Das schnelle Geld, so verlockend. Eine Welt, die dich schnell in ihren Bann ziehen kann. Es dauert nur Minuten anzufangen, aber Jahre herauszukommen. Und auch wenn ich es noch nicht so wirklich begreifen wollte damals, aber:

Das war der Anfang vom Ende.

Kapitel 2

Verloren im Spiel

Der erste grosse Gewinn war wie ein Rausch. Ich fühlte mich besonders. Als hätte ich endlich etwas erreicht. Alle Augen schienen auf mich gerichtet, ich war wer. Wertvoll. Die Glücksgefühle, das Blinken der Automaten, die Atmosphäre, all das hat sich tief eingebrannt. Es war ein Moment voller Bestätigung, wie ich ihn zuvor selten erlebt hatte.

Doch was wie ein harmloser Ausflug begann, wurde zum Einstieg in eine gefährliche Welt. Die Casinobesuche wurden häufiger. Aus einem gelegentlichen Spiel wurde Routine, aus Routine wurde Drang. Wann immer es möglich war, nach der Arbeit, wenn ich frei hatte, oft drehte es sich nur um das eine.

Der Spass wich bald dem Zwang. Ich wollte nicht mehr nur spielen, ich wollte gewinnen. *Musste gewinnen.*

Schnell ging es nur noch darum, Geld zu erspielen. Ich brauchte es, für die Miete, für Rechnungen, fürs Überleben. Es war, als würde das Spiel meine einzige Rettung sein. Der Druck, der entstand, war enorm, aber ich habe ihn weggeschoben. Immer weiter.

Die Aussicht wieder zu Geld zu kommen, so schnell, hat überzeugt. Man ist in einer anderen Welt, hört und sieht nichts mehr drum herum ausser den Automaten und die Bilder.

Ich erinnere mich an viele Momente, in denen ich wusste, dass es falsch war. Wenn das Konto wieder im Minus war, wenn ich das letzte Geld verspielt hatte und die Miete unbezahlbar blieb. Wenn ich am Automaten sass und innerlich leer war, aber äusserlich so tat, als sei alles gut.



Ich habe mir eingeredet, es sei noch nicht schlimm genug, irgendwann würde ich aufhören. *Irgendwann.*

Aber dieses „Irgendwann“ kam nicht. Stattdessen lebte ich ein Doppelleben. Für andere war ich die gleiche wie immer. Fröhlich, stark, hilfsbereit. Innerlich aber war ich erschöpft. Zerrissen. Ich war längst tief gefallen, doch die Hoffnung auf den einen rettenden Gewinn, sie war immer da.

Die Aussicht auf schnelles Geld war stärker als die Angst. Und viel stärker als ich selbst. Selbst als ich im Casino von den Mitarbeitern auf mein spielen angesprochen wurde habe ich es noch gut geredet. Es sei alles okay, ich habe es unter Kontrolle. *Schauspielern konnte ich, um die Wahrheit zu vertuschen.*

Online-Casino ist nicht einfach „Spielen am Handy“. Es ist eine völlig eigene Welt. Eine, die schnell zur Falle wird, vor allem, weil sie so unsichtbar ist. Es gibt keine Öffnungszeiten. Kein Personal, keine Blicke, keine Fragen. Nur du, dein Bildschirm und die Illusion, alles im Griff zu haben.

Online zu spielen fühlt sich harmlos an. Du bist zu Hause, alleine, es sieht niemand. Doch genau das macht es so gefährlich: Du kannst stundenlang spielen, ohne dass jemand etwas bemerkt. Es geht schnell. Sehr schnell.

Ein Klick und das Geld ist weg.
Noch ein Klick und du hoffst auf den nächsten „Gewinn“, der alles wieder gut macht.

Und noch einer... bis nichts mehr da ist.

Kapitel 3

Der Bruch

Nach aussen hin schien mein Leben noch intakt. Ich arbeitete, war freundlich, sozial, funktionierte. Aber in mir tobte längst ein Sturm. Die Spielsucht hatte mich fest im Griff, wie Fesseln, die niemand sah. Ich war mittendrin in einem Teufelskreis, aus dem ich keinen Ausweg fand.

Tagsüber war ich die engagierte Mitarbeiterin, die Freundin, die Tochter, die Partnerin, die, die für andere stark war. Es war Teil meines Alltags, je nachdem was gerade möglich war. Entweder der Gang ins Casino und sonst wurde auf dem Handy im Online Casino gespielt. Es wurde zu meiner heimlichen Routine. Ein Ort, auch virtuell, an dem ich abschalten konnte, oder glaubte, abschalten zu können. Dort zählte nichts anderes.

Keine Verantwortung. Keine Angst. Kein Urteil.

Ich wurde Meisterin darin, zu lügen. Zu verheimlichen. Mir Ausreden einfallen zu lassen. Niemand sollte merken, wie tief ich bereits gefallen war. Ich hatte gelernt, mit einem Lächeln durch den Tag zu gehen, obwohl innerlich alles zerbrach. Ich log mir selbst jeden Tag vor, dass ich aufhören könnte, morgen, vielleicht nächste Woche. Ganz bestimmt bald. Aber es kam nie der richtige Moment.

Wie will man auch wissen, wann der richtige Moment ist? Die Hoffnung Tag und Nacht auf das grosse Geld. Sobald das da ist mache ich alles wieder gut. Werde alle meine Schulden bezahlen. Es hat ja schon mal geklappt, wieso jetzt nicht? Diese Gedanken, eine Art der Hoffnung wenn man es so nennen will sind stärker als alles andere.

Aufhören? Nein, ganz sicher nicht. Ist doch alles gut.



Meine Gedanken kreisten nur noch ums Geld.

Woher bekomme ich welches?

Wie kann ich den nächsten Einsatz sichern?

Wie kann ich die Rechnungen irgendwie begleichen,
ohne dass es auffällt?

Ich begann, auch beruflich falsche Wege zu gehen. Entscheidungen, die ich heute nicht mehr entschuldigen will, aber die damals wie der einzige Ausweg wirkten.

Ich schämte mich.

Und gleichzeitig fühlte ich mich ohnmächtig.

Die Sucht war wie ein Schatten, der mich verfolgte, lautlos, aber unerbittlich. Ich wusste, dass ich Hilfe brauchte. Aber die Scham, es jemandem zu sagen, war grösser. Ich hatte Angst, wieder alles zu verlieren. Also kämpfte ich alleine weiter. Und verlor dabei Stück für Stück mich selbst.

Ich konnte es nicht ertragen, wieder ehrlich zu sein und einzugestehen, was ich alles getan habe um dieses spielen tagtäglich zu befriedigen. Es waren so viel Baustellen, dass nur ein Zusammensturz, ähnlich wie bei einer Sprengung meine Rettung ist.

Ich konnte nicht einfach mit der Wahrheit vortreten, viel mehr war da die Angst, dass dann wirklich alles verloren ist. Also wartete ich noch, irgendwann muss ja alles wieder gut werden. Es hat doch schon mal geklappt, also warum nicht jetzt?

So wurde Einsatz um Einsatz entschuldigt. Für das Gewissen.

Kapitel 4

Abstieg und Realitätsschock

Es war kein einzelner Moment, sondern ein schleichender Absturz. Immer mehr Druck. Immer mehr Lügen. Immer mehr Angst. Ich war nervös, schlaflos, am Limit und spielte trotzdem weiter.

Der Alltag wurde zur Last. Selbst Einkaufen oder Arbeiten fiel mir schwer. Ich wollte raus und sah doch keinen Weg mehr. Zu tief drin. Zu zerrissen.

Dann kam der Tag, an dem alles aufflog. Der Moment, vor dem ich so lange Angst hatte, war da. Ich erinnere mich noch an das Gefühl, wie alles in mir zusammenbrach. Ich hatte gehofft, es würde nie so weit kommen, wusste aber auch, dass es irgendwann so weit kommen würde. Aber nun war es unausweichlich. Es gab kein Verstecken mehr, keine Ausrede, keine Hoffnung, dass es „nochmal gut geht“.

Die Wahrheit kam ans Licht und mit ihr kam auch die Erleichterung. So paradox es klingt: Inmitten der Scham, der Angst, der tiefen Verzweiflung war auch ein kleiner Moment der Befreiung. Ich musste nicht mehr lügen. Nicht mehr kämpfen, um die Fassade aufrechtzuerhalten. Alles war offen. Und das bedeutete auch: Jetzt konnte es endlich einen Neuanfang geben.

Aber der Preis war hoch. Ich hatte mein Vertrauen verspielt, im wörtlichen und im übertragenen Sinne. Beziehungen zerbrachen, mein Job war weg, meine Existenz wankte. Und doch begann hier der eigentliche Wendepunkt. *Ich war am Boden, aber ich lebte.*

Und ich wusste: Wenn ich je eine Chance haben wollte, muss ich jetzt die Verantwortung übernehmen. Für alles.

Kapitel 5

Die ersten Schritte zurück

Es war kein spektakulärer Knall, kein lautes Erwachen. Es war ein Zusammenbruch, mitten auf der Arbeit, nachdem alles aufgefliegen war *“Rien ne va plus”*.

Ich konnte nicht mehr denken, nicht mehr funktionieren, nicht mehr so tun, als wäre alles in Ordnung. Dieser Moment war wie ein ungeschöner Spiegel:

Ich stand vor dem Scherbenhaufen meines Lebens.

Der Verlust meines Jobs war ein tiefer Einschnitt, nicht nur beruflich, sondern menschlich. Ich hatte Kolleginnen und Kollegen enttäuscht, Menschen belogen, Vertrauen zerstört. Mein Partner, der all das zum dritten Mal mit mir durchmachte, war am Ende seiner Kräfte.

Und ich selbst hatte längst etwas verloren, das sich schwer wieder zurückgewinnen lässt: *meine Würde*.

Alles, was mir einst Halt gegeben hatte, mein Alltag, mein Einkommen, meine Beziehungen, alles war zerbrochen. Ich hatte nichts mehr zu verlieren.

Und das war gleichzeitig der Moment, in dem ich begriff: So geht es nicht weiter. Ich muss mich ändern. Ich will leben. Anders. Ehrlicher.

Am selben Tag fing ich noch an mich für eine Suchttherapie anzumelden, habe mich bei allen Casino's gesperrt, alles offen gelegt was ich nur konnte. Mein Wille, es wieder gut zu machen ist stärker denn je. Dieser Moment, dieser Tag hat alles in meinem Leben verändert. Ich werde es schaffen, für mich, für alle anderen die mich lieben und nur das Beste für mich wollen.

Es gibt nur noch einen Weg, raus aus der Sucht, für immer!



Das sperren bei allen Casinos, kein einfacher Schritt, aber ein notwendiger. Zugleich befreiend und ehrlich. Ich meldete mich bei einer Suchtberatung an und begann eine Therapie. Zum ersten Mal in all den Jahren gab ich mir selbst zu: ***Ich schaffe das nicht alleine.*** Und genau da, in dieser schmerzlichen Ehrlichkeit lag der erste Hoffnungsschimmer.

Der Anfang war ein Sturm aus widersprüchlichen Gefühlen. Einerseits Erleichterung, endlich keine Lügen mehr, keine Masken. Ich konnte beginnen, ehrlich zu sein. Vor allem zu mir selbst.

Andererseits war da diese tiefe Scham. Es war schwer, meinem Umfeld zu erklären, was wirklich los war. Besonders gegenüber meiner Familie und meinen engsten Freunden fühlte es sich an, als müsste ich mich vollständig entblößen. Die Angst vor Ablehnung war gross. Doch mit jeder Wahrheit, die ich aussprach, wurde es ein wenig leichter zu atmen.

Mir ging es nie um Mitleid. Ich weiss, was ich getan habe und ich will Verantwortung übernehmen. Ich wusste selbst nicht genau, welche Reaktion ich mir gewünscht hätte. Aber eins war klar: ***Ich wollte endlich ehrlich sein. Ehrlich zu mir selbst.***

Und das bedeutete auch: Nein zu sagen. Nicht mehr überall dabei zu sein bei Ausflügen, Partys, Restaurantbesuchen.

Diese Form von Ehrlichkeit ist schmerzhaft, aber notwendig. Sie ist Teil des Prozesses. Früher war Geld nie ein Problem, wie auch, wenn man den gesunden Bezug längst verloren hatte? Es ist hart, sich das einzugestehen. Aber es ist auch schön, die ersten Fortschritte zu sehen.

Kapitel 6

Kämpfen auf vielen Fronten

Die ersten Sitzungen in der Therapie waren wie ein Blick in einen Spiegel, den ich jahrelang gemieden hatte. Es ging nicht nur darum, über meine Spielsucht zu sprechen. Ich musste mich selbst ansehen, ehrlich, roh, ohne Ausflüchte. All das, was ich verdrängt hatte, lag plötzlich offen vor mir. Die Muster, die Lügen, die Wunden, die ich selbst lange nicht mehr spüren wollte.

Es war unbequem. Und genau deshalb notwendig.

Ich erinnere mich an das erste Gespräch mit meiner Therapeutin. Ich wusste nicht, wo ich anfangen sollte. Wie erklärt man, dass man sein ganzes Leben verspielt hat, wortwörtlich? Dass man gelogen hat, gestohlen, sich selbst verloren? Doch ich wurde nicht verurteilt. Ich wurde gesehen.

Als Mensch, nicht als Versager.

Ein Satz, den ich mir immer wieder sage:

„Du bist dadurch kein schlechter Mensch. Es ist die Sucht.“
Und genau das war es. Mein unaufhörliches Spielen war ein verzweifelter Versuch, etwas in mir zu betäuben, was ich nicht greifen konnte. Die Angst. Die Leere. Die Überforderung. Die Traurigkeit.

In der Therapie begann ich, meine Geschichte zu erzählen. Stück für Stück. Ich lernte, dass es nicht nur um das Spiel an sich ging, sondern um die Muster dahinter. Um Kontrolle. Um Flucht. Um Sehnsucht nach Anerkennung. Ich stellte mich meinen Auslösern, meinen Ängsten und vor allem mir selbst.



Bei jedem Termin veränderte sich etwas in mir. Ich wurde ruhiger. Klarer. Ehrlicher. Ich hörte auf, nur über die Vergangenheit zu sprechen, und begann, über die Zukunft nachzudenken.

Natürlich gibt es Rückschläge, schlechte Tage, Zweifel, Tränen. Aber ich hatte angefangen, einen neuen Weg zu gehen. Und auf diesem Weg durfte ich mich selbst wiederfinden, als Mensch mit Fehlern, aber auch mit der Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen.

Die Therapie ist kein Wundermittel, aber sie ist der Anker, den ich brauche. Ein Ort, an dem ich mich sicher fühle. Ein Ort, an dem ich lernte:

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern ehrlich.

Wenn man es endlich zulässt, wirklich in sich hineinzuhören, verändert sich etwas. Nicht sofort. Nicht alles auf einmal. Aber spürbar. In der Therapie ist es anders als in Gesprächen mit Partner, Familie oder Freunden. Dort versuchst du oft, dich zu erklären oder dich zu rechtfertigen.

In der Therapie geht es nicht nur um das, was war, sondern um das, was jetzt in dir passiert. Was dich bewegt. Was dich blockiert. Was dich belastet. Schritt für Schritt werden diese Themen angeschaut, sortiert, ausgesprochen. Nicht jede Sitzung bringt Antworten. Aber viele bringen Fragen, gute Fragen. Manchmal gehe ich raus und bin ruhig. Manchmal nachdenklich. Aber fast immer bin ich dankbar für die neuen Denkanstöße. Für diesen Raum, in dem nichts muss, aber alles darf.

Aber immer mit dem Blick nach Vorne.

Kapitel 7

Neue Hoffnung

Nach den ersten Wochen in der Therapie war mir eines klar: Ich möchte nicht zurück in mein altes Leben, ich möchte ein neues aufbauen.

Doch das war leichter gesagt als getan. Der Alltag ohne die Sucht fühlte sich plötzlich leer an. Kein Adrenalinkick, keine Flucht in eine andere Welt. Stattdessen Zeit. Nachdenken. Realität. Und mit ihr kam die grosse Frage:

Wie soll mein Leben jetzt aussehen?

Ich wusste, ich wollte wieder arbeiten. Nicht nur, um Geld zu verdienen, sondern auch, um Struktur zu haben, um mich wieder als Teil der Gesellschaft zu fühlen. Um Verantwortung zu übernehmen. Für mich. Und für die Konsequenzen meines Handelns.

Gleichzeitig war da die Angst. Was, wenn jemand von meiner Vergangenheit erfährt? Was, wenn ich wieder versage? Was, wenn ich nicht mehr funktioniere wie früher? Aber ich wollte es versuchen. Und ich habe es getan. Schritt für Schritt.

Ich begann, mich zu bewerben, ehrlich, mit klaren Grenzen. Ich sagte: Ich bin bereit, mein Bestes zu geben. Ich erklärte, warum ich nicht mehr in meinem alten Job bin, ohne mich selbst zu entwerten. Und das Erstaunlichste war: Manche Menschen hörten mir wirklich zu.

Und sie gaben mir eine Chance.



So kam es, dass ich einen neuen Job fand, mit Perspektive. Und das Gefühl, dass ich gebraucht werde, dass ich wieder etwas leisten kann, war unglaublich wichtig. Nicht im Sinne von „beweisen müssen“, sondern im Sinne von „ich darf Teil von etwas sein“.

Natürlich bleibt die Vergangenheit. Sie verschwindet nicht. Die Schulden sind da. Die Fehler sind gemacht. Aber mit jedem Tag, an dem ich aufrichtig lebe, mit jedem kleinen Erfolg, mit jeder Rückzahlung, wird sie ein Stück kleiner.

Nicht im Aussen, sondern in mir.

Ich lerne, dass Verantwortung nicht bedeutet, sich ständig selbst zu bestrafen. Verantwortung bedeutet, anzuerkennen, was war und trotzdem weiterzugehen. Ohne Lügen, ohne Verstecken. Sondern mit Klarheit, Ehrlichkeit und dem Willen, es diesmal anders zu machen.

Auch das geht nicht von jetzt auf gleich. Es ist ein Prozess. Dazwischen gibt es gute Tage und schlechte. Es folgen gute Nachrichten und wieder schlechte. Bis alles wieder seinen „geregelten“ Weg geht werden noch einige Hürden folgen. Aber mit der richtigen Einstellung, die Menschen die immer noch hinter dir stehen, dich unterstützen kann man sehr viel schaffen.

Ich selber habe oft den Gedanken „Warum habe ich es soweit kommen lassen?“ Darauf habe ich leider keine Antwort, denn sonst hätte ich alles schon früher beendet, ohne den grossen Knall.

Lernen, nach vorne zu schauen. *Es ist möglich.*

Kapitel 8

Was bedeutet es, Verantwortung zu übernehmen?

Man sagt oft: „Die Vergangenheit ist vorbei.“

Aber was, wenn sie in dir weiterlebt?

Wenn du nachts wachliegst und denkst:

„Wie konntest du das nur tun?“

Wenn dich das Gesicht einer enttäuschten Kollegin/Kollegen oder der Blick deines Partners verfolgt?

Wenn du in den Spiegel siehst und manchmal kaum erkennst, wer da zurückblickt?

Schuld ist ein schweres Gefühl.

Aber Scham ist noch tückischer.

Schuld sagt: „Ich habe etwas Falsches getan.“

Scham sagt: „Ich bin falsch.“

Und genau dieses Gefühl hat mich lange begleitet. Ich war nicht nur traurig über das, was ich getan hatte, ich war überzeugt:

Ich bin gescheitert. Ich bin nicht genug. Ich bin nicht liebenswert.

Das Schwierigste in dieser Zeit war, Menschen zu begegnen, die immer noch an mich glaubten. Mein Partner, der trotz allem geblieben ist.

Freunde, die mir geschrieben haben: „Ich vermisse dich.“

Oder sogar ehemalige Kollegen, die mir aufrichtige, gute Wünsche schickten.

Du hast nicht alles verloren, auch wenn das oft der Gedanke ist.

Du wirst als wunderbarer Mensch gesehen, da ändert sich nichts dran.

Aber du hast es in der Hand mit deinem Verhalten die Menschen von dir abzuwenden. Ich habe das in meiner Sucht getan, nicht weil ich sie verletzen wollte, ich konnte nicht anders.



Denn diese Menschen hielten mir einen Spiegel vor, der etwas zeigte,
das ich selbst nicht sehen konnte:

Dass ich nicht nur meine Fehler bin.

Der Weg, das zu erkennen, war lang.
Ich musste lernen, mich selbst nicht nur als Täterin zu sehen,
sondern auch als Mensch mit einer Geschichte.

Mit Verletzungen. Mit Mustern. Mit einem tiefen Wunsch nach
Anerkennung, Liebe und Kontrolle.
Verantwortung übernehmen, ja, aber ohne mich zu zerstören.

Vergebung?

Ich dachte lange, das sei ein Wort für andere, nicht für mich.
Aber ich habe gelernt: Vergebung bedeutet nicht, zu vergessen oder
alles gutzuheissen.

Vergebung bedeutet, den eigenen Frieden zu machen.
Nicht, um weiterzuspielen. Sondern um weiterzuleben.

Und genau das tue ich, Tag für Tag.
Ich übe mich in Vergebung.
Gegenüber anderen. Und vor allem:

Gegenüber mir selbst.

Kapitel 9

Die Sucht, mein ständiger Begleiter

Man sagt:

In Krisenzeiten zeigt sich, wer wirklich zu dir gehört.

Ich habe das auf eine schmerzhafteste, aber auch ehrliche Weise erfahren.

Als meine Sucht ans Licht kam, sind einige Menschen aus meinem Leben verschwunden, leise, still, ohne Erklärung.

Andere haben laut ihre Enttäuschung geäußert, waren wütend, verletzt, verständnislos.

Und ich konnte es ihnen nicht einmal verübeln.

Denn ich hatte Grenzen überschritten.

Ich hatte Vertrauen zerstört, nicht nur zum ersten Mal.

Aber dann gab es da auch jene, die geblieben sind.

Nicht, weil sie alles gutgeheissen haben.

Sondern weil sie den Menschen in mir gesehen haben und nicht nur den Fehler.

Diese Beziehungen haben sich verändert.

Sie sind nicht mehr so unbeschwert wie früher.

Aber sie sind ehrlicher geworden. Tiefer. Echter.

Ich habe gelernt:

Vertrauen ist kein Zustand. Es ist ein Prozess.

Etwas, das man Schritt für Schritt wieder aufbauen muss.

Mit Taten, nicht mit Worten.

Mit Geduld von beiden Seiten.

Und ich habe gelernt, Grenzen zu akzeptieren.

Bei manchen Menschen hat sich der Kontakt minimiert.

Das war hart.



Aber ich musste verstehen:
Auch sie haben das Recht, sich zu schützen.

Nicht jeder muss mich in seinem Leben behalten nur weil ich mich verändern will.

Doch was mich am meisten überrascht hat:
Ich habe selbst begonnen, neu zu wählen.
Zu hinterfragen, wer mir wirklich guttut.
Wer mir zuhört, ohne zu urteilen.
Wer mich sieht, auch in meiner Verletzlichkeit.

Und wer nicht nur dann bei mir ist, wenn alles gut läuft.

Ich habe Beziehungen verloren, ja.
Aber ich habe auch neue Menschen gefunden.
In der Therapie. In der Beratung.
Menschen, die nicht perfekt sind, aber präsent.
Ehrlich. Offen.
Menschen, die wissen, wie es ist, zu kämpfen.
Und wie viel Mut es braucht, überhaupt darüber zu reden.

In einer Welt, in der oft nur das Funktionieren zählt, habe ich gelernt:
Beziehungen sind nicht da, um eine perfekte Fassade
aufrechtzuerhalten.
Sie sind da, um ehrlich zu sein.

Auch wenn es wehtut. Vor allem dann.

Kapitel 10

Der Weg geht weiter...

Neuanfang.

Ein Wort, das Hoffnung macht und gleichzeitig Angst.

Denn mit jedem Neuanfang kommt auch Unsicherheit.

Wird es diesmal klappen? Bin ich schon stark genug?

Was, wenn ich wieder falle?

Ich habe mich entschieden, es trotzdem zu versuchen.

Nicht, weil ich sicher bin. Sondern weil ich will, dass es anders wird.

Zurück ins Berufsleben

Der Gedanke an einen neuen Job hat mir lange Angst gemacht.

Was sage ich über meine Vergangenheit? Was, wenn man es erfährt?

Doch dann wurde mir klar:

Ich definiere mich nicht nur über meine Fehler.

Sondern auch über meinen Mut, Verantwortung zu übernehmen.

Über meinen Willen, wieder zu arbeiten, zu lernen, meinen Alltag zu strukturieren.

Ein Job bedeutet für mich heute mehr als ein Einkommen.

Er bedeutet Stabilität. Rückhalt. Struktur.

Ein Stück Normalität, in einer Zeit, in der vieles nicht mehr normal war.

Ich bin dankbar, dass ich wieder eine neue berufliche Chance habe.

Ich weiss, sie wird nicht alles auf einmal lösen.

Aber sie ist ein wichtiger Baustein.

Ein Zeichen für mich selbst:

Ich bin nicht stehengeblieben.



Therapie bleibt, weil Veränderung Zeit braucht
Gleichzeitig weiss ich: Arbeit allein reicht nicht.
Die Therapie bleibt fester Bestandteil meines Alltags.

Ambulant, aber intensiv.

Denn meine Gedanken, meine Verhaltensmuster, meine Trigger,
sie verschwinden nicht einfach, nur weil ich beschäftigt bin.

Der Unterschied ist:

Ich schaue jetzt hin. Ich rede. Ich reflektiere.

Und ich arbeite an mir, nicht heimlich, sondern ehrlich.

Mein Kompass für die Zukunft

Ich bin noch lange nicht "fertig".

Aber ich bin auf dem Weg.

Und dieser Weg ist nicht mehr von Sucht gesteuert, sondern von
Klarheit, Einsicht und echtem Veränderungswillen.

Ich weiss, dass es Rückschläge geben kann.

Aber ich weiss auch, dass ich heute nicht mehr alleine bin.

Ich habe Werkzeuge, Menschen, Perspektiven.

Und zum ersten Mal seit Langem: einen echten Plan.

Ich will meine Schulden zurückzahlen.

Mein Leben aufbauen. Wieder stolz auf mich sein können.

*Nicht weil alles perfekt ist,
sondern weil ich nicht aufgegeben habe.*

Kapitel 11

Was ich anderen mitgeben möchte

Wenn du das hier liest, steckst du vielleicht selbst mitten in etwas, das sich wie ein endloser Tunnel anfühlt.

Oder du kennst jemanden, der kämpft, mit einer Sucht, mit sich selbst, mit dem Leben.

Ich will dir sagen: *Du bist nicht allein.*

Und es ist nie zu spät, um einen neuen Weg einzuschlagen.

Ehrlichkeit beginnt mit dir selbst

Ich habe lange geglaubt, ich müsste stark sein.

Unauffällig. Funktionieren.

Ich habe gelogen, vor anderen, vor allem aber: vor mir selbst.

Der erste Schritt zur Heilung war nicht die Therapie.

Es war der Moment, wo ich alles verloren habe und gesagt habe:

„So kann es nicht weitergehen.“

Ehrlichkeit tut weh. Aber sie macht frei.

Hilfe anzunehmen ist kein Schwächezeichen

Ich habe lernen müssen, dass man nicht alles alleine schaffen muss.

Und auch nicht kann.

Sich Hilfe zu holen, ist mutig.

Egal ob durch Therapie, Selbsthilfegruppen oder das offene Gespräch mit einem Menschen, der zuhört.

Die wichtigste Erkenntnis für mich:

Ich muss nicht perfekt sein.

Aber ich muss bereit sein, es anders zu machen.



Rückfälle, Scham und ein langer Weg. Der Weg raus ist nicht gerade. Er ist voller Zweifel, Rückschläge und Tage, an denen alles sinnlos erscheint. Und doch lohnt es sich, weiterzugehen. Ich habe gelernt, dass Rückfälle nicht das Ende sind sondern Teil des Prozesses. Wichtig ist, nicht stehenzubleiben. Und nicht wegzulaufen.

Und an alle, die jemanden mit Sucht im Umfeld haben
Verurteilt nicht vorschnell.

Was von aussen aussieht wie „Dummheit“ oder „Charakterschwäche“ ist oft eine innere Not, die nie gelernt hat, anders damit umzugehen.

Vertrauen aufzubauen dauert. Es zurückzugewinnen noch mehr.
Aber der Mensch dahinter ist mehr als seine Fehler.

Mein Wunsch

Ich schreibe diese Zeilen nicht, um Mitleid zu bekommen.
Sondern um Mut zu machen.

Mut, das eigene Leben in die Hand zu nehmen auch wenn es schwer ist. Auch wenn man gefallen ist.

Auch wenn man nicht weiss, wie der Weg weitergeht.

Wenn ich eines gelernt habe, dann das:

Es gibt einen Weg zurück.

Nicht zu dem was war, sondern zu dem, was möglich ist.

Ich bin nicht nur meine Sucht.
Ich bin mein Mut, weiterzugehen.

Nachwort

Wenn du diese Zeilen bis hierher gelesen hast,
danke ich dir von Herzen.

Denn du hast nicht nur eine Geschichte gelesen,
du hast einen Menschen begleitet, der gefallen ist,
und den Willen hat, wieder aufzustehen.

Ich hätte mir früher gewünscht, dass jemand so offen über die
dunklen Seiten des Lebens, in meinem Fall der Geldspielsucht spricht.
Dass man nicht perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.
Dass es okay ist, Hilfe zu brauchen und dass Veränderung möglich ist.
Nicht über Nacht. Nicht ohne Rückschläge. Aber Schritt für Schritt.

Ich weiss nicht, was die Zukunft bringen wird.
Aber ich weiss, dass ich heute bewusster durchs Leben gehe.
Ich arbeite, ich lerne, ich wachse und ich bin in Behandlung.
Ich übernehme Verantwortung für mein Tun und meine Schulden.
Aber vor allem: für mich selbst.
Wenn du gerade in einer ähnlichen Situation steckst:

Du bist nicht allein.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen.
Es ist ein Zeichen von Mut.
Und Mut ist der erste Schritt zurück ins Leben.

Ich habe meine Geschichte aufgeschrieben, weil ich glaube,
dass Ehrlichkeit heilt.



Vielleicht beginnt auch deine Geschichte neu, genau jetzt.

Mit Hoffnung,
Sarah



Mehr von mir?

Wenn du dich in diesen Seiten wiedergefunden hast oder jemanden kennst, dem das helfen könnte:

 Folge meinem Weg hier:
 TikTok: @keinspielmehr

Dort teile ich regelmässig kurze Videos, Gedanken und persönliche Tipps. Ehrlich, anonym und ohne Filter.

Du bist nicht allein.

Hinweis zur Herausgabe

Dieses Booklet wurde aus persönlicher Erfahrung heraus erstellt, ehrlich, anonym und ohne kommerzielles Interesse. Es dient der Aufklärung und als Ermutigung für Menschen, die selbst betroffen sind oder jemanden begleiten.

Es ersetzt keine medizinische, therapeutische oder fachliche Beratung.
Die Weitergabe ist erlaubt, kostenlos, anonym, ohne Verkauf.