



Klaus Wölfling

Ratgeber Glücksspielsucht

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Glücksspielsucht

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 53

Ratgeber Glücksspielsucht

Dr. Klaus Wölfling

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Klaus Wölfling

Ratgeber Glücksspielsucht

Informationen für Betroffene und Angehörige



Dr. Klaus Wölfling, geb. 1971. Seit 2008 Psychologische Leitung der Ambulanz für Spielsucht an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz. 2016–2017 Vertretungsprofessur für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie an der Universitätsmedizin Mainz. Forschungsschwerpunkte: Ätiologie und Behandlung der substanzungebundenen Suchterkrankungen, neurowissenschaftliche Korrelate von Suchterkrankungen, Wirksamkeitsforschung von Psychotherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © stock.adobe.com / McLittleStock
Satz: Michael Kleine, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
mediaprint solutions GmbH, Paderborn
Format: PDF

1. Auflage 2023

© 2023 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3166-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3166-7)

ISBN 978-3-8017-3166-3

<https://doi.org/10.1026/03166-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1 Pathologisches Glücksspiel/Glücksspielsucht – Was ist das? | 9 |
| 1.1 Spiel mit Spaß oder schon behandlungsbedürftig? | 9 |
| 1.2 Woran erkenne ich, dass ich glücksspielsüchtig bin? | 9 |
| 1.3 Welche Formen von Glücksspiel gibt es? | 12 |
| 1.4 Was macht ein Glücksspiel aus und wieso macht es süchtig? | 13 |
| 1.5 Welche Risiken und Konsequenzen hat die Glücksspielsucht für Betroffene und Angehörige? | 15 |
| 1.6 Wie verbreitet ist das (pathologische) Glücksspiel? | 17 |
| 2 Wie entsteht eine Glücksspielsucht? | 19 |
| 2.1 Risikofaktoren für die Entstehung einer Glücksspielsucht | 22 |
| 2.2 Komorbiditäten: Was war zuerst da? | 24 |
| 2.3 Phasen einer Glücksspielsucht | 25 |
| 2.4 Abhängigkeitsentwicklung | 27 |
| 2.4.1 Klassische Konditionierung | 27 |
| 2.4.2 Operante Konditionierung | 28 |
| 2.5 Suchtgedächtnis und Toleranzentwicklung | 28 |
| 3 Was kann man gegen die Glücksspielsucht tun? | 30 |
| 3.1 Selbsthilfe | 30 |
| 3.2 Was Angehörige tun können | 34 |
| 3.3 Anlaufstellen und Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene | 37 |
| 3.4 Inhalte und Ziele der Behandlung | 39 |
| 3.5 Abbau dysfunktionaler Kognitionen | 43 |
| 3.6 Rückfallprävention | 45 |
| 3.7 Geldmanagement und Schuldnerberatung | 49 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Anhang | 54 |
| Zitierte Literatur | 54 |
| Weiterführende Literatur | 54 |
| Hilfreiche Internetseiten | 55 |
| Arbeitsblätter | 59 |

Vorwort

Der vorliegende Ratgeber verschafft einen Überblick über die Thematik der Glücksspielsucht, ihre Ursachen, den Verlauf der Abhängigkeitsentwicklung, über vorbeugende Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten. Er dient als Informationsmaterial zur Aufklärung und Hilfe für Betroffene und deren Angehörige bei dieser Krankheit.

Die Glücksspielsucht wird bereits seit Jahren unter Leitung des Autors als Forschungs- und Behandlungsschwerpunkt in der Ambulanz für Spielsucht der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz untersucht. Somit stützt sich der Ratgeber auf eine über zehnjährige Erfahrung in der Erforschung und Psychotherapie der Glücksspielsucht. Zur Veranschaulichung und zum besseren Verständnis werden einige Fallbeispiele beschrieben, die auf realen Fällen basieren. Sie wurden soweit verfremdet, dass keine Rückschlüsse auf die betroffene Person gezogen werden können und deren Anonymität gewahrt bleibt.

Zu Beginn des Ratgebers wird das Störungsbild der Glücksspielsucht vorgestellt. Es wird beschrieben, was genau unter einer Spielsucht zu verstehen ist und welche Erscheinungsformen auftreten. Um einordnen zu können, ab wann von einer Glücksspielsucht zu sprechen ist, werden die entsprechenden Diagnosekriterien vorgestellt. Darüber hinaus wird dargelegt, welchen Einfluss die Glücksspielsucht und die damit einhergehenden Belastungen auf das Leben von Betroffenen und Angehörigen nehmen. Grundlegend für die Behandlungsplanung ist das Entstehungsmodell der Glücksspielsucht. So wird im zweiten Kapitel auf die verschiedenen Faktoren, die zur Entwicklung einer Spielsucht beitragen, und die Mechanismen, die zur Sucht führen, eingegangen. Das letzte Kapitel fokussiert sich auf die Behandlungsmöglichkeiten. Hier werden verschiedene Maßnahmen und Anlaufstellen für Betroffene und deren Angehörige vorgestellt.

Der Ratgeber richtet sich an Betroffene und insbesondere auch an Angehörige. Er will aufzeigen, wie problematisches Verhalten frühzeitig erkannt werden kann und welche Maßnahmen ergriffen werden können, um der Entwicklung einer Glücksspielsucht entgegenzuwirken. Der Ratgeber will dazu beitragen,

dass Angehörige das Suchtverhalten von betroffenen Personen besser verstehen lernen. Einzelne Passagen richten sich daher direkt an Angehörige und geben Hinweise zum Umgang mit Betroffenen in kritischen Situationen.

Mainz, Juni 2022

Klaus Wölfling

1 Pathologisches Glücksspiel/ Glücksspielsucht – Was ist das?

1.1 Spiel mit Spaß oder schon behandlungsbedürftig?

Um zu verstehen, was pathologisches Glücksspiel bedeutet, wollen wir zunächst die folgende Frage beantworten: Was ist überhaupt ein Glücksspiel? Unter Glücksspielen werden alle Spiele zusammengefasst, deren Ausgang ausschließlich oder überwiegend vom Zufall abhängig ist und nicht von den Fähigkeiten der Spielenden. In der Regel werden Glücksspiele mit Geldeinsatz verbunden, der es einem ermöglicht, um einen materiellen Gewinn zu spielen (z. B. Spielautomaten, Lotterien).

Wenn eine Person andauernd und wiederholt Glücksspiel betreibt, kann dies ein Hinweis auf pathologisches, also krankhaftes Glücksspielen sein. Das Glücksspielen kann z. B. an Automaten in einer Spielhalle, aber auch online auf entsprechenden Internetseiten stattfinden. Die Person verliert dabei oft die Kontrolle über ihr Spielverhalten. Es fällt ihr also schwer, zu steuern, wann und wie viel sie spielt. Betroffene vernachlässigen oft andere Lebensbereiche, wie Familie oder Arbeit. Sie hören selbst dann nicht zu spielen auf, wenn ihr Verhalten negative Folgen hat, wie z. B. den Verlust des Arbeitsplatzes oder eine Trennung. Forschende ordnen dieses Verhalten den Suchterkrankungen zu, da beispielsweise zur Alkohol-, Medikamenten- und Drogensucht gewisse Ähnlichkeiten bestehen.

1.2 Woran erkenne ich, dass ich glücksspielsüchtig bin?

In den aktuell gültigen Diagnosesystemen wurde die „Störung durch Glücksspielen“ (engl.: „Gambling Disorder“) dem Bereich der Suchterkrankungen zugeordnet und wird wie folgt beschrieben:

Glücksspielsüchtige haben das Bedürfnis, mit immer höher werdenden Einsätzen (z. B. Geldbeträgen) zu spielen. Wenn sie versuchen, weniger zu spie-

len oder ganz damit aufzuhören, werden sie oft unruhig oder gereizt. Charakteristisch ist außerdem, dass Glücksspielsüchtige immer wieder erfolglos versuchen, weniger zu spielen oder ganz aufzuhören. Betroffene denken viel über Glücksspiel nach, so planen sie beispielsweise ihre nächste Spielaktivität oder denken darüber nach, wie sie sich Geld dafür beschaffen können. Häufig spielen Betroffene dann, wenn sie sich hilflos, schuldig, ängstlich oder traurig fühlen. Wenn Glücksspielsüchtige Geld verlieren, spielen sie erneut, um den Verlust auszugleichen. Dies nennt man „Nachjagen“ oder „Chasing“. Um das Ausmaß ihres Spielens zu verheimlichen, lügen Betroffene ihre Mitmenschen an. Durch das Spielen verlieren oder gefährden Glücksspielsüchtige häufig ihren Arbeitsplatz oder wichtige Beziehungen. Außerdem verlassen sie sich darauf, dass andere Personen ihnen Geld geben, um ihre hoffnungslose finanzielle Situation zu verbessern.

Mithilfe des [Arbeitsblatts 1](#) (vgl. Seite 59 im Anhang) können Sie selbst überprüfen, ob zentrale Merkmale der Glücksspielsucht auf Sie zutreffen.

Um eine Diagnose zu rechtfertigen, muss nach DSM-5, einem weit verbreiteten Klassifikationssystem für psychischen Störungen, das Glücksspielen bedeutsames Leiden oder Beeinträchtigungen bei dem Betroffenen verursachen und es müssen mindestens vier von neun Diagnosekriterien in einem Zeitraum von einem Jahr erfüllt sein, damit jemand als glücksspielsüchtig eingeordnet wird. Treffen weniger als vier der Kriterien zu, spricht man auch von problematischem statt pathologischem Glücksspiel. Dabei ist problematisches Glücksspielen mit einem hohen Risiko für die Entwicklung hin zum pathologischen Glücksspielen verbunden.

Die neun zentralen Merkmale der Glücksspielsucht nach DSM-5 sind im Folgenden noch einmal einzeln aufgelistet (vgl. auch hierzu auch Arbeitsblatt 1 im Anhang auf Seite 59):

- Toleranzentwicklung („Haben Sie das Bedürfnis, mit immer höheren Einsätzen zu spielen?“),
- Entzugssymptomatik („Fühlen Sie sich unruhig oder gereizt, wenn Sie versuchen, Ihr Spielverhalten einzuschränken?“),
- erfolglose Abstinenzversuche („Haben Sie bereits ohne Erfolg versucht, Ihr Glücksspiel einzuschränken oder komplett aufzuhören?“),
- gedankliche Eingenommenheit („Kreisen Ihre Gedanken stark um das Glücksspiel? Planen Sie gedanklich bereits, wann Sie das nächste Mal spie-

len können oder denken Sie darüber nach, wie Sie den Geldeinsatz für die nächste Runde beschaffen könnten?“),

- emotionsregulative Aspekte („Spielen Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht bzw. Sie unangenehme Gefühle erleben?“),
- Chasing („Versuchen Sie verlorene Einsätze durch neuerliches Spielen wiedergutzumachen (Chasing)?“),
- lügen über das tatsächliche Ausmaß („Lügen Sie, um das tatsächliche Ausmaß ihres Spielverhaltens vor Ihren Mitmenschen geheim zu halten?“),
- Gefährdung wichtiger Lebensbereiche („Haben Sie wichtige zwischenmenschliche Beziehungen oder berufliche Chancen aufgrund des Glücksspiels gefährdet oder verloren?“),
- sich auf finanzielle Unterstützung durch andere verlassen („Verlassen Sie sich darauf, dass andere Personen Ihnen Geld zur Verfügung stellen, um die finanziellen Probleme zu lösen, die durch das Glücksspiel entstanden sind?“).

Damit die Diagnose einer „Störung durch Glücksspielen“ vergeben werden kann, darf das pathologische Glücksspielverhalten nicht Teil eines anderen Störungsbildes, wie beispielsweise der „bipolaren“ Störung, sein. Die bipolare Störung kennzeichnet sich durch einen Wechsel von sogenannten depressiven und manischen Phasen, die jeweils mit spezifischen Verhaltensweisen einhergehen. Manische Episoden werden als Phasen beschrieben, in denen Betroffene anhaltend und übermäßig reizbar, aktiv, überschwänglich oder unruhig sind. In diesem Rahmen treten zudem bestimmte Verhaltensweisen auf, die wahrscheinlich unangenehme Konsequenzen haben werden. Da hierzu beispielsweise risikoreiche Investitionen, wie Glücksspiele, zählen können, sollte bei der Diagnosestellung darauf geachtet werden, ob das pathologische Glücksspiel ausschließlich in solchen manischen Phasen auftritt oder ein generelles Problem ist.

Merke

Ein Merkmal der Glücksspielsucht ist das Bedürfnis, mit immer höheren Einsätzen zu spielen. Der Versuch, das Spielverhalten einzuschränken führt zu Unruhe oder Gereiztheit. Alle bisher unternommenen Versuche, das Glücksspiel einzuschränken, waren ohne Erfolg. Oftmals wird Glücksspiel dann betrieben, wenn die betroffene Person sich nicht gut fühlt, sie z. B. gestresst oder

traurig ist. Um das Ausmaß des Glücksspielverhalten zu verheimlichen, werden Mitmenschen häufig angelogen.

1.3 Welche Formen von Glücksspiel gibt es?

Bei Glücksspiel denken viele Menschen direkt an Lotterien oder Casino-Spiele. Darüber hinaus gibt es aber noch viele weitere Formen des Glücksspiels, die sowohl offline, also an realen Orten wie Spielhallen, als auch online auf entsprechenden Internetseiten bzw. in entsprechenden Apps stattfinden können. Mit der allgegenwärtigen Nutzung des Internets werden inzwischen viele der „klassischen“ Glücksspielformen auch online angeboten, sodass es möglich ist, von überall und jederzeit zu spielen. Überlegen Sie doch mal, welche Formen des Glücksspiels Sie kennen und nutzen? Nutzen Sie eher Offline- oder Online-Angebote?

Die folgende Liste gibt einen Überblick über die bekanntesten Formen des Glücksspiels in Deutschland und macht deutlich, wie vielfältig das Angebot ist.

- Lotterien (offline oder online): Lotto (6 aus 49), Spiel 77/Super 6, Keno, Bingo, Eurojackpot, Sofortlotterien (z. B. Rubbellose), Soziallotterien (z. B. Aktion Mensch), Fernsehlotterien
- Spielautomaten: in der Gastronomie oder „Kleines Spiel“ in Casinos/Spielbanken oder online
- Poker, Roulette, Black Jack u. a.: „Großes Spiel“ in Casinos/Spielbanken oder online
- Sport- und Pferdewetten (offline oder online): z. B. Oddset oder Toto.
- Telefonische Gewinnspiele: z. B. bei Dauer-Quizsendungen
- Glücksspielnahe Inhalte in Apps und Games: z. B. Lootboxen (Kiste mit unbekanntem Inhalt), Glücksräder oder Lose
- Day-Trading/Intraday Trading: kurzfristige Börsenspekulation.
- Privates oder illegales Glücksspiel (offline oder online)

1.4 Was macht ein Glücksspiel aus und wieso macht es süchtig?

Bei einigen klassischen Formen des Glücksspiels wie Lotterien oder Spielautomaten ist für die meisten Personen direkt verständlich, dass es sich um ein Glücksspiel handelt, dessen Ausgang ausschließlich vom Zufall abhängig ist. Bei anderen Angeboten hingegen kann der Glücksspielcharakter weniger offensichtlich sein, wodurch beispielsweise ein falsches Gefühl von Kontrolle vermittelt wird. Dies kann dazu beitragen, dass sich die Spielhäufigkeit und somit die Suchtgefahr immer weiter erhöht.

Zu diesen Spielen zählen unter anderem die telefonischen Gewinnspiele in Fernsehsendungen, bei denen der Gewinn üblicherweise an die Beantwortung einer Quizfrage geknüpft ist. Dadurch wird der Eindruck vermittelt, dass die spielende Person den Ausgang des Spiel aktiv beeinflussen könne. Das System baut allerdings darauf auf, dass die Fragen so leicht sind, dass jeder sie beantworten kann und folglich sehr viele Menschen anrufen. Unter dieser Vielzahl an Teilnehmenden ist es letztendlich doch vom Zufall abhängig, ob eine teilnehmende Person überhaupt die Möglichkeit erhält, die richtige Antwort zu nennen. Somit liegt es nicht in der Hand der spielenden Person, ob sie gewinnt oder nicht.

Ein weiterer Bereich, der eine Illusion von Kontrolle vermittelt, ist das sogenannte Day-Trading. Hierbei handelt es sich um kurzfristige Börsenspekulationen, die Glücksspielcharakter haben, da kurzfristige Schwankungen im Gegensatz zu langfristigen Entwicklungen kaum vorhersagbar sind. Auch bei Sportwetten kann der Eindruck entstehen, dass die tippende Person mit ihren Fähigkeiten Einfluss nimmt, z. B. indem sie bisherige Turniere analysiert und auf die bisher erfolgreichste Mannschaft setzt. Nichtsdestotrotz kann die Person den Ausgang des Spiels nicht aktiv beeinflussen.

Passend dazu gelten auch ein hohes Ausmaß an Interaktion sowie eine starke emotionale Beteiligung als riskante Merkmale von Glücksspielen. Darüber hinaus wird die Suchtgefahr bei einer raschen Spielabfolge gesteigert und wenn man direkt Rückmeldung über Gewinn und Verlust erhält. Dies machen sich beispielsweise Online-Games und Computerspiele zunutze, indem sie klassische Glücksspielformen wie Glücksräder und Lose integrieren. Dabei besteht für die spielende Person die Möglichkeit, exklusive Gegenstände oder