

Wahltermine

SPD Leutenbach und Rems-Murr-Jusos heuteonline

Auf Einladung der Jusos im Rems-Murr-Kreis und der SPD in Leutenbach berichtet Philipp Kolb über aktuelle Entwicklungen zum Coronavirus und geht unter anderem auf die steigenden Infektionszahlen und die Frage ein, wann ein Impfstoff zur Verfügung stehen könnte. Die Veranstaltung findet heute ab 19 Uhr online statt, und zwar über die Plattform „Webex“. Einfach den Link <https://bit.ly/2HTR5EN> in den Browser eingeben und anschließend das Passwort spdlb2020. Eine Teilnahme mit dem Telefon ist ebenfalls möglich. Dazu muss die Nummer 06 19/67 81 97 36 gewählt werden und anschließend nach Aufforderung die Nummer 163 377 3944 eingegeben werden. Für Rückfragen steht Pierre Orthen per Mail zur Verfügung: pierre.orthen@spd-leutenbach.com

Telefontarife

Fernzone Inland (Call-by-Call)

Täglich außer Samstag und Sonntag und bundeseinheitlichen Feiertagen

Zeit	Anbieter / Vorwahl	Cent pro Minute
0-7 Uhr	Sparcall / 0 10 28	0,10
	01088 / 0 10 88	0,49
	3U / 0 10 78	0,64
	01052 / 0 10 52	0,89
7-8 Uhr	01011 / 0 10 11	0,49
	010012 / 01 00 12	0,63
	3U / 0 10 78	0,64
	01098 / 0 10 98	1,19
8-18 Uhr	010012 / 01 00 12	0,63
	3U / 0 10 78	1,18
	01098 / 0 10 98	1,19
	01011 / 0 10 11	1,48
18-19 Uhr	01011 / 0 10 11	0,49
	010012 / 01 00 12	0,63
	3U / 0 10 78	0,64
	01098 / 0 10 98	1,19
19-24 Uhr	3U / 0 10 78	0,64
	01098 / 0 10 98	0,89
	01097 / 0 10 97	0,89
	Tele2 / 0 10 13	0,94

Alle Anbieter mit kostenloser Tarifansage. Nutzung nur von einem Festnetzanschluss der Dt. Telekom möglich. Alle Anbieter = Minutentakt. Ohne Gewähr. Stand: 6. 10. 2020 Quelle: biajlo.de

Mit der Zockerei ist jetzt Schluss

Bernd Graumann, einst alkohol- und dann spielsüchtig, kommt heute als Suchthelfer authentisch rüber

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED ANDREA WÜSTHOLZ

Rems-Murr.

Als Spieler bist du meistens allein. Bernd Graumann saß ungezählte Stunden vor einem Automaten im Hinterzimmer einer Tankstelle, zockte und zählte irgendwann das Geld nicht mehr. „Man sitzt davor und verschwindet in seiner Welt. Die Probleme sind weg, man vergisst alles.“ Vermutlich säße Graumann noch heute vor dem Automaten, hätte er nicht eines Tages erkannt: Die Zockerei macht süchtig.

„Manche brauchen Jahre, bis sie da wieder rauskommen“, sagt der 62-jährige Rolladenbauer. Er hat dank einer Therapie den Ausstieg geschafft, bevor er sich hoffnungslos verschuldet hatte. Das „Kopfkino“ geht heute noch los, wenn ihn eine Werbung anspricht fürs Spielen, im Fernsehen oder auf dem Handy oder sonst wo – allgegenwärtig ist das. Spielsucht ist viel schwieriger zu überwinden als eine Alkoholsucht, sagt Graumann. Er kennt beides.

Das macht ihn authentisch als Suchthelfer. Seine „LOL“-Gruppe nennt er „family“, und LOL steht für „Leben ohne Laster“. Der harte Kern trifft sich seit zwei Jahren immer dienstags in der Theodor-Kaiser-Straße 33 in Waiblingen in einem Gruppenraum des Kreisdiakonieverbands. Man redet gar nicht dauernd über die Sucht, zumal jeder eine Therapie hinter sich hat, schon gefestigt und vom unbedingten Willen beseelt ist, spielfrei zu bleiben. Wer direkt aus der Spielhalle kommt und in der Suchthilfe aufschlägt, ist zunächst in einer Orientierungsgruppe besser aufgehoben. Will ich wirklich aufhören, wie geh' ich's an und welcher Weg liegt vor mir: Mit diesen Fragen fängt's an.

Nachsorge ist vonnöten, sonst droht der Rückfall

Viel später kommt die Nachsorge, und die ist unverzichtbar, findet Bernd Graumann. Die Sucht endet nicht mit dem Ende der Therapie, und wer kein Alternativkonzept parat hat, rutscht ruck, zuck zurück in den alten Schlamassel. Der Schorndorfer vergleicht es mit einer Festplatte, auf der zuvor die Spielerei gespeichert war und die jetzt ein neues Programm braucht. Er selbst fährt Motorrad, macht Musik, erzählt als ehrenamtlicher Suchthelfer in Schulklassen von den Tücken einer Abhängigkeit. „Du musst jeden Tag sehr achtsam sein“, das gilt auch heute noch, acht Jahre, nach-



Sucht? – Bernd Graumann weiß, wovon er spricht.

Foto: Habermann

dem er aufgehört hat zu zocken.

Hätte ihm vor Jahrzehnten jemand erzählt, er werde mal eine Ausbildung zum Suchthelfer absolvieren, Bernd Graumann hätte vermutlich einen Lachkrampf erlitten. Er war 14, als er mit dem Trinken anfangt, und Anfang 20, als er für drei Jahre ins Gefängnis einfuhr. Unfälle verursacht, Mist gebaut, eben das volle Programm. Als er das erste Mal bei der Suchthilfe in Schorndorf aufschlug, das war 1988, sagten sie ihm klipp und klar: Wenn du so weitermachst, sitzt du wieder ein, so schnell kannst du gar nicht schauen.

Irgendwas hat dann „klick“ gemacht. Die Alkoholsucht konnte er hinter sich lassen. Es folgte übermäßiger Konsum von Kaffee und Zigaretten, und selbst exzessiv betriebener Sport kann Ausmaße von Sucht annehmen. „Vor acht Jahren hab ich dann gedacht, ich müsste noch eine Spielsucht anfangen“, meint der 62-Jährige lakonisch. „Die Ausbildung zum Suchthelfer hat sehr geholfen“, schon allein weil das Wissen um die Zusammenhänge Erkenntnisgewinn verspricht und „weil die Arbeit mit den

Süchtigen mir selber sehr viel bringt“.

In Gesprächen mit Angehörigen rät Graumann zu Härte: Konsequenz durchziehen, was man zuvor angedroht hat – sonst ändert sich nie was. Ein Spieler findet Strategien, an seinem „Kartenhaus aus Lügen“ stetig weiter zu bauen. Es stürzt nicht ein, wenn man ihm zum x-ten Mal Geld leiht, seine Storys glaubt, die Augen verschließt vor der Wahrheit. Für „ganz fatal“ hält Graumann diverse Online-Spiele. Niemand setzt ein Limit, niemand wirft dich raus, wenn du ihnen einen Tausender nach dem anderen in den Rachen wirfst, während du zu Hause auf deinem Sofa in den Laptop starrst. Riesige Gewinne fährt die Branche ein, „aber du gewinnst halt nicht unterm Strich. Das ist ja das Problem.“

„Man muss dazu stehen. Das ist der erste Weg. Dass man dazu steht, süchtig zu sein“, sagt Graumann. Geh't um Alkohol, sagt er immer gleich dazu, weshalb er lieber verzichtet. Mit der Alkoholsucht „hab ich mir viel kaputtgemacht“, und wer weiß, wo er heute stünde, hätte er den Absprung aus der

Spielerei nicht rechtzeitig geschafft. Seinem Chef hat er's erzählt und allen anderen im Umfeld auch. Die Leute in der LOL-Gruppe wissen sowieso, worum es geht, da muss man gar nicht so viel reden – aber eins, das muss man: „Jeden Tag achtsam sein.“

Die Gruppe

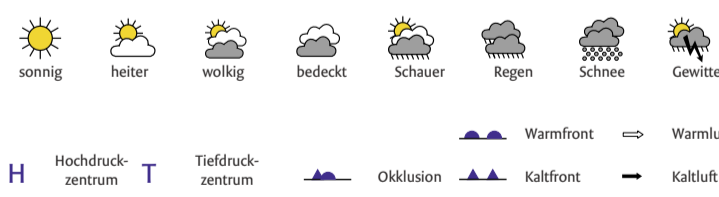
Die LOL-Gruppe (Leben ohne Laster) trifft sich immer dienstags um 20 Uhr in Waiblingen in der Theodor-Kaiser-Straße 33. Angesprochen sind Menschen, die aus einer Spielsucht ausgestiegen sind und etwa im Anschluss an eine Therapie mit anderen Betroffenen in Kontakt treten wollen.

Infos und Kontakt: leben.ohne.laster@gmail.com

Wetter: Bei wechselnder Bewölkung gibt es Schauer und böigen Wind



Tag	Wetter	Max	Min
Donnerstag	Sonnig	19	8
Freitag	Wolbig	19	9
Samstag	Bedeckt	15	10
Sonntag	Sonnig	12	4



LAGE
Ein Tief über der Nordsee sorgt in weiten Teilen des Landes für wechselhaftes und windiges Herbstwetter.

HEUTE
Wechselnd bis stark bewölkt und wiederholt Schauer. Vereinzelt Gewitter. Temperaturanstieg auf 14 bis 15 Grad. Südwestwind, im Mittel mäßig, in Böen stark, in freien Lagen oder bei Gewittern auch stürmisch. In der Nacht zeitweise Regen.

AUSSICHTEN
Morgen wolbig. Im Norden zeitweilig stärker bewölkt, aber auch dort meist trocken. Freitag wechselnd wolbig.

BIOWETTER
Das Befinden wird wetterbedingt nicht ungünstig beeinflusst. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit liegen im Bereich der Norm, und auch die Stimmung ist überwiegend ausgeglichen. Der Kondition angepasste Bewegung im Freien fördert die allgemeine Gesundheit und stärkt auch die Abwehrkräfte.

POLLENFLUG
Aufgrund der fortgeschrittenen Jahreszeit ist der Flug von Gräserpollen nur vereinzelt und sehr schwach.

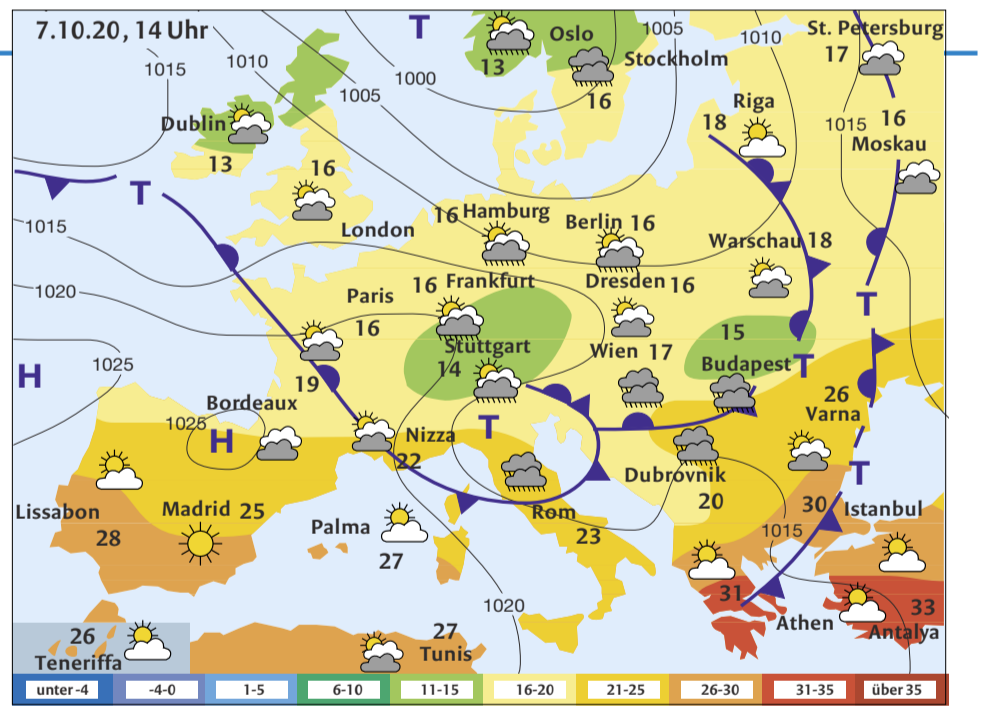
Weitere Umweltdaten: <http://mnz.lubw.baden-wuerttemberg.de/messwerte/aktuell>

SONNE / MOND
Aufgang 7.32
Untergang 18.49
Aufgang 21.39
Untergang 13.02

GESTERN
in Stuttgart in °C
Höchstwert (bis 16 Uhr): 15,5
Tiefstwert: 10,4

EXTREMWERTE
in Stuttgart in °C:
Max am 7.10. 2009 26,8
Min am 7.10. 1994 -0,3

UMWELTDATEN
Mikrogramm pro Kubikmeter Luft in Stuttgart, gestern 15 Uhr (Quelle LUBW):
Feinstaub (Neckartor): 14 (Grenzwert Tagesmittel: 50)
NO₂ (Neckartor): 39 (Grenzw. Stundenmittel: 200)
Ozon (Bad Cannstatt): 54 (Grenzw. Stundenmittel: 180)



REISEWETTER

Chicago	heiter	23°	Kopenhagen	wolbig	15°	Ottawa	Regen	17°
Davos	Regen	7°	Larnaka	sonnig	33°	Palermo	heiter	24°
Florenz	Regen	24°	Locarno	heiter	21°	Prag	wolbig	16°
Genf	Schauer	16°	Los Angeles	wolbig	27°	Rio de Janeiro	bedeckt	34°
Barcelona	heiter	25°	Madeira	wolbig	24°	Straßburg	Regen	16°
Basel	Schauer	16°	Hammerfest	bedeckt	11°	Malaga	sonnig	26°
Bornholm	Regen	16°	Heraklion	heiter	30°	Marseille	bedeckt	21°
Bozen	heiter	22°	Helsinki	wolbig	16°	Miami	Regen	32°
Brüssel	Schauer	15°	Kairo	sonnig	36°	New York	wolbig	23°
						Zugspitze	Schnee	-3°

Noch mehr lokales Wetter finden Sie unter www.zvw.de/wettervorhersage

BABY BLUES



von Rick Kirkman und Jerry Scott

IM ONLINE-SHOP zvw-shop.de

Stylische Baumwollmasken für Kinder und Erwachsene

- 3 Schichten, waschbar bei 60 Grad
- mit Gummiband oder Schürung
- Handarbeit, von Designern aus der Region

Preis je Maske ab **7,90 EURO**
(zzgl. 2,80 Euro Bearbeitungsgebühr und Versand)