

Jahrgang 43

Ausgabe 140

E-Paper



Erfahrung

Kraft

Hoffnung

IMPRESSUM:

Herausgeber: EA-Selbsthilfe e.V.,
Am Deichfeld 23, 30890 Barsinghausen, im Auftrag von EA Deutschland

Kontaktstelle: Emotions Anonymous Deutschland:
Telefon: +49-6031 – 160 41 68 (Do 19 – 21 Uhr, sonst AB)
Mail: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net
Internet: <https://www.ea-selbsthilfe.net>

EA Spendenkonto: EA-Selbsthilfe e.V.
IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00
BIC: VBMHDE5F (Volksbank Mittelhessen)

Redaktion: Redaktionsteam der EA-Botschaft
Mail: botschaft@ea-selbsthilfe.net

Falls Sie Inhalte verwenden möchten, ist unsere Zustimmung erforderlich, die wir auf Nachfrage gerne erteilen.

Mail: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

© 2026 EA-Selbsthilfe e.V.
im Auftrag von Emotions Anonymous, Deutschland,
alle Rechte vorbehalten

Vorwort

Eigentlich...

... hätte diese Ausgabe der Botschaft viel eher veröffentlicht werden sollen, aber die Höhere Macht hatte da andere Pläne und so ist es Juli geworden, bis ihr diese Ausgabe lesen könnt.

Selbstzweifel, emotionale Herausforderungen, intensives Nachdenken welche und wie die Artikel geschrieben werden sollen, führten zum Aufschieben, Verwerfen und neu schreiben (... so wie auch dieses Vorwort 🟡) • • 😊

Durch die etwas längere Entstehungszeit der Botschaft, sind aber auch zwei Texte von Heike mit dabei, die sich mit der Gelassenheitsbitte und „Nur für heute“ beschäftigen.

Und so schließe ich das Vorwort mit zwei Bitten:

Erstens: Teilt uns gerne eure Meinung mit, wie euch die Botschaft gefallen hat, was ihr euch an Themen und/oder Gedanken wünscht.

Zweitens: Wenn ihr einen eigenen Text habt, der vielleicht auch für alle Freunde:innen lesenswert und hilfreich, sendet ihn uns gerne zu.

Die Botschaft ist nur mit eurer Unterstützung und Ideen lebendig und kraftspendend.

Unsere Mailadresse lautet: botschaft@ea-selbsthilfe.net

Gute 24h

Wolfgang

Inhalte dieser Ausgabe:

- Impressum
- Vorwort
- Meine 12 Schritte
- Die 12 Schritte
- Die Schritte 1 bis 7
- Angst, wann, warum
- „Erste Hilfe“ Karte
- Gelassenheitsbitte und Fortsetzung
- Nur für Heute
- Dienst(e) als Genesung

Meine Zwölf Schritte

Die Zwölf Schritte sind die spirituelle Grundlage aller Zwölf Schritte Selbsthilfe Gruppen und haben ihren Ursprung bei den Anonymen Alkoholikern. Seit vielen Jahrzehnten haben sie sich bewährt und vielen Menschen rund um die Welt aus ihrer Sucht geholfen.

Auch wir in EA haben unsere Zwölf Schritte, die schon so manchen aus persönlichen Krisen herausgeholfen haben und für manche auch zur Handlungsmaxime geworden sind.

Als ich am Anfang von den Zwölf Schritten hörte, die beim jeweils ersten Meeting des Monats vorgelesen und besprochen wurden, kamen sie mir seltsam vor und erschlossen sich mir nicht.

Doch je öfter ich die Schritte las und in den Meetings hörte, desto klarer wurde mir allmählich ihre Bedeutung und ich begann sie mit der Unterstützung von anderen EA-Freunden:innen zu verinnerlichen, und bearbeitete sie gemeinsam mit meinem Sponsor und der Unterstützung meiner Höheren Macht.

Heute sind sie für mich zur Handlungsmaxime und zum Kompass in meinem Leben geworden. Dabei ist es für mich wichtig, dass ich sie nicht jedes Jahr streng chronologisch bearbeite, sondern der Schritt zur jeweiligen Situation passen muss. Und so kann es vorkommen, dass ich in einer privaten/persönlichen Begegnung den Zwölften Schritt anwende, um jemand anderem der noch leidet von der Hilfe und dem Besonderen von Emotions Anonymous berichte. Und nachdem ich davon berichtet habe, kann es sein, dass mir zwei Momente später bewusst wird, dass ich mich einem anderen Menschen gegenüber nicht richtig verhalten habe und keine Scham haben darf, mir und auch ihm diesen Fehler einzugestehen. Und dann arbeite ich im Zehnten Schritt, in dem ich den Fehler zugebe und das auch dem betroffenen Menschen gegenüber ausspreche.

Es ist für mich beruhigend und wohltuend, dass die Zwölf Schritte immer da sind und mir damit ein stabiles Fundament und klare Orientierung in meinem Leben geben.

Passend zu den Monaten 1 bis 7 gibt es zu den jeweiligen Schritten ein paar Fragen, die ein erstes Bearbeiten der Schritte ermöglichen.

Grundlage war hierfür die Broschüre: „Schritt für Schritt“ - Anleitung zur Arbeit mit den Zwölf Schritten der Emotions Anonymous (auch erhältlich im Literaturshop).

Die Zwölf Schritte

1. **Wir haben uns eingestanden, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.**
2. **Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.**
3. **Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge einer höheren Macht, wie wir sie verstehen, anzuvertrauen.**
4. **Wir haben von uns eine gewissenhafte und furchtlose innere Bestandsaufnahme gemacht.**
5. **Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler eingestanden.**
6. **Wir waren völlig bereit, alle diese problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen von unserer Höheren Macht beseitigen zu lassen.**
7. **Demütig haben wir unsere Höhere Macht gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.**
8. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten, und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
9. Wo immer möglich, haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
10. Wir haben unsere persönliche Bestandsaufnahme fortgesetzt, und wenn wir einen Fehler erkannt hatten, gaben wir ihn ohne Zögern zu.
11. Durch Gebet und Meditation haben wir versucht, unsere Verbindung zur Höheren Macht zu verbessern. Wir haben um die Erkenntnis gebeten, was sie mit uns will und um die Kraft dies zu tun.
12. Seit wir durch diese Schritte ein spirituelles Wachstum erleben, versuchen wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf unser weiteres Leben anzuwenden.

Quelle: EA-Literatur: 12 Schritte

Die Schritte Eins bis Sieben (Januar bis Juli)

Alle Schritte bauen aufeinander auf. In den ersten Sechs Schritten geht es um **Aufrichtigkeit** (Erster), **Hoffnung** (Zweiter) und **Vertrauen** (Dritter). Im Vierten Schritt geht es um den **Mut**, die eigene Schwäche zu zugeben und im nächsten (Fünften) diese Schwäche einem anderen Menschen mit **Ehrlichkeit** gegenüber zu zugeben. Danach kommt die **Bereitschaft** sich gegenüber seiner eigenen Höheren Macht zu öffnen (Sechster) und um die **Demut** die Schwächen von der Höheren Macht beseitigen zulassen (Siebter).

1. Schritt

Wir haben uns eingestanden, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.

Wie war deine Kindheit? Wie würdest du deine Beziehung zu den wichtigen Personen deines Lebens beschreiben?

Welcher Art waren deine Probleme (z.B. Angst, Ärger, Sucht, übermäßiges Schlafen)?

Wie beeinträchtigten sie deine sozialen Beziehungen, oder die Freizeit?

2. Schritt

Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht -größer als wir selbst- uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Beschreibe, wie du deine Höhere Macht verstehst?

Welche Eigenschaften (Vorzüge, Qualitäten) sollte deiner Meinung nach deiner Höhere Macht?

Welchen Eigenschaften sollte deiner Meinung nach deine Höhere Macht haben?

Wenn du deine Höhere Macht befragen könntest, was würdest du fragen?

Was würde die Höhere Macht eure Beziehung zu schreiben?

Was würdest du deiner Höheren Macht gerne mitteilen?

3.Schritt

Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge einer Höheren Macht, wie wir sie verstehen, anzuvertrauen.

Was bedeutet es für dich „anzuvertrauen“?

Welche Gefühle erzeugt dieses Wort in dir?

Was hast du zu verlieren, wenn du dich der Höheren macht anvertraust?

Welchen Vorteil oder Gewinn wird es dir bringen?

4.Schritt

Wir haben von uns eine gewissenhafte und furchtlose innere Bestandsaufnahme gemacht.

Die Bestandsaufnahme von dir sollte ehrlich sein und folgende Punkte beinhalten, es ist sinnvoll die Bestandsaufnahme schriftlich zu machen!

Groll („Verärgerung“) gegenüber Wem, Weshalb, Wodurch und was es in dir auslöst. Was war jeweils dein Fehler?

Angst, was hat dich geängstigt und vor allem warum?

Folgende Ansatzpunkte können dabei helfen:

Was lag der Angst zugrunde? Hattest du Angst, über deine Gefühle zu reden?

Hast du Ängste von anderen übernommen?

Hast du dir jemals selbst oder jemand anderem vertraut?

5.Schritt

Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler eingestanden.

Du solltest diesen Schritt mit einer Person deines Vertrauens ausüben, die auch über praktische Erfahrung im Zwölf-Schritte-Programm verfügt.

Folgende Punkte sollten dich dabei leiten:

Wo bist du gerade im Hinblick auf deine Selbst-Erkenntnis, Selbst-

Annahme und Selbst-Bewusstsein?

Bist du entschlossen etwas zu ändern?

Welche Dinge lassen sich mit kleinen Dingen ändern, was braucht länger? (Höflichkeit, Freundlichkeit, Geduld, Gelassenheit, Dankbarkeit)

6. Schritt

Wir waren völlig bereit, alle diese problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen von unserer Höheren Macht beseitigen zu lassen.

Welche Schwäche schmerzt dich im Moment an meisten?

Wie bereit bist du, diese aufzugeben?

Was würdest du gewinnen und was verlieren, wenn du diese Schwäche aufgibst?

7. Schritt

Demütig haben wir unsere Höhere Macht gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.

Was bedeutet das Wort „Demut“ für dich? Vertrauen, Annahme, Ehrlichkeit, Suche nach dem Guten, Wahrheit?

Schreibe einen Brief an deine Höhere Macht, in dem du darum bittest, dass du bereit wirst ihr diese Mängel zu übergeben.

Entnommen aus der Anleitung: „Schritt für Schritt“

Anleitung zur Arbeit mit den Zwölf Schritten der Emotions Anonymous
(auch erhältlich im Literaturshop)

Erste Hilfe Karte

Die 12 Schritte

01. Wir haben uns eingestanden, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
02. Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
03. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge einer höheren Macht, wie wir sie verstehen, anzuvertrauen.
04. Wir haben von uns eine gewissenhafte und furchtlose innere Bestandsaufnahme gemacht.
05. Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler eingestanden.
06. Wir waren völlig bereit, alle diese problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen von unserer Höheren Macht beseitigen zu lassen.
07. Demütig haben wir unsere Höhere Macht gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
08. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten, und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
09. Wo immer möglich, haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
10. Wir haben unsere persönliche Bestandsaufnahme fortgesetzt, und wenn wir einen Fehler erkannt hatten, gaben wir ihn ohne Zögern zu.
11. Durch Gebet und Meditation haben wir versucht, unsere Verbindung zur Höheren Macht zu verbessern. Wir haben um die Erkenntnis gebeten, was sie mit uns will und um die Kraft dies zu tun.
12. Seit wir durch diese Schritte ein spirituelles Wachstum erleben, versuchen wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf unser weiteres Leben anzuwenden

Die Leitsätze

Loslassen und der höheren Macht überlassen
 Du bist nicht allein
 Nur für heute
 Leben und leben lassen
 Das Wichtigste zuerst
 Suche das Gute
 Durch das Wohlwollen der Höheren Macht
 Erkenne dich selbst – sei ehrlich
 Auch dies geht vorüber
 Ich brauche Menschen
 Es geht auch einfach
 Ich habe die Wahl

Die 12 Prinzipien

01. Ehrlichkeit
02. Hoffnung
03. Vertrauen
04. Mut
05. Integrität
06. Bereitschaft
07. Demut
08. Verantwortung
09. Gerechtigkeit
10. Beharrlichkeit
11. Spiritualität
12. Dienst

Angst

Wohl kaum ein Gefühl ist so diffus, kraftraubend, aber auch kraftspendend, wie die Angst.

Hast du das auch schon erlebt? Dass die Angst aus dem Nichts kommt und es für den Augenblick so aussieht, dass sie mich vom ruhigen, vertrauten Weg abbringen möchte und entweder zu einer Schockstarre, oder aber überstürzt, manchmal auch unkontrollierten Handeln führt?

Mir ergeht es so, wenn etwas unerwartetes, unerfreuliches Ereignis meinen Weg kreuzt und mir meine innere Stabilität fehlt. Das kann beim Einparken einer (vermeintlich) zu engen Parklücke, eine (vielleicht) nicht abgeschlossene Tür, oder eine (unstimmige) Begegnung mit einem Menschen aus meinem Umfeld sein. In allen Fällen hat mich die Angst aber in jenem Moment ergriffen und meine (innere) Stabilität ins Wanken gebracht.

Früher hat mich diese Art von Angst völlig lahmgelegt, verzweifeln lassen und ich wusste ihr nicht zu begegnen, fühlte mich hilflos und einsam.

Erst im Laufe der Zeit ist es mir gelungen, auch mit Hilfe von Spiritualität, dem Entdecken und Erspüren meiner, mich begleitenden Höheren Macht, um diese Angst auszuhalten und ruhig zu bleiben. Gelassenheit ist hier das Stichwort.

Einatmen, Ausatmen, Herunterkommen vom intensiven, negativen Gefühl, in diesem Moment hilflos ausgeliefert zu sein. Insbesondere mit Ruhe und Vertrauen, das es eine Lösung gibt, verändert sich für mich die überdimensionale Größe des Angstzustandes auf eine ihr angemessene Intensität. Je nach Lebensbereich, Intensität und Klarheit, lässt sich dann damit arbeiten.

Das ist die eine Betrachtung. Doch wie sieht es mit einer weiteren, anderen aus, in der die Perspektive gewechselt wird?

Wenn die Angst, sich ihrer selbst schämt, da ist und selbst darunter leidet, nahezu immer abgelehnt zu werden? Eine Art

(Seelen)verwandschaft mit uns, die uns auf diffuse Weise unsere Unzulänglichkeit, Hilflosigkeit spüren lässt? Was wäre, wenn es mir gelänge, die Angst anzunehmen, statt wegzulaufen, oder zu erstarren.

Ich wende mich der Angst zu und sehe sie, spüre sie und entscheide mich in diesem Moment sie anzunehmen. Sie darf sein! Sie will mich auf etwas hinweisen und eine klare (gesunde) Reaktion bei mir erzielen.

Durch die Annahme und Achtsamkeit, die sie von mir möchte, verliert sie ihre überdimensionale Größe und wird kleiner. Sie verändert sich und

regt mich zum Nachdenken an und fordert mich zum Handeln auf.
Sobald ich darüber Klarheit habe, verändert sie für mich ihren negativen Status und wird -so verrückt es auch klingt- zum Verbündeten, Motivator und initiiert damit die Veränderung der Situation.
Selbstverständlich gibt es auch Ängste die manchmal zu einer längeren Phase des Schreckens führen, aber auch diese Phasen gehören dazu.
Die Angst gehört zu meiner Menschlichkeit genauso dazu, wie Trauer Langeweile, oder Freude.

Gedanken zu „Nur für heute“

(EA Deutschland, überarbeitete Fassung)



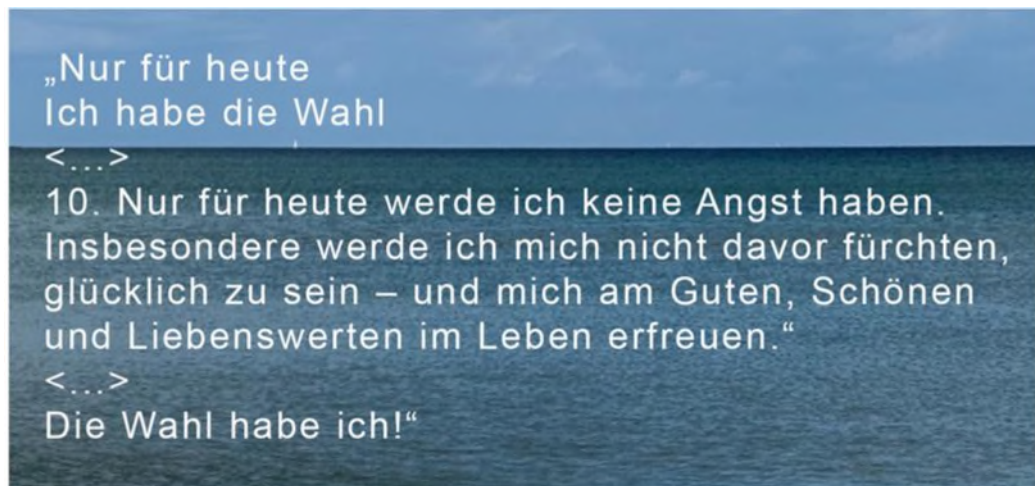
Das Foto zeigt einen besonderen Moment im Mai 2026 an der Ostsee in der Hohwachter Bucht:

Ich habe alleine am Strand gesessen und aufs Meer gesehen und dann kamen die beiden Schwäne auf mich zu geschwommen, sind ans Ufer gekommen bis sie Stehen konnten und haben sich ausgiebig geputzt. Sie waren mir so nahe, dass ich die Kraft der Tiere spüren konnte, und habe über die Art und Weise gestaunt, wie geschickt sie sich gründlich putzen und mit den Schnäbeln durch ihr Gefieder gehen.

Es war nach meinem Eindruck ein Paar und das Weibchen ist nach einer Weile einfach ohne ihren Partner wieder los geschwommen, während er noch am putzen war. Als er bemerkte, dass sie bereits ein ganzes Stück von ihm entfernt war, ist er lautierend hinter ihr her geschwommen. Sie hat dann auf ihn gewartet und sie sind beide gemeinsam und elegant weiter geschwommen.

Ich fühlte mich mit diesen schönen Tieren verbunden und genoss den Anblick vor dem tiefen Blau des Meeres. Es erfüllte mich eine stille Freude über dieses kleine Schauspiel. Ein wunderschöner Moment im „Hier und Jetzt“, für den ich sehr dankbar war.

Ich bin schon fast 10 Jahre bei EA und habe meine Lieblingstexte, deren Bedeutung ich manchmal erst nach einigen Jahren in solchen besonderen Momenten verstanden habe. Diesmal habe ich daran gedacht, dass ich glücklich sein darf:

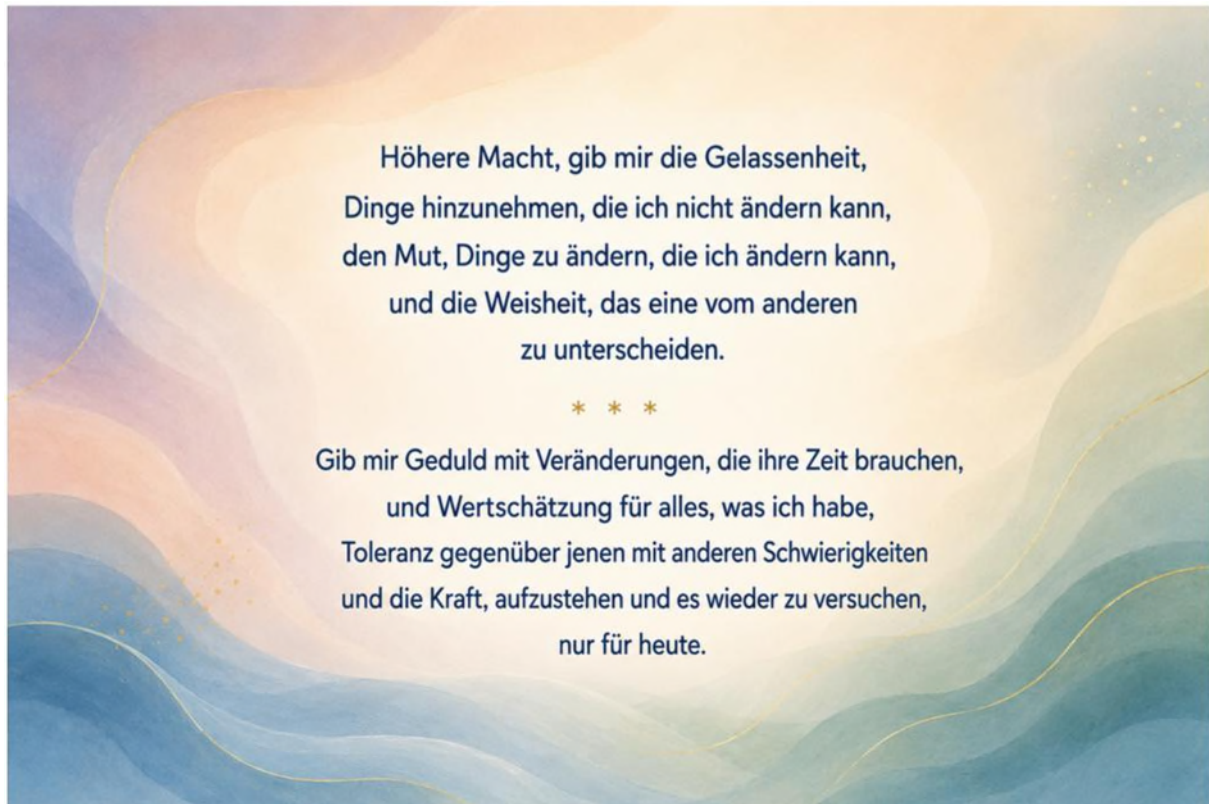


Und ich hatte mich bereits dafür entschieden, ein paar schöne Stunden zu erleben, als ich alleine an den Strand gefahren bin. Wenn ich etwas für mich mache und nicht grübelnd Zuhause sitze, dann geschehen diese kleinen Wunder.

Dieses Erlebnis in Verbindung zu einem meiner EA-Lieblingstexte wollte ich gerne teilen. Wie schön, dass das bei Emotions Anonymous möglich ist. Dafür bin ich sehr dankbar!

Gute 24 Stunden wünscht euch Heike

Gelassenheitsbitte von EA Teil 1 und 2



In den EA-Präsenzmeetings höre ich meistens nur den ersten Teil der Gelassenheitsbitte. Dabei steckt so viel im zweiten Teil, der mich auf dem Weg meiner Genesung seit einigen Jahren begleitet. Deshalb sprechen wir donnerstags im [Frauen-Video-Meeting](#) immer die gesamte Gelassenheitsbitte.

Mich beschäftigt seit Kurzem die dritte Zeile im zweiten Teil: „Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten“. Ich merke immer wieder, dass mir die Toleranz gegenüber anderen fehlt und ich versuche herauszufinden, woran das liegen kann. Aber dafür benötige ich erst einmal das Verständnis für diese Zeile:

„Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten“ scheint mehrere Ebenen zu haben. Zunächst bedeutet er sicher nicht „Andere Menschen ertragen.“ Gemeint ist – so wie ich das Miteinander bei EA verstehe - eher:

- anzuerkennen, dass andere Menschen mit ganz anderen inneren Kämpfen leben,

- dass ihre Reaktionen oft aus Schmerz, Angst, Überforderung oder Prägung entstehen,
- und dass ich nicht erwarten kann, dass alle dieselben Fähigkeiten, Einsichten oder Belastungsgrenzen haben wie ich selber.

In der Formulierung steht auch nicht „Fehler“ oder „Schwächen“, sondern mit anderen „Schwierigkeiten“. Das verändert meinen Blick: Ich sehe den anderen nicht primär als „problematisch“, sondern als jemand, der etwas trägt.
Das heißt nicht für mich, dass ich:

- alles gutheißen muss
- mich verletzen lasse,
- Grenzen aufgeben oder
- destruktives Verhalten entschuldige.

Toleranz heißt dann für mich:

„Ich erkenne an, dass auch du kämpfst - selbst wenn dein Kampf anders aussieht als meiner.“

Und wenn mir gerade diese Toleranz fehlt, sagt das nicht automatisch etwas Schlechtes über mich aus. Oft weist es auf etwas bei mir hin:

- Eigene Erschöpfung
Wenn ich selbst überlastet bin, habe ich weniger psychische Kapazität für andere.
- Unverarbeitete eigene Themen
Gerade Eigenschaften anderer, die bei mir eine starke Ablehnung auslösen, berühren oft etwas Eigenes: Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Scham, Angst, alte Verletzungen.
- Starker Wunsch nach Ordnung oder Fairness
Dann wirken andere schnell „anstrengend“, „unvernünftig“ oder „rücksichtslos“ auf mich.
- Hohe Selbstansprüche
Menschen, die sehr hart zu sich selbst sind, sind häufig auch weniger tolerant gegenüber den Schwächen anderer. Zu diesen Menschen zähle ich mich auch.
- Mangelnde Abgrenzung
Wenn ich mich von den Problemen anderer vereinnahmt fühle, kann statt Mitgefühl Gereiztheit entstehen.

•

Interessant ist auch, dass die Bitte nicht lautet:
„Gib mir Liebe zu allen Menschen.“ sondern „Gib mir Toleranz.“ Das ist
bescheidener und ich finde auch realistischer. Ich muss nicht jeden
verstehen oder mögen. Aber es ist gut

- nicht sofort zu verurteilen,
- innerlich etwas Raum zu lassen,
- und anzuerkennen, dass Menschen verschieden leiden.

Dass mich gerade dieser Satz beschäftigt, spricht eher dafür, dass ich
mich ehrlich beobachte. Das ist Teil meines Wunsches nach mehr
Klarheit und Authentizität.

Diese Gedanken zum zweiten Teil der Gelassenheitsbitte wollte ich
gerne teilen. Wie schön, dass das bei Emotions Anonymous möglich
ist. Dafür bin ich sehr dankbar!

Gute 24 Stunden wünscht euch Heike

Dienst(e) als Genesung

Dienst... ein Begriff, eine Aufgabe, die im ersten Moment zusammenzucken lässt und vielfältige Emotionen auslöst.

Manche nehmen die Meetings als selbstverständlich an, manche bringen sich ein und wieder andere denken sich, was kümmert es mich...

Doch EA (und auch andere Zwölf Schritte Gruppen) würden nicht funktionieren, wenn es nicht Menschen gäbe, die Dienste übernehmen, sich engagieren, Genesung erfahren und daraus den Antrieb entwickeln, Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen.

Doch auch diese Menschen sollten auch loslassen dürfen, um nach geleisteten Diensten neue Kraft schöpfen zu können, um weiter auf ihrem Genesungsweg gehen und weitere Gelassenheit entwickeln zu können. Dafür ist es erforderlich, dass sich neue Freunde finden, die Dienste übernehmen. Sei es der Schlüsseldienst für den Meetingsraum, Meetingsleitung, oder einen anderen Dienst in EA.

Ohne Dienstuende keine Meetings, keine Literatur, keine Inspiration, keine Kraftquelle, nichts, wollen wir das?

Es geht nicht darum perfekt zu sein, sondern anderen Freunden:innen, Neuen und Interessierten die Chance zu geben, von ihren emotionalen Schwierigkeiten zu genesen und zu wachsen. Dieses Wachstum lässt sich auch mit der Übernahme eines Dienstes unterstützen. Und es bietet gleichzeitig die Möglichkeit mit Menschen in Kontakt zu kommen und die Gemeinschaft mit den Freunden, sowie die Spiritualität weiterzuentwickeln.

Unsere Gemeinschaft ist so einzigartig und wunderbar und kann -gerade in den aktuellen herausfordernden Zeiten- Kraft und Hoffnung spenden, wenn wir gemeinsam daran arbeiten.

Abschließend ein Auszug aus unserem Flyer: „Werkzeuge der Genesung“

Dienste

Wenn wir eine Weile zu den Meetings gegangen sind und merken, wie die Gruppe und das Programm uns helfen, haben wir oft den Wunsch etwas zurückzugeben. Dies können wir, indem wir einen Dienst übernehmen und so die Gruppe am Leben erhalten.

Möglicherweise kümmern wir uns darum, dass der Raum rechtzeitig aufgeschlossen und vorbereitet ist. Oder wir haben Freude an der

Literatur und verkaufen sie nach dem Meeting und bestellen rechtzeitig Nachschub. Wenn wir möchten, können wir auch das Meeting leiten. Es gibt auch die Möglichkeit, einen überregionalen Dienst zu übernehmen. Die Intergruppe von EA bietet Dienstbereiche, wie zum Beispiel Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit, Literatur oder Literaturversand. So hat man die Möglichkeit sich deutschlandweit mit seinen Begabungen und Talenten für die Gemeinschaft einzubringen und dabei persönlich zu wachsen.

Zunächst gehört Mut dazu. Während wir einen Dienst ausüben, können sich Reibungspunkte und Konflikte ergeben. Dies kann uns sehr bei unserer persönlichen Entwicklung helfen, so lernen wir Geduld, Toleranz und Beharrlichkeit wenden immer wieder die Zwölf vorgeschlagenen Schritte an. So erreichen wir eine neue Form von Selbstwertgefühl, das uns auch hilft, den Alltag zu gestalten

(erhältlich im Literaturshop)