



Erscheint vierteljährlich,

Jahrgang 40

Nr.138

Oktober 2023

E-Version

BOTSCHAFT



EINIGKEIT – GENESUNG – DIENST

DAS SCHRIFTLICHE MEETING

Inhalt dieser Ausgabe:

- Die Versprechen für Oktober bis Dezember S. 3
- Thema: Glück ab S. 5
- Betrachtung für den 29. April S. 14
- Wie Bill es sieht S. 25
- Nimm dir Zeit für dein inneres Kind S. 32-33
- Aus Annes Tagebuch S. 34
- Themenvorschau S. 37
- Impressum S. 37
- Gelassenheitsspruch S. 38

Die EA-Botschaft ist ein Meeting in Druckbuchstaben, in dem EA-Freundinnen und Freunde Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Es bietet ein breites Spektrum an persönlichen Meinungen, wie unser Programm wirkt. Weder EA als Ganzes noch die Redaktion können für die Beiträge verantwortlich gemacht werden.

Du möchtest dich selbst für die Botschaft engagieren?

Z.B. Themen entwickeln und planen, Texte erstellen und redigieren, Bilder erstellen, Austausch mit Teammitgliedern koordinieren oder im Austausch mit den EA-Diensten „Literatur“ und „Versand“ sein?

Für die Botschaft werden immer Menschen gebraucht, die sich mit ihren unterschiedlichen Talenten und Fähigkeiten einbringen. Falls du dich angesprochen fühlst: Melde dich gerne. Gemeinsam finden wir heraus, wie du dich engagieren kannst.

Kontakt: botschaft@ea-selbsthilfe.net

Liebe EA-Freunde,

Definitionen für Glück gibt es viele, und was die Menschen brauchen, um glücklich zu sein, kann auch sehr unterschiedlich sein. Klar ist, dass grenzenloses Glück kein Dauerzustand sein kann, das würde niemand aushalten: weder hormonell, noch finanziell. Aber hin und wieder Glück zu haben fühlt sich sehr gut an.

die Glotze (umgangssprachlich für: Fernse-
gerät); die Glotzen; **glot|zen** (anstarren);
du glotzt; er glotzte; er hat geglotzt;
glotze nicht so!

das **Glück**; er wünschte mir Glück; Glück
auf! (Bergmannsgruß)

die **Glücke**; **glu|cken**; das Huhn gluckt; das
Huhn hat geglückt

glü|cken; etwas glückt; etwas glückte; et-
was ist geglückt; **glück|lich**; **glück|seilig**
gluck|sen; das Wasser gluckst; das Was-
ser hat gegluckst

der **Glücksfall**; der **Glücks|pfl**; die **Glücks-**
sache; das **Glücks|spiel**; der **Glück-**
wunsch

die **Glück|birne**; **glücken**; etwas glückt

In der EA-Literatur finden wir die
Aussage „Glück stellt sich ein,
wenn ich mit mir in Frieden lebe.“

Das klingt nicht nach dem unrea-
listischen grenzenlosen Glück,
sondern nach einer inneren

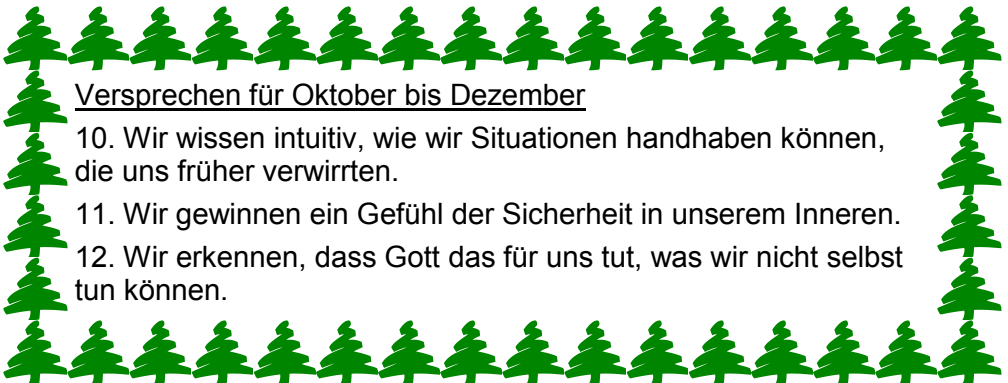
Haltung, an der ich arbeiten und
wachsen kann.

In dieser Botschaft sind Beiträge,
Zitate und Meditationen zum The-
ma Glück. Nimm dir daraus, was
dir hilft und
gebe es gerne
weiter. Denn

Genesung erfahren ist Glück, das sich verdoppelt,
wenn man es teilt.

Gute 24 Stunden

Karin



Versprechen für Oktober bis Dezember

10. Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können,
die uns früher verwirrten.

11. Wir gewinnen ein Gefühl der Sicherheit in unserem Inneren.

12. Wir erkennen, dass Gott das für uns tut, was wir nicht selbst
tun können.

Es ist nicht leicht, das
Glück in uns selbst
aufzuspüren, aber
es ist unmöglich,
es anderswo
zu finden.

Agnes Reppler



Sich öffnen

Gebunden, geschunden, angekettet, stehe ich in der Zelle meiner Einsamkeit und meiner Not. Renne gegen die Mauern meiner Habsucht, meiner Herrschsucht, meiner Feigheit, meines übermächtigen Egos. Ich sehe das Tor, das in die Freiheit führt, und halte es fest verschlossen. Denn ich habe Angst, Angst vor jeder Veränderung, Angst vor dem Ungewissen, das dort draußen auf mich wartet. Lieber renne ich wieder und immer wieder gegen meine Mauern an, gehe k.o. Aus! Aus? Aus! Aus?

Da ist noch das Tor. Das fest verrammelte. Alle meine Schreie nach Hilfe und Befreiung konnten nicht durch es hindurchdringen. Eine einzige Entscheidung bleibt mir noch. Zugrundegehen in meinem Gefängnis oder das Tor aufmachen, den Riegel zurückschieben. Meine Arme reichen nicht bis dorthin. Denn ich habe meine Fesseln noch nicht abgelegt. Noch bin ich eingewickelt in meine angelernten Verhaltensweisen. Ich begreife, dass ich mich erst entwickeln muss, frei machen von meinen Zwängen. Nicht mehr festhalten mit verkrampften Fingern an dem Kurs, der bisher mein Leben bestimmte, sondern die Hände öffnen und alles -mich- fallenlassen. Nackt und bloß, ohne Maschen und Deckmäntelchen bin ich.

Und das vermeintlich so fest zugespernte Tor hat sich geöffnet! Ich bin frei, wenn ich will!

Meine Schreie verhallen nicht mehr ungehört. Ich brauche nicht mehr allein zu sein. Wenn ich selbst das Tor wieder zuschlage, kommen Menschen, Freunde, Brüder, denen ich meine Not und Verzweiflung zeigen kann und die mir den Weg weisen aus meiner Isolation.

Ich überschreite die Schwelle, gehe hinaus in das Unbekannte. Vorsichtig, abwartend, oft zurückblickend. Kleine Schritte zu machen wurde mir geraten. Tastend erkunde ich die Straße, auf der ich künftig gehen will.

Oft mit Schmerzen erfahre ich, dass mein Wille allein nicht ausreicht, weiterzukommen. Ich darf aber auch erfahren, dass ich geführt werde, gut geführt werde von einer Macht, größer als ich, von Gott, wie ich IHN verstehe.

Meine Hände wenden sich, die Handflächen zeigen nun nach oben, damit ich das Geschenk des Heute empfangen kann. HEUTE will ich SEINEN Willen leben. Mit Erstaunen und Verwunderung am Anfang, mit wachsender Demut und Dankbarkeit, mit Liebe und Freude erfüllt sich meine Hoffnung.

Ich heiße Hugo, ich bin machtlos und ich konnte mein Leben nicht mehr meistern.
(aus Botschaft Nr.1, Juli 1977)

GLÜCK

Glück ist, was einem erspart bleibt

An einem Buch sind für mich die ersten 20 Seiten entscheidend, ob es sich mir erschließt oder nicht. Der Rhythmus der Worte, die Tonart. Das kann ein Roman sein oder ein Sachbuch, das spielt keine Rolle, nur die richtigen Schwingungen sind wichtig.

Eines meiner drei liebsten Bücher ist „Trotzdem ja zum Leben sagen“ von Viktor E. Frankl. Wir bei EA machen eigentlich keine Werbung und empfehlen nichts außerhalb unserer Literatur, deshalb möchte ich hier nicht auf den Inhalt eingehen, sondern auf das, was zwischen den Zeilen passiert. Die Schwingungen eben.

Ich war zum zweiten Mal im Burnout und psychisch und physisch am Ende meiner Kräfte. Durch ein mittleres Wunder konnte ich innerhalb von wenigen Wochen eine psychosomatische Reha antreten, die mich ziemlich entschleunigt und mit Fertigkeiten ausgerüstet hat. Ich hatte nach einigen Wochen Zugang zu meinen Gefühlen. Zuerst zeigte sich Ärger...

In dieser Zeit bin ich auf das obengenannte Buch gestoßen und habe mich darin gleich auf den ersten 20 Seiten wiedergefunden. Es war eines der Bücher, die ich nicht mehr weggelegt habe, bis es zu Ende gelesen war. Und nach sechs Monaten habe ich es nochmal gelesen. Es war ganz deutlich zwischen den Zeilen zu spüren: ich bin nicht allein. Andere haben schon tiefen Schmerz empfunden und ihn in Worte gefasst. In Worte, deren Rhythmus und Tonart mich erreichen und etwas in mir bewegen. Und diese Menschen haben außer dieser Erfahrung auch Kraft und Hoffnung erlebt.

Glück ist, was einem erspart bleibt.

Dieses Zitat aus dem Buch begleitet mich seitdem. Manchmal ist Glück nicht ein großartiges Feuerwerk der Emotionen oder ein angenehmer Dauerzustand. Manchmal ist Glück, wenn einem etwas erspart bleibt. Das war mein Einstieg in die Dankbarkeit. Du hast zum Beispiel dein Auto am Bahnhof geparkt und die Zeit überschritten? Das verursacht Anspannung und hohen Blutdruck. Die Atmung geht schneller und wird flacher.

Angst, es könnte ein Knöllchen an der Scheibe kleben oder noch schlimmer, der Abschleppdienst schon da sein. Ein Gedanke wird hier, wie so oft, eine körperliche Angelegenheit und dann ein Gefühl.

Ich habe viele Jahre meines Lebens in einer ähnlich hohen Anspannung verbracht. Habe ich Anlass geboten, dass jemand mit meiner Leistung nicht zufrieden sein könnte? Werde ich durch meine Äußerungen Ärger heraufbeschwören? Wird es in der Folge zu Handgreiflichkeiten kommen? Wo werde ich sein, wenn ich wieder zu mir komme?



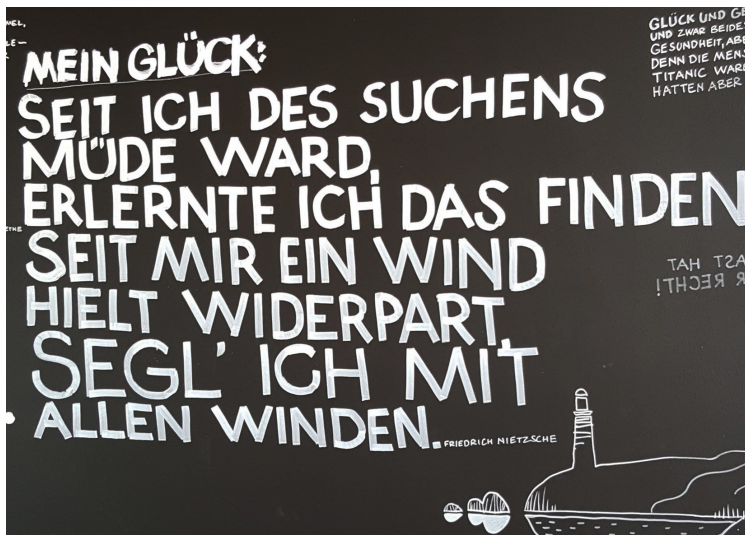
Dass es Glück sein kann, wenn einem etwas erspart bleibt, ist sofort an körperlichen Reaktionen sichtbar: tief ausatmen und seufzen, Blutdruck und Puls runterfahren. Schultern entspannen. Beschwingter Schritt, lächeln.

Diese Form von Glück nährt mich. Eine unverhoffte Gnade wird mir zuteil oder Sorgen um etwas waren völlig unbegründet. Rechnungen fallen nicht so hoch aus wie erwartet. Der Busfahrer sieht mich in seinem Spiegel rennen und öffnet nochmal die Tür. Vollbremsung auf der Autobahn und nichts passiert. Im Nachbarhaus ein Wasserrohrbruch mit allen dazugehörigen Unannehmlichkeiten. Natürlich fühle ich mit den Nachbarn mit und biete meine Hilfe an. Gleichzeitig bin ich froh, dass ich verschont geblieben bin.

Ich sitze im Meeting und nach einer Stunde merke ich, wie ich tief ausat-

me, mein Puls runterfährt und sich meine Schultern entspannen, ich bin hier nicht allein. Ich habe hier eine Wahl. Ohnmacht bleibt mir erspart, Hoffnungslosigkeit und Resignation bleiben mir erspart. Habe ich ein Glück!

Karin



GLÜCK

Nur für heute

2. Nur für heute will ich versuchen glücklich zu sein, indem ich mir klarmache, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe.

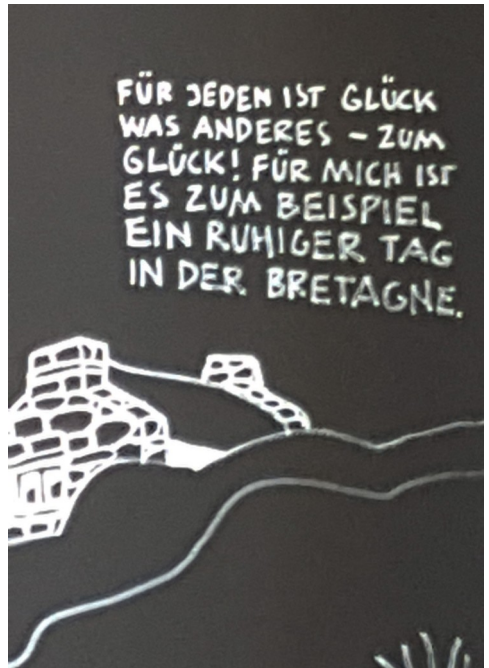
Ich bin Inga und ich suche eine neue Lebensweise.

Für Heute weiß ich, es geht mir gut und ich bin glücklich. Nicht weil irgendwelche für mich umwerfende Dinge geschehen sind. Nein, ich bin glücklich, weil ich leben darf und fühlen kann.

Als ich heute Nachmittag an einem Bild malte und dabei Musik hörte, stellte sich bei mir ein großes Glücksgefühl ein. Ich spürte Gottes Nähe und einen wunderbaren Frieden in mir. Diese Gefühle hatte ich vor kurzem schon einmal bei einem Sonnenuntergang. In meinem Inneren geschah etwas Schönes. Ich bin dankbar und mein Glaube an Gott wächst.

Natürlich gelingt es mir nicht immer, in mir glücklich zu sein. Oft bin ich innerlich unsicher und traurig und mache mein Glückseligkeit abhängig von der Zuneigung und Aufmerksamkeit der Menschen, die ich liebe.

Doch weiß ich nach diesem inneren Erleben, ich will weiter versuchen im „Heute“ glücklich zu sein, unabhängig von dem, was um mich herum geschieht.



Inga

(aus Botschaft Nr.3, Januar 1978)

GLÜCK

Das Glück

Wer kennt das Glück, wie sieht es aus,
kann man's erklären, was macht es aus?

Ist es zu fühlen, oder schmecken?

Jeder wird sich die Finger lecken,
um es zu haben und zu halten,
doch ist das möglich, hör ich es schallen?

Für jeden sieht es anders aus,
dem Großen oder der kleinen Maus!

Doch allen ist eines ganz klar,
sie woll'n es haben, ja fürwahr.

Glücklichsein bedeutet Leben,
sich selbst und andren Freude geben,
dankbar sein für, was man hat,
das man kann aufsteh'n jeden Tag.

Es gibt so vieles, worüber man sich freuen kann,
ein jeder sieht das anders an.

Das Glück kommt mit Zufriedenheit
und wenn man sich an Dingen freut,
die eigentlich selbstverständlich sind
und doch es toll ist, sind sie drin,
in meinem Leben und dem Ganzen,
und ich fang einfach an zu tanzen,
zu singen, lachen und auch hüpfen,
vor lauter Glück, ein kleines Stückchen,
egal wovon, wenn ich es fühle,
dann lebe ich in großer Fülle.

Gute 24 Stunden Tanja

GLÜCK

Glück oder Unglück? Wer weiß das schon!

Ein alter Mann und sein Sohn bestellten gemeinsam ihren kleinen Hof. Sie hatten nur ein Pferd, das den Pflug zog. Eines Tages lief das Pferd fort.

„Wie schrecklich!“ sagten die Nachbarn, „Welch ein Unglück.“

„Wer weiß, ob Glück oder Unglück“, erwiderte der alte Bauer.

Eine Woche später kehrte das Pferd aus den Bergen zurück. Es brachte fünf wilde Pferde mit in den Stall.

„Wie wunderbar!“ sagten die Nachbarn, „Welch ein Glück.“

„Glück oder Unglück? Wer weiß“, sagte der Alte.

Am nächsten Morgen wollte der Sohn eines der wilden Pferde zähmen. Er stürzte und brach sich ein Bein.

„Wie schrecklich!“ sagten die Nachbarn, „Welch ein Unglück!“

Der Bauer antwortet nur: „Glück oder Unglück?“

Drei Tage später kamen die Soldaten ins Dorf und holten alle jungen Männer in den Krieg. Den Sohn des Bauern konnten sie nicht brauchen. Er blieb als einziger verschont.

Glück oder Unglück.
Wer weiß das schon!



(Aus: Der Pfad des friedvollen Kriegers, Dan Millmann)

Glück ist



Glück ist gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert,
viele kann als Glück uns gelten,
was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,
Glück ist auch ein lieber Gruß.

Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eines Freundes Hand.

Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist auch ein gutes Buch,
Glück ist Spaß in froher Runde,
Glück ist freundlicher Besuch.

Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden,
der sich seines Lebens freut.

Clemens von Brentano

GLÜCK

Glück trägt die Haare offen

Bevor ich EA kennenlernte, verbrachte ich 20 Jahre in meiner Herkunftsfamilie und 20 Jahre in einer Ehe. Glück spielte keine Rolle, dafür vernünftig sein, anpassen, Schlimmeres abwenden. Es kostete mich viel Zeit und Energie, die Menschen, die es gut mit mir meinen sollten, einigermaßen in Schach zu halten. Sowohl Mutter als auch Ehemann waren psychisch, emotional und körperlich übergriffig. Da ich es nicht anders konnte, hatte ich keinen Vergleich dazu, wie es sein könnte.

Keine der Anstrengungen verbesserten meine Situation, sondern verschlechterten nur meine Gesundheit. Wenn ich einen Jahresstrahl zeichnen müsste, würde die Seele sich schon vor dem 6. Geburtstag verabschiedet haben, der Körper würde ab 20 nur noch mit halber Kraft laufen und mit 40 schließlich am Ende sein. Der Geist würde die ersten zehn Jahre beschwichtigen, danach völlig abgehoben sich mit Wissen jeglicher Art vollstopfen. Zurück bliebe der innere Antreiber (da wäre mehr drin gewesen), der nichts an Power verliert und noch Generationen unbeschadet überstehen würde.

Ich hatte Glück. Heute kann ich sehen, dass es Glück war. Ich konnte zwölf Wochen in der psychosomatischen Klinik in Bad Grönenbach verbringen. Zum Glück waren es zwölf Wochen, denn ich versuchte 8 Wochen mit meinen erlernten Methoden die Therapeuten zufrieden zu stellen, bis ich merkte, dass es gar nicht darum ging.

Ich schrieb in mein Tagebuch: „Im Nachhinein kann ich Glück fühlen: einen Stellplatz in der Tiefgarage ergattert zu haben, ein Einzelzimmer zu haben, kurze Wartezeit vom Antrag bis zur Aufnahme.“

Glück ist die ganze Zeit da, aber ich kann es erst wahrnehmen, wenn meine Anspannung geht. Und wenn ich einen Vergleich habe. Glück fühlt sich gut an und wärmt eine Zeit, braucht aber Nachschub.

Manchmal erlebe ich Glück auch, wenn mir Gutes widerfährt oder zuteil wird. Ganz unverdient, nicht erzwungen oder erkämpft oder verdient.

Glück lächelt, die Kiefermuskulatur ist entspannt, Glück trägt die Haare offen.“

Heute lebe ich im Programm und habe einiges darüber gelernt, wie ich meine Anspannung abbauen oder gar nicht erst aufbauen kann. Erst, wenn ich keine oder nur geringe Anspannung in mir habe, kann ich Glück wahrnehmen. Ich telefoniere mit einer Freundin, sie hört mir zu, geht respektvoll mit mir um und konfrontiert mich erst, wenn die Anspannung auf



ein niedrigeres Level gesunken ist.

Ich schreibe Beiträge für die Botschaft; schreibe die Anspannung raus und korrigiere erst, wenn ein niedrigeres Level erreicht ist. Ich bin also nicht nur glücklicher ohne Anspannung, sondern auch bereit zur Korrektur oder Stellungnahme.

Ich gehe in die Natur, gehe erst schnell und wenn die Anspannung nachlässt, setzt Staunen ein. Ich sehe Turmfalken an einem außergewöhnlichen Platz oder einen beeindruckenden Sonnenuntergang.

Vielleicht hast du für Glück eine andere Definition oder Beschreibung, es wäre eine Bereicherung für mich, wenn du aufschreibst oder im Meeting darüber sprichst.

Viele gute und glückliche 24 Stunden

V.M.



BETRACHTUNG FÜR HEUTE 29. April

Mein Glück hängt von niemand anderem ab als von mir. Es wird mir nicht von anderen geschenkt, noch kann ich es mir bei anderen erwerben. Ob ich glücklich bin oder nicht, ist das Ergebnis meiner Einstellung zu mir selbst und zu Erfahrungen, die ich mit anderen teile. Ichbürde anderen eine furchtbare Last auf, wenn ich sie für mein Glück verantwortlich mache. Wenn ich zuviel von anderen erwarte, entfremde ich mich ihnen und werde enttäuscht und ärgerlich über sie und mich. Das kann ein Gefühl der Einsamkeit verursachen, auch wenn ich mitten unter Menschen bin.

MEDITATION FÜR HEUTE

Hilf Du mir zu so viel innerer Erkenntnis, dass ich freundschaftlich mit mir umgehen kann.

MERKSATZ FÜR HEUTE

Mein Glück ist das Ergebnis einer positiven Einstellung zu mir selbst.

GLÜCK

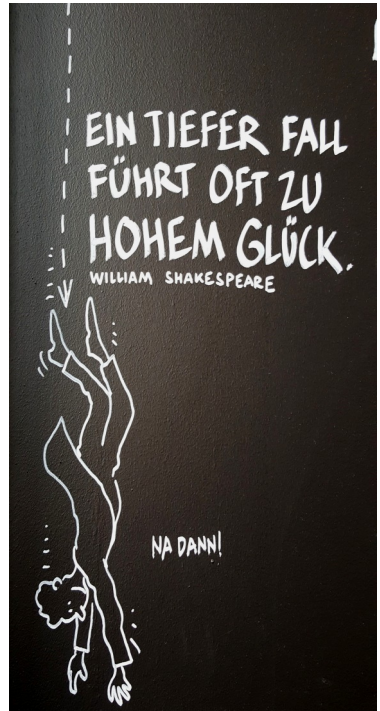
Zum Glückhichsein braucht's wenig —
Ein gutes Wort —
Ein froher Blick,
Ein Händedruck für's Schwere
Und Zeit und Liebe im rechten Augenblick.

Ich ging den Weg durch die Wüste —
Fühlte mich einsam und matt —
Ich spürte fast nichts von Gottes Hilfe,
War kraftlos, mutlos und schlapp.

Doch ich hab die Zeit überwunden.
Gott ist mir wieder ganz nah —
Kann wieder hoffen, beten und glauben!

Die Freude, sie ist wieder da!
Dankbar will weiter ich schreiten —
Dankbar — das Kleine auch sehen —
Dankbar das Glück weiterreichen
An andere, die noch im Dunkeln stehen.

Maria



Mangel an Selbstwertgefühl

Viele von uns hatten einen Mangel an Selbstwert-gefühl, als sie begannen ein EA-Meeting zu besuchen. Vielleicht waren wir uns dessen noch nicht einmal bewusst, weil unsere Symptome (Depression, Ärger, Wut etc.) die Gefühle von Minderwertigkeit überdeckten. Wir merkten dann, dass wir den extrem hohen Ansprüchen an uns selbst nicht gerecht wurden. Wir waren Opfer von inneren Kommandos wie „ich sollte“. Das Problem der vielen „ich sollte“ ist, dass sie zu Waffen im Kampf gegen uns selbst geworden waren.

Wie zum Beispiel: „Ich sollte ...

... nie Fehler machen.“

... die oder der Beste sein, egal, was ich tue.“

... in der Lage sein, alle um mich herum glücklich zu machen.“

... immer das Richtige tun oder sagen.“

Wenn wir diese unmöglichen Erwartungen nicht erfüllen konnten, dann schien dies zu bestätigen, dass wir nichts taugten und es nicht verdienten glücklich zu sein. Vielleicht wichen wir der Einsicht mit Hilfe von Tabletten, der Sucht nach Essen, Alkohol, Geld, Sex, Arbeit oder Schlaf aus, um den Schmerz nicht mehr zu spüren. Wir trugen eine Fassade zur Schau, damit andere nicht die scheußliche Wahrheit darüber erkennen, wer wir wirklich sind. Ständig standen wir unter Spannung, aus Angst, dass andere uns durchschauen könnten. Wir befürchteten sie könnten herausfinden, wie wir wirklich waren – sie könnten uns genauso ablehnten, wie wir uns im Geheimen selbst ablehnten.

.
. .
.

Wenn wir dann bei EA Annahme und Verständnis erfahren, fangen wir an uns anzunehmen. Zum ersten Mal im Leben können wir mit uns und anderen aufrichtig umgehen. Wir fühlen uns nicht mehr andersartig oder allein. Wir erfahren Annahme und Liebe von unserer Höheren Macht und von anderen, nicht erst, wenn wir perfekt sind – sondern so, wie wir jetzt sind. Der Schlüssel zur Verbesserung unseres Selbstwertgefühls liegt darin, uns so anzunehmen, wie wir jetzt sind.

(aus dem Themenflyer „Selbstwertgefühl“, Bestell-Nr. 045)

GLÜCK

Fortsetzung: **FURCHT**

Ein Artikel von Bill (aus dem Buch: „Sechs Artikel von Bill“)

Bevor ich zu diesem Glauben kam, lebte ich wie ein Fremder in einer Weltordnung, die mir oft feindlich und grausam erschien. Sie konnte mir keine innere Sicherheit geben.

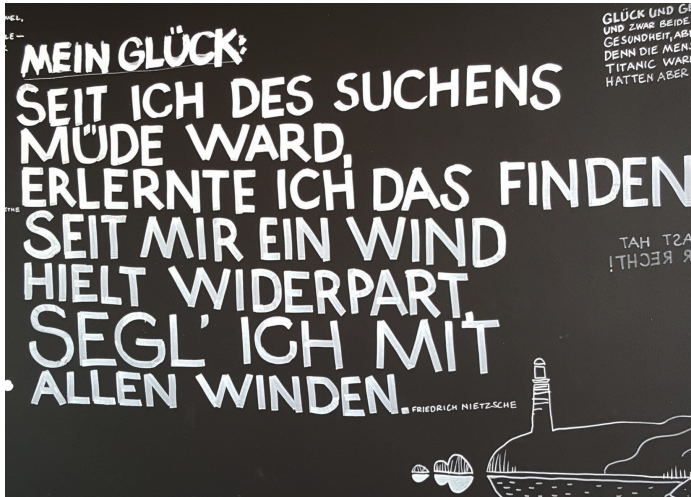
Professor Dr. Carl G. Jung, einer der drei Begründer der modernen Tiefenpsychologie, hatte ein tiefes und gut fundiertes Wissen über dieses große Welt-Dilemma unserer Tage. Er sagte dem Sinne nach etwa Folgendes: „Jeder Mensch, der das Alter von vierzig Jahren erreicht und noch keinen Weg zum Verständnis seines Selbst entdeckt hat – wer er ist, an welchem Punkt er steht und wohin er von da weitergehen wird – muss unbedingt in irgendeinem Grade neurotisch werden. Das ist wahr, einerlei ob die Triebe seiner Jugend nach Sex, materieller Sicherheit und nach einem Platz in der Gesellschaft zur Erfüllung gekommen sind oder nicht.“ Wenn der gütige Doktor sagt „er wird neurotisch“, könnte er ebenso gut auch gesagt haben „er wird krank vor Furcht, er wird furchtsüchtig.“ Gerade aus diesem Grunde legen wir in unserer Gemeinschaft einen solchen Nachdruck auf die Notwendigkeit, an eine Höhere Macht zu glauben; mögen wir darunter verstehen, was wir wollen. Wir müssen für uns ein eigenes Leben in der Welt der Gnade und der Spiritualität finden. Für die meisten von uns liegt diese Welt in einer ganz neuen Dimension.

Überraschenderweise haben wir Alkoholiker es aber gar nicht so schwer, unser Streben nach diesem Bereich des Seins auszurichten und unser Ziel zu erreichen. Gewöhnlich fängt unser bewusstes Eintreten in diese Welt dann an, wenn wir aus tiefstem Inneren bekannt haben, dass wir persönlich machtlos sind, unseren Weg allein weiterzugehen – und Gott um Hilfe angerufen haben – was wir auch über ihn denken mögen, oder was immer er sein mag. Das Ergebnis ist die Gabe des Glaubens und das Bewusstsein einer Höheren Macht. In dem Maße, wie nun unser Glaube wächst, nimmt auch unsere innere Sicherheit zu. Die ungeheure, in der Tiefe verborgene Furcht vor dem Nichts weicht allmählich zurück. Darum glauben wir AA, dass unser sicherstes Mittel gegen die Furcht unser spirituelles Erwachen ist.

Meine eigene spirituelle Erfahrung ereignete sich wie ein elektrischer Schlag und wirkte absolut überzeugend. Mit einem Mal wurde ich zu einem – wenn auch nur winzig kleinen – Teil eines Weltalls, welches von Gott mit Liebe und Gerechtigkeit regiert wurde.

GLÜCK

Welche Folgen mir meine eigene Willkür, meine Unwissenheit und die meiner Weggenossen auf Erden gebracht hatten, diese Wahrheit stand doch trotz allem immer noch fest. So stark war die neue, positive Zuversicht in mir. Sie hat mich nie mehr verlassen. Ich besaß, zumindest für den Augenblick, das Wissen um das eigentliche Leben: Ein Leben, in



dem die Furcht völlig fehlt. Natürlich unterscheidet sich mein mir gegebener Glaube nicht wesentlich von dem spirituellen Erwachen, wie es seither zahllose AA erlebt haben; meine Erfahrung trat nur plötzlicher ein.

Aber diese, auf einen neuen Mittelpunkt bezogene Struktur meines

Daseins, so entscheidend und wichtig sie auch für mich war, bestimmte doch nur den Anfang eines langen Weges, den ich nun weg von der Furcht und hin zur Liebe zu gehen hatte. Die alten, tief eingetragenen Angstgefühle wurden durchaus nicht sofort und für dauernd ausgelöscht. Sie erschienen immer wieder und oft in einer beängstigenden Weise.

Da ich eine so seltene und auffallende spirituelle Erfahrung gemacht hatte, war es weiter nicht überraschend, dass der erste Abschnitt meines AA-Lebens durch ein großes Maß an Stolz und Krafteinsatz gekennzeichnet war. Mich beherrschte noch sehr stark das Streben nach Einfluss und Beifall und der Wunsch, der alleinige Leiter zu sein. Schlimm war, dass mein Verhalten seine Rechtfertigung im Namen des guten Werkes finden konnte.

Glücklicherweise folgte auf diese reichlich verrückte Periode meiner Großmannssucht, die einige Jahre dauerte, eine Kette von Missgeschä-

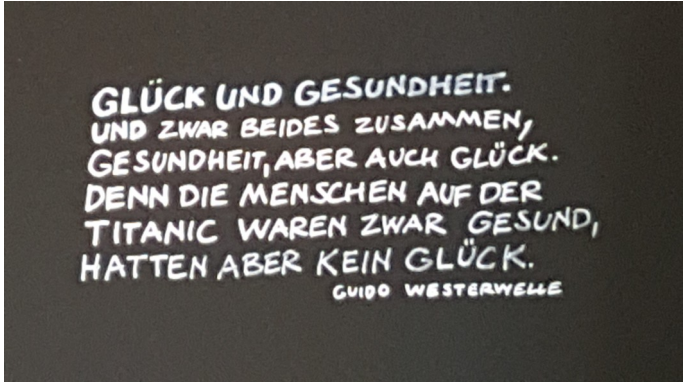
GLÜCK

cken. Meine Forderungen nach Anerkennung waren offensichtlich durch die Furcht bestimmt, nicht genug davon zu bekommen. Sie prallten immer häufiger mit den gleichen Charakterzügen meiner AA-Freunde zusammen. Von da an entwickelte sich eine Art Konkurrenzkampf, der alle unsere Kräfte verzehrte. Sie bemühten sich, unsere Gemeinschaft vor mir zu retten – und ich versuchte, sie vor ihrer Herrschsucht zu bewahren. Daraus entstanden natürlich eine Menge Ärger, Misstrauen und alle möglichen schrecklichen Vorfälle. In jener merkwürdigen und – im Rückblick heute – eigentlich recht amüsanten Zeit unserer Entwicklung, begannen sehr viele von uns, immer wieder „den lieben Gott zu spielen.“

Einige Jahre hindurch rannten die Kraftprotze der AA wie wild umeinander. Aber aus dieser furchtbaren Lage heraus wurden die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen formuliert. Sie waren in der Hauptsache Grundsätze, dazu bestimmt, das ICH klein zu machen; dadurch bewirkten sie auch ein Kleinerwerden unserer Ängste. Von diesen Grundsätzen erhofften wir auch ein Zusammenhalten in Einigkeit und wachsender Liebe zueinander und zu Gott.

Allmählich gelang es uns immer besser, die Fehler des anderen Freundes ebenso zu akzeptieren wie seine Tugenden. In jener Zeit prägten wir den überzeugenden und bedeutungsvollen Satz: „Wir wollen immer das Beste in den anderen lieben und

nie das Schlimmste in ihnen fürchten.“ Nachdem wir etwa zehn Jahre lang versucht hatten, diese Art von Liebe und die das ICH verkleinernden Wirkungen unserer AA-Schritte und AA-Traditionen in das Leben unserer Gesellschaft hinein zu tragen, verschwanden allmählich die schlimmen Befürchtungen, ob die Gemeinschaft der AA am Leben erhalten werden könnte. Wir praktizierten die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen auch in unserem persönlichen Leben und erlangten dadurch eine unvorstellbare Befreiung



GLÜCK UND GESUNDHEIT.
UND ZWAR BEIDES ZUSAMMEN,
GESUNDHEIT, ABER AUCH GLÜCK.
DENN DIE MENSCHEN AUF DER
TITANIC WAREN ZWAR GESUND,
HATTEN ABER KEIN GLÜCK.
GUIDO WESTERWELLE

GLÜCK

von Furcht jeglicher Art, obwohl wir immer noch mit schweren persönlichen Problemen belastet waren. Auch wenn die Furcht weiter da war, konnten wir sie jetzt durchschauen und mit Gottes Hilfe mit ihr fertig werden.



Es gelang uns immer besser jedes Unheil – als von Gott gegeben – hinzunehmen. Und wir konnten jene Art von Mut immer weiter entwickeln, der viel mehr aus der Demut als aus prahlerischer Tapferkeit geboren ist. So gelang es uns mehr und mehr uns selbst, unsere Verhältnisse und unsere Freunde zu akzeptieren. Mit Gottes Hilfe glaubten wir sogar, jetzt mit Anstand, Würde und im Glauben sterben zu können, da wir ja mit einem Blick auf unsere AA wussten: „Der Vater ist es, der das Werk tut.“

Wir Anonymen Alkoholiker erkennen, dass wir heute in einer Welt leben, die, wie nie zuvor in ihrer Geschichte, von einer zerstörerischen Angst gekennzeichnet ist. Wir sehen aber auch in dieser Welt weite Glaubensbereiche und eine ungeheure Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Brüderlichkeit. Kein Prophet kann so vermessen sein und voraussagen, ob die Welt vor einer totalen Zerstörung oder, nach Gottes Willen, am Anfang der strahlendsten Epoche,

die je von der Menschheit erlebt wurde, stehen wird. Ich bin sicher, dass wir AA diese Weltlage verstehen können. Wir haben ja in unserer kleinen Welt, jeder in seinem eigenen Leben, diesen gleichen Zustand einer schrecklichen Ungewissheit erlebt. Völlig ohne Stolz können wir sagen, dass wir keine Angst vor dem Schicksal der Welt haben, in welcher Richtung es auch verlaufen mag. Denn wir haben die Kraft, ganz tief zu fühlen und zu sprechen: „Wir fürchten kein Unheil ... Dein Wille geschehe und nicht der unsrige.“

GLÜCK

Die folgende Geschichte ist schon oft erzählt worden; sie verdient aber, wiederholt zu werden: An jenem Tag, als über die Vereinigten Staaten das erschütternde Unheil von Pearl Harbor hereinbrach [die Zerstörung der ganzen amerikanischen Pazifikflotte durch die Japaner], ging ein Freund der AA, eine der größten geistlichen Gestalten, die wir wohl je treffen können, durch eine Straße in St. Louis: Unser viel geliebter Pater Edward Dowling vom Jesuitenorden.

Selbst kein Alkoholiker, war er doch einer der Begründer und die treibende Kraft in der um ihre Existenz ringende AA-Gruppe in seiner Stadt. Viele seiner im normalen Leben nüchternen Freunde hatten bereits zur Flasche gegriffen, um die Angst vor den Auswirkungen des Unheils von Pearl Harbor zu löschen. Pater Ed war verständlicherweise in größter Sorge, weil er es für wahrscheinlich hielt, seine liebe AA-Gruppe würde es nun genauso machen. Für Pater Ed wäre das aber, schon allein für sich, ein Unheil erster Ordnung gewesen.

Da ging ein AA-Freund, der weniger als ein Jahr trocken war, neben ihm her und verwickelte ihn in ein lebhaftes Gespräch, das in der Hauptsache von den AA handelte. Wie Pater Ed zu seiner großen Erleichterung feststellte, war sein Begleiter absolut trocken. Er äußerte mit keinem Wort seine Meinung über Pearl Harbor. In frohem Erstaunen darüber fragte der gute Pater: „Wie kommt es, dass du nichts über Pearl Harbor zu sagen hast? Wie kannst du einen so furchtbaren Schlag wie diesen so glatt parieren?“

„Nun ja“, erwiderte der AA-Freund, „eigentlich bin ich überrascht, dass Sie das nicht wissen. Von uns AA hat doch jeder Einzelne in seinem eigenen privaten Leben sein Pearl Harbor gehabt. Darum muss ich Sie fragen, warum wir Alkoholiker denn unter einem Schlag wie diesem zusammenbrechen sollten?“

Ende

GLÜCK

Aus dem blauen Buch von EA S. 265+266

Was ist denn eigentlich Selbstliebe? Ist es nicht viel einfacher mit der Selbstliebe als wir vielleicht denken? Ist Selbstliebe nicht vielleicht einfach die Bejahung des eigenen Lebens, des eigenen Entfaltens im Rahmen unserer Möglichkeiten und Fähigkeiten? Ist es nicht einfach das Bejahen und Nutzen der eigenen Freiheit, das Bejahen der Möglichkeit zum eigenen Glück? Auch für die Selbstliebe gilt das, was für die Liebe insgesamt gesagt wurde. Sie beinhaltet Fürsorge, Verantwortlichkeit, Respekt und Wissen uns selber gegenüber. Wir dürfen fürsorglich mit uns selber umgehen. Wir dürfen gut zu uns selber sein. Wir können uns gegenüber verantwortlich handeln. Wir dürfen Respekt vor uns selber haben und ein zunehmendes Wissen entwickeln über die Art wie wir sind, wie wir zu dem geworden sind und wie wir uns weiterentwickeln können.

Kurz notiert:

Glück >Psyche <Immunsystem

Kinder lernen Glück in der Schule

Neu Delhi. Glücklich sein- das steht wohl auf der Wunschliste vieler Menschen. In Indien lernen nun Kinder, wie das funktioniert. Im Fach „Glück“ sollen sie täglich meditieren, spielen und diskutieren. Mit entsprechender Bildung könne man lernen Wut, Hass, Sorge und Angst zu bewältigen, twitterte der Dalai Lama. Ob der Unterricht wirkt, könnte der nächste „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen zeigen. Aktuell belegt Indien auf dieser Skala Platz 133 von 156. Jam

Symptome

Uralte, eingefrorene Wut
Mächtig grollend steigt sie hoch
Alarmierendes Ego auf der Hut
Will sie unterdrücken noch
Über das Brustbein hoch zur Kehle
Drängt und würgt ein harter Kloß
Wo bist du teure Seele?
Oh, was mach ich denn jetzt bloß?
Übern Kopf zieht es weiter
Mündend bei Stirn und Augen
Schmerz, du wachender Reiter
Lässt Kraftsubstanz auslaugen
Kopfschleimhäute schwellen an
Mein Körper
Wird nun frieren
Das Herz arbeit' was es kann
Mein Ego will nicht verlieren
Nun setze ich mich hier hin
Falle in den elften Schritt
Die Höhere Macht im Sinn
Denn sie fühlte alles mit
Kein Gefühl bleibt von Dauer
Lass ich es los und fließen
Erricht ich keine Mauer
So kanns ins Leere schießen
Zur Ruhe komm ich innen
Und betracht den ganzen Trug
Ihn kann ich nicht bezwingen
Was geht's mich an, dieser Spuk?
Mein neuer Song ist: lass los!
Nach etlicher Zeit ists vorbei
Dank dir Gott, mein Compagnon
Kein Symptom mehr – ich bin frei!
Anonymous

GLÜCK

Wie Bill es sieht

Ist Glück das Ziel?

Ich glaube nicht, dass es um Glück oder Unglück geht. Die Frage heißt eher: wie werden wir mit den Problemen fertig, denen wir gegenüberstehen? Was lernen wir von ihnen, und wie geben wir unsere Erfahrungen am besten an andere weiter, die von uns lernen wollen?

Aus meiner Sicht sind wir hier auf Erden Schüler in der hohen Schule des Lebens. Wir sollen versuchen, zu reifen und unseren Weggefährten zu helfen, damit auch sie in der Liebe aufwachsen, die keine Forderungen stellt. Kurz gesagt, wir versuchen, uns dem Ebenbild Gottes, wie wir ihn verstehen, zu nähern.

Wenn wir Schmerzen verspüren, hoffen wir, dadurch bereitwillig zu lernen und anderen beim Lernen zu helfen. Kommt das Glück zu uns, nehmen wir es als Geschenk an und danken Gott dafür.

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, S.314, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)

Neue Stunden wunderbare kommen auf dich zu.
Ich hab´ gefunden jetzt das wahre, das neue Glück hinzu.
Erwachtet ist ein neuer Geist, in einem neuen Körper.
Mit Kraft ins Neue sich verbeißt, in diesen Neuerwerber.
Heut´ werd ich´s mir nicht nehmen lassen.
Ein Licht, das heut nicht mehr wird blassen.
So klar der Tag, so rein soll sein mein Sinn.
Es ist so schön, dass ich jetzt wieder bin.

Erich

(aus Botschaft Nr. 2, Oktober 1977)



Wie steht's mit mir?

Wie definiere ich Glück?

Ist Glück mein Ziel?

Was lerne ich in der Schule des Lebens, wie helfe ich Wegge-
fährten?

Für welches Glück möchte ich nun meiner Höheren Macht dan-
ken?

GLÜCK



Hier könnte dein Beitrag stehen

Du hast ihn vielleicht nicht geschrieben, weil deine Ansprüche an einen Beitrag zu hoch sind oder weil du deine Erfahrungen und Hoffnungen nicht bedeutend genug empfindest.

Das ist schade, weil dein Beitrag vielleicht genau das ausgedrückt hätte, was eine Leserin oder ein Leser zu diesem Thema bereichert oder das Gefühl vermittelt: Du bist nicht allein!

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

Wilhelm Busch

Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.

Pearl S. Buck

Glück ist ein Parfüm, das du nicht auf andere sprühen kannst, ohne selbst ein paar Tropfen abzubekommen.

Ralph Waldo Emerson

Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.

Demokrit

Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen. Denn alle äußeren Quellen des Glückes und Genusses sind ihrer Natur nach höchst unsicher, misslich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.

Arthur Schopenhauer

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.

Erasmus von Rotterdam

Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.

Søren Kierkegaard

Das Glück, kein Reiter wird's erjagen,
Es ist nicht dort und ist nicht hier.
Lern überwinden, lern entsagen
Und ungeahnt erblüht es dir.

Theodor Fontane

GLÜCK

SIEG UND KAPITULATION.

Ich bin Veit, 24, und mit dem 1. Schritt unseres Programms beschäftigt. Die Kapitulation.

Erkannt habe ich den Sinn schon vor ein paar Monaten. Kapitulieren muss ich vor vielen Dingen, vor allem vor Gott, so wie ich ihn verstehe. Die Notwendigkeit dafür ist mir bewusst, der Grund ist das, was ich mir erschaffen habe und das Hindernis bin ich selbst.

Über meine Vergangenheit möchte ich, außer dem Eingeständnis, meine Unfähigkeit zugeben, dass ich meinen Gefühlen gegenüber machtlos bin, nichts sagen. Sie ist zu verwirrend, auch für mich.

Was ich beschreiben möchte, ist mein Weg bis hier hin. Innerhalb dieser 5 Jahre habe ich mir die Fähigkeit angeeignet, Emotionen zu missachten. Ein damals zwangsweise aufgedrängtes Verhaltensmuster. Es sieht so aus, dass ich unfähig bin, Aggressionen, Trauer und Freude bewusst zu zeigen und zu verarbeiten. Diese Emotionen hatte ich zu "Background-Gefühlen" zurückgestuft. Logisches, rationales Denken sind stattdessen zu meinem Beruf und Lebenssinn herangewachsen. Den Folgen, die sich daraus ergeben haben, stehe ich nun unwissend gegenüber. Ich erlebe täglich Konsequenzen in mir, die für mich mit seelischen Schmerzen verbunden sind. Die Schmerzen sind dabei jedoch nicht mein Problem, denn ich fange an, sie zu akzeptieren. Das Empfinden dabei ist jedoch für mich irrational geworden.

Seit dreieinhalb Jahren habe ich nach einem Unfall eine sehr starke Verletzungsangst, die mich oft aus nur vagen Befürchtungen eines kommenden Schmerzes heraus lähmt; nicht direkt körperlich, jedoch seelisch.

Vor knapp zwei Monaten bin ich zur EA gestoßen und begann zu begreifen, wer, wo und was ich bin. Ein Mensch unter vielen Freunden, denen ich dankbar bin. Um das zu spüren, hat es nur diese acht Wochen gedauert und fast fünf Jahre Qual davor. Die Gründe für diese lange, lange Wartefrist sind mir nun mit einem Schlag klar geworden; nur durch die Kraft dieser Höheren Macht bin ich in der Lage, auch an sie zu glauben. Und der Glaube ist etwas, das mich nun Tag für Tag zu meinem Erlöser Jesu kommen lässt. Kleine Geschenke hat er mir gemacht, nämlich die Freude, aufzuwachen, zu fühlen, geben, und zu lieben und das Größte, sich über all dieses freuen zu können.

Ihr alle, liebe EA-Freunde, seid auch daran beteiligt. Auch Euch soll mein Dank dafür erreichen. Alle, die Ihr die Botschaft lest, seid meine Helfer, diesen Weg zu gehen. In Euren Erfolgen habe ich meine Fehler entdeckt; in Euren Fehlern, die Ihr offen zugegeben habt, liegt mein Erfolg. Denn ich brauche sie nicht noch einmal zu machen. Ihr seid, wie er, Jesus, für mich einen schweren und qualvollen Weg gegangen, daß ich nun erlöst werde von dem, was mich bedrückt. Ich möchte Euch nicht als Märtyrer verehren, sicher versteht Ihr schon, was ich meine. Eure Freundschaft, die ist es, was ich nun zu schätzen lerne. Und über meine Dankbarkeit kann ich mich nur freuen. Ich kann jetzt nur noch eines sagen: DANKE für alles, was Ihr bisher für mich getan habt. DANKE für die schönen Erlebnisse, die ich in Euren Meetings hatte. DANKE, dass Ihr mich liebt und meine Liebe annehmen könnt. Und wenn ich jetzt weine, ist es das erste Mal seit fünf Jahren, und ich freue mich darüber.

Herr, Deine Kraft möchte ich nutzen,
zeige mir den weg zu meiner Vollendung.
Viele Zeichen hast Du mir gegeben.
Verspottet habe ich sie mit der Begründung:
an Aberglaube glaube ich nicht.
Herr, Deine Kraft war es, die mich zu jenen
Menschen geführt hat, für die es richtig ist,
wenn ich kapituliere, denen ich zeigen kann,
wie schwach und ungerecht ich mit mir bin.
Ich empfinde eine große Freude
in der Gewissheit,
daß alles seine Bestimmung vor Dir, Herr, hat.
Die Dankbarkeit sollte meine Möglichkeit
betreffen,
daß ich in Dir in Freiheit leben kann
und meine Sorge den Menschen,
denen dies verwehrt ist.
Die Erfüllung sollte in meiner Fähigkeit liegen,
mich daran erfreuen zu können,
Liebe zu schenken.
Mein Selbstvertrauen sollen die Menschen sein,
die mich durch Dich auf den rechten Weg führen. Amen

EUER VEIT

GLÜCK

Zwölf Schritte – ein Weg

Als ich in dieses Programm gezogen wurde, habe ich im 1. Schritt eingesehen, dass all mein Bemühen, jede Therapie, alles noch so gut gemeinte Helfen, jede Art von eigenem „Erlösen“ keinen Erfolg bei mir hatten. Ich war machtlos!

Als ich zugegeben hatte, dass ich mit meiner Kraft am Ende bin, wurde ich willig, zaghaft die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass es einer Kraft, größer als ich bin, gelingen kann (2. Schritt), mir meine Gesundheit (die irgendwann mal dagewesen war – in Kindheit und Jugend zum Beispiel) wiederzugeben. In einer Stunde der völligen Hilflosigkeit (geschlossene Anstalt) brach es aus mir heraus: „Wenn es eine Hilfe für mich geben kann, dann muss es jetzt geschehen! DU, den ich nicht kenne und der mir jetzt nur noch helfen kann, hilf mir!“ Und: „ich bin völlig bereit, DEINE Hilfe ohne Wenn und Aber anzunehmen.“ In der gleichen Minute manifestierte sich in mir eine Gewissheit: ich bin gesund – es wird alles gut.

Dies ist nun schon ein paar Jahre her, und ich habe gelernt, den Worten meines Sponsors, der mir sagte: „Du bist ein neuer Mensch – lebe als solcher“, zu vertrauen. Nun lerne ich seitdem immer wieder und immer mehr (3. Schritt), mein Leben der Sorge des HÖCHSTEN anzuvertrauen. Durch bewusste Inanspruchnahme bekam ich – ohne mein Verdienst – die Kraft, mich nach und nach und immer wieder in die Realität, ins Hier und Jetzt, zu begeben und im täglichen Leben (4. Schritt) mich so zu sehen, wie ich bin, nicht, wie ich sein sollte oder könnte oder werden möchte. Ich brauche mich nicht mehr zu bewerten, sondern nur noch zu sein, wie ich bin. Dieses wurde möglich durch die Manifestation einer LIEBE in meinem Herzen, die mich bewusst und unbewusst leitet und meint. Ich gehe wohl sehr zaghaft und mit mangelnder Bravour meinen Weg, und manchmal brauche ich die „liebende Zurechtweisung des Schicksalshammers“.



GLÜCK

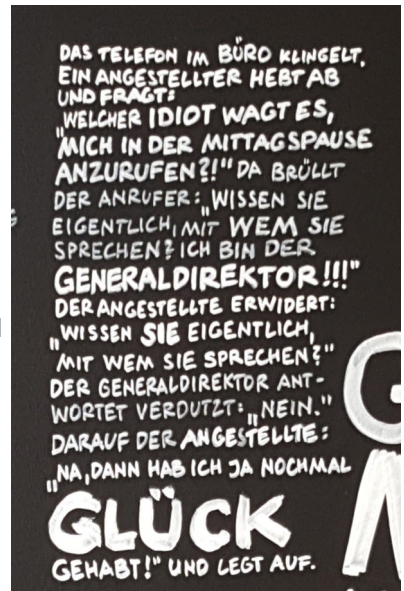
Dass Gott LIEBE ist, habe ich erfahren. Nun kommt es darauf an, dass ich jeden Tag willig werde, dies auch zu leben. Die Kraft der Liebe ist für mich sehr vielfältig geworden, und manchmal tappe ich wie im Nebel, aber der Weg geht weiter. Im 5. Schritt kann ich immer wieder die „alten Lumpen“ ablegen und auch andere ermutigen, dies zu tun.

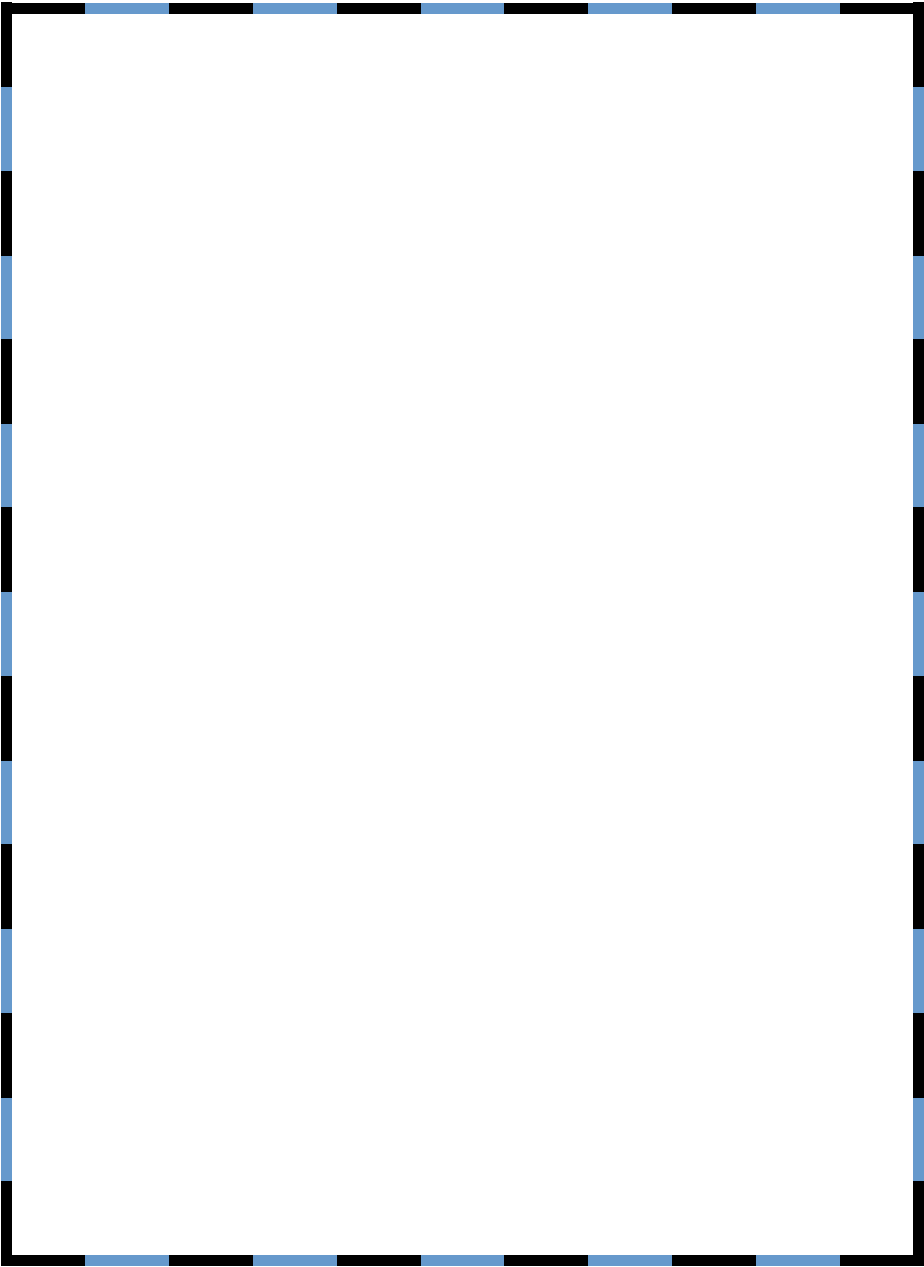
Die Umprägung meines Charakters kann ich nicht machen. Ich kann aber versuchen, im 6. und 7. Schritt IHN (den großen Schmied) zu bitten, mich im Feuer der LIEBE zu läutern und mich zu formen, dass ich mehr und mehr SEIN Werkzeug werden kann. Dies geschieht wohl meistens gegen meine Vorstellung und nicht, wie ich's gern hätte. Dass SEIN Hämmern sinnvoll und gut ist, habe ich hinterher immer erkannt. In der Gegenwart kann ich immer häufiger im 8. und 9. Schritt Sachen bereinigen, die zu tun sind. Nur „wichtignehmen“ darf ich mich dabei nicht. Wenn es mir gelingt, mein „wiedergut-machen“ als Bitte zu bringen, läuft's meistens auch gut. Menschen, die mir trotz liebender Bitte in Trotz und Härte antworten (diese werden immer weniger), kann ich belassen und ihnen in meiner täglichen Meditation gute Gedanken schicken.

Gelingt es mir, im 10. Schritt hier und jetzt meine Fehler zuzugeben (übend und lernend), geht es mir gut und dem anderen meistens auch. Dies empfinde ich als eine große Hilfe des göttlichen Geistes in mir. Es geht umso besser, je mehr ich den 11. Schritt in meine tägliche Meditation hereinlasse. „Dein Wille geschehe mit mir“ ist eine immerwährende Kraftzufuhr und eine Einstimmung, ein Bestimmtwerden über meinen kleinen Verstand hinaus. So kann ich dann durch Anwendung dieser Prinzipien (12. Schritt) mein ganzes Leben wachsend gestalten und allmählich, so hoffe ich, etwas mehr zu dem werden, als der ich gedacht bin.

Peter

(aus Botschaft Nr. 41)





Nimm dir Zeit für dein inneres Kind

Beobachte und staune

Bleibe an der Waschstraße stehen und schaue eine Weile zu.

Freu dich

Tue etwas für andere, helfe einen Tag im Tierheim.

Sei kreativ

Schreibe auf der linken Seite ein Wort immer und immer wieder.

Erlebe Natur

Mache einen Spaziergang und sammle verschiedene Steine.

Lerne etwas Neues

Kaufe dir eine Fachzeitschrift, obwohl du dich mit deren Thema noch nie befasst hast.

Aus Annes Tagebuch

29.10. konnte heute viel erledigen: Kartons entsorgt, Bio-Äpfel auf dem Markt gekauft, 2 Briefe eingeworfen, Rezept in der Apotheke abgegeben, Kuchen gebacken, Bettwäsche gewechselt und gewaschen. Ordnung schaffen fühlt sich gut an.

Abends im Meeting kamen wir auf das Thema Übermaß. Dazu gehört bei mir eindeutig Hast, Leistung und Zwang. Das tut mir alles im Übermaß nicht gut. Meiner Umwelt bestimmt auch nicht.

Lasse etwas im Übermaß schleifen, um mich dann anschließend im Übermaß selbst fertig zu machen. Warte im Übermaß, bis ich um Hilfe bitte, um dann im Übermaß frustriert zu sein, wenn es nicht klappt.

Arbeite im Übermaß, um dann natürlich im Übermaß erschöpft zu sein. Plane im Übermaß kulturelle Aktivitäten, die mich dann im Übermaß langweilen oder enttäuschen.

Praktiziere im Übermaß Perfektionismus, um dann übermäßig alleine zu sein, weil sich einige Leute abwenden. Meine höhere Macht erinnert mich daran: Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe. Für mein persönliches Glück muss ich mein persönliches Maß finden.



GLÜCK



Kurz notiert:

Die Quelle des Glücks

Was hat Sie in den vergangenen 24 Stunden glücklich gemacht? Auf diese Frage erhielten Forscher aus den USA und Japan über 1.000.000 Antworten und ermittelten einen gemeinsamen Nenner: andere Menschen sind die größte Glücksquelle - vor allem die Familie (46 %). Das Essen liegt mit 16 % knapp vor der Arbeit (14,5 %). Filme, Computerspiele, Sport und Shoppen (je 8-9%) wurden mit deutlichem Abstand noch vor den Haustieren (4,5 %) genannt.

GLÜCK

Erkennen und handeln

Uiuiui, denke ich. Eine ältere Dame hat mich im Bus überschwänglich begrüßt und angesprochen. Wie es mir gehe und dass ich ja auch bald aussteigen würde. Soweit, so gut. Das Problem: ich kenne die Dame nicht und vermute, dass sie Demenz hat. Ich überlege, wie ich einigermaßen glimpflich aus dieser Situation komme, ohne dass es für mich oder sie allzu peinlich wird. Ich lächle etwas verkrampft und frage, wie es ihr so geht.

Zugegebenermaßen vermeide ich Menschen mit Demenz. Ich habe Hemmungen in ihrer Gegenwart und suche schnell das Weite. Pflegende Angehörige von dementen Personen haben meinen allergrößten Respekt!

Nach elf Haltestellen steige ich aus, die Dame auch. Jetzt schwitze ich ein bisschen und hoffe, dass sie mir nicht folgt und völlig die Orientierung verloren hat. Sie quasselt weiter über die vielen Baustellen hier und dass sie ihre Einkäufe gerne am Vormittag erledigt. Nach einigen Schritten verabschiedet sie sich und geht in die Nummer 48.

Jetzt denke ich wieder uiuiui. Sie wohnt in meiner Nachbarschaft und wir sind uns schon ein- bis zweimal an der Haltestelle begegnet. Ich schäme mich, weil ich sie nicht erkannt habe und mein Kopfkino mir Horrorszenarien präsentierte. Nicht ihre vermeintliche Demenz war das Problem, sondern meine Neigung Gesichter zu vergessen.

Ich erlebe das öfter, dass ich jemanden verdächtige oder bezichtige und fest davon überzeugt bin. Nach einiger Zeit sehe ich dann, dass der Hauptanteil an diesen Situationen an meinem Verhalten oder meiner Einstellung liegt. Immerhin kann ich das nun erkennen, das war mir früher nicht möglich. Allerdings müsste nach dem Erkennen meistens noch etwas folgen.

Verdächtigen und Bezichtigen isoliert mich von meinen Mitmenschen. Mich zu schämen, wenn ich meinen Irrtum bemerke, isoliert mich auch. In den Tagesmeditationen im grünen Buch lese ich davon, dass mich „Fehler zugeben“ „um Entschuldigung bitten“ und „dankbar sein“ meinen Mitmenschen näher bringt. Das sind wohl die Punkte, die nach der Erkenntnis kommen.

Ich empfinde es als Glück, dass mir das Zwölf-Schritte-Programm mit praktischen Empfehlungen den Weg aus der Isolation zeigt. Ich kann kleine Schritte gehen und erkennen, und schließlich kleine Schritte gehen und handeln.

Gute 24 Stunden

Anne

Thema der nächsten Ausgabe wird auf unserer Website www.EA-Selbsthilfe.net bekannt gegeben

Danke für die Mitwirkung an dieser Ausgabe!

Wort- oder Bildbeiträge, Rückmeldungen usw. bitte an

Alle Bilder in dieser Ausgabe sind aus Privatbesitz

Impressum

Herausgeber: EA Selbsthilfe e. V.,
Heinrich-Busold-Str. 33, 61169 Friedberg
www.ea-selbsthilfe.net

Kontaktstelle: +49 6031 1 60 41 68 (donnerstags von 19 - 21 Uhr, sonst AB) , Kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

EA-Spendenkonto: IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00 ,
BIC: VBMHDE5F, Volksbank Mittelhessen

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

Vertrieb: Literaturversand@ea-selbsthilfe.net

ISSN 2512-7357

GOTT GEBE MIR

DIE GELASSENHEIT,

DINGE HINZUNEHMEN, DIE
ICH NICHT ÄNDERN KANN,

DEN MUT,

DINGE ZU ÄNDERN, DIE
ICH ÄNDERN KANN UND

DIE WEISHEIT,

DAS EINE VOM ANDERN
ZU UNTERSCHIEDEN.