



Erscheint vierteljährlich,

Jahrgang 40

Nr.135

Januar 2023

E-Version

BOTSCHAFT



EINIGKEIT – GENESUNG – DIENST

DAS SCHRIFTLICHE MEETING

Inhalt dieser Ausgabe:

- Die Versprechen für Januar bis März S. 3
- Thema: Ressourcen—Begabungen—Talente ab S. 5
- Betrachtung für den 3. Oktober S. 20
- Wie Bill es sieht S. 22
- Nimm dir Zeit für dein inneres Kind S. 34-35
- Aus Annes Tagebuch S. 36
- Themenvorschau S. 39
- Impressum S. 39
- Gelassenheitsspruch S. 40

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,

Ressourcen sind etwas sehr Wertvolles. Gemeint sind hier nicht Bodenschätze oder die Ressource menschliche Arbeitskraft, sondern im psychologischen Sinne: Wissen, Erfahrung, bewährte Strategien, persönliche Stärken oder Unterstützer. Da es immer wieder Erschütterungen in unserem Leben gibt, werden diese Ressourcen gelegentlich verschüttet oder in der Hektik vergessen. Damit du dich an deine Stärken und Strategien er-

der **Talar** (langes Amtsgewand von Geistlichen und Richtern); des Talars; die Talare

das **Talent** (Begabung, Fähigkeit); des Talent[e]s; die Tallen|te; **tallen|tiert**; ein talentierter Musiker

der **Taler** (ehemalige Münze); des Talers; die Taler

der **Talg** ([Rinder-, Hammel]fett); des Talg[e]s; die Tal|ge; die **Talg|drüse**

der **Tallis|man** (glücksbringender Gegen-

innerst, gibt es diese Botschaft. Sprich im Meeting darüber, dass du neben deinen Problemen und Sorgen auch wunderbare Ressourcen hast, und wie sie dein Leben bereichern.

Gute 24 Stunden

Karin



Versprechen für Januar bis März

1. Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.



2. Wir bedauern nicht die Vergangenheit oder möchten die Tür hinter ihr zuschlagen.



3. Wir erfassen das Wort „Gelassenheit“ und erfahren inneren Frieden.





Ich wünsche dir den Mut, hin und wieder entbehrlich zu sein. Nicht erreichbar, nicht zuständig, außer Dienst. Du darfst dich ausruhen, darfst durchatmen, entspannen und dich segnen lassen. Von Gott selbst, der den Sonntag erfand und der dich beschenkt mit frischer Kraft.

Tina Willms

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

..... UND DIESE GESUNDHEIT ZU ERHALTEN

schaffe ich nur mit Liebe und Konsequenz. Dies ist mir nach 3 ½ jähriger EA-Zugehörigkeit und vielen Erfahrungen klar geworden. Diese Erfahrungen möchte ich Euch mitteilen und nur darin bin ich Experte, ansonsten bin ich Lehrling. Das Schöne und Gute an EA ist ja unter anderem, dass jeder von uns Experte und Lehrling in einer Person ist. Dies gibt mir das Gefühl von Gleichwertigkeit. Früher kämpfte ich um Gleichberechtigung und bin oft nur erbarmungslos konsequent gewesen. Die Angst, wieder abhängig zu werden von der Liebe und Zuwendung einzelner Menschen, die mich damals so viel Schmerz erfahren ließen, hinderte mich, Gefühle von Liebe überhaupt zuzulassen. Es sollte niemand mehr Macht über mich besitzen!

In tiefster Not und Verzweiflung erlebte ich eine Macht, die größer ist als Menschen, und der ich mich anvertrauen kann. Aufgrund dieser Erfahrung lernte ich wieder, Liebe von Menschen anzunehmen, spürte wieder Liebe in mir, Liebe in meinen Mitmenschen, zu Pflanzen und Tieren. Diese Liebe ist die Höhere Macht, ist Gott, wie ich ihn verstehe. Verstehen gelernt habe ich durch viele bittere Erfahrungen, und jetzt darf ich auch in vielen schönen Erfahrungen verstehen.

Ich glaube, dass Liebe und Verständnis 'Talente' sind, mit denen wir 'wuchern' sollten. Indem ich sie hergebe, vermehren sie sich. Anders als ich je dachte, erlebe ich jetzt viele Dinge. Ich erlebe, dass ich altes Verhalten einfach aufgeben, hergeben muss, wenn ich etwas anderes, Neues will. Lange Zeit wollte ich nur zusätzlich etwas. Das war wie neue Flicker auf altem Kleid. Immer wieder muss ich erst ganz nackt dastehen, bevor Neues mich bekleiden kann. Dieses Gefühl der Nacktheit, der Leere war anfangs sehr schwer zu ertragen, so lange, bis ich die Erfahrung machte, dass Besseres nachkam.

Auch in meiner Partnerschaft und 17-jährigen Ehe erlebe ich immer wieder das Gefühl, dass das alte Kleid unbrauchbar geworden ist, die Kraft, es ausziehen, abzulegen und dann oft lange Zeiten der Leere, des Wartens auf das Neue, von dem ich selbst noch keine Vorstellungen habe, wo ich noch nicht weiß, was ich ändern soll und kann. Es ist dann meistens eine Aussprache vor Dritten (Sponsor) nötig, um wieder klarer sehen zu können, wieder eine Sprache zu sprechen und eine Sprache zu verstehen, die Sprache der Liebe. Wenn es danach wieder ein Stück weitergeht, ich Bemühen spüre, so ist dies 'Pfungsten'. Weil Gott sich über Menschen zeigt, rede ich mit Menschen.



Cats and mice



Church window



City streets

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

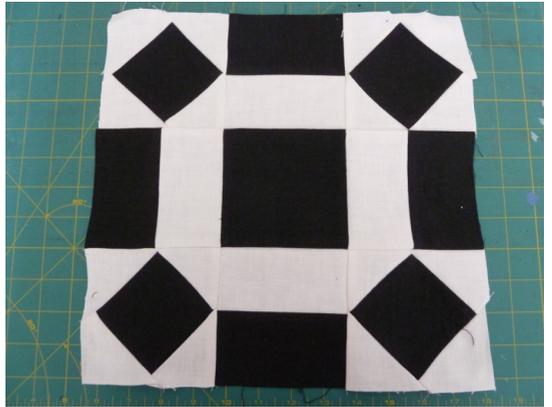
und irgendein Zeichen wird sichtbar. Nach solchen Krisen habe ich dann die Kraft, konsequent und liebevoll zu sein bis zum nächsten Mal. Diese Zeit zum 'nächsten Mal' wird immer länger, und dafür bin ich dankbar. Dankbar auch, dass ich durch meine gewisse Sturheit regelmäßig ins Meeting zu gehen, immer wacher und bewusster werde. So können sich nicht mehr so viele Problem-Berge sammeln und weniger Missverständnisse und Unklarheiten einschleichen.

Alt war auch mein Neid auf meinen Partner, neu der Versuch, selbst etwas zu werden. Ich begann nach 16-jährigem ausschließlichen Hausfrauen- und Mutterdasein im 40. Lebensjahr eine Umschulung d.h. eine Lehre, da ich nie einen Beruf erlernt hatte. Dadurch kam alles ins Wanken, geriet alles in Bewegung. Es war unbequem und alles durcheinander bei Kindern, Ehemann und mir. Jeder wollte am liebsten abhauen, ich selbst am meisten mit meinen anfänglichen Schuldgefühlen, die von manchen, es mit der Familie 'gut meinenten' Menschen, noch verstärkt wurden. Ich lernte, mich an die Freunde zu halten, die meinen Versuch begrüßten und unterstützten. Trotzdem kamen oft alte Gefühle wie 'ich bin verantwortlich, dass die Familie zu kurz kommt, dass ich selbst zu kurz komme.' Es setzten sich aber die neuen, durch das Programm erlernten Denkweisen durch. Ich wollte durch diese 2 Jahre Lehrzeit keine zusätzlichen Belastungen haben, aus Angst, meine Kraft reiche nicht aus. Ich bekam wieder mal nicht, was ich wollte, sondern was letztlich gut für mich war. Krisen in der Partnerschaft, Schwierigkeiten mit den Töchtern, alte Ängste und Gefühle in Schule und Werkstatt, all das kam ganz massiv auf mich zu. Doch mit jedem Überwinden einer Schwierigkeit kam neue Kraft, wuchs das Vertrauen in diese erworbene Kraft.

Anfangs setzte ich mich unter den Druck, es jetzt nach all diesen Anstrengungen auch schaffen zu müssen. Viele Menschen wussten von meinem Neubeginn und setzten meiner Meinung nach zu hohe positive Erwartungen in mich. Doch auch das war gut so, denn ich selbst hatte ja eine meist negative Meinung von mir. Inzwischen habe ich erfahren, wo ich noch Grenzen habe und wo ich schon Fähigkeiten entwickeln konnte und eine recht realistische Einstellung gewonnen. Egal ob ich es schaffe oder nicht schaffe, es hat sich gelohnt! Es ist wichtig, mir Ziele zu setzen, aber auch wichtig, mich nicht um die Erreichung derselben zu sorgen. Der Weg selbst ist oft schon Ziel. Ist Leben.



Thunder and lightning



Squirrel in a cage



Cups and saucers

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

Leben ist immerwährendes Risiko und Lernen, und gerade das wollte ich nie. Ich wollte endlich erwachsen sein, Sicherheit haben. So erstarrte ich langsam, bis ich sogar unfähig wurde, kleinsten Schwierigkeiten zu begegnen, einfachste Dinge zu tun. Heute heißt für mich Erwachsensein, bereit sein zum Wachsen, auch oft unter Schmerzen, Mut zu haben Neues auszuprobieren, in dem neu gewonnenen Selbstvertrauen, es jetzt besser zu können als früher. Mir selbst vertrauen heißt Gott vertrauen, denn er ist ja in mir. Ich tauschte eine gewollte Selbstsicherheit gegen geschenktes Selbstvertrauen ein.

Ein Weg, meine Gesundheit zu erhalten ist die Art Liebe, Offenheit und Mut zur Konsequenz, die ich in EA erfahren habe, weiterzugeben. Weiterzugeben und anzuwenden bei Kollegen, Nachbarn, Lehrern; kurz bei meinen Mitmenschen auch, und gerade außerhalb von EA, und ich kann euch nur sagen, es ist herrlich, zu spüren, wie viel zurückkommt und mich wieder beschenkt.

Ich danke allen Freunden, die mir durch ihr 'Dasein' halfen, diesen Weg zu finden und allen Menschen, die mir weiterhin helfen, egal in welcher Art, diesen Weg weiterzugehen.

MAGDALENA

(aus Botschaft Nr.15)



Für deine Notizen:

DEMUT

für den heutigen Tag

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

Für das menschliche Wesen kann es keine absolute Demut geben. Wir können bestenfalls die Bedeutung und Herrlichkeit eines solchen vollkommenen Ideals ahnen. Im Buch ANONYME ALKOHOLIKER heißt es: „Wir sind keine Heiligen ..., wir streben eher nach spirituellem Fortschreiten als nach spiritueller Vollkommenheit.“ Nur Gott selbst kann das Vollkommene in Erscheinung treten lassen; wir Menschen müssen notwendigerweise im Bereich des Relativen leben und wachsen. Wir suchen die Demut für den heutigen Tag.

Unsere Frage lautet also: „Was meinen wir mit dem Ausdruck ‚Demut für den heutigen Tag‘ – und wie wissen wir, wann wir sie gefunden haben?“ Wir brauchen kaum daran erinnert zu werden, dass ein übermäßiges Schuldgefühl oder eine dauernde Auflehnung zur spirituellen Verarmung führt. Es hat aber eine lange Zeit gedauert, bis wir wussten, dass wir viel eher am spirituellen Hochmut zugrunde gehen konnten. Als wir in der Anfangszeit der AA die erste Ahnung bekamen, wie spirituell hochmütig wir sein konnten, prägten wir den Ausdruck: „Versuche ja nicht am Donnerstag (beim Meeting) so verdammt gut zu sein!“ Diese Mahnung der alten Zeit mag wie manche jener griffbereiten Ausreden aussehen, mit denen wir uns entschuldigten, wenn wir nicht unser Bestes zu tun versuchten. Bei näherem Hinsehen offenbart sich uns hier das genaue Gegenteil. Das ist eben unsere AA-Methode, uns selbst vor der aus dem Hochmut kommenden Blindheit und vor den eingebildeten Vollkommenheiten, die wir nicht besitzen, zu warnen.

Wir besuchen jetzt nicht mehr die Bars und Bordelle; wir bringen jetzt unsere Lohntüte nach Hause; wir sind jetzt sehr aktiv bei den AA ... – und nun gratulieren uns die Menschen zu diesen Beweisen unseres Fortschritts. Natürlich gehen wir dann auch so weit, uns selbst zu unserem Erfolg zu beglückwünschen. Sicher sind wir aber dabei nicht in Rufweite der Demut. Oft habe ich, zwar in guter Absicht, doch trotzdem falsch, gesagt oder gedacht: „Ich bin es, der Recht hat und du hast Unrecht“, oder „Mein Plan ist der richtige und deiner ist voller Fehler“, oder „Gott sei Dank, dass deine Fehler nicht die meinen sind“, „Du bist drauf und dran die AA zu ruinieren, und ich werde dich kaltstellen“, „Ich habe die Führung Gottes, also ist er auf meiner Seite“ ... und so weiter bis ins Unendliche.

Alarmierend bei einer solchen Blindheit dem eigenen Hochmut gegenüber ist die Leichtigkeit, mit der er gerechtfertigt werden kann. Wir brauchen aber gar nicht lange zu suchen, um diese trügerische Art von Selbst-Rechtfertigung als allumfassenden Zerstörer jeder Harmonie und Liebe zu erkennen. Sie hetzt Mensch gegen Mensch und Nation gegen Nation. Durch sie kann jede Art von Torheit und Gewalttätigkeit in ein Licht gerückt werden, in dem sie als das Richtige, ja als das Achtungswürdige erscheint. Natürlich haben wir hier nicht zu verurteilen; wir müssen nur uns selbst erforschen.

Was können wir also tun und immer besser tun, um unser Schuldgefühl, unsere Auflehnung und unseren Hochmut abzubauen? Wenn ich eine Inventur solcher Fehler mache, zeichne ich mir gern ein Bild und erzähle mir dazu eine Geschichte. Mein Bild ist das einer Landstraße, die zur Demut hinführt. Die Geschichte ist eine Allegorie, ein Gleichnis. Auf der einen Seite meiner Landstraße sehe ich einen großen Sumpf. Der Straßenrand grenzt an ein flaches Moor, das schließlich zu jenem schlammigen Morast von Schuldgefühlen und innerer Auflehnung wird, in dem wir so oft herumgewühlt haben. Hier liegt die Selbstzerstörung auf der Lauer; ich weiß das aus Erfahrung. Das Land jedoch auf der anderen Seite der Straße sieht schön aus. Ich sehe einladende Lichtungen und dahinter hohe Berge. Die zahllosen Pfade, die in dieses angenehme Land hineinführen, scheinen sicher zu sein. Ich denke, es wird leicht sein, den Weg zurück wiederzufinden.

Mit einigen Freunden beschließe ich, dorthin einen kurzen Umweg zu machen. Wir wählen unseren Pfad und schlendern froh gelaunt dahin. In gehobener Stimmung sagt einer: „Vielleicht finden wir Gold auf dem Gipfel jenes Berges.“ Zu unserem Erstaunen stoßen wir wahrhaftig auf Gold, nicht auf Goldkörner im Strom, sondern auf schon geprägte Goldstücke. Auf der Vorderseite jeder dieser Münzen steht der Satz: „Das ist reines Gold, vierundzwanzig Karat.“ Wir nehmen das Gold als Belohnung dafür, dass wir nun geduldig wieder in die ewige Helligkeit unserer Landstraße zurücktrotten.

Bald aber fangen wir an, die Rückseiten unserer Münzen zu studieren; da steigen merkwürdige Ahnungen in uns auf. Einige Stücke tragen recht anziehende Inschriften: „Ich bin die Macht!“, „Ich bin der Beifall!“, „Ich bin der Reichtum!“, „Ich bin die Rechtschaffenheit!“ sagen sie. Andere Inschriften erscheinen recht merkwürdig. Da steht zum Beispiel: „Ich bin die Herrenrasse!“, „Ich bin der große Wohltäter!“, „Ich bin die guten Motive!“, „Ich bin Gott!“ ... Das ist doch sehr rätselhaft.

Trotzdem stecken wir sie ein. Dann aber bemerken wir welche, die uns einen wirklichen Schock versetzen. Jetzt lesen wir: „Ich bin der Hochmut!“, „Ich bin der Zorn!“, „Ich bin die Aggression!“, „Ich bin die Rachsucht!“, „Ich bin die Uneinigkeit!“, „Ich bin das Chaos!“ Schließlich drehen wir nur noch eine, die letzte Münze, um und da steht: „Ich bin der Teufel selbst!“ Manche von uns sind er-

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

schrocken, wir rufen uns zu: „Das ist ja Narrengold (Eisenkies), und das hier ist ein Narrenparadies; wir wollen machen, dass wir von hier fortkommen!“

Einige wollten aber nicht mit uns zurückkehren, sie wollten da bleiben und diese verdammten Münzen aussortieren und nur die behalten, auf denen „Macht“, „Ruhm“, „Gerechtigkeit“ stand. Sie sagten, wir würden es schon noch bereuen, dass wir nicht mit ihnen zusammen ausgehalten hätten. – Es ist kein Wunder, dass es Jahre dauerte, bis dieser Teil unserer ursprünglichen Gruppe wieder zur Landstraße der Demut zurückfand.

Sie erzählten uns die Geschichte der anderen, die geschworen hatten, nie wieder zurückzukehren. Sie hatten gesagt: „Dieses Geld ist wirkliches Gold; ihr braucht uns gar nicht das Gegenteil einzureden. Natürlich mögen wir diese üblen Motive nicht. Aber es gibt hier genug Holz; wir wollen einfach dieses ganze Zeug in gute solide Goldbarren einschmelzen.“ Unsere zurückgekehrten Freunde erzählten dann weiter, wie das Gold des Hochmuts unsere Brüder schließlich völlig in seine Gewalt brachte: „Sie stritten sich schon über die Goldbarren, als wir sie verließen. Manche wurden verwundet, einige lagen im Sterben. Sie waren dabei, sich gegenseitig umzubringen.“

Dieses symbolische Bild erzählt anschaulich, dass ich die „Demut für den heutigen Tag“ nur in dem Maße erlangen kann, wie ich einerseits den Sumpf der Schuldgefühle und der Auflehnung, andererseits aber auch das trügerisch schöne, mit dem Gold des Hochmuts übersäte Land vermeiden kann. Nur so kann ich die Straße der Demut, die zwischen diesen beiden Abwegen verläuft, finden und auf ihr bleiben. Darum ist es nötig, ständig meine Inventur zu machen, die mir sagen kann, wenn ich von der Straße abkomme. Natürlich werden sich unsere ersten Versuche, Inventur zu machen, als unrealistisch erweisen. Ich pflegte so ein Held in unrealistischen Selbsteinschätzungen zu sein. Ich wollte nur auf den Teil meines Lebens schauen, der gut aussah. Darum übertrieb ich maßlos alle Tugenden, die ich nach meiner Meinung erreicht hatte. Ich gratulierte mir zu der wunderbaren Arbeit, die ich leistete. Auf diese Weise hat aber mein unbewusster Selbstbetrug immer wieder meine wenigen guten Eigenschaften in ernsthafte Fehler umgewandelt. Für mich bedeutete aber damals dieser erstaunliche Vorgang immer etwas Erfreuliches. Und diese Freude erzeugte ein schreckliches Verlangen nach immer mehr „Vollkommenheiten“ und nach noch mehr Beifall. So fiel ich prompt wieder in den Zustand meiner Sauffrage zurück. Ich hatte nun wieder dieselben alten Ziele: Macht, Ruhm, Beifall.

Fortsetzung folgt

Einmal
wird uns groß die Rechnung präsentiert
für den Sonnenschein
und das Rauschen der Blätter,
die sanften Maiglöckchen
und die dunklen Tannen,
für den Schnee und den Wind,
den Vogelflug und das Gras
und die Schmetterlinge,
für die Luft, die wir
geatmet haben
und den Blick auf die Sterne
und für alle die Tage,
die Abende und die Nächte.

Einmal
wird es Zeit,
dass wir aufbrechen
und bezahlen;
bitte die Rechnung.
Doch wir haben sie
ohne den Wirt gemacht:
Ich habe euch eingeladen
sagt der und lacht,
so weit die Erde reicht:
Es war mir ein Vergnügen.

Lothar Zenetti

Durchhaltevermögen

Eine Betrachtung für heute sagte kürzlich: „Hilf mir, mich daran zu erinnern, dass positive Gedanken und Handlungen die Gefühle verbessern können“ und „Nichts ändert sich, wenn sich nicht etwas ändert.“ Diese Überlegung gefällt mir sehr, sie spricht mich an. Für mich ist das der Kern des EA-Programms und der Grund, warum es mir so sehr geholfen hat. Es ist ein einfaches Programm, aber es ist nicht leicht. Ich habe zugegeben, dass ich keine Macht über meine Gefühle habe. Ich kann mir nicht „befehlen“, mich besser zu fühlen, obwohl ich das vor EA oft versucht habe. Ich tue mein Bestes, um die Schritte für ein gesundes Leben, die 12 Schritte der Genesung, einzuhalten. Auch wenn es mir nicht jeden Tag gut geht, fühle ich mich allmählich insgesamt besser, die meiste Zeit, weil ich diese 12 Schritte in meinem Leben anwende. Ich habe festgestellt, dass ich durchhalten und jeden Tag das tun muss, was sich für mich wie der Wille meiner Höheren Macht anfühlt. Ich habe einen gewissen Frieden gefunden, auch wenn mein Leben nicht ganz perfekt ist. Ich bin sehr dankbar.

Gail R.

Die Entscheidung für das Wunderbare

In der Genesung treffe ich jeden Tag die Entscheidung, mein Leben in die Obhut meiner HP zu geben. Ich habe die Macht zu wählen, wie ich mein Leben jeden einzelnen Tag leben möchte. Deshalb fühle ich mich frei, wie ich die wunderbaren und einfachen Dinge in meinem Leben genießen kann. Ich habe vor nichts Angst, weil ich meiner HP nahe bin. Diese Verbindung ermöglicht es mir, mein Leben im Hier und Jetzt in vollen Zügen zu erleben. In der Lage zu sein, all die Wunder in mir und um mich herum zu erkennen und zu schätzen. Die Schönheit meines ganzen Lebens mit Anmut, Liebe und Dankbarkeit.

Luz M.

Leicht abzuschweifen, aber lieber den Kurs halten

Es fällt mir leicht, immer wieder in mein kritisches Denken zu verfallen. Es ist eine meiner großen Schwächen, die von Zeit zu Zeit wiederkehren.

Ich werde gelegentlich daran erinnert, dass die Angelegenheiten anderer Leute mich nichts angehen. Oft ist es wie ein kleiner Klaps auf das Händchen oder eine kleine Zurechtweisung, es wird keine große Sache daraus. Zum Glück.

Ich werde auch daran erinnert, dass es zum „Leben und leben lassen“ gehört, freundlich zu mir selbst zu sein. Es kann sich schwierig anfühlen, wenn mir diese beiden ungesunden Verhaltensweisen in die Quere kommen, vor allem, wenn ich dachte, ich hätte sie für immer hinter mir gelassen habe. Lol.

Ich hatte ein paar Tage, an denen ich meiner Höheren Macht gegenüber etwas Wut zum Ausdruck bringen musste... Ich konnte die Covid-Virus-Pandemie, den Wegfall unseres Traumurlaubs und ein unfertiges Gebäude, das verlassen in unserem Hinterhof steht, nicht gut verarbeiten.

Trotzdem: Das Gute überwiegt bei Weitem. Ich bin immer dankbar, wenn ich meinen Tag mit meiner Höheren Macht beginnen kann. Selbst schwierige Tage sind so viel besser, wenn ich mit diesem Programm arbeite. Ich KANN mit ungelösten Problemen leben. Ich kann die Dinge herunterbrechen, mit dem umgehen, was ich kann, und den Rest meiner liebevollen, unterstützenden Höheren Macht überlassen. Ich habe verschiedene "Namen" für meine Höhere Macht, aber es ist immer die gleiche Präsenz. Stetig, ruhig, geduldig und liebevoll. Und das ist für mich das Beste an EA. Ich habe immer einen Ort (jemanden/etwas), an den ich mich wenden kann - zusammen mit der guten, geordneten Richtung, die die Schritte vorgeben.

Mein Leben soll dem Brunnen gleichen

Der alte Brunnen spendet leise
sein Wasser täglich gleicher Weise.
Wie segensreich ist doch solch Leben:
Nur immer geben, immer geben!

Mein Leben sollt dem Brunnen gleichen,
ich leb, um andern darzureichen.
„Doch geben, geben alle Tage,
sag, Brunnen wird dir´s nie zur Plage?“

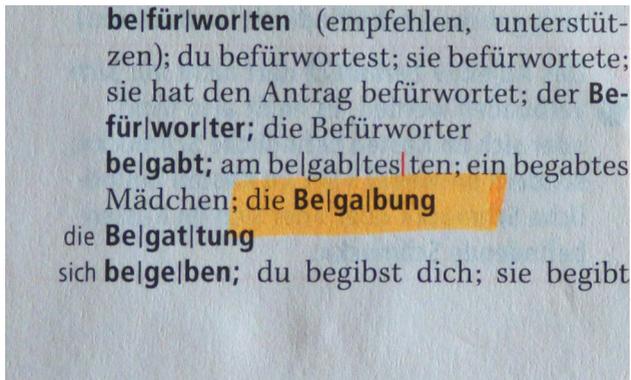
Da sagt er mir als Jochgeselle:
„Ich bin ja Brunnen nur, nicht Quelle!
Mir fließt es zu, ich geb nur weiter,
drum klingt mein Plätschern froh und heiter.“

Nun leb ich nach des Brunnens Weise,
zieh stille meine Segenskreise.
Was mir von Christo fließt ins Leben,
das kann ich mühlos weitergeben.

Autor: Artur Kleemann

ML

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE



Begabungen, Talente, Ressourcen

Wie immer beim Schreiben schaue ich erst mal, was diese Worte für mich bedeuten.

Begabung und Talent ist für mich ähnlich. In Begabung steckt das Wort Gabe. Es bedeutet für mich eine Basis, die ich dann weiterentwickeln kann. Talent ist die Bezeichnung für eine alte Währung bzw. eine alte Maßeinheit. Es wurde mir gegeben, ist also eine Art Geschenk und mehr oder weniger wertvoll. Ich muss eigentlich nichts dafür tun. Es fällt mir in den Schoß. Es klingt auch ein bisschen nach Luxus, ist also nicht unbedingt notwendig. Ressource beinhaltet das französische Wort für Quelle und klingt für mich eher nach Notwendigkeit, nach etwas, was endlich ist und also auch versiegen kann. Etwas, worum ich mich bemühen muss.

In Psychotherapie und Psychologie ist es angesichts des geringen Selbstwertgefühls vieler Menschen ein gängiger Ratschlag sich auf das Positive zu konzentrieren und z.B. eine Liste seiner Begabungen zu schreiben. Ich habe das auch schon gemacht. Nur kommt nach vielen meiner Begabungen ein „aber“, was bedeutet, dass ich diese Begabung nicht oder nur wenig leben kann, weil sie durch meine Krankheitssymptome gehemmt bzw. in ein Problem verwandelt wird.

Auch in der A-Literatur gibt es einige typische Listen, wo die einzelnen Begabungen dann von beiden Seiten beleuchtet werden. Begabungen sind ja oft per Definition herausragend positiv und „wo viel Licht ist, ist auch oft viel Schatten.“ Einige Begabungen sind auch direkt Ausdruck meiner Krankheit, d.h. ich habe sie als Schutzreaktion entwickelt.

Ich kann sehr schnell Stimmungen und Ausstrahlung anderer Menschen wahrnehmen. Manchmal ist das ein harmloses und spannendes Spiel. Manchmal aber auch eine Belastung, weil es zu Angstgefühlen und häufigem Abgrenzungsbedürfnis führt. Und manchmal ist es meine Rettung, weil ich rechtzeitig ungute Situationen vermeiden kann. Eine Begabung kann also auch belastende Konsequenzen haben. Und zwar dann, wenn ich nicht kontrollieren kann, wann und wie ich von ihr Gebrauch mache.

Ich lerne schnell und gut Fremdsprachen. Ich habe ein gutes Ohr für die Aussprache, ein gutes Gedächtnis und Disziplin für Vokabeln und Grammatik und eine kindliche Freude am Sprechen. Mir ist es jedoch nicht gelungen, diese Begabung beruflich zu nutzen, weil der professionelle Rahmen mich so stresst, dass es mir buchstäblich die Sprache verschlägt.

Ich schreibe gut und gewandt und stilvoll meine deutsche Muttersprache. Ich habe mich noch nie an ein Buch gewagt, weil ich an meinem Perfektionismus scheitere.

Ich singe gerne und gut, habe aber in Chören oft Schwierigkeiten, weil die Texte mir zu blöd sind oder die Melodien zu schnulzig oder weil andere besser singen oder oder...

Ich male gern und phantasievoll. Hier gibt es kein „aber“, weil das ganz die Domäne des Kindes ist und kein Perfektionismus Platz hat.

Ich habe ein gutes Ohr und Gefühl für Musik, konnte aber kein Instrument lernen, weil ich dafür zu Hause hätte üben müssen. Ich habe es mit dem Üben immer wieder versucht, fühle mich dabei aber so einsam, dass ich es schließlich aufgab.

Ich habe ein Händchen und ein sicheres Stilgefühl für Wohnungseinrichtungen und Deko. Hier ist kein „aber“.

Ich habe ein intensives Gefühl für Literatur, Musik, Filme, Ballett etc. und ein sicheres Qualitätsempfinden in diesen Bereichen. Wenn ich alleine höre oder sehe, ist diese Intensität oft von Schmerz begleitet. Wenn ich nicht alleine bin, fühle ich mich oft vom Anderen nicht verstanden und einsam. Usw.

Viele Begabungen und viele „aber“...

AF

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

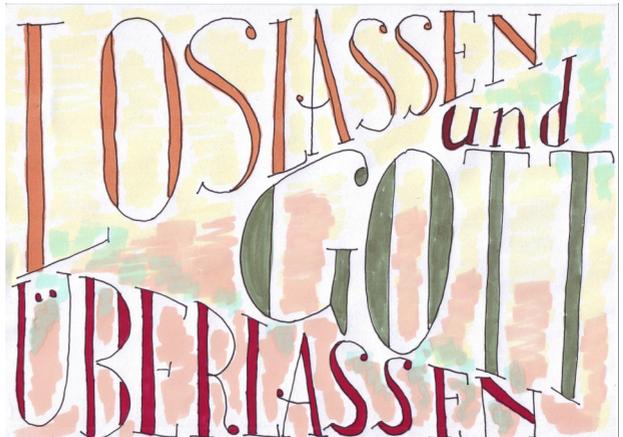
Liebe EA-Freunde, liebe EA-Freundinnen,

danke für euer Vertrauen, dass ihr mich bei der GSV in den Dienst Literatur gewählt habt!

1999 habe ich EA bei einem Klinikaufenthalt kennengelernt und bin seitdem dabei. Überregionale Dienste waren mir weder bekannt, noch wäre es passend für mich gewesen, einen solchen zu übernehmen. Ich war mit der Arbeit im Zwölf-Schritte-Programm ausgelastet, übernahm den Schlüssel- dann den Literaturdienst in der Gruppe und musste erst einmal in Ruhe gesund werden. In meinem persönlichen Tempo, so, wie es jeder Person bei EA freisteht. Dass das bei EA immer wieder betont wird, gefällt mir sehr gut.

Seit 2014 engagierte ich mich immer mehr für EA in Hamburg. Gemeinsam mit einem EA-Freund eröffnete und befüllte ich die Webseite für EA-Hamburg, mit EA-Freundinnen und EA-Freunden organisierte und leitete ich Besinnungstage und Regionalgebietsversammlungen.

Bereits 2015 hatte ich mich für amerikanische EA-Texte interessiert, Ende 2017 hatte ich Kontakt zum Literaturteam bekommen. Seitdem arbeite ich dort mit. Ich liebe Worte und Formulierungen und finde, die Texte sollten verständlich sein und das Herz der lesenden Person erreichen. Damit Genesung möglich ist. So habe ich es selbst erlebt und erlebe es weiterhin.



Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ekkehard, im Literaturteam und in der Intergruppe.

Herzliche Grüße, Gute 24 Stunden!
Angela (HH)



BETRACHTUNG FÜR HEUTE 3. OKTOBER

Es ist Teil meiner emotionalen Krankheit, dass ich das vage, aber überwältigende Gefühl habe, dass etwas mit mir nicht stimmt. Wenn ich zulasse, dass diese Vorstellung mich beherrscht, führt das zu Rückzug, Mutlosigkeit und einem Gefühl der Ohnmacht. Das Gegenteil ist Selbstannahme. Das heißt nicht, dass ich meine Mängel leugne. Mit Hilfe einer gründlichen und furchtlosen Inventur erkenne ich ehrlich meine Fehler und meine guten Seiten. Wenn ich mir das Ziel setze, all meine Fehler zu beseitigen, bin ich zum Scheitern verurteilt. Nur wenn ich sie annehme und meine positiven Eigenschaften nutze, kann ich die Kraft entwickeln, die Fehler zu verringern.

MEDITATION FÜR HEUTE

Hilf Du mir, mich auf meine Stärken zu konzentrieren.

MERKSATZ FÜR HEUTE

Was ich bin, ist Gottes Geschenk an mich. Was ich aus mir mache, ist mein Geschenk an Gott.

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

Die Säulen der Resilienz

Es gibt sieben Schlüssel, mit denen du die Fähigkeit trainierst, Stress und schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen.

1. Akzeptanz: Nimm die Dinge an, die du nicht ändern kannst, auch wenn es etwas sehr Schmerzhaftes ist.
2. Optimismus: Versuche dem Leben wieder zu vertrauen und zu neuer Aktivität zu gelangen.
3. Selbstwirksamkeit nach dem Motto „Ich schaffe das, ich weiß, was ich kann, ich gehe meinen eigenen Weg“
4. Eigenverantwortung: Übernimm für dein eigenes Handeln und die selbst getroffenen Entscheidungen Verantwortung. Akzeptiere die daraus folgenden Konsequenzen, statt einen Schuldigen zu suchen.
5. Netzwerkorientierung: Achte auf stabile soziale Beziehungen. Betreibe aktives Networking, um sie aufzubauen.
6. Zukunftsorientierung: Formuliere Ziele und schätze dein berufliches Entwicklungspotenzial ein.

Wieder auf die Beine zu kommen, die innere Widerstandskraft zu stärken und sich den täglichen Herausforderungen zu stellen, braucht man ein Leben lang. Durch kleine Achtsamkeitsübungen und kurze Pausen im Alltag erfährt der Körper Entspannung und du kannst Kraft tanken und dich wieder in deiner Mitte verankern. Baue Schreibübungen (3-5 Handlungsalternativen) oder Reflektionen (typische Situationen und meine typischen Reaktionen) in deinen Alltag ein. Ebenso brauchen „Inseln der Kompetenz“ einen Platz (Stärken und Talente aufschreiben und sie würdigen) und eine Liste mit Dingen, die dir gut tun. Beginne sofort mit Punkt 1 auf dieser Liste.

Nach Julia Maier

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

Wie Bill es sieht

Soll und Haben

Eine Inventur braucht nicht immer mit roter Tinte geschrieben werden. Es gibt natürlich ganz schlimme Tage, an denen nichts richtig gelaufen ist. Gewöhnlich jedoch sind unsere wachen Stunden mit konstruktiven Dingen ausgefüllt. Wir erkennen gute Absichten, gute Gedanken und gute Taten.

Selbst wenn trotz aller Anstrengung etwas schiefgegangen ist, können wir das auf die Haben-Seite schreiben.

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, S.88, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)

der **Res|pekt** (Rücksicht, Achtung); des Respekt[e]s; **res|pek|ta|bel** (ansehnlich); eine **res|pek|ta|b|le** Größe; **res|pek|tie|ren**; du respektierst sie; er respektierte sie; er hat sie respektiert; respektiere ihn!; **res|pekt|los**; **res|pekt|voll**
das **Res|sort** [rɛ'so:ɔ] (Aufgabenbereich; Abteilung); des Ressorts; die Ressorts
die **Res|sour|ce** [rɛ'sʊrsə] (Rohstoffquelle; Geldmittel) *meist Plural*; knappe Ressourcen
der **Rest**; des Rest[e]s; die Res|te
das **Res|taur|ant** [rɛsto'rä:] (Gaststätte); des



Wie steht's mit mir?

Kann ich meine „Haben-Seite“ sehen?

Sind Inventuren für mich etwas Unangenehmes, weil ich da gerne den Rotstift benutze?

Welche guten Absichten, gute Gedanken und gute Taten fallen mir ein?

Möchte ich nun meiner Höheren Macht danken, dass sie wohlwollend auf mich schaut?

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

Aus: Connection 10/2020

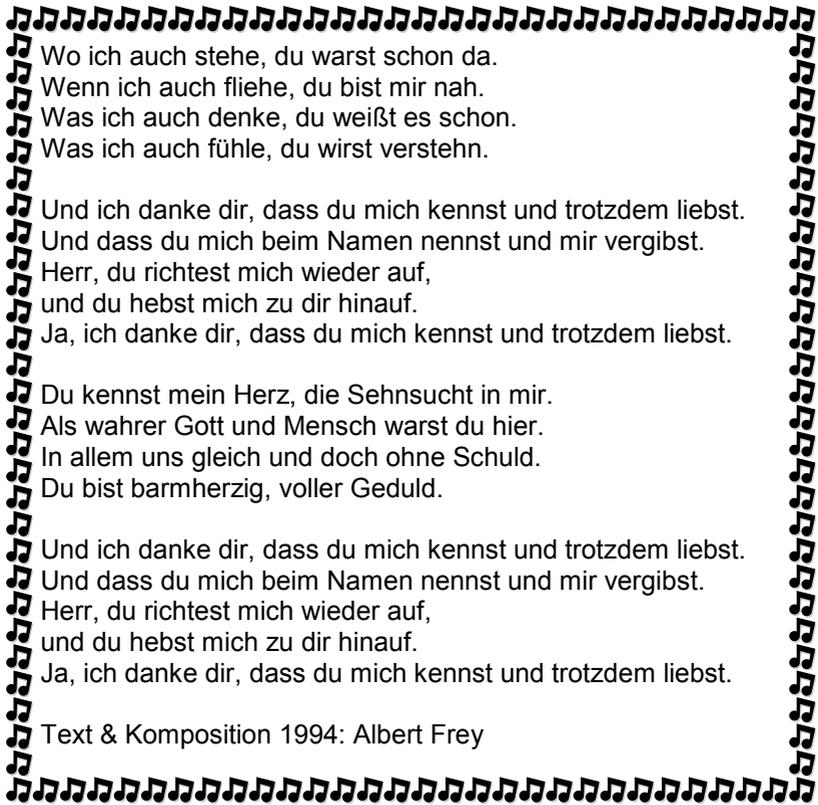
Aktionen sprechen lauter als Emotionen

Wenn ich mich in einem furchtsamen, ängstlichen, überwältigten oder verwirrten Zustand befinde - etwas, das in letzter Zeit häufig vorkommt - höre ich nur ein Rauschen. Es ist schwer für mich, mein rationales Ich über das Rauschen hinweg sprechen zu hören. Es ist, als würden meine Emotionen durch ein Megaphon schreien und mein "weiser Verstand", der Entscheidungen trifft, flüstert. Das kann dazu führen, dass ich schlecht durchdachte Entscheidungen treffe oder impulsiv handle, z. B. zu viel esse, zu viel Zeit oder Geld im Internet verschwende oder mein Leben mit Fernsehkonsum verbringe. Ich muss mich daran erinnern, dass ich die Macht habe, diese schreienden Emotionen zu beruhigen, indem ich sie meiner Höheren Macht übergebe. Ich kann den Kreislauf auch durch tiefes Atmen oder einen Spaziergang im Freien unterbrechen, oder ich kann mir ein Zeitlimit setzen, um zu fühlen, was ich fühle, und dann weitermachen. Eine Sache, die für mich gut funktioniert, ist, etwas für andere zu tun, selbst in kleinen Dingen. Ein einfacher Anruf oder eine SMS kann in Zeiten wie diesen viel bedeuten und mich auf den Boden der Tatsachen zurückholen, wenn ich zu sehr in meinem eigenen Kopf bin. Dank EA weiß ich heute, dass meine Taten lauter sprechen können als meine Gefühle.

Colleen C.

Aus dem Meeting:

Ich konnte Kontakt mit meiner Höheren Macht aufnehmen und mit ihrer Kraft Freunde um Hilfe bitten. Es war eine gute Erfahrung für mich, dass ich diese Kraftquelle habe.

A decorative border of musical notation, consisting of a series of eighth notes, frames the text on the left and right sides.

Wo ich auch stehe, du warst schon da.
Wenn ich auch fliehe, du bist mir nah.
Was ich auch denke, du weißt es schon.
Was ich auch fühle, du wirst verstehn.

Und ich danke dir, dass du mich kennst und trotzdem liebst.
Und dass du mich beim Namen nennst und mir vergibst.
Herr, du richtest mich wieder auf,
und du hebst mich zu dir hinauf.
Ja, ich danke dir, dass du mich kennst und trotzdem liebst.

Du kennst mein Herz, die Sehnsucht in mir.
Als wahrer Gott und Mensch warst du hier.
In allem uns gleich und doch ohne Schuld.
Du bist barmherzig, voller Geduld.

Und ich danke dir, dass du mich kennst und trotzdem liebst.
Und dass du mich beim Namen nennst und mir vergibst.
Herr, du richtest mich wieder auf,
und du hebst mich zu dir hinauf.
Ja, ich danke dir, dass du mich kennst und trotzdem liebst.

Text & Komposition 1994: Albert Frey

Aus dem blauen Buch von EA

Unsere höchste Autorität ist kein ängstlicher, besorgter und verurteilender, sondern ein liebender Gott, dem wir getrost vertrauen können.



Betrachtung für heute 23. August

Wenn ich auf einem bestimmten Gebiet Begabungen und Fähigkeiten habe, die andere nicht haben, macht mich das dann in den Augen meines Schöpfers zu etwas Besonderem? Ich glaube nicht. Es gab eine Zeit, da glaubte ich, andere Menschen wären wegen ihres Könnens besser als ich. Heute glaube ich, wenn jemand eine bestimmte Begabung bekommen hat, liegt es in der eigenen Verantwortung, diese zu entwickeln. Talente machen einen Menschen nicht besser - lediglich anders.

Meditation für heute

Lass mich mit dem Vergleichen aufhören und meine eigenen Begabungen allmählich wahrnehmen; denn es gibt sie.

Heute denke ich daran

Gott hat jedem von uns Begabungen und Fähigkeiten mitgegeben, die uns erfüllen, wenn wir den Mut haben, unserer Intuition zu folgen.

Meine Ressourcen sind aufgebraucht durch viele Bemühungen und Aktionen

Angefangen hat es mit der Gestaltung und Ausführung unseres EA-Jahrestreffens. Wir waren sieben Teammitglieder und ich habe sehr viel Verantwortung übernommen (gedanklich und emotional).

Danach hatte ich einige Projekte mit Malen und Sprühen. Zuerst die Gestaltung der Brücke ca. 2 Monate Arbeit. Dann für die Ausstellung im Oktober Bilder malen in Aquarell und Rahmung.

Viele Streitige Gespräche mit meinem Partner wegen Wohnungswechsel. Auch sonst geht viel am Haus kaputt, ständig Handwerker und Reparaturen.

Unser EA-Jahrestreffen wurde im August 2022 ein toller Erfolg ohne Zank und Vorwürfe. Mich hat dieses Treffen voll in Anspruch genommen und hat noch eine Weile nachgewirkt. Dann kamen noch zwei private Malprojekte und die nahmen auch 4 Wochen in Anspruch.

Die Ausstellung im Oktober war auch nicht berauschend. Verlangte von mir viel Zeit.

Emotional bin ich sehr engagiert, dass unser Meeting zahlreich bleibt.

Viele haben uns schon wieder verlassen, tauchen nicht mehr auf.

Ich schreibe viele an und telefoniere mit den EA-Freunden. Höre nur Ausreden, was mich sehr frustriert und herunterzieht.

Habe beschlossen mir eine Auszeit von zwei Wochen zu gönnen, ohne Mann.

Wo sind jetzt meine Talente?

Organisieren von Treffen und Abläufe gestalten.

Malen, Malen, Malen....

Geduld, Geduld, Geduld.....

Begabungen würde mir gefallen gut singen und musizieren zu können.

Begnüge mich mittlerweile damit, dass ich das nie perfekt kann.

Marianne. Neckarsulm

ACHTE AUF DEINE
GEDANKEN,
DENN SIE WERDEN ZU WORTEN.

ACHTE AUF DEINE
WORTE,
DENN SIE WERDEN ZU HANDLUNGEN.

ACHTE AUF DEINE
HANDLUNGEN,
DENN SIE WERDEN ZU GEWOHNHEIT.

ACHTE AUF DEINE
GEWOHNHEITEN,
DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER.

ACHTE AUF DEINEN
CHARAKTER,
DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL.

- TALMUD -

Gelesen und notiert:

Vertrauen

„Wird schon gut gehen!“ Ob wir Herausforderungen mit einer so optimistischen Einstellung meistern, entscheidet sich Psychologen zufolge teils schon in der Wiege. Wer sich am Anfang des Lebens sicher und geborgen fühlt, entwickelt ein gutes Urvertrauen. Wichtig sind dafür vor allem Körperkontakt, Zuwendung und feste Bezugspersonen.

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

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!

AUFMERKSAMKEIT

Eigentlich bedeutet das Bewusstheit. Das vergiftete Gehirn und die abgestumpften Sinne hatten Gefängnismauern um die Seele geschaffen. Nun bricht das Bewusstsein durch: „Ich bin ja gar nicht der Mensch, den ich bisher aufführte.“ Das war eine üble Rolle, die nun abgelegt ist.

Mit dem „ich bin eigentlich“ komme ich mit dem „ICH BIN“ des Kosmos in Verbindung und erwache zu einem Bewusstsein einer viel intensiveren Frequenz. Meine Seele hat ihre eigenen Sinne, mit denen ich meine Nächsten neu sehe, nicht mehr durch meine Ego-Brille, sondern mit der Intuition der Liebe. Die Natur offenbart mir ihre Wunder an Schönheit und auch ihre Schrecknisse. Ich werde für Kunst empfänglich. Ich kann Bücher lesen, die meinen geistigen Horizont erweitern. In mir hat eine Bewusstseinsentwicklung angefangen, die unabsehbar ist, wenn ich mich in der Aufmerksamkeit für diese Offenbarungen übe. Aber es gehört vor allem auch die Aufmerksamkeit für die wunderbaren Führungen in meinem Leben dazu, die Dankbarkeit im Rückblick auf das ganze Schicksal, aus der die Kraft für ein vertrauensvolles Weitergehen kommt.

...

Auszug aus „AA- und EA-Texte, Gesamtausgabe“ von Heinz Kappes (Seite 146)

Schatzkisten und anderes Nützliche

Bei Ressourcen fallen mir schon einige Sachen ein, die mir zur Verfügung stehen. Da gibt es meine Neigungen, meine Stärken, mein Netzwerk usw., aber da gibt es auch einen reichhaltigen Fundus, den ich angelesen, gesammelt oder aufgeschrieben habe. Immer mal wieder begegnen mir Fachartikel, Erfahrungsberichte oder kurze Anleitungen zu Übungen, die ihren Weg in meine Schatzkiste finden. Einiges praktiziere ich gelegentlich, einige Tipps gebe ich weiter, und manches vergesse ich wieder. Wenn ich die Schatzkiste dann zur Hand nehme, fallen mir alle diese guten und nützlichen Notizen wieder neu auf.



Diese Woche bemerkte ich zum ersten Mal, dass auf der Rückseite einer Anleitung, wie man Stresstoleranz entwickelt, einige Punkte über Strategien zur Krisenbewältigung stehen.

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

Da ich mich sehr oft in Krisen befinde und wenig Talent zur Bewältigung habe, muss ich auf Hilfsmittel zurückgreifen, die mir das ermöglichen.

Unter der Rubrik „Ablenkung“ steht: Beschäftigen Sie sich mit etwas, z.B. Hobbys, Aufräumen, einen Freund anrufen, Sport treiben, angeln, Holz hacken, im Garten arbeiten. Ich stelle fest: Im Ablenken bin ich echt gut.

Dann kommt „Gedanken“ mit der Beschreibung: Zählen Sie bis 10, zählen Sie die Farben in einem Gemälde, arbeiten Sie an einem Puzzle, sehen Sie fern, lesen sie. Bestimmt ist es gut gemeint, wie man hier auf andere Gedanken kommen soll oder das Gedanken-Karussell unterbricht. Allerdings versage ich in diesem Punkt komplett. Während ich lese denke ich an das Knöllchen und die unangenehme Situation mit dem Ordnungshüter, lese drei Worte, denke an meinen Ärger über die ungerechte Behandlung, lese drei Worte, komme zu dem Schluss, ich hätte mich eindeutiger ausdrücken müssen, lese drei Worte, hätte mir krass Namen und Dienstnummer geben lassen sollen, blättere um. Letztendlich habe ich gelesen, aber vom Inhalt überhaupt nichts aufgenommen, weil ich parallel mit meinem Stress beschäftigt bin.

Beim nächsten Punkt „sich zurückholen durch Körperempfindungen“ bin ich wieder voll dabei. Und da geht mir ein Licht auf. Die Menschen sind unterschiedlich und regulieren ihren Stress auch unterschiedlich. Die Punkte mit körperlicher Aktivität und Wahrnehmung bringen mich relativ schnell in ruhigeres Fahrwasser und wenn der Körper mit Puls und Atmung ruhiger wird, werden auch die Gedanken ruhiger. Umgekehrt funktioniert es bei mir nicht.

Achso, du willst wissen, welche Vorschläge in den Bereich Körperempfindungen gehören? Laute Musik hören, Wechselduschen, schreien, Brausewürfel essen, barfuß gehen, Papier zerknüllen oder zerreißen, Krafttraining, Münster-Käse riechen, etwas Schweres schleppen, sich an warme Heizung kuscheln, jonglieren, von jemanden drücken lassen, Knoblauch essen, scharfe Zahnpasta benutzen oder Kaugummi essen.

Vielleicht ist etwas dabei, was nun in dein Schatzkästchen wandert und dir irgendwann dabei hilft, deinen Stresspegel zu reduzieren.

Gute 24 Stunden

Ch.

Upcycling: Kissen aus Hemd

Vielleicht hast du ein Lieblingskleidungsstück, das nicht mehr so ansehnlich ist oder du möchtest eine kuschelige Erinnerung an eine liebe Person, dann ist diese kreative Idee etwas für dich.



Für eine Kissenhülle Vorder- und Rückseite mit jeweils 1,5 cm Nahtzugabe zuschneiden, wenn du das kannst, einen Reißverschluss einsetzen und die Seitennähte schließen. Manchmal ist die Vorderseite eines Hemdes oder einer Strickjacke noch gut zu gebrauchen, dann kannst du die vorhandenen Knöpfe oder den Reißverschluss belassen und zum Öffnen und Schließen der Hülle benutzen.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Nimm dir Zeit für dein inneres Kind

Beobachte und staune

Besorge dir eine Lupe und beobachte einen Ameisenhaufen. Was schleppen die Tiere in ihren Bau?

Freu dich

Schaue dir in einer Bibliothek einen ganzen Nachmittag nur Bilderbücher an.

Sei kreativ

Nähe ein Kissen aus einem Hemd.

Erlebe Natur

Mache dich kundig und besuche einen Barfußpfad.

Lerne etwas Neues

Lasse dir von jemanden zeigen, wie man Dart spielt.

Aus Annes Tagebuch

30.6. Meine Freundin Christine ist ein harmonischer Mensch. Sie sieht auch so aus und ihre wohnung auch: Pastelltöne, passende Accessoires, stilvolle Details. Farblich passt da alles zusammen, eine wohltat fürs Auge und für die Seele.

Allerdings, sobald ich mich auf ihr zartgelbes Sofa setze und auf das Beistelltischchen mit den gefächert liegenden Gartenzeitschriften sehe, fühle ich mich als Fremdkörper. Ich passe da weder farblich noch stilistisch hin.

Farblich und stilistisch bin ich mehr so crossover-nature-freestyle mäßig.

Da passt meine Freundin Christine nicht so ganz ins Bild. Eine Begabung, die wir beide haben: Toleranz. Das hilft uns bei den gegenseitigen Besuchen und bereichert unser Leben.



RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

Eine Frau mit vielen Talenten

Als ich vor Jahren in einer Zwölf-Schritte-Klinik war, gab mir mein Therapeut einen Einstellsatz: „Ich bin eine Frau mit vielen Talenten“. Ich verstand nicht. Was sollte das mit mir zu tun haben, Talent und ich? Nichts klang in mir an. Von zu Hause kannte ich Sätze wie: „Lass das sein. Du kannst das nicht. Nicht gut genug. Nicht so, wie ich das möchte! Soll ich das machen?“ Zusätzlich wurden mir ungefragt Dinge abgenommen, übergestülpt. Ich durfte wenig ausprobieren, mich schon gar nicht frei in der Wohnung bewegen, alles wurde beobachtet und kontrolliert.

Sobald ich anfang, ein Bewusstsein für mich zu entwickeln, wohl in der Pubertät, eigene Vorstellungen zu äußern, mich wehrte und auch dies unterdrückt wurde, habe ich mich zu Hause nicht mehr wohl gefühlt.

Als ich mit 19 von zu Hause auszog, ausziehen sollte, weil mein Verhalten als nicht zu kontrollierender Widerstand empfunden wurde, war ich unselbstständig, unsicher, teilweise hilflos. In meiner eigenen Wohnung, bei der Arbeit, in Beziehungen zu anderen Menschen, als Gastgeberin. Das sitzt tief. Die Prägung setzte früh ein und dauerte bis zum Tod meiner Mutter an – mehr als 50 Jahre. Du kannst das nicht; bringe bitte deinen Mann mit damit er die Unterlagen ausfüllt, er hat Abitur. Die Unterlagen hatte ich seit Jahren ausgefüllt.

Im Sportunterricht mit vielleicht 13 Jahren gab ich einem Mädchen aus meiner Klasse Hilfestellung bei einem Handstandüberschlag. Ich merkte, dass ich das gut konnte und sie und andere mir ernsthaft vertrauten, mich baten, auch ihnen dabei Unterstützung zu geben. Da klang etwas in mir an.

Was mir geholfen hat, über die Jahre herauszufinden, wo meine Ressourcen, Talente und Begabungen liegen: mich selbst beobachten, nachspüren, die EA-Inventur, mich durch Meetings kennenlernen, wie ich bin; denn dort darf und kann ich es sein. Andere Menschen, die mich spiegelten, zuhören, ausprobieren, versuchen, mutig zu sein. Vertrauen lernen. Meine Höhere Macht dazu befragen. Danach Lauschen.

Dinge, dir mir Freude machen, mir leicht fallen, sind ein Hinweis auf meine Talente und Begabungen: Formulieren, Schreiben, eine gute Wahrnehmung/Intuition, verständnisvoll sein, Vertrauen schaffen, andere beruhigen können. Kochen, Backen, (Ab)Zeichnen, Menschen willkommen heißen, eine gute Freundin sein, einen Blick für Qualität haben, Stricken, Sticken, fantasievoll sein.

RESSOURCEN-BEGABUNGEN-TALENTE

Gebet als Ressource

Ich lebe nicht heteronormativ, und in den letzten Jahren wurde es zunehmend schwieriger für mich, mitzutragen, wie Glaube praktiziert wird, wenn das Göttliche im Wortgebrauch meistens als männlich identifiziert wird (auch wenn es nur die Grammatik ist und ansonsten gar nicht so gemeint). Als Christin störte mich in den letzten Jahren zunehmend, dass „fast alles“ in der Bibel und in Gottesdiensten männlich ist: Jesus ist männlich, und in der Bibel ist das häufigste Wort „der Herr“.

Für mich war diese Vorstellung nicht mehr schlüssig.

Bei zwei Pastoren und in einer queeren Gemeinde hatte ich deshalb Rat gesucht.

Wie so oft ist es aber die eigene Entwicklung, die die Lösung hervorbringt. Der Glaube ist auch etwas sehr Persönliches.

Dadurch, dass bei EA offen gelassen wird, wer oder was die „Höhere Macht“ ist, gewann ich eher die Sicherheit, dass ich für das Göttliche einen für mich passenden Begriff einsetzen darf und kann.

So kann ich Gebet wieder als Ressource für mich nutzen und mich dadurch mit der „Höheren Macht“ lebendig verbunden fühlen. Nach Jahren habe ich mich nun getraut, das Vaterunser umzuschreiben.

Für „Vater“ habe ich „Schechina“, ein jüdischer Begriff für die weibliche Seite Gottes (verkürzt gesagt), eingesetzt.

Schechina meint etwas Göttliches in der Nähe (im Gegensatz zum hohen, weit entfernten Himmel...).

Mir hilft es als Ressource,

eine Verbindung zum Glauben behalten zu können. Vielleicht auch anderen, dachte ich.

Schechina unser in der Umgebung
Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,

wie in der Umgebung, so bei uns.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

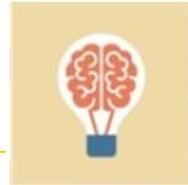
Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.

Nach dem Matthäusevangelium 6,9-13

Gute 24 Stunden, Stefi

Gelassenheit
Inventur
Genesung
Geduld
Glück
Bereitschaft
Kapitulation
Höhere Macht

Freunde
Frieden



Schon gewusst?

- Hummeln können rückwärts fliegen, andere Insekten kennen nur den Vorwärtsgang
- Es gibt auf allen Kontinenten Wüsten, nur nicht in Europa.
- Barbie hat die Maße 99-46-84 und würde damit nicht überleben.
- Eichhörnchen küssen sich, um sich zu erkennen.
- Monaco ist kleiner als der Berliner Tiergarten.
- Die Nervenbahnen im Gehirn sind in ihrer Summe 5,8 Millionen km lang.
- Grashüpfer können erst ab einer Temperatur von 17 °C hüpfen.
- Krankenwagen müssen einen Verbandskasten mitführen, damit sie der StVO entsprechen.
- Der höchste Berg in Hannover ist eine ehemalige Mülldeponie.
- Ledige Berlinerinnen mussten im 18. Jahrhundert eine Strafsteuer bezahlen.

Thema der nächsten Ausgabe:

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND ...

Danke für die Mitwirkung an dieser Ausgabe!

Wort- oder Bildbeiträge, Rückmeldungen usw. bitte an

Botschaft@ea-selbsthilfe.net

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.