



E- Ausgabe

# BOTSCHAFT

**WICHTIG!**

ODER

**DRINGEND**



**EINIGKEIT – GENESUNG – DIENST**

**DAS SCHRIFTLICHE MEETING**

## Inhalt dieser Ausgabe:

- Die Versprechen für Januar bis März S. 3
- Thema: Wichtig oder Dringend ab S. 5
- Wie Bill es sieht S. 22
- Betrachtung für den 17. Dezember 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](mailto:botschaft@ea-selbsthilfe.net)

Liebe EA-Freunde,

schon in „normalen“ Zeiten ist es eine Entscheidungshilfe, wenn man dringend und wichtig auseinander halten kann. Da gerade wenig „normal“ läuft, sind wir umso mehr auf Hilfreiches angewiesen. In dieser Botschaft findest du Texte, Verse, Berichte und Meditationshilfen, die dir möglicherweise die richtigen Impulse geben oder deine Intuition stärken. Nimm, was dir hilft und gebe es weiter, um es behalten zu können.

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





Die Stille ernährt, der Lärm ver-  
braucht.

Reinhold Schneider

## WICHTIG ODER DRINGEND?

### **Etwas aus der Übung und etwas aus dem Rhythmus**

Es ist schon einige Zeit her, dass ich den letzten Beitrag für die Botschaft geschrieben habe. Wenn ich mir nicht bewusst die Zeit nehme, verstreicht sie einfach, also die Zeit und auch die Gelegenheit.

Vor einigen Wochen hörte ich einen Vortrag, der mich immer noch beschäftigt, er hatte sich auch mit dem Thema „Wichtig oder dringend?“ befasst. Es ging um zwei Symbole und wie sie mein Leben beeinflussen oder bestimmen können.

Der Kompass ist ein wichtiges Navigationsgerät. Er zeigt mir die Richtung. Im übertragenen Sinne steht er für den Aspekt „Wichtig“. Meine Werte, meine Freunde, meine Ausrichtung, alles was mir im Leben wichtig erscheint, wird immer wieder einer Prüfung unterzogen. Passen meine Ansichten noch in die heutige Zeit? Möchte ich stressige Beziehungen um jeden Preis aufrechterhalten? Sind meine Ziele zu hoch oder unrealistisch? Im Meditieren merke ich bald, wo es Widersprüche gibt. 10 kg abnehmen ist eine gute Idee, es wird mir langfristig nützen, auch wenn es gerade nicht so einfach ist. Meine Vorstellung das in 8 Wochen zu erreichen könnte theoretisch funktionieren. Aber ich merke auch, dass es einen Unterschied zwischen dringend abnehmen gibt und es wichtig zu finden Gewicht zu reduzieren. Das Ziel (der Kompass) zeigt auf etwas Erreichtes, der Weg dahin bleibt offen. Direkt oder mit Umwegen, straff organisiert oder mit Pausen, das kann ich ganz individuell gestalten. Es hilft mir sehr, wenn ich innehalten kann und mit dem Kompass schaue, ob meine (Aus-)Richtung noch stimmt. Ich werde achtsam und authentisch, werde nicht von außen bestimmt oder verliere mich selbst.

Die Uhr symbolisiert „Dringend“. Dinge in einem bestimmten Zeitfenster erledigen oder bis zu einer bestimmten Zeit etwas erledigen, das kennt jeder. Sowohl bei der Arbeit, als auch im privaten Umfeld entsteht meist sofort Druck, wenn das Wort dringend auftaucht. Ich müsste dringend die Fenster putzen, der Wagen muss dringend zum TÜV, die Kinder brauchen dringend neue Schuhe usw. Mein Herzschlag beschleunigt sich schon, während ich das schreibe. Manchmal merke ich auch, wie Leute hinter „dringend“ etwas anderes verstecken. Ich werde am Telefon abgewürgt, weil der Gesprächspartner dringend noch ... machen muss. Bei einigen Freunden fällt mir das häufiger auf, besonders, wenn ich ein konkretes Anliegen habe.



**Was ist  
dringend?**

**Was ist wichtig?**



**Wie viel brauche  
ich  
heute davon?**



## WICHTIG ODER DRINGEND?

Es wäre mir lieber, wenn mir jemand die Wahrheit sagen würde, am liebsten in wertschätzenden Worten.

An mir selbst beobachte ich, dass meine Prioritäten nicht eindeutig verteilt sind. Im Kalender für nächste Woche sind dringende Termine, aber nicht alle davon sind mir wichtig. Da fällt es mir auch leichter, mal abzusagen oder sie zu verschieben. Manchmal habe ich keine Wahl und lasse mich von den dringenden Terminen vereinnahmen und habe dann für die wichtigen weder Kraft, noch Zeit oder Geld.

Deshalb schaue ich in meiner Inventur auch darauf, woher mir Kraft und Hoffnung kommt und wohin ich mich deshalb ausrichten möchte. Ich bin froh, dass ich eine liebende Höhere Macht habe, die mir in dem Maße begegnet, wie ich mit mir selbst im Einklang lebe. Möge dies immer öfter der Fall sein.

Gute 24 Stunden

Katharina

### Das Eisenhower-Prinzip,

Dadurch sollen die wichtigsten Aufgaben zuerst erledigt und unwichtige Dinge aussortiert werden.

(Quelle: wikipedia)

		Dringlichkeit	
		dringend	nicht dringend
Wichtigkeit	wichtig	A / I Sofort selbst erledigen	B / II Terminieren und selbst erledigen
	nicht wichtig	C / III An kompetente Mitarbeiter delegieren	D / IV Nicht bearbeiten (Papierkorb)

## **MUTLOS ?**

### *1. Ausweglos*

*Wenn du sagst,  
es gibt  
keinen Weg mehr für dich,  
so irrst du dich.*

*Es mag sein,  
dass da  
kein Weg zu sehen ist,  
klopfst,  
aber du kannst  
dir immer noch einen bahnen.  
sprichst.*

### *2. Tu was*

*Du kommst  
nirgendwo an,  
wenn du  
nicht los gehst.*

*Dir öffnet sich  
keine Tür,  
wenn du nicht an-  
klopfst,  
– wenn du auch  
Tausendmal davon*



**TU WAS !**

## WICHTIG ODER DRINGEND?

Das Wichtigste zuerst

Was bedeutet „wichtig“? Wann sind Dinge wichtig? Oder Menschen? Und wann ist eine Sache oder ein Mensch wichtiger als andere? Das sind schwere Fragen. Für mich ist vieles wichtig. Zum Beispiel wenn mein zweieinhalbjähriger Sohn Hunger hat, ist das wichtig, oder wenn er eine frische Windel braucht. Auch meine Frau, mein Beruf, meine Hobbys und natürlich EA sind wichtig für mich. Das ist alles gleichzeitig da, und ich kann mich jeden Tag und in jeder Situation neu entscheiden, was ich wichtig finde und wem oder was ich meine Aufmerksamkeit widme. Die Geburt meines Sohnes war da eine große Erleichterung. Plötzlich ist jemand da, der automatisch immer relevant ist und Priorität hat. Das macht es mir viel leichter, die vielen anderen Dinge einzuschätzen, die gleichzeitig auch wichtig sein wollen. Durch Joshua habe ich erkannt, dass vieles, was Aufmerksamkeit will und von sich sagt, es wäre wichtig, in Wirklichkeit vielleicht doch gar nicht so wichtig und dringend ist.

EA ist für mich auch sehr wichtig. Das Programm leben, regelmäßig in der Literatur lesen, mich mit meinen EA-Freundinnen und Freunden darüber austauschen und mich für die Gemeinschaft engagieren, das alles hat mein Leben bereichert und mir sehr viel gebracht. Und noch wichtiger: Ich möchte das Programm auch außerhalb der EA-Gemeinschaft leben und im Alltag anwenden. Natürlich ist das außerhalb des geschützten Raums eines EA-Meetings ein bisschen schwieriger, denn mit Menschen über das Programm zu sprechen, die es noch nicht kennen, erfordert Fingerspitzengefühl. Ich spreche es deswegen meistens nicht konkret an, sondern versuche stattdessen, die Dinge direkt anzuwenden, die ich im Programm gelernt habe und immer noch lerne. Zum Beispiel aufmerksam und respektvoll sein, versuchen, den anderen zu sehen und wie es ihr geht, gleichzeitig mich selbst und meine eigenen Bedürfnisse sehen, ernst nehmen und dafür einstehen, eine Position einnehmen, flexibel bleiben, wie ich auf Dinge reagiere, die etwas auslösen in mir, Mitgefühl kultivieren, meine Grenzen setzen - solche Dinge. All das ist nicht nur bei EA-Meetings wichtig, sondern viel mehr noch in der „wirklichen Welt“. Das ist manchmal sehr schwer umzusetzen, denn in der Welt außerhalb von EA gehen die Dinge viel schneller. Es ist nicht immer die Gelegenheit da, so ausführlich wie bei EA darüber zu sprechen, wie man sich mit etwas fühlt. Deswegen gelingt es mir auch nicht immer, das Programm außerhalb von EA so anzuwenden, wie ich gerne würde.

Aber immer öfter. Sehr wichtig ist dabei auch meine Höhere Macht. Das ist kein großer Gott, der das Universum erschaffen hat, alles kontrolliert und allmächtig ist. Meine Höhere Macht ist ganz persönlich nur für mich zuständig, und sie hat auch keine besonderen Zauberkräfte. Sie ist einfach nur immer da und mir ganz vorbehaltlos wohl gesonnen. Ich kann jederzeit mit ihr sprechen, und sie hört mir immer zu. Manchmal antwortet sie mir sogar, wenn ich sie was frage.

Kann ich also sagen, dass es das Wichtigste für mich ist, im Geist des EA-Programms zu leben? Ich versuche, den Spirit von EA als etwas anzunehmen, das immer da ist und so etwas wie eine Grundlage meines Lebens bildet. Etwas, auf das ich mich verlassen kann, worauf ich aufbauen und dann zum Beispiel leichter erkennen und entscheiden kann, was in konkreten Situationen und an bestimmten Tagen gerade das Wichtigste ist. Das ist bei mir natürlich immer etwas anderes, denn ich habe viele verschiedene Interessen und Dinge, die mein Leben ausmachen. Und Situationen verändern sich ständig. Im Grunde spiegelt sich das in unserem Gelassenheitspruch: Ich erkenne leichter, was ist, wie wichtig es ist, und ob es etwas ist, das ich verändern kann oder nicht. Kann ich nichts ändern, nehme ich es gelassen an, kann ich etwas ändern, ändere ich es mutig. Da will ich hinkommen, diesen einfachen Grundsatz zu leben.

Ebenso in einem beständigen Fluss ist es, wie wichtig mein Engagement für die EA-Gemeinschaft für mich ist. Die Intergruppe und mein Dienst als IG-Sprecher waren zum Beispiel eine Zeitlang sehr wichtig für mich. Dann wurde es wichtiger, dieses Engagement zu beenden, damit andere Dinge in meinem Leben wieder mehr Raum bekommen können.



## WICHTIG ODER DRINGEND?

Diesen Schritt zu gehen war nicht leicht. Und besonders schwer war es, ihn im Einklang mit dem Spirit des EA-Programms zu gehen. Dasselbe gilt für mein übriges Engagement für EA. Zum Beispiel gibt es momentan - Ende 2021 - in Hamburg Schwierigkeiten mit dem Thema „Corona-Regeln und EA-Meetings“. Früher - noch vor wenigen Monaten - war es mir wichtig, nicht nur auf Punkte hinzuweisen, die nicht den rechtlichen Bestimmungen entsprechen, sondern auch dafür einzutreten, dass die Regeln auch tatsächlich eingehalten werden. Meine Motivation dabei war, mich dafür einzusetzen, dass die Gemeinschaft und auch Einzelne keinen Schaden nehmen, alle gesund bleiben und EA-Meetings besuchen können, auch ich selbst. Dafür bin ich in Konflikte gegangen.

Das mache ich heute aus verschiedenen Gründen nicht mehr. Einerseits möchte ich nicht mehr in diese Konflikte gehen, einfach nur, weil ich das Gefühl nicht mehr mag. Außerdem sehe ich es nicht als meine Verantwortung, Regeln durchzusetzen. Das war auch nicht meine Verantwortung als IG-Sprecher, obwohl ich selbst und auch andere das manchmal so gesehen haben. Ich teile stattdessen jetzt lieber Informationen, die ich habe, zum Beispiel wie die 2-G-Regeln in Hamburg für Selbsthilfegruppen funktionieren. Und ich unterstütze Freund:innen dabei, dasselbe zu tun. Wie einzelne Freundinnen und Freunde das dann leben, ob Impf- und Hygiene-Regeln in EA-Meetings wirklich eingehalten werden oder nicht, ob der Impfstatus kontrolliert und die Räume gelüftet werden, ist dann nicht mehr meine Verantwortung. Das ist die Verantwortung jedes einzelnen EA-Freundes und jeder Freundin, die die Meetings besuchen und sie leiten. Das bedeutet nicht, dass es mir gleichgültig ist, ob die Gemeinschaft oder einzelne Menschen Schwierigkeiten bekommen, wenn Regeln nicht eingehalten werden. Im Gegenteil: Es ist mir sehr wichtig, und ich fände es sehr bedauerlich, wenn jemand deswegen krank würde. Aber es ist mir nicht mehr wichtig genug, dafür in Konflikte zu gehen und andere Bereiche meines Lebens dafür hinten an zu stellen. Dass das gleichzeitig geht und kein Widerspruch ist, habe ich bei EA gelernt.

Also: Was ist wichtig? Jetzt grade ist es wichtig, Joshi die Pizza klein zu schneiden - er liebt Anchovis, völlig verrückt - und ihn danach ins Bett zu stecken.

Gute 24 Stunden  
Hamoud

## Das Samtfellkaninchen

von Margery Williams

Das Schaukelpferd hat länger als jeder andere im Kindergarten gelebt. Es war sehr alt und viele Haare seines Pferdeschwanzes sind schon herausgezogen worden für Perlenhalsketten. Was die

Kindergartenmagie betrifft, so ist diese seltsam und wunderbar und nur die Spielzeuge, die alt und weise und erfahren sind, wie das Schaukelpferd verstehen alles davon.

"Was ist echt?" fragte das Kaninchen eines Tages, als Sie eines Tages nahe der Spielzeugkiste lagen, bevor Nana kam und Raum aufräumte. "Bedeutet es, so ein Ding mit Energie in sich zu haben und einen Einschaltknopf?" "Echt ist nicht wie Du gemacht bist," sagte das Schaukelpferd. "Es ist etwas, dass dir passiert. Wenn ein Kind dich sehr lange lieb hat, nicht nur mit Dir spielt, sondern dich wirklich liebt, dann wirst Du echt!" "Tut das weh?", fragte das Kaninchen.

"Manchmal," sagte das Schaukelpferd, weil er immer ehrlich war. "Wenn Du echt bist, dann macht es Dir nichts mehr aus verletzt zu werden." "Passiert das sofort, so wie aufgezogen werden?", fragte er, "oder Stück für Stück?". "Nein es passiert nicht auf einmal", sagte das Schaukelpferd. "Du wirst es. Es braucht eine lange Zeit. Deswegen passiert dass nicht sehr oft solchen die sehr leicht zerbrechen oder scharfe Kanten haben, oder solche auf die man aufpassen muss. Meistens ist zu der Zeit wo echt geworden bist, das meiste von Deinen Haaren weggeliebt. Deine Augen fallen raus und deine Gelenke werden locker und insgesamt wird man sehr schäbig. Aber diese Dinge spielen überhaupt keine Rolle, weil

wenn Du echt bist, kannst Du nicht hässlich sein, außer für Leute, die nicht verstehen."

"Ich nehme an, du bist echt?" sagte das Kaninchen. Er wünschte sich er hätte das nicht gesagt, weil das Schaukelpferd vielleicht empfindlich ist. Aber das Schaukelpferd lächelte nur.

"Der Onkel des kleinen Jungen, hat mich echt gemacht," sagte er. "Das war vor vielen Jahren; Aber wenn Du einmal echt bist, dann kannst Du nie wieder unecht werden. Es hält für immer."

Das Kaninchen seufzte. Er dachte, dass es eine sehr lange Zeit sein würde, bis diese Magie genannt "Echt sein" ihm passieren würde. Er sehnte sich danach "Echt" zu werden, zu wissen, wie es sich anfühlt, und doch war die Idee schäbig auszusehen, die Augen und die Schnurrhare zu verlieren eher traurig. Er wünschte sich, dass er es würde ohne dass ihm diese unangenehmen Dinge passierten.

## WICHTIG ODER DRINGEND?

### SINNSUCHE

Ich bin ein Boot, das im Wasser schwimmt  
und oft die falsche Richtung nimmt.  
Es weiß nicht, wohin.  
Es sucht den Sinn.

Den Sinn meiner Krankheit,  
den Sinn von meinem Mitleid,  
den Sinn von meinem Schmerz,  
den Sinn von meinem gebrochenen Herz.



Den Sinn meines Grübelns  
und mir Verübelns.



Ich kann mich nicht wehren.  
Ich suche den Sinn meiner Freude,  
Traurigkeit, Lustlosigkeit,  
Arbeitslosigkeit, Bescheidenheit,  
Anpassung und den Sinn von meinem  
Größenwahn und Aufbegehren.

Den Sinn meines Lebens,  
den suche ich vergebens.  
Doch jetzt sehe ich ein Licht  
für mich ganz klar:

Es ist EA.

HEIN



## *Erwartungen*

*Was andere von Dir erwarten,  
solltest Du nur dann erfüllen,  
wenn Du es willst.*

*Schließlich bist Du kein Automat,  
der mitleidet, drückt man die Taste ›Mitleid‹ –  
der zuhört, drückt man die Taste ›Zuhören‹ –  
der lustig ist, drückt man die Taste ›Lustig‹ –  
der still ist, drückt man die Taste ›Ruhe‹  
und so weiter...*

*Begegnest Du solchen Tastendrückern  
lass ruhig mal  
Tilt – Gestört  
aufleuchten.*

*Kristiane Allert-Wybranietz*

## WICHTIG ODER DRINGEND?

### Wichtig und/oder dringend?

Warum erscheint mir nur das dringend, wo ich – gefühlt - auf andere Menschen oder Gegebenheiten reagiere? Warum werden Dinge nur dann dringend, wenn mir eine andere Person oder die Umstände Stress machen oder wenn ich befürchte, dass mir jemand oder etwas Stress machen könnte?

Wichtig erscheint mir Vieles, das mich angeht, was ich fühle, was ich mache oder was ich tun oder ändern möchte.

Aber finde ich das auch dringend? Oder wird mir eine Dringlichkeit nur dann bewusst, wenn ich daran erinnert werde, dass ich nur eine begrenzte Zeit habe, mich um wichtige Dinge zu kümmern?

Wenn ich mir eines Zeitnotstandes bewusst bin, dann werden manche Dinge sehr dringend, die ich vorher „nur“ wichtig fand.

Aber gibt es hier überhaupt eine Hierarchie? Müssen Dinge wirklich wichtig **und** dringend sein, damit ich sie angehe?

Ist wichtig nicht wichtig genug? Brauche ich wirklich Zeitnot um Wichtiges sofort anzugehen?

Vielleicht sollte ich für mich selbst nicht nur wichtiger, sondern auch dringender werden.

Und am besten fange ich sofort damit an ...



Andrea

## Ordnung für Eilige

In 25 Minuten kann man einiges schaffen. Zum Beispiel Ordnung in ein chaotisches Zuhause bringen, wenn sich Gäste angekündigt haben.

Wohnzimmer: 8 Minuten

Zeitschriften, Post, Unterlagen wandern in einen Korb. Mit einem Mikrofasertuch schnell über die Tische, Regale, TV wischen und den Boden saugen. Die Polster von Sofa und Sesseln entfusseln und die Kissen aufschütteln. Licht schmeichelt den Gästen und schummelt alles, was unperfekt ist, weg: also die Lampen dimmen und Kerzen anzünden.



Küche: 6 Minuten

Schmutziges Geschirr in die Spülmaschine räumen oder fix spülen. Mit einem feuchten Tuch über die Spüle und Flächen wischen. Ein Spritzer Zitronenöl im Wasser verströmt den Duft von Sauberkeit. Weg mit dem alten Spülschwamm und den benutzten Geschirrtüchern: alle einfach gegen saubere austauschen. Müllbeutel wegbringen und die Küche durchlüften.

Bad: 8 Minuten

Kleinkram aus dem Blickfeld bringen: Döschen und Töpfe aufräumen. Wäsche im Wäschekorb verstauen. WC-Reiniger in die Schüssel geben, Allesreiniger auf und unter die Brille sprühen, feucht nachwischen. Spiegel polieren. Mit einem Tuch über Becken und Armaturen wischen. Zum Schluss noch den Müll leeren.

Garderobe: 3 Minuten

Lassen Sie hier nur hängen, was Sie regelmäßig tragen. Das Übrige verschwindet im Kleiderschrank: So macht ihr Zuhause gleich einen aufgeräumten Eindruck. Kleiderbügel für die Gäste parat halten, Schuhe im Schuhregal verstauen und Mützen und Schals in einer Schublade unterbringen. Alte Werbeprospekte landen oft auf der Flurkommode. Bringen Sie sie zusammen mit dem Müll aus Küche und Bad zur Abfalltonne.

Aus family von Julia Kallauch

## **GOTT GEBE MIR DIE GELASSENHEIT ...**

Ich heiße Peter und bin meinen Gefühlen gegenüber machtlos. Ich bin Mitglied der EA-Gruppe in Graz/Österreich.

Ich bin dankbar dafür, dass ich zu EA gekommen bin und mein Leben mit EA leben kann.

Ich habe am deutschsprachigen Treffen der EA in Karlsruhe teilgenommen und überwältigend und schön waren diese Tage für mich. Diese Liebe und Annahme, die ich dort und in den Meetings verspürte waren sehr wichtig, ja sogar lebenswichtig für mich. Ich bin liebesbedrftig und kann in EA so viel Liebe erhalten und schenken, wie es für einen Neurotiker wie mich möglich ist. Dafür möchte ich Gott, wie ich ihn verstehe, danken.

Ich durfte meinen "ersten" Geburtstag beim Abschlussmeeting am Sonntag mit Euch EA-Freunden feiern. Dieses Erlebnis hat eine Bewegung in mir hervorgerufen, eine Veränderung in meinem Leben – zwar noch langsam und vorsichtig – aber ich will lernen, mich zu verändern, hin zum Positiven und Schönen.

Wie ein Baby mache ich meine ersten Gehversuche in diesem neuen Leben, das mir durch das EA-Programm täglich von neuem geschenkt wird. Es ist ein ungeschicktes und vorsichtiges "Herumtappen" in diesem neuen und so reichhaltigen Leben. Oft falle ich noch um und muss mich wieder von neuem aufrichten und den ersten Schritt machen. Aber mit innerer Ruhe und Gelassenheit, Vertrauen zu Gott und Euch, liebe EA-Freunde, will ich das Leben neu erleben, es fühlen und lieben und dankbar sein.

Ich bin dankbar, dass ich das Leben und EA neu lieben und fühlen darf.

"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 ändern zu unterscheiden."

Liebe Gre von unserer ganzen EA-Gruppe,

Euer EA-Freund

PETER

(aus Botschaft Nr.12, Oktober 1980)

## WICHTIG ODER DRINGEND?

### Gedenktage

- 1.2. ändere dein Passwort-Tag
- 15.3. Tag der Rückengesundheit
- 20.3. Tag des Glücks
- 30.3. mache einen Spaziergang im Park-Tag
- 30.4. Welttag der Frisuren
- 27.5. Welttag des Purzelbaums
- 11.6. Tag des Gartens
- 21.6. Tag des Schlafes
- 9.8. Welttag der Buchliebhaber
- 9.9. Welttag des alkoholgeschädigten Kindes
- 25.9. Tag der Zahngesundheit
- 7.10. Europ. Tag der Depression
- Letzter Sa im Nov Kauf-nix-Tag
- 16.11. Int. Tag der Toleranz
- 19.11. Tag der Suppe
- 1.12. Welt AIDS-Tag
- 10.12. Int. Tag des Chorgesangs



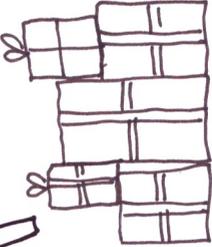
Was diese Gedenktage mit EA zu tun haben? Vielleicht nichts, aber vielleicht auch doch etwas: Ist es wichtig oder dringend, dass du deine Passwörter änderst oder auf deine Rückengesundheit achtest? Solltest du umgehend einen Spaziergang im Park machen oder zum Friseur gehen? Wolltest du noch eben Blumen für deine Frau besorgen oder einen Termin beim Zahnarzt vereinbaren?

Es könnte für dein emotionales Gleichgewicht gut sein mal wieder im Chor zu singen oder einen Purzelbaum zu machen...

Gute 24 Stunden

Karin

WAS ICH BIN, IST GÖTTES  
GESCHENK AN MICH. 

WAS ICH AUS MIR MACHE,  
IST MEIN GESCHENK  AN GOTT. 

*Gott verlangt nichts von einem Menschen, ohne ihm zugleich die Kraft dafür zu geben.*

*Edith Stein*

*Wenn du willst, was du noch nicht hast, dann tu, was du noch nie getan hast.*

*Nossrat Peseschkian*

*Das schönste Geschenk an den Menschen ist die Fähigkeit zur Freude.*

*Marquis de Vauvenargues*

*Tu was du kannst, mit dem, was du hast, und wo immer du auch bist.*

*Theodore Roosevelt*

*Bewahre erst den Frieden mit dir selbst, dann kannst du auch anderen Menschen Frieden bringen.*

*Thomas von Kempen*

*Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.*

*Jean-Jacques Rousseau*



## WICHTIG ODER DRINGEND?

### Wie Bill es sieht

Rückschau auf den Tag

Vor dem Schlafengehen lassen wir unseren Tag noch einmal an uns vorbeilaufen. Waren wir ärgerlich, selbstsüchtig, unehrlich oder ängstlich? Steht noch eine Entscheidung aus? Haben wir etwas für uns behalten, was sofort mit einem anderen zu besprechen gewesen wäre? Waren wir freundlich und liebenswürdig anderen gegenüber? Was hätten wir besser machen können? Haben wir die meiste Zeit an uns selbst gedacht? Oder haben wir daran gedacht, was wir für andere tun und wie wir unseren Lebensinhalt reicher gestalten können?

Wir müssen sorgfältig darauf achten, dass wir uns nicht in Sorgen, Reue oder trüben Gedanken verlieren, weil dadurch unser Wert für uns selbst und für andere gemindert würde. Nachdem wir die Rückschau gehalten haben, bitten wir Gott um Vergebung und fragen Ihn, wie wir es besser machen können.

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, S.97, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)

### Tagesbilanz

So wie wir vielleicht am Ende eines Tages auf die Schnelle überschlagen, wie erfolgreich sich unser Geschäft entwickelt hat, indem wir Zahlen zusammenzählen oder den erwirtschafteten Gewinn taxieren, sollten wir auch überprüfen, welche Art von Leben wir während des verstrichenen Tages geführt haben—ob es gut oder weniger gut war.

Dalai Lama



Wie steht's mit mir?

Kann ich regelmäßig eine Tagesrückschau abhalten, ohne Sorgen und trübe Gedanken?

Steht heute noch eine wichtige Entscheidung aus?

Muss ich umgehend mit einer bestimmten Person sprechen, um eine Situation zu verbessern?

Kann ich zwischen wichtigen und dringenden Angelegenheiten in meinem Leben unterscheiden?

Gibt es Dinge, die ich vor Gott bringen will, um seine Vergebung zu erfahren und/oder ihn zu fragen, wie ich es besser machen kann?

## WICHTIG ODER DRINGEND?

Aus dem blauen Buch von EA S. 88

Wenn wir uns in dieser kraftvollen Beziehung (zur Höheren Macht) immer sicherer fühlen, verlieren wir unsere Ich-Bezogenheit und konzentrieren uns weniger auf belanglose Dinge.

Aus dem blauen Buch von EA S.138

Viele halten es für hilfreich, morgens ihre Höhere Macht um Führung zu bitten und abends für die empfangene Hilfe zu danken.



### **Das Wichtigste zuerst**

Das hilft mir, nicht in der Zukunft zu sein, sondern in der Gegenwart zu bleiben. Also habe ich es so verstanden, dass ich "mich um die Dinge kümmerge, die direkt vor mir liegen, bevor ich anfangen, über die Dinge weiter unten nachzudenken". Mit anderen Worten, mache zuerst das Wichtigste. Lass den Rest später kommen.

Sophie



## BETRACHTUNG FÜR HEUTE 17. Dezember

Die Art, wie ich meine Zeit und Energie tagsüber verwendet habe, entscheidet darüber, wie ich mich beim Schlafengehen fühle. Wenn ich meine Zeit und Energie auf konstruktive und kreative Weise genutzt habe, fühle ich mich zufrieden mit mir. Wenn ich den Tag mit Zaudern und negativem Denken vergeude, gehe ich nicht achtsam mit mir um. Wenn ich unentschlossen bin, neige ich zum Zögern und Zaudern. Wenn ich mir den ganzen Tag Sorgen über die Vergangenheit oder die Zukunft gemacht habe, habe ich Energie verschwendet, was mich erschöpft, aber nicht geistig ausfüllt. Ich kann frühmorgens wählen, wie ich mich spät-abends fühlen werde.

## MEDITATION FÜR HEUTE

Hilf Du mir, Gott, das Wichtigste zuerst zu tun.

## MERKSATZ FÜR HEUTE

Wenn ich erst eine Sache erledigt habe, wird es leichter, weitere Dinge zu erledigen.

Fortsetzung:

Darum brauchen wir ein Bekennen dieser Erfahrungen. Die Gruppen sollen sich in Verbindung mit denen halten, die das Licht erfahren. Dies geschieht durch die Literatur, das geschieht durch die 12 Schritte und die 12 Traditionen, das geschieht durch manche Artikel, die in der Literatur der AA stehen, abgesehen vom Blauen Buch, das geschieht dadurch, dass man nun die EA-Literatur wirklich in den Gruppen verwendet. Es sollte also das, was in einer kommenden, vielleicht nur hektographierten Zeitschrift, die billig ist und die ähnlich aufgezogen ist, wie die EA-Mitteilungen aus USA, die EA-News – sollten die Erfahrungen, die positiven Erfahrungen mit dem Licht, mit der Kraft, die größer ist als die unsrige, mitgeteilt und aufgenommen werden, damit dieses Licht überall aufleuchtet. Und es sollten diejenigen dadurch ermutigt werden, die von diesem Licht in ihrem Leben etwas erfahren haben, damit durch die Treffen, durch die Meetings der EA, hindurchgeht etwas

**F r o h e s** und **S t a r k e s** – etwas Zukunftsweisendes – Tröstendes. Darum gehört also zu unserem Alltag, dass wir die Verbindung zu dieser Kraft durch die Formen unserer inneren Sammlung, die uns angemessen sind, die wir kennen und ausbauen, verstärken, dass wir immer mehr finden, wie unser Weg ist. Niemand kann von einem andern dessen Methodik übernehmen. Er kann von dem Andern zur Anregung bekommen, wie er in seinem Leben zu sich selbst zu seinem SELBST, seinem inneren Wesen kommt. Aber das Finden des eigenen Weges hängt davon ab, dass wir unser eigenes inneres Wesen in der Stille der Sammlung und Verinnerlichung zu uns sprechen lassen, hervortreten lassen, von innen her leuchten lassen. Denn dieses innere Wesen in uns ist ja die Empfangsstation für die göttlichen Kräfte. Die göttliche Kraft wirkt nicht von außen her, darum sind alle, die so oft zitierten Klagen, wie oft man zu Gott gebetet hat und er hat nicht geholfen, sinnlos! Sie sind sozusagen die falsche Technik. Erst wenn ich nach innen komme, mich sammle, horchend werde, empfangend werde und weiß, dass meine Notlage bekannt ist „Gott weiß **was** ihr bedürft, ehe ihr Ihn bittet“ (**steht** im Evangelium). Dieses Innere weiß das. Darum ist die Meditation und das Gebet sehr oft ein schweigendes Gebet und besteht nur in dem, dass ich gewiss bin „Du bist da, Du hilfst mir, ich habe keine Angst“ und dann die Kraft aufnehme, und was dann kommt an Erfahrung. Das ist das Wesentliche, das ist das, was den Gruppengeist bildet. Das ist die Erfahrung des liebenden Gottes, wie es in der 2. Tradition heißt, der die Grundlage für unser ganzes Sein in EA ist. Und darum ist es für dieses Suchen nach innen vielleicht auch deswegen so fördernd, dass wir in unseren EA-Meetings die Stille wirken lassen, in der wir uns konzentrieren

Mit freundlicher Genehmigung aus dem Nachlass von Heinz K.

## WICHTIG ODER DRINGEND?

**(nicht nur wie es in der AA geschieht und danach übernommen in manchen EA üblich ist – dass wir uns besinnen, warum wir da sind)** sondern die dynamische Stille, in der wir wissen, **wozu** wir da sind und wo die Kraft herkommt und wie wir uns in unserer Empfangsstation einstellen sollen auf diese Kraft. Erst dann können wir in diesem Licht die Dinge sehen, die wir unter dem Begriff Inventur zusammenfassen.

Wir können sehen, dass das und jenes in uns verändert werden kann, ich sage nicht nur verändert werden soll, sondern verändert werden kann. Das heißt – „es ist schon mit der Erkenntnis die Lichtkraft verbunden“ die uns zur Veränderung die Kraft gibt, dass wir also nicht deprimiert erkennen, wie weit wir noch vom Ziel sind, sondern dass wir hoffnungsvoll, froh fühlen – „**hier** kann das, was bisher bei mir nicht in Ordnung war, jetzt durch die Hilfe dieser Kraft verändert werden, und ich werde das tun können, weil die Kraft bei mir ist. Ich glaube, erst dann, wenn wir die Verwirklichung des Inventur-Schrittes so machen, dass wir uns einleuchten lassen, was jetzt verwirklicht ist, und das tun, können wir diesen Schritt wirklich fruchtbar verwenden.

Und dann gehört etwas dazu, was zum 5. Schritt gehört, dass wir in der Gruppe vertrauenswürdige Mitglieder haben mit größerer Erfahrung, denen der Einzelne, der von irgendetwas betroffen ist, rückhaltlos sagen kann, was er auf dem Herzen hat, aber mit der Voraussetzung, dass er vorher vor seinem Selbst, also in der Verinnerlichung, und beide unter GOTT mit einander reden. Dann kommt es nicht dazu, dass der Befragte seine persönliche Meinung sagt, dass er seine Person spielen lässt, sondern es kommt dazu, dass er seine Person ausschaltet und GOTT einschaltet – und, dass auch der Fragende seine Not ausschaltet und GOTT einschaltet und, dass erst dann zwischen den Beiden die Antwort hin- und hergeht in einem wirklichen Gespräch. Die Kraft und Funktion dieses 5. Schrittes ist unabsehbar, sie hängt aber damit zusammen, dass wenn Neue in die Gruppe kommen, man ihnen nicht nur einfach Literatur gibt und sie nicht nur so unvorbereitet an einem Gruppen-Meeting teilhaben lässt, in dem u.U. eine Schwierigkeit eines einzelnen Mitgliedes sehr entscheidend in den Vordergrund kommt und der betreffende Neue sich dadurch überhaupt nicht angesprochen fühlen kann. Sondern es muss, wie das in jeder amerikanischen Gruppe der Fall ist, immer der Vertraute für den Einzelnen zur Verfügung stehen, der ihn aufnimmt und ihn in das Innere der EA einführt.

**Fortsetzung folgt**

## WICHTIG ODER DRINGEND?

### Für mich wichtig

Früher war für mich nichts wichtig. Hauptsache von zu Hause weg und Party machen, nur nicht in Streitigkeiten mit Mutter oder Bruder kommen. Vielleicht war das für mich die Lösung. Ich weiß das nicht mehr so genau, habe viel verdrängt, habe mich ins Abenteuer gestürzt oder bin abgehauen.

Mir hat niemand beigebracht, was zuerst kommt. Also bin ich ständig gegen mich selber geschwommen und habe so getan, dass ich alles nicht wichtig finde.

Durch EA habe ich gelernt nach mir zu schauen und dass es mir selbst gut geht.

Jetzt schreibe ich über dieses Thema nach meiner Zeit und Lust, nicht wenn andere das wünschen.

Urlaub ist für mich momentan das Wichtigste. Die Zeit für mich zu nehmen auszuspannen, genießen und schlechte Nachrichten nicht so in mich hineinfressen zu lassen.

Was will ich oder brauche, das ist wichtig für mich in dieser verrückten Zeit.

Marianne, Neckarsulm

### Lebenssinn

Da ist man materiell versorgt  
Und hat auch alles um zu leben  
Und dennoch ist man stets besorgt  
Hört niemals auf  
nach Höherem zu streben

Den Sinn des Lebens  
Sucht man stets vergebens  
Denn es ist nicht Sinn des Leben  
Stets nach einem Sinn zu streben  
Sondern einfach Leben leben





## ZITATE VON FRANZ VON ASSISI

**Tue** erst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche!

**Geduld.** Wenn der Baum geboren wird, ist er nicht sofort groß. Wenn er groß ist, blüht er nicht sofort. Wenn er blüht, bringt er nicht sofort Früchte hervor. Wenn er Früchte hervorbringt, sind sie nicht sofort reif. Wenn sie reif sind, werden sie nicht sofort gegessen.

**Tue** den Mund auf für die Stummen und führe die Sache derer, die verlassen sind.

**Wo** Liebe ist und Weisheit, da ist weder Furcht noch Ungewissheit; wo Geduld und Demut, weder Zorn noch Aufregung; wo Armut und Freude, nicht Habsucht und Geiz; wo Ruhe und Besinnung, nicht Zerstreuung noch Haltlosigkeit.

## Maria und Marta

Lukas 10,38—42

38 Als sie weiterzogen, kam er in ein Dorf. Eine Frau namens Marta nahm ihn gastlich auf.

39 Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu.

40 Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen zu dienen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen!

41 Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen.

42 Aber nur eines ist notwendig. Maria hat den guten Teil gewählt, der wird ihr nicht genommen werden.

Und wieder eine Geschichte, die in mir heftigen Widerspruch auslöst. Da kommen unangemeldet und unerwartet berühmte Gäste ins Haus, ich bin nervös und arbeite im Kopf eine To-do-Liste ab: wo setze ich die Gäste hin, sieht es ordentlich genug aus, welche Getränke biete ich an, habe ich überhaupt ausreichend davon im Haus, serviere ich Snacks oder bleiben sie länger und ich muss mich um eine komplette Mahlzeit kümmern. Werden die Gäste vielleicht sogar übernachten? Hier bei mir oder im Hotel? Darf ich das gleich fragen oder ist das taktlos?

Durchatmen. Obwohl ich physisch vor dem Laptop sitze und mich nicht in der beschriebenen Situation befinde, steigt mein Puls. Und ich merke wie sehr ich mich mit der Rolle der Marta identifiziere. Ich bin gewohnt es anderen recht zu machen und dafür mein



Wachstumsknoten

Bestes zu geben. Wenn Gäste kommen, bin ich nie Teilnehmer des Ganzen, sondern erledige im Arbeitsmodus alles mir Mögliche, damit sich die Gäste wohlfühlen. Egal ob die Schwiegereltern kommen oder die beste Freundin: ich wusele hin und her, frage minutlich, ob alles recht ist.

Durchatmen. Wenn ich mein Verhalten genau betrachte, dann bin ich jedesmal froh, wenn so ein Event erfolgreich überstanden ist.

Und da gibt es noch die andere Seite. Wenn ich zu Besuch bei jemanden bin, der versucht auf diese Art eine gute Gastgeberin zu sein, fühle ich mich nach wenigen Minuten unwohl. Ich sitze im bunten Outfit in einer harmonischen cremefarbenen Sitzgruppe und rede mit einer Person, die sich in der Küche befindet und viele geschäftige Geräusche macht. Erwischt.

Seit ich bei EA bin beschäftige ich mich mit meinen ungesunden Verhaltensweisen. In der Marta-Perfektionismus-Aktionismus-Schleife befinde ich mich relativ schnell. Ich mag es, wenn sich Abläufe reibungslos gestalten oder Ressourcen optimal genutzt werden. Doch es gibt einen Punkt, da tut es mir einfach nicht mehr gut und meinem Gegenüber auch nicht. Wenn ich dann, wie Marta, meine Ansichten wichtiger finde als die anderen, dann sind Geduld und Toleranz in weiter Ferne, genauso wie Gelassenheit und Annahme. Es gelingt mir immer besser, solche Situationen zu erkennen und meine Haltung zu korrigieren. Durchatmen. Loslassen und Gott überlassen. Mich für meine Aufregung und Ungeduld entschuldigen.

Ich werde nie eine Maria sein, aber ich glaube auch nicht, dass 100% Maria = 100% perfekt ist. Anteile von beiden zu haben und sie zu lassen scheint mir erstrebenswert. Wenn ich mir durch viele Sorgen und Mühen das Leben schwer mache, dann möchte ich gerne innehalten können und mich dazusetzen und zuhören.

V.M.

## Hefteinband aus einem Kleisterbild

Für Kleisterbilder braucht man Kleister und Dispersionsfarben. Zunächst wird ein Blatt mit Kleister bestrichen. Darauf malt man mit einem Gemisch aus Dispersionsfarbe mit Kleister, bearbeitet das Bild dann mit Kamm oder Schwamm oder Kratzwerkzeugen und lässt es trocknen.



Im zweiten Schritt wird Wachs (z.B. von einem Teelicht) auf ein Baumwolltuch gerieben und damit die Oberfläche des Papiers geglättet. Bitte nicht das Wachs direkt auf das Papier auftragen.

Zum Schluss kann man mit dem Papier zum Beispiel eine handelsübliche China-Kladde zu einem persönlichen Objekt machen.



Viel Spaß beim Nachbasteln!

## Nimm dir Zeit für dein inneres Kind

### Beobachte und staune

Trinke Kaffee in einer  
Bahnhofshalle

### Freu dich

Schaue einen Tanz-  
film aus den  
70er/80er Jahre

### Sei kreativ

Bemale ein Blatt in DinA3For-  
mat und mache daraus einen  
Hefteinband

### Erlebe Natur

Besuche eine Auffangstation  
für Tiere (zB Katzen, Seehun-  
de) in deiner Nähe

### Lerne etwas Neues

Lasse dir von jemandem zei-  
gen, wie man Tischkicker  
spielt

# Aus Annes Tagebuch

11.4. Auf meiner To-do-Liste stehen 8 Dinge, die erledigt werden wollen:

- Gefrierfach abtauen
- günstigeren Stromtarif recherchieren
- mit meiner 86jährigen Nachbarin essen gehen
- Zahnarzttermin vereinbaren
- Fotoakku aufladen (vorher Ladegerät suchen)
- Fenster putzen
- Sperrmülltermine recherchieren
- Gespräch mit M. führen, dass ich mich verletzt fühle

Manche Dinge stehen schon lange drauf, sie werden von mir gerne verschoben, bis es einen günstigen Zeitpunkt gibt.

Manche Dinge stehen nur kurz drauf. Einige Dinge muss ich gar nicht aufschreiben, weil ich sie gerne und sofort erledige.

Das wichtigste zuerst. Ich kann nicht so gut unterscheiden, was wichtig ist und was dringend.

wahrscheinlich sollte ich dringend putzen. Aber wichtiger ist es, gute Beziehungen zu haben und gut für mich zu sorgen.



## WICHTIG ODER DRINGEND?

Aus: Connection 08 und 09/2020

### **Meinen Blickwinkel ändern**

Ich werde an zwei sehr kluge Dinge erinnert, die mir gesagt wurden, die mir sehr helfen: Das erste ist, dass ich nicht für das verantwortlich bin, was noch nicht geschehen ist. Ich lerne gerade, mein Leben in Echtzeit zu leben und meine Gefühle in Echtzeit zu fühlen. Wenn ich mich dabei ertappe, dass ich besessen bin, ziehe ich mich zurück und konzentriere mich auf meine Genesung. Ich spreche ein Gebet der Hingabe und frage mich, was ich in diesem Moment brauche, um mich um meine Bedürfnisse zu kümmern.

Das zweite: Wenn es nicht in meinem Hula-Hoop-Reifen ist, lasse ich es los. Als ich das zum ersten Mal hörte, musste ich über das Bild schmunzeln, aber es funktioniert wirklich. Was andere von mir denken, geht mich nichts an. Ich habe genug damit zu tun, mich um mein eigenes Leben zu kümmern. Andere sind frei, ihr eigenes zu leben.

Dolores G.

### **Versprechen 10: Wir wissen intuitiv, wie wir mit Situationen umgehen können, die uns früher verwirrt haben.**

Ich war an diesem Wochenende auf einer Konferenz über das Unterrichten. Das ist eine besondere Art von Konferenz, bei der sich Lehrer darüber austauschen, wie sie emotionale Arbeit bei Schülern erleichtern können. Vor zwei Jahren war ich kaum in der Lage, mir einzugestehen, dass ich eine solche Arbeit mit meinen Schülern mache. Es fühlte sich absurd an, wie ein kranker Mann, der die Gesunden anführt. (Wie verzerrt meine Wahrnehmung war!) Jetzt erkenne ich es nicht nur an, sondern ich habe anderen Lehrern mitgeteilt, was ich tue, und sie fanden es toll. Ich bekam viele positive Rückmeldungen und konnte sehen, wie sehr ich gewachsen bin. Wie es in den Versprechen steht, bin ich intuitiv in der Lage, mit Situationen umzugehen, die mich früher verwirrt haben. Ich bin sehr glücklich und dankbar.

Tobias

### **Die andere Seite**

Wenn Situationen unerträglich oder unangenehm sind, ziehe ich diesen Slogan aus meinem Kopf heraus und benutze ihn: Auch dies geht vorüber. Er lässt mich wissen, dass diese "schlechte" Erfahrung vorübergehend ist und dass ich unversehrt auf der anderen Seite herauskommen werde.

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



Schon gewusst?

- Der medizinische Fachbegriff für die Angst vor Katzen Ailurophobie ist?
- Das Brettspiel „Mensch ärgere dich nicht“ in Amerika „Sorry!“ heißt?
- Das Croissant nicht aus Frankreich, sondern aus Österreich kommt?
- Whirlpool auf Norwegisch „Boblebad“ heißt?
- Das georgische Wort für Vater „Mama“ ist?
- Männer häufiger Schluckauf haben als Frauen?
- dass die maximale Größe eines PDF-Dokuments 145.161 km<sup>2</sup> beträgt?
- Verlobungsringe, die zwischen 400 und 800 Euro kosten, bringen laut einer Studie die stabilsten Ehen hervor.

Thema der nächsten Ausgabe:

## KRITIK EINSTECKEN ÜBEN— KRITIK AUSTEILEN ÜBEN

Danke für die Mitwirkung an dieser Ausgabe!

Wort- oder Bildbeiträge, Rückmeldungen usw. bitte an

Alle Bilder in dieser Ausgabe sind aus Privatbesitz. Vielen Dank an Karin für ihre tollen Winterimpressionen.

### Impressum

**Herausgeber:** EA Selbsthilfe e. V.,  
Heinrich-Busold-Str. 33, 61169 Friedberg  
[www.ea-selbsthilfe.net](http://www.ea-selbsthilfe.net)

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

**Vertrieb:** [Literaturversand@ea-selbsthilfe.net](mailto:Literaturversand@ea-selbsthilfe.net)

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