



BOTSCHAFT

2

IRIS
Chor-Sammlung
Nr. 915

Ein Freund, ein guter Freund

(Robert Gilbert)

Marschlied

aus der Tonfilm-Operette „Die drei von der Tankstelle“

W. R. Heymann

Satz für Männerchor mit Klavier
oder a cappella von Fr. Zimmer

Tenor I

Tenor II

Bässe

p

1. Son-ni-ger Tag! Won-ni-ger Tag! Klop-fen-des Herz und der Mo-tor ein Schlag!
2. Son-ni-ge Welt! Won-ni-ge Welt! Hast uns für im-mer zu-sam-men-ge-sellt!

p

1. Son-ni-ger Tag! Klop-fen-des Herz, ein Schlag!
2. Son-ni-ge Welt! Hast uns ge-sellt, ge-sellt!

p

1. Son-ni-ger Tag! Klop-fen-des Herz, ein Schlag!
2. Son-ni-ge Welt! Hast uns ge-sellt, ge-sellt!

EINIGKEIT – GENESUNG – DIENST

DAS SCHRIFTLICHE MEETING

Inhalt dieser Ausgabe:

- Die Versprechen für April bis Juni S. 3
- Thema: Ein Freund, ein guter Freund ... ab S. 5
- Betrachtung für den 20. Mai S. 16
- Wie Bill es sieht S. 20
- Nimm dir Zeit für dein inneres Kind S. 32-33
- Aus Annes Tagebuch S. 35
- Themenvorschau S. 37
- Impressum S. 37
- Gelassenheitsspruch S. 38

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

Du möchtest dich selbst für die Botschaft engagieren?

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

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

Kontakt: botschaft@ea-selbsthilfe.net

Liebe EA-Freunde,

durch die Beteiligung einiger EA-Freundinnen und -Freunde ist es wieder gelungen eine Botschaft fertigzustellen. Vielen Dank für euren Mut, eure Bereitschaft, euren Einsatz und eure Vielfalt. Ich finde, Freunde ergänzen sich prima mit ihren Begabungen, wie man hier auf 38 Seiten sehen bzw. lesen kann. Vielleicht möchtest du Teil eines Teams sein und dich mit deinen Begabungen einbringen? Lass dir Mut zusprechen! Es gibt bei EA vielfältige Arbeitsbereiche, da ist ganz bestimmt auch etwas für dich dabei.

Ich hoffe, du kannst von den Beiträgen profitieren und auch etwas davon weitergeben.

Gute 24 Stunden Karin

Ereignis; **freud|los**; sich **freu|en**; du freust dich; er freut sich; er freute sich; er hat sich gefreut; freu[e] dich!
der **Freund**; jemandes Freund bleiben, sein, werden; mit jemandem gut Freund sein; das Freund-Feind-Schema; der **Freundes|kreis**; die **Freun|din**; die Freundinnen; **freund|lich**; die **Freund|schaft**; **freund|schaft|lich**

A
B
C
D
E

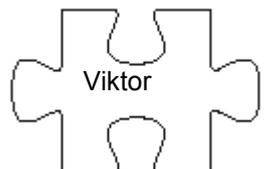
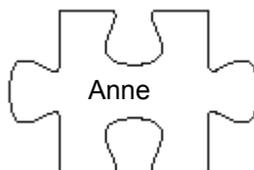
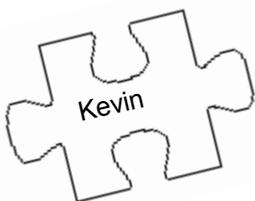
Versprechen für April bis Juni

4. Einerlei wie tief wir gesunken sind, sehen wir, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.
5. Unsere Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.
6. Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.



Toleranz und Freundschaft ist oft alles, und bei Weitem das Wichtigste, was wir einander geben können.

Novalis



EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

ICH BIN.

Tatsächlich, ich bin Ilse. Meine Höhere Macht löst meine Probleme. Und davon gibt's eine ganze Menge, wie ich stündlich feststelle. Seit über zwei Monaten ist es die Lebensfreude, die mir zu schaffen macht. Könnt Ihr Euch vorstellen, dass Freude zum Problem werden kann? Nun, wenn man medikamentenabhängig ist wie ich, neurotisch und süchtig nach allem Möglichen und viele Jahre ohne Hoffnung lebte, dann wird sogar diese Freude und Heiligkeit ungläubig bestaunt.

Heute ist der Tag nach dem Meeting. Diesem Tag schreibe ich seit Langem seinen eigenen Charakter zu, anders gesagt, ich bin anders als am Meetingstag. Weniger in Eile, weniger aktiv, also zufriedener. Mein Sinn ist mehr nach Besinnung und in-mich-Hineinhorchen ausgerichtet. Mich so anzunehmen bedeutet, neu zu denken, wieder zu glauben und auch darin meine Machtlosigkeit zu erkennen. Es macht mir viel Spaß, zu kapitulieren, weil danach etwas Neues wächst. Belastendes und Deprimierendes sind von mir genommen worden. Das Neue ist gesund.

Von Minute zu Minute bekomme ich die Kraft geschenkt, zur richtigen Zeit die richtige Entscheidung zu treffen. Die Höhere Macht – unendlich und vollkommen – ist meine Realität, das Jetzt. Mit dieser Einstellung überwinde ich in Kürze Schwierigkeiten.

Meine eigenen Unzulänglichkeiten springen mich häufig an, in enger Verbindung zur Höheren Macht habe ich die Kraft, mit ihnen umzugehen. Am 'Tag danach', heute, spüre ich das besonders deutlich. Gestern, im Meeting z.B. musste ich mich mit innerer Unruhe befassen und stellte fest, dass ich mich viel zu wichtig nahm, weil fünf neue Freunde anwesend waren, dazu zwei, die das 2. Mal kamen bzw. das 3. Mal, einer davon mein Partner. Rasch, während der Besinnungsminute nach dem Vorlesen der Präambel, wich die Unruhe der Freude, der Freude darüber, dass EA es schon machen würde. Diese freudige Erregung hielt an und kostete mich ein paar Stunden Schlaf.

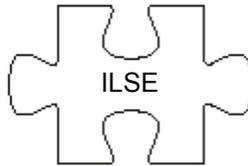
Jetzt bin ich dankbar, dass unsere Gruppe Zuwachs bekommen hat. Dankbar für diese sieben, von denen sicherlich die meisten die ansteckende Gesundheit in sich aufgenommen haben. Dankbar, dass wir vor einiger Zeit ins Gesundheitsamt in die Drogenberatungsstelle eingeladen wurden, dankbar, dass unsere Aktivität anderen Menschen zu Gute kommt.

Wir wurden in den Meetings von Neuen anklagend gefragt: „Warum ist von Euch so wenig bekannt? Ich hätte schon längst so etwas brauchen können. Wieso weiß mein Arzt nichts von EA? Über AA weiß fast jeder etwas.“

Von mir weiß ich, dass ich zur rechten Zeit – gut geführt – zu EA fand.

Der Schritt an die Öffentlichkeit wird diskutiert, wir bekommen Gewissheit, dass zur richtigen Zeit die nötige Kraft, die Gelassenheit und Unterstützung der EA-Freunde aus benachbarten Städten vorhanden sein werden.

Danke.



EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

Aus. „Therapeut für die Hosentasche, 144 Tipps für emotionale Notfälle“
von Therese Borchard

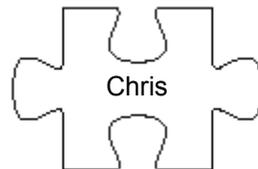
„Ich stelle mir meine Organe als gute Freunde vor, die mit mir auf eine lange Autofahrt gehen. Etwa jede halbe Stunde frage ich mein Gehirn, mein Herz oder meine Leber: „Alles klar bei euch, Leute? Soll ich ranfahren, braucht irgendwer eine Pause?“

Wenn sie wie meine Kids einen Wutanfall bekommen, weiß ich, dass es Zeit ist, das Tempo zu drosseln oder eine Raststätte anzusteuern. Oder auf die Zeichen in meinem Leben besser achtzugeben.“

Manchmal sind wir anderen ein guter Freund, aber viel öfter sollten wir uns selbst ein guter Freund sein. Bei EA hörte ich immer wieder, dass ich die Verantwortung für mein Leben übernehmen muss, damit ich eine neue Form von Freiheit und Glück kennenlerne. Verantwortung übernehmen für meine Handlungen, aber auch für meine Einstellungen. Beides kann ich in einer kurzen Inventur überdenken und mich dann neu ausrichten. Als Kind hatte ich nicht die Wahl, aber heute kann ich wählen, ob ich weiterhin hart mit mir umgehen möchte oder ob ich Güte walten lasse. Eine freundliche Einstellung zu mir und anderen zieht weitere Kreise, Toleranz und Geduld verbessern sich, wenn andere mich lieben, kann ich mich auch lieben.

Und was da so im Außen geschehen kann, kann auch innen geschehen. Eine freundliche Einstellung zu meinem Körper kann zu einer Wertschätzung meiner Organe und ihrer Funktionen führen. Ich werde dankbar, dass mein Herz im Rhythmus schlägt, ohne dass ich daran denken muss. Schürfwunden verheilen, Blutzellen erneuern sich und Hormonhaushalte regulieren sich wunderbar selbst. Hier habe ich auch die Wahl, ob das alles selbstverständlich ist oder ob eine Höhere Macht das wunderbar für mich gemacht hat.

Gute 24 Stunden



Wachstum und Dankbarkeit

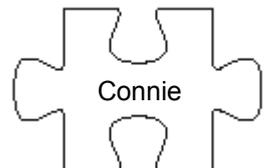
Es gab eine Zeit, in der ich stark medikamentös behandelt wurde und in einer psychiatrischen Anstalt war. Einmal habe ich versucht, mich einem Mitarbeiter der Psychiatrie zu widersetzen und sie spritzten mir Beruhigungsmittel. Ich wurde in einer Zwangsjacke in ein Zimmer gesteckt, an ein Bett geschnallt und dort eingesperrt. So schlecht ging es mir mit meiner geistigen Gesundheit. Ich war sogar so wütend, dass ich die Arme um mich legen musste. Ich war sogar so wütend, dass ich meine Arme in der Zwangsjacke um mich legen musste, weil ich mich und alles an mir hasste!

Es brauchte die Arbeit in den Schritten mit einem Sponsor, um mir zu helfen, mich selbst zu mögen und zu lieben und zu lernen, andere zu mögen und zu lieben.

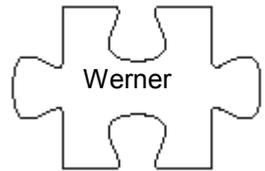
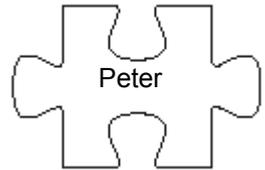
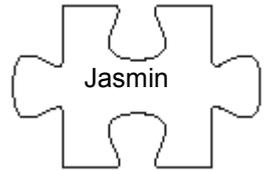
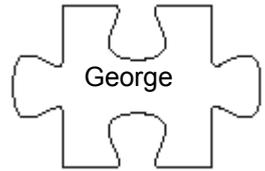
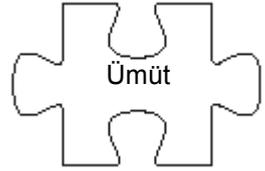
Die 12 Schritte waren der Weg wie ich geheilt wurde. Ich bin über die Jahre immer noch zur Therapie gegangen und tue es immer noch, aber ich nehme keine schweren Medikamente mehr und kann gut in meiner eigenen Haut leben. Ich hasse mich selbst nicht mehr. Ich hasse auch die Menschen nicht mehr. Ich weiß, dass ich Fehler habe, aber ich habe auch viele Vorzüge. Ich habe gelernt viele Dinge im Leben zu mögen und zu lieben. Ich habe gelernt, Verbitterung loszulassen, und wenn sie sich wieder anschleicht, bin ich bereit, sie wieder der Höheren Macht zu überlassen.

Ich bin dankbar, dass ich so viel gelernt habe, indem ich bei EA und meinen anderen 12-Schritte-Gruppen war, für die ich mich interessiere. Da ich eine liebende Höhere Macht in meinem Leben habe, kann ich die Dinge leichter durchstehen als in der Vergangenheit. Ich wende mich täglich an meine Höhere Macht, damit sie mir hilft. Und ich bin dankbar, dass die Höhere Macht durch Menschen wirkt, denn ich habe so viel von anderen in diesen 12-Schritte-Gruppen gelernt und ich weiß, dass ich noch mehr zu lernen habe, also werde ich immer wieder kommen.

Die Dankbarkeit von heute: Aufwachen im Bett mit meiner süßen Katze, die neben mir schnurrt, Freunde in diesen Zwölf-Schritte-Gruppen, meine beiden Kinder, meine Höhere Macht, meine Geschwister, meine Mietwohnung, Zwölf-Schritte-Meetings und die Fähigkeit, andere zu mögen und zu lieben, auch mich selbst. Passt auf euch alle auf. Mit freundlichen Grüßen, Connie mit dem täglichen Wunsch, emotional gesund zu sein, und das kann ich mit der Hilfe der Höheren Macht und der Hilfe von EA sein.



EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...



Zum Andenken

Halb Mitteilich mit allem
mit Demut und Zier!
Nur einen Laß fallen



Mitteilich mit Dir.



Dies schrieb Dir

Sabine



Zur Erinnerung

Denke mit Erfurcht an
Gott,
an die Menschen mit
Liebe
und mit Ernst an deine
Pflicht

Dies schrieb Dir Marion



Alzeit fröhlich ist gefährlich.
Alzeit traurig ist beschwärllich.
Alzeit glücklich ist betruiglich,
eins ums andere ist vergnüglich

Fortsetzung: Sechs Artikel von Bill– Demut

Dabei hatte ich aber für alles die bestmögliche Ausrede: Ich besaß ja ein spirituelles Alibi. Die Tatsache, dass ich wirklich immer ein spirituelles Ziel hatte, ließ mir diesen kompletten Unsinn als vollkommen richtig erscheinen. Ich konnte die echte Münze nicht mehr von der falschen unterscheiden. Ich fertigte mir spirituelle Goldbarren im schlimmsten Sinne. Ich werde immer den Schaden bedauern, den ich dadurch unter den Menschen meiner Umgebung angerichtet habe. Ich zittere wirklich immer noch bei dem Gedanken, welches Unheil ich der Gemeinschaft der AA und ihrer Zukunft zugefügt haben könnte.

In jenen Tagen kümmerte ich mich nicht viel um die Aufgaben meines Lebens, bei denen ich stehen geblieben war. Auch da hatte ich immer eine Ausrede und sagte mir: „Schließlich bin ich viel zu beschäftigt und habe wichtigere Dinge zu tun.“ Das war mein nahezu perfektes Rezept für meine Bequemlichkeit und Selbstzufriedenheit.

Ich kam nicht darum herum, mir gelegentlich bestimmte Situationen genauer zu betrachten, in denen ich unverkennbar Schlechtes leistete. Dann setzte aber sofort eine flammende Auflehnung in mir ein. Das Suchen nach Ausreden wurde ganz verrückt. Ich sagte mir: „Das sind doch wirklich nur jene Fehler, die jeder gute Mensch hat.“ Wenn dieses Lieblingsspielzeug dann schließlich doch entzweibrach, dachte ich: „Wenn diese Menschen mich nur richtig behandeln würden, dann würde ich mich auch nicht so aufführen, wie ich es tue.“

Danach kam dann noch der Gedanke: „Gott weiß doch nur zu gut, dass ich diese schrecklichen Zwangsvorstellungen habe. Ich kann nicht Herr über sie werden. Er muss mich doch davon befreien.“ Zuletzt kam dann eine Zeit, in der ich rief: „Diese Sache will ich einfach nicht tun, ich will es nicht einmal versuchen!“ Natürlich wurden meine Konflikte immer größer, ich war angefüllt mit Ausreden und mit Widerständen bis obenhin.

Als mich diese Schwierigkeiten endlich zur Genüge fertiggemacht hatten, zeigte sich noch ein anderer Fluchtweg. Ich begann, im Sumpf des Schuldgefühls herumzustapfen. Der Stolz und die Auflehnung wichen nun der Depression. Obgleich es zahlreiche Variationen zu diesem Thema gab, hatten sie doch meistens den gleichen Ton: „Was bin ich doch für ein verdammt elender Kerl!“ Genauso, wie ich meine bescheidenen Erfolge mit meiner Einbildung übertrieben hatte, vergrößerte ich jetzt meine Fehler durch mein Schuldbewusstsein.

Ich raste damit herum und bekannte alles (und noch einen guten Teil mehr!) jedem, der mir zuhören wollte. Ihr mögt es glauben oder nicht: Das hielt ich für eine große Demut meinerseits. Ich rechnete mir das nun als die einzig mir verbliebene wertvolle Eigenschaft und als meinen Trost an. Während dieser Anfälle von Schuldbewusstsein empfand ich aber nie ein aufrichtiges Bedauern über die Schäden, die ich angerichtet hatte.

Ich dachte auch im Ernst nie daran, solche Schäden wiedergutzumachen, obwohl ich es gekonnt hätte. Nie kam mir die Idee, Gott um Vergebung zu bitten; ich sah auch keinen Grund, mir wegen meines Verhaltens Vorwürfe zu machen. Natürlich untersuchte ich nie meine eigentliche Schuld, nämlich meinen spirituellen Hochmut und meine Arroganz. Ich hatte ja das Licht ausgeschaltet, in dem ich jene Fehler hätte sehen können. Heute glaube ich, dass eine klare Verbindung zwischen meinem Schuldgefühl und meinem Hochmut bestand. Sie dienten sicher nur dazu, die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken. In meiner Einbildung sagte ich etwa: „Schaut mich doch an, welch wunderbarer Mensch ich bin!“ Wenn mich dann das Schuldbewusstsein packte, jammerte ich: „Was bin ich doch für ein schändlicher Kerl!“ Das Schuldgefühl ist tatsächlich die Rückseite der Münze des Stolzes. Das Schuldbewusstsein zielt auf die Selbstzerstörung; der Hochmut geht aber auf die Zerstörung der anderen aus.

Für mich ist die „Demut für den heutigen Tag“ jene sichere und zuverlässige Haltung, die genau in der Mitte zwischen diesen beiden Extremen des Gefühlslebens liegt. Diese Demut ist der ruhige Ort, von dem aus ich einen genügenden Überblick habe – und wo ich das ausreichende Gleichgewicht finden kann, meinen nächsten Schritt auf dem klar markierten Weg zu tun, der zu den ewigen Werten führt.

Viele von uns haben weit größere Wirbel in ihrem Gefühlsleben erlebt als ich. Andere haben weniger mitgemacht. Aber keinem von uns bleiben sie von Zeit zu Zeit erspart. Dennoch meine ich, wir sollten diese Konflikte nicht bedauern. Sie scheinen ein notwendiger Bestandteil im Leben unserer Gefühle und unseres Geistes beim Erwachsenwerden zu sein. Sie sind das Rohmaterial, aus dem viel für unseren Fortschritt gemacht werden muss.

Sollte nun jemand fragen, ob die AA in einer dunklen Höhle leben, in der sie sich mit Schmerzen und Konflikten herumquälen, lautet die Antwort: Gewiss nicht! Wir AA haben in einem hohen Maße Frieden gefunden. Langsam haben wir eine immer größer werdende Demut erlangt, deren Dividende eine frohe Gelassenheit und eine berechtigte Freude ist. Wir kommen nicht mehr so oft wie früher auf Abwege.

Zu Beginn dieser Betrachtung äußerte ich den Gedanken, dass die absoluten Ideale weit jenseits von dem liegen, was wir erreichen oder auch nur verstehen können. Wir würden es also ernstlich an Demut fehlen lassen, wenn wir der

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

Überzeugung wären, in der kurzen Zeit unseres irdischen Daseins so etwas wie eine absolute Vollkommenheit erlangen zu können.

Eine solche Annahme ist denn doch der Gipfel des spirituellen Hochmuts. Diese Worte dienen manchen Leuten als Begründung bei der Ablehnung aller absoluten spirituellen Werte. Sie sagen, Perfektionisten seien mit ihrer Einbildung, ein unmögliches Ziel geschafft zu haben, voller Selbsttäuschung oder aber sie gingen in Selbstverdammung unter, weil sie das gesteckte Ziel nicht erreicht hätten.

Ich meine aber, wir sollten eine solche Auffassung nicht teilen. Es ist ja nicht die Schuld der hohen Ideale, wenn sie falsch verstanden werden und dann als oberflächliche Entschuldigungen für Schuldgefühl, Auflehnung und Hochmut herhalten müssen. Im Gegenteil, wir können gar nicht weiter wachsen, wenn wir uns nicht ständig ein spirituelles Bild von den ewigen Werten zu machen versuchen. Wie der Elfte Schritt in unserem Programm sagt, „Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.“

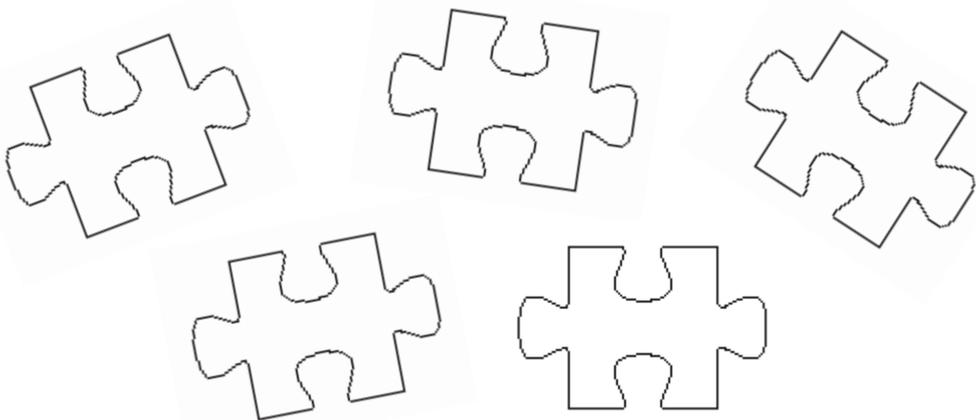
Das bedeutet doch, dass wir uns in erster Linie um die Vollkommenheit Gottes als führende Kraft in unserem Leben bemühen sollen – und nicht diese Vollkommenheit für uns selbst zu einem Ziel nehmen, das wir meinen, in absehbarer Zeit erreichen zu können. Ich bin zum Beispiel sicher, dass ich die beste Erklärung für die Demut suchen muss, die ich mir spirituell vorstellen kann.

Diese genaue Bezeichnung braucht aber nicht absolut vollkommen zu sein; ich brauche ja nur den Versuch zu machen. Angenommen, ich wählte folgende Erklärung: „Eine vollkommene Demut ist ein Zustand völliger Unabhängigkeit von meiner Ichbezogenheit und eine Befreiung von allen Belastungen meiner Charakterfehler, die mir schwer zu schaffen machen. Eine vollkommene Demut wäre demnach die völlige Bereitwilligkeit, zu allen Zeiten und bei allen Gelegenheiten den Willen Gottes zu finden und zu tun.“ Wenn ich über eine solche spirituelle Darstellung nachdenke, braucht mich einerseits der Gedanke, nie eine absolute Vollkommenheit zu erreichen, nicht zu bedrücken. Andererseits sollte ich mich vor überheblichen Überlegungen hüten, alle Tugenden der Demut eines Tages vollkommen zu besitzen.

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

Es ist für mich allein notwendig, dass ich bei einer solchen Darstellung bleibe und sie in meinem Herzen wachsen lasse, um es immer mehr damit zu erfüllen. Wenn ich das tun will, kann ich nun mit meiner letzten persönlichen Inventur einen Vergleich ziehen. Ich bekomme dann eine klare und gesunde Vorstellung meines Standortes auf der Landstraße zur Demut. Ich sehe dann, dass meine Reise zu Gott gerade eben begonnen hat. Wenn ich so zu meiner wirklichen Größe und Statur heruntersteigen muss, wird die ständige Sorge um mich selbst und das Wichtignehmen der eigenen Person wirklich lächerlich. Erst dann wächst bei mir der Glaube, dass auch ich auf dieser Landstraße meinen Platz habe; ich kann auf ihr mit einem immer tiefer werdenden Frieden und mit Vertrauen vorwärtsgehen. Dann weiß ich wieder einmal, dass Gott gut ist und ich mich vor keinem Unheil zu fürchten brauche.

Dieses Wissen, eine göttliche Bestimmung zu haben, ist ein großes Geschenk. Wenn ich dann meine Betrachtung von Gottes Vollkommenheit fortsetze, entdecke ich noch eine andere Freude. Als ich noch ein Kind war und die erste Symphonie in meinem Leben hörte, wurde ich in eine unbeschreibliche Harmonie emporgehoben, obwohl ich nur wenig davon wusste, wie und woher sie kam. So kann ich heute, wenn ich auf die Sphärenmusik Gottes lausche, jetzt und immer wieder jene göttlichen Klänge hören, die mir zusichern, dass der göttliche Komponist mich liebt – und ich ihn lieben darf.





Gedanken einer Kerze

Jetzt habt ihr mich entzündet und schaut in mein Licht. Ihr freut euch an meiner Helligkeit, an der Wärme, die ich spende. Und ich freue mich, dass ich für euch brennen darf. Wäre dem nicht so, läge ich vielleicht irgendwo in einem alten Karton - sinnlos, nutzlos. Sinn bekomme ich erst dadurch, dass ich brenne.

Aber je länger ich brenne, desto kürzer werde ich. Ich weiß, es gibt immer beide Möglichkeiten für mich: Entweder bleibe ich im Karton - unangerührt, vergessen, im Dunkeln - oder aber ich brenne, werde kürzer, gebe alles her, was ich habe, zugunsten des Lichtes und der Wärme. Somit führe ich mein eigenes Ende herbei. Und doch, ich finde es schöner und sinnvoller, etwas herzugeben zu dürfen, als kalt zu bleiben und im düsteren Karton zu liegen.... Schaut, so ist es auch mit euch Menschen!

Entweder ihr zieht euch zurück, bleibt für euch - und es bleibt kalt und leer-, oder ihr geht auf die Menschen zu und schenkt ihnen von eurer Wärme und Liebe, dann erhält euer Leben Sinn. Aber dafür müsst ihr etwas in euch selbst hergeben, etwas von eurer Freude, von eurer Herzlichkeit, von eurem Lachen, vielleicht auch von eurer Traurigkeit. Ich meine, nur wer sich verschenkt, wird reicher. Nur wer andere froh macht, wird selbst froh. Je mehr ihr für andere brennt, um so heller wird es in euch selbst. Ich glaube, bei vielen Menschen ist es nur deswegen düster, weil sie sich scheuen, anderen ein Licht zu sein. Ein einziges Licht, das brennt, ist mehr wert als alle Dunkelheit der Welt. Also, lasst euch ein wenig Mut machen von mir, einer winzigen, kleinen Kerze.

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...



BETRACHTUNG FÜR HEUTE 20. MAI

Unser Verstand ist so mächtig in seiner Fähigkeit zu rationalisieren. Er kann uns glauben machen, dass die Wahrheit eine Lüge ist und umgekehrt. Wenn wir erkennen, wie oft uns unser Denken täuscht, sehen wir, wie notwendig jetzt Freunde sind, mit denen wir alle unsere Erfahrungen teilen können. Wir haben genug unter unserem selbstzerstörerischen Verhalten gelitten. Wir verdienen es nicht, dass wir uns immer weiter selbst verletzen. Wenn wir nicht unbewusst weiterhin leiden wollen, werden wir uns offen und ehrlich jemand anderem mitteilen.

MEDITATION FÜR HEUTE

Möge ich nicht blindlings handeln. Zuerst will ich mein Vorhaben jemandem mitteilen, dem ich vertraue.

MERKSATZ FÜR HEUTE

Offenheit und Ehrlichkeit sind Schlüssel zu verantwortlichem Handeln.

Kraft im Krisenfall/Gute Freunde halten gesund

Ein Schnupfen oder ein Allergieschub ereilen Menschen häufig in einer Stressphase, weil dann das Immunsystem weniger leistungsfähig ist. Chronischer Stress entsteht auch, wenn im Sozialleben etwas nicht stimmt. Daher spielen Familie und Freunde für die Immunabwehr eine immens große Rolle. Sie schützen vor Überlastung oder helfen, seelischen Ballast abzuwerfen.

Im Labor könne man bei psychischer Belastung bis in den Zellkern Modifikationen des genetischen Materials beobachten. Besonders chronische Belastung, zum Beispiel Einsamkeit, mache Seele und Körper zu schaffen.

Es braucht nicht gleich ein ganzes Heer von Freunden: Die Größe des sozialen Netzwerks sage nur wenig über die Zufriedenheit eines Menschen aus, erklärt Thomas Fydrich von der Berliner Humboldt-Universität. „Denn Einsamkeit ist nichts Objektives.“ Es gibt Paare, die sich selbst genug sind. Oder noch extremer: Einsiedler, die ganz allein sehr zufrieden leben. Doch ist jemand unfreiwillig einsam, steigt das Risiko, zu erkranken. Der eine fängt sich dann eher einen Virus ein, ein anderer entwickelt eine Allergie, wieder andere haben mit Entzündungen zu kämpfen.

Andererseits ist ein reges Sozialleben kein Garant für psychische und körperliche Gesundheit. Neben der Psyche und dem Sozialleben sind auch Schlaf, Bewegung und ein gesunder Lebensstil entscheidend. Manchmal kann das Sozialleben sogar zum Risikofaktor werden. Nämlich dann, wenn einer nicht „Nein“ sagen kann und der Kontakt zu Mitmenschen zu viel wird, sagt Fydrich. Dann entstehe eine Art „Sozialstress“. Vor allem die Pflege von Angehörigen stelle häufig eine extreme soziale Belastung dar, warnt der Psychoneuroimmunologe Christian Schubert von der Uniklinik Innsbruck. „Gerade dann ist es wichtig, Ressourcen zu mobilisieren und seine Probleme mit jemanden zu besprechen“, ergänzt Fydrich.

Ein soziales Netz wirke wie ein Puffer. Je vielfältiger und vielseitiger, desto größer die Wirkung. Auch für den Fall, dass eine Bezugsperson krank wird, fortzieht oder stirbt, können andere dies auffangen. Lebt jemand eher zurückgezogen oder als Paar für sich, empfiehlt Fydrich daher: „Gehen Sie in Vereine, unternehmen Sie auch etwas mit anderen!“ Das müsse nicht besonders aufwändig sein. Auch einmal Monat Karten spielen sei unter Umständen genug Pflege für das eigene soziale Netz – und erhöhe so die Unterstützungsressourcen für einen zukünftigen Krisenfall.

Marie von der Tann

Änderungen vorbehalten



Wenn ich hier schreiben soll oder will, was meine Beschreibung für einen guten Freund oder eine gute Freundin ist, dann geht das nicht so einfach.

In Lebensphasen mit Depressionen und Ängsten kann ich oft gar nicht wahrnehmen, was ein guter Freund oder eine gute Freundin für mich tun. Dementsprechend fehlt mir dann auch die Dankbarkeit für ihren Einsatz. Wenn ich auf dem Rückzug aus dem Leben bin, kann ich wenig bis gar keine Energie aufbringen, ich existiere, aber lebe nicht wirklich. Umso wichtiger sind dann die Freunde, die mir Halt geben und auch etwas von ihrer Kraft, um weiter zu leben. Meistens ist die Hilfe auch ganz praktischer Art: Abholung zum Einkaufen oder Versor-

gung mit Nahrungsmitteln. Sie nehmen auch kein Blatt vor den Mund und sagen an, wenn ich duschen sollte oder Haare waschen. Und wenn ich das alleine nicht schaffe, erfahre ich eben die praktische Hilfe.

In den guten Zeiten brauche ich erst etwas, um mich stabil zu fühlen. Und dann setzt meine Dankbarkeit ein. Am Anfang hat mich Scham von Dankbarkeit abgehalten. Wer zeigt sich schon gerne von seiner verwahrlosten Seite oder lässt andere Menschen bestimmen, was so im Kühlschrank ist oder was man anziehen soll. Ich habe dazu gelernt. Wenn ich Scham nicht überwinden kann, kann ich keine Freundschaften mit Tiefgang führen. Ich triffe dann auch in guten Zeiten in den Rückzug.



EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

In der EA-Literatur lese ich, dass niemand wichtiger ist als ich. An diesem Punkt prüfe ich mein Selbstwertgefühl. Wenn ich Scham empfinde tue ich das, weil mir andere wichtiger vorkommen, oder besser. Deshalb ist mir der Satz „Es ist niemand wichtiger als ich“ zum Mantra geworden.

Und schließlich habe ich im Meeting eine ganz neue Erfahrung gemacht. Wenn Neue von ihren Ängsten und Depressionen erzählen und sich nicht zu helfen wissen, spüre ich, wie ich bereits genesen. Ich stelle meine Erfahrungen zur Verfügung, vielleicht sind sie für den einen oder die andere hilfreich. Und so schließt sich der Kreislauf, meine Phasen mit Ängsten und Depressionen sind nicht umsonst.



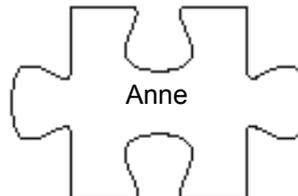
Freunde sind für mich wie Engel, die mich mit guten Wünschen begleiten, an mich denken oder ganz praktisch unterstützen. Wenn ich dankbar bin und meine Scham überwinde, dann sind sie richtige Helden für mich.

Und schließlich spüre ich, wie ich selbst ein Engel für jemanden sein kann, durch gute Wünsche, zuhören oder eben ganz praktisch.

Als ich nur auf meine eigene Kraft gestellt war, kam ich sehr schnell an meine Grenzen. Dann merkte ich, wie gute Freunde Kraft geben können, die durch nichts zu ersetzen ist.

Gerade entdecke ich eine Kraftquelle ganz anderer Art: meine Höhere Macht. Ich habe noch keine spezielle Definition, aber vielleicht ist sie einfach nur das Phänomen, das den Kreislauf schließt und einen Sinn ergeben lässt.

Gute 24 Stunden



EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

Wie Bill es sieht

Heilsames Gespräch

Wenn wir einen A-Freund um Rat fragen, sollten wir nicht zögern, ihn um Verschwiegenheit zu bitten. Vertrauliche Gespräche zwischen uns sind normalerweise frei und ungehemmt, und der eine oder andere vergisst schon mal, dass wir von ihm Schweigen erwarten. Dieser unantastbare Schutz ist die Voraussetzung für solch heilsame Aussprache. Er sollte niemals verletzt werden.

Diese Art Gespräche bringt unbezahlbaren Nutzen. Hier haben wir die beste Gelegenheit, so ehrlich zu sein, wie wir nur können. Wir brauchen weder die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass wir andere Menschen verletzen könnten, noch fürchten wir, uns lächerlich oder verächtlich zu machen. Außerdem können wir uns auf diese Art am besten über Selbsttäuschungen klarwerden.

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, S.110, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)

Bei der Lösung unserer Schwierigkeiten können wir uns nicht immer auf Freunde verlassen. Ein guter Ratgeber wird niemals für uns denken. Er weiß, dass wir die letzte Entscheidung selbst treffen müssen. Darum wird er uns helfen, Furcht, Ausweglosigkeit und Selbsttäuschung auszuräumen, damit wir Entscheidungen treffen können, die auf Liebe, Weisheit und Ehrlichkeit beruhen.

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, S.91, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)



Wie steht's mit mir?

Wie stelle ich mir einen guten Freund vor? Habe ich einen solchen Freund?

Sehe ich wie Bill, dass Verschwiegenheit einerseits und Ehrlichkeit andererseits mir auch helfen, über meine Selbsttäuschung klar zu werden?

Bin ich jemandem ein guter Freund?

Möchte ich nun meiner Höheren Macht für einen guten Freund danken oder sie um einen bitten?

Sie sind da, wenn wieder keiner mit ins Kino geht,
weil halt keiner so wie du auf 007 steht.
Sie verlieren keine Worte, geben dir den Eintritt aus,
und danach den Cappuccino, bringen dich sogar nach Haus.

Sie sind da und hören neidlos, wie begehrt du bist,
und sie bleiben auch, wenn dich die ganze Welt vergisst.
Sie sehn hinter die Fassade, kennen dich ganz ungeschminkt,
kennen alle deine Schwächen, wissen, wie dein Weinen klingt.

Viel Verständnis, manchmal Streit,
viel Geduld und sehr viel Zeit,
stets im Brennpunkt, ganz nah dran:

Freunde sind wie Copiloten,
Freunde sind wie Copiloten,
Freunde sind wie Copiloten auf der Lebensachterbahn.

Sie sind da, auch wenn du sie nicht eingeladen hast
und sie fragen nicht danach, ob dir ihr Dasein passt,
sie verziehn sich auf dein Sofa, sehn mit deinen Kindern fern
und den Rest vom Mittagessen mögen sie besonders gern.

Sie sind da, wenn du im Urlaub ´nen Begleiter suchst,
ganz egal, auch wenn du wieder mal „Last Minute“ buchst.
Sie gehn mit auf jede Reise, fliegen mit dir um die Welt,
ignorieren ihren Magen, der nicht viel vom Fliegen hält.

Viel Verständnis, manchmal Streit,
viel Geduld und sehr viel Zeit,
stets im Brennpunkt, ganz nah dran:
Freunde sind wie Copiloten ...

Sie sind da, wenn du mal wieder ein Jahr älter wirst
und beim Blick in deinen Spiegel ganz den Mut verlierst.
Sie gestehen dir ganz unverblümt ihr eigenes Gewicht
und sie schenken dir zum Trost ein selbstgeschriebenes Gedicht.

~~~~~  
Sie sind da, wenn du mal richtig miese Laune hast,  
sagen dir auch dann die Meinung, wenn es dir nicht passt.  
Sie sind wie der Sonnenstrahl, der durch die Wolkendecke bricht,  
sie verwandeln Zornesfalten in ein lachendes Gesicht.  
  
Viel Verständnis, manchmal Streit,  
viel Geduld und sehr viel Zeit,  
stets im Brennpunkt, ganz nah dran:  
  
Freunde sind wie Copiloten ...  
  
Freunde sind wie Copiloten von Layna  
~~~~~

Kurz notiert:

Körperseelenverwandte

Berührungen geliebter Menschen helfen uns, Schwierigkeiten besser zu bewältigen- selbst dann, wenn wir uns nur vorstellen, wie sie uns anfassen. Probanden, die sich in Erinnerung rufen sollten, wie ihr Partner oder ihre Partnerin sie berühren würde, um ihnen in der Not beizustehen, fühlten sich stärker unterstützt, sicherer, weniger gestresst und beeinträchtigt als solche, die nur daran denken sollten, wie ihnen der oder die Liebste etwas Aufmunterndes sagt.

DOI:10.106/jep.2016.04.001

Anmerkung der Redaktion: Holt euch Umarmungen im Meeting und gebt auch welche weiter, damit wir uns in schwierigen Situationen daran erinnern können, wie Liebe und Wärme uns helfen.



Betrachtung für heute 3. Mai

Einige der Freunde, die ich durch das Programm gefunden habe, sind für mich wie Mitglieder einer fürsorglichen Familie geworden. Wenn ich im Meeting die Augen meines Gegenübers aufleuchten sehe, als Reaktion auf mich, fühle ich mich verstanden und angenommen.

Das Gefühl, dazuzugehören und aufgenommen zu sein, war etwas, das ich mir immer verzweifelt wünschte.

Vorher hatte ich mich gefühlt, als ob ich von draußen nach drinnen schaute. Ich war selbst inmitten von Menschen einsam. Jetzt muss ich nicht länger Entfremdung und Einsamkeit spüren, denn ich bin 'heimgekommen'.

Ich habe einen Platz gefunden, an dem ich 'ich selbst' sein kann.

Meditation für heute

Hilf mir, niemals das wundervolle und heilsame Geschenk der Freundschaft für selbstverständlich zu halten.

Heute denke ich daran

Wenn ich mich einsam fühle, kann ich meine Hand nach einer Freundin oder einem Freund in unserer Gemeinschaft ausstrecken.

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

Mit wem schweige ich

Auf einem Seminar besuchte ich den Workshop zum Thema Schweigen. Im richtigen Leben bin ich eher der Zuhörer und könnte auf einer einsamen Insel viele Wochen schweigen.

Bei der Frage mit wem ich schweige geriet ich etwas ins Straucheln. Alleine schweigen ist ganz natürlich, aber mit jemanden zu schweigen eher nicht. Mit Freunden oder der Familie wird durch Reden oder auch elektronisch Schreiben kommuniziert. Schweigen ist gezwungenermaßen, wenn das Internet streikt oder ich wegen etwas sauer bin.

Andere Teilnehmer berichten, dass sie manche Nachbarn nur nickend grüßen, um Abstand zu halten und um nicht vereinnahmt zu werden. Das kann ich nachvollziehen. Ich

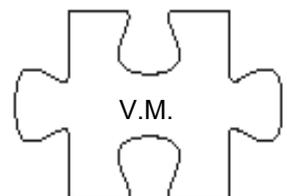
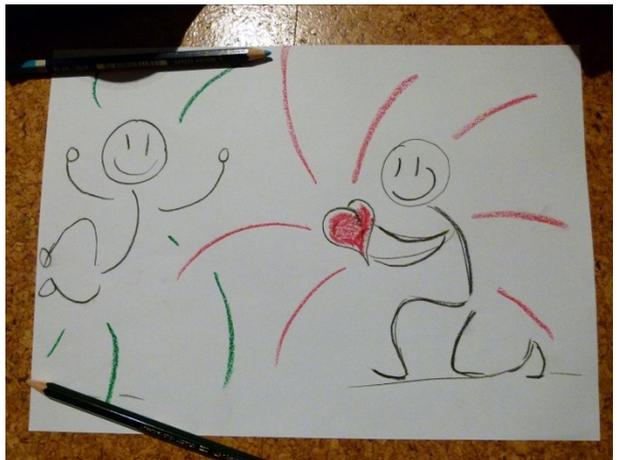
höre auch, dass sich jemand bei der Arbeit sprachlich sehr bedeckt hält, um sich nicht angreifbar zu machen. Das kenne ich auch.

Allerdings schweigen manche Menschen auch, weil sie es einvernehmlich tun, also ein Zeichen, dass es super zwischen den Personen steht.

Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr Gelegenheiten finde ich,

wo es keine Worte braucht, um zwischen zwei Menschen eine Verbindung herzustellen und sich gut dabei zu fühlen. Wenn ich der Dinge harre oder meine Entscheidung zu etwas noch nicht gefunden habe, schweigen Freunde, um es mir leichter zu machen. Oder in meinen Depressionen texten sie mich nicht mit Floskeln zu, sondern signalisieren ihren Beistand ohne Worte.

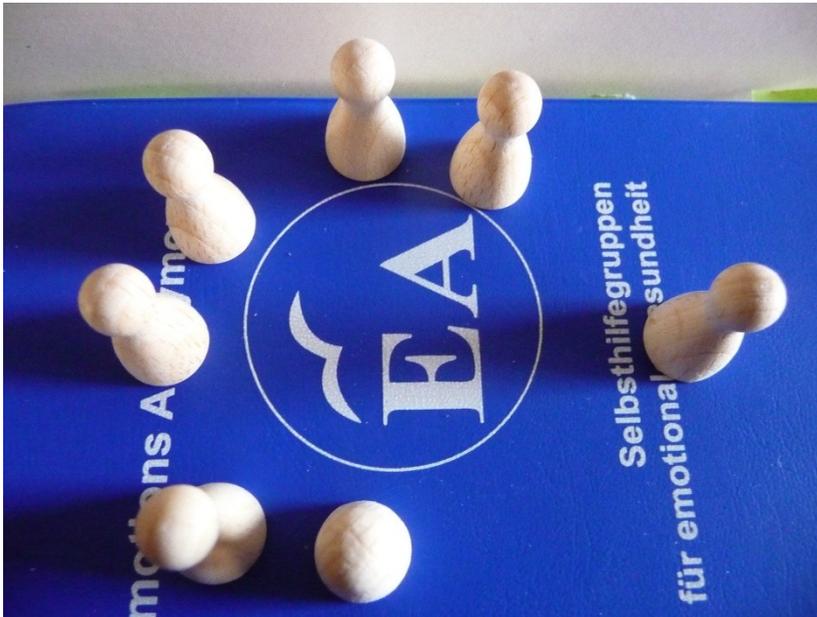
Ja, gute Freunde brauchen nicht immer gute Worte...



EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

Aus dem blauen Buch von EA

Waren wir nicht in unserer Krankheit ständig auf der Suche nach Zuwendung? Wir alle brauchen Zuwendung. Verhängnisvoll wird es aber dann, wenn Abhängigkeit daraus entsteht.



NIEMAND KANN AN MEINER STELLE
TUN, WAS ICH SELBST FÜR MICH
ERLEDIGEN MUSS. ABER ICH BE
BRÄUCHE ANDERE, DIE MICH
ERMÜGICHEN UND MEINE ANSTRENG
GÜNGEN UNTERSTÜTZEN.

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

(Gute) Freunde

Das „gut“ lasse ich mal weg. Auch ohne „gut“ ist das Wort „Freunde“ für mich schon schwerwiegend (und unerreichbar) genug. Was bedeutet Freund bzw. Freundin für mich? Was für Erwartungen muss er/sie erfüllen, damit er/sie diese Bezeichnung in meinen Augen verdient? Ich vermute, dass es hohe Erwartungen sind.

Freund hat etwas mit Dauer, mit Vertrauen, mit Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit zu tun, mit Geben und Nehmen und gegenseitiger Hilfe. Ich glaube, Freunde sind nichts, was ich habe oder nicht habe, sondern es ist eine Frage der Benennung: Nenne ich jemanden Freund oder nenne ich ihn Bekannter? Das heißt, es hat weniger mit den Freunden/Bekannten zu tun, sondern mit mir.

Ich habe lange Jahre in Spanien und Frankreich gelebt, und da wäre kaum jemand auf die Idee gekommen, die Menschen in seinem Umfeld als Bekannte zu bezeichnen, obwohl das Wort in diesen Sprachen existiert. Dort sind alles meine Freunde und natürlich bin dann auch ich eine Freundin. Dieser inflatorische Gebrauch des Wortes „Freund“ verleiht allen einen hohen Wert: Mir, die ich viele Freunde habe, sowie den anderen, die ich Freunde nenne. Das schafft eine angenehme Atmosphäre bei oberflächlicher Betrachtung.

Ich gehöre nicht nur zu EA, sondern auch zu EKS. Im EKS-Katalog (Botschaften aus meiner dysfunktionalen Herkunftsfamilie) stehen zwei Sätze, die in diesem Zusammenhang wichtig sind:

1. Vertraue nicht.
2. Es gibt nur schwarz oder weiß, alles oder nichts.

In meiner Kindheit habe ich gelernt, dass ich anderen Menschen nicht trauen kann, auch und vor allem meinen Eltern nicht. Weil sie manipulativ sind, sich ihrer selbst nicht bewusst, unehrlich, bedrohlich, und nur versuchen ihre eigenen geheimen Interessen durchzusetzen. Als Kind war ich sehr einsam. Ich hatte keine Freunde.

Ab der Pubertät habe ich dann Beliebtheit und Attraktivität mit Freundschaft verwechselt und Freundschaften gesammelt, hauptsächlich mit Männern. Bei Frauen kam der damals angesagte feministische Aspekt zum Tragen, dadurch hatte ich auch einige Freundinnen. Das ging so viele Jahre.

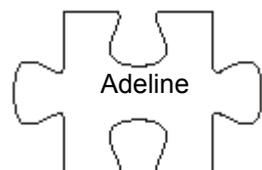
Nachdem ich die Lechler-Kliniken und das A-Programm kennengelernt hatte, erwachte in mir der tiefe und dringende Wunsch nach einer anderen Art von Freundschaft, nach „echten“ Freundschaften. Dieser Wunsch wurde auch befeuert durch die vielen „Versprechungen“ und plakativen Sätze, die ich dort hörte und die ich in meiner Naivität, meiner Bedürftigkeit, meinem Idealismus und meiner Radikalität alle für mehr als bare Münzen nahm. Z.B.: Was du fühlst, geht alle an (und interessiert auch alle). Alle Menschen in den A-Gruppen sind deine Freunde und deine neue Familie. Wir können uns gegenseitig alles sagen, sei ehrlich. Zeige dich, wie du bist, du bist gut so, wie du bist. Du hast ein Recht auf bedingungslose Liebe und musst nichts dafür tun. Vertrauen ist eine Entscheidung. GFK. Usw. Auch diese Phase ging mehrere Jahre und ich hatte viele Freunde und Freundinnen. Aber es gab auch viele Konflikte, Verletzungen, Abbrüche, Trennungen, viel Fluktuation, viel Ungeklärtes und Unklärbares.

Mit der Zeit wurde mir schmerzhaft klar, dass ich abhängig von Beziehungen war. Dass ich bereit war, fast alles dafür zu tun, um meine Freundschaften aufrecht zu erhalten. Dass ich den Menschen hinterher lief und sie anbetete wie die halbverhungerten andalusischen Straßenhunde. In mir fand auf Grund der z.T. sehr schlimmen Erfahrungen ganz langsam eine Entwicklung statt: Mein verletzter Stolz und mein Ehrgefühl bäumten sich auf. Ich zwang mich immer mehr dazu, meine Einsamkeit und meine Angst zu ertragen, Freundschaften nicht mehr einseitig aufrecht zu erhalten, mich abzugrenzen, mich zu distanzieren und härter zu werden. Ich konfrontierte mich mit meinen Illusionen und meiner riesigen Bedürftigkeit und zwang mich zu mehr Realitätsbewusstsein.

Ich relativierte die Sprüche aus der Klinik und aus den A-Gruppen:

Ich kann eben nicht allen vertrauen. Und ich kann niemandem immer vertrauen. Und wahrscheinlich kann auch mir niemand immer vertrauen. Und ich habe kein Recht auf bedingungslose Liebe. Und ich kann auch niemandem bedingungslose Liebe geben. Und es ist für mich oft nicht gut, ehrlich zu sein oder mich zu zeigen. Und was ich fühle, geht die meisten nichts an und interessiert sie oft auch nicht. Nicht alle A-Gruppenmitglieder sind meine Freunde. Manche finde ich doof und manche finden mich doof.

Ich habe im Moment keine Freunde, aber einige Bekannte. Ich muss wahrscheinlich erst noch erwachsener und selbstverantwortlicher werden, mich selbst noch besser kennenlernen und mir selbst noch mehr vertrauen können. Dann reduzieren sich vielleicht meine hohen Ansprüche an Freunde. Und vielleicht ist meine oberste Priorität dann nicht mehr mein Selbstschutz.



Drei nützliche und drei schädliche Freunde

Meister Kung sprach:

„Es gibt dreierlei Freunde, die von Nutzen sind, und dreierlei Freunde, die von Übel sind.

Freundschaft mit Aufrichtigen,

Freundschaft mit Beständigen,

Freundschaft mit Erfahrenen ist von Nutzen.

Freundschaft mit Speichelleckern,

Freundschaft mit Duckmäusern,

Freundschaft mit Schwätzern ist von Übel.“

Konfuzius

Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern eine dauernde Aufgabe.

Ernst Zacharias

Freundschaft ist wie Geld, leichter gewonnen als erhalten.

Samuel Butler

Eigenschaften des Gemüts, die dem Gebildeten wesentlich sind

Dsi Lu fragte und sprach:

„Wie muss einer sein, um ihn einen Gebildeten nennen zu können?“

Der Meister sprach:

„Einer, der solide, gründlich und freundlich ist, den kann man einen Gebildeten nennen; als Freund solide und gründlich, als Bruder freundlich.“

Konfuzius

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

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!

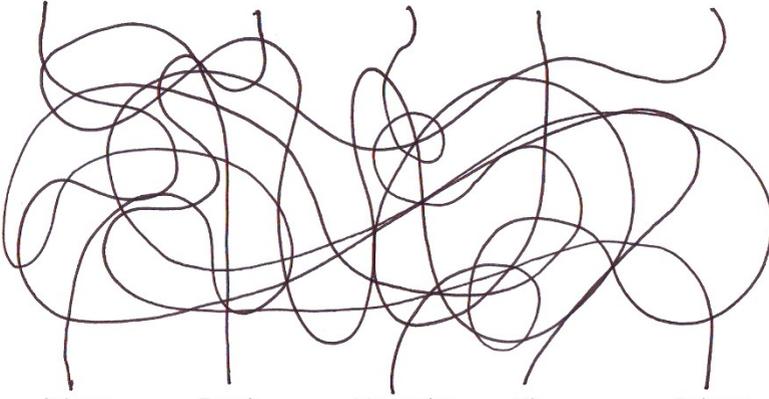
Mainz

Flensburg

Karlsruhe

Bonn

Gera



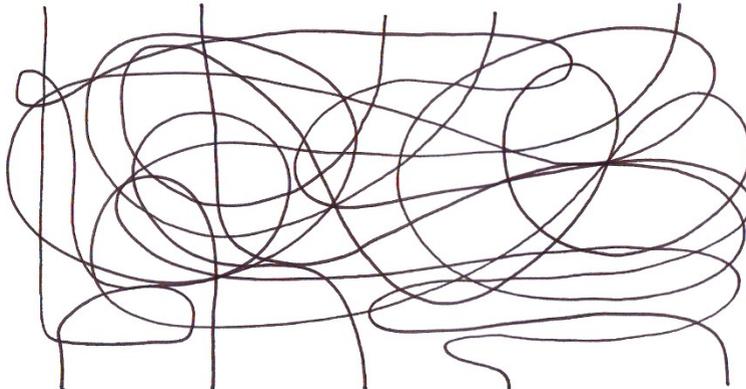
Ariane

Frank

Veronika

Uli

Sabine



Schlüssel

Literatur

Kasse

Leitung

kein Dienst

Wer hat welchen Dienst in welchem Meeting?

Ariane:

Frank:

Veronika:

Uli:

Sabine:

Nimm dir Zeit für dein inneres Kind

Beobachte und staune

Besuche einen Flohmarkt und beobachte Kinder.

Freu dich

Mache dich kundig und steige die längste Treppe in deiner Nähe hoch oder runter.

Sei kreativ

Spiele mit jemanden „ich sehe was, was du nicht siehst“.

Erlebe Natur

Suche dir im Wald einen Stock und schäle mit einem Taschenmesser die Rinde ab und/oder schnitze ein Muster hinein.

Lerne etwas Neues

Lass dir von jemandem zeigen, wie man Billard spielt.

Aus Annes Tagebuch

25.2. 5:40 Ich bin mit dem Fahrrad gestürzt. Schneematsch und Dunkelheit und Zornestränen.



Habe Schmerzen im Handgelenk. An Arbeiten ist damit nicht zu denken. Rufe meine Freundin Anja an. Sie kommt und ergreift die Initiative: Rad nicht fahrtüchtig – also abschließen und deponieren. Handgelenk blau schimmernd und geschwollen – also Notaufnahme.

Und sie hat auch noch Taschentücher dabei. Und sie wartet 3 Stunden mit mir ohne hättest/müsstest/könntest. Und sie bringt mich auch noch nach Hause.

Ein Freund, ein guter Freund ist das Beste, was es gibt auf der Welt.

EIN FREUND, EIN GUTER FREUND...

Beschenkt und wertvoll

Meine beste Freundin hat mir ein interessantes Erlebnis und eine spannende Erfahrung beschert.

Das erinnerte mich an die Worte von Paulo Coelho:

Triff deine Entscheidungen mit einem Quäntchen Verrücktheit. Es bringt dich dazu, über deine Grenzen hinaus zu gehen.

Nun zu der besagten Geschichte...

Wir treffen uns regelmäßig einmal die Woche, was ich für sehr wertvoll empfinde und dankbar dafür bin.

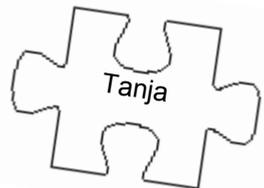
Nun letzte Woche fragte sie mich, ob ich mir vorstellen könnte, dass wir uns bei ihrem Schwiegervater zuhause treffen, da er sehr krank ist und sich in einer schwierigen Phase befindet, die dauerhafte Betreuung durch sie und/oder ihren Mann bedarf. Zuerst dachte ich, meinem alten Muster folgend, ich bin ihr nicht wertvoll genug, dass sie sich Zeit für mich nimmt und was das denn wohl für ein komischer Vorschlag ist. Bei näherer Betrachtung wurde mir bewusst, dass ich ihr sehr wohl viel wert bin, da sie mir diesen Vorschlag überhaupt unterbreitete und nicht einfach unser Treffen absagte.

Also entschloss ich mich tatsächlich, sie bei ihrem Schwiegervater zu treffen. Ich machte einen Spaziergang dorthin und nahm ein Reisespiel mit, für uns zur Unterhaltung.

Dort angekommen verbrachten wir Zeit in seiner Küche, mit dem Austausch unserer vergangenen Wochenerlebnisse. Ihr Schwiegervater schlief im Wohnzimmer und wir waren für uns. Als er aufwachte, kam er zu uns ich die Küche, zuerst erkannte er mich nicht. Nach einiger Zeit wurde er sehr redselig, weil er mich wiedererkannt hatte und erzählte mir Vieles aus seinem Leben. Nach seiner Aufforderung setzten wir uns beide zu ihm ins Wohnzimmer. Es war sehr vertraut.

Er war so ehrlich und aufrichtig und das war so berührend, ich bekam das Gefühl ich bin geliebt von Gott, meiner Höheren Macht. Es war so intim zwischen ihm und mir, so rein und klar, mir kamen die Tränen und ich fühlte mich unendlich beschenkt und wertvoll.

Ich bin überaus dankbar, dass mir dies zuteil wurde.



Kurz notiert:

Ein Hund fürs Herz

Der beste Freund des Menschen könnte positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit seiner Besitzer nehmen und ihnen möglicherweise ein längeres Leben bescheren. Dies legen 2 Studien aus Kanada und Schweden nahe. Insbesondere für Herzinfarkt- und Schlaganfallpatienten zeigt sich ein Zusammenhang zwischen dem Besitz eines Hundes und verringerter Mortalität. Grund dafür könnte regelmäßige Bewegung und Aufenthalt im Freien sein.

e005342+e005554



Thema der nächsten Ausgabe:

ZUKUNFT PLANEN

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.