

Hallo, liebe EA-Freunde,

an dieser Stelle hätte ich gerne ein paar Impressionen von der GSV mit euch geteilt, leider haben die 8 angefragten Personen keine Beiträge an die Kontaktstelle geschickt. Falls noch welche eintreffen, werden sie nachgereicht.

Danke an alle, die diesen Rundbrief bereichern und ihn möglich machen!

Karin (KA)

ERLEBTES:

Meine Erlebnisse bei EA im Allgemeinen und beim Deutschlandtreffen im Besonderen:

Der EA-Rahmen in Meetings und Treffen gab mir die Möglichkeit, mich darin zu üben, über mich, meine mir zuvor wenig bewusste Welt zu reden. Ich durfte erfahren, etwas zu sagen, ohne anschließend Bewertungen und Ratschläge zu bekommen. So konnte ich mir langsam selbst darüber klar werden, welchen Stimmungen und welchen Gedanken ich manchmal und manchmal mehr ausgeliefert bin. Mit dem Mut unfertige Gedanken oder Bekenntnisse der Schwäche auszudrücken, erlebte ich immer mehr Befreiung und innere Freiheit.

Mich für die EA-Gemeinschaft zu engagieren, ist dann aus meiner Dankbarkeit für den erlebten EA-Rahmen geboren und aus der wieder erwachten Zuversicht, etwas zum Gelingen beitragen zu können. Mir halfen die Meetings/Treffen sehr. Auch in der Arbeit für die EA-Gemeinschaft durfte ich weitere Situationen erleben, in denen ich mich gegenüber und mit meinen Gedanken und Gefühlen machtlos und hilflos fühlte. Es war manchmal hart, mir dies einzugestehen und noch härter einen Umgang mit meinen zermürbenden Gedanken und belastenden Gefühlen zu finden. Und ich erlebe, es geht voran. Sowohl bin ich weiter auf dem Weg als auch konnte ich einen Beitrag für die EA-Gemeinschaft erbringen. Auf der GSV habe ich mich gefreut zu erleben, dass mein Beitrag anderen gefallen hat und er vielleicht ein wenig zu mehr Zuversicht beigetragen hat. Ich freue mich auf den weiteren Weg in der EA-Gemeinschaft mit Euch. Ich bin dabei :-)

Kay (Koblenz)



MEDITATION:

Heute will ich mich in Geduld üben, denn der Geduldsfaden wird zur Kordel, die Kordel zum Seil und das Seil zum Tau.

Heute lasse ich mich nicht provozieren und ärgere mich auch nicht. Vorbei ist es dann mit der unkontrollierten Leidenschaft, die nur Leiden schafft.

OEFFENTLICHES:

Als trockener Alkoholiker war mir klar, was die „Nüchternheit“ bei stofflichen Süchten bedeutet. Aber im Umgang mit meinen Gefühlen NÜCHTERN?

Um mehr darüber zu erfahren haben wir uns in Berlin in 2 Gebietstreffen mit diesem Thema auseinandergesetzt. Dazu haben wir gemeinsam unsere Broschüre: „Nüchtern, was heißt das eigentlich“ gelesen und unsere Erfahrungen dazu ausgetauscht. Schnell wurde uns klar, dass die Nüchternheit bei den Emotionen nicht so eindeutig definierbar ist, wie bei stofflichen Süchten. Aber die Beispiele aus den persönlichen Erfahrungen aller Beteiligten haben es deutlich gemacht: Nüchternheit bedeutet ständige Arbeit. „Rückfälle“ sind immer möglich. Aber wenn wir stolpern, stehen wir wieder auf und gehen unseren Übungspfad weiter, in dem wir Verantwortung und liebevolle Fürsorge für uns übernehmen. Das bedeutet auch, dass wir unsere Achtsamkeit schärfen müssen, um die Stolpersteine zu erkennen. Wenn wir ehrlich und selbstkritisch unsere Gewohnheiten und unser Verhalten beobachten, können wir die alten Gewohnheiten abstreifen und neue Lebensweisen lernen. Das erfordert aber auch Übung und Geduld. Dabei helfen im besonderen Maße regelmäßige Besuche von Meetings **und** der Austausch mit einem Sponsor. So werden wir bald lernen, unsere Fallen frühzeitig zu erkennen, nach einem „Absturz“ wieder aufstehen und weiter zu üben unser inneres Gleichgewicht zu finden – statt aufzugeben.

Mit Achtsamkeit unser Leben spüren und über unsere Gefühle sprechen – das sind die besten „Stützen“ für eine emotionale Nüchternheit.

Reinhard (Berlin)

TERMINLICHES:

Intergruppenversammlung in Bad Ems, Jugendherberge, 05. – 06.11.16

INTERGRUPPE:

Hier kommt eine weitere Erläuterung zur Intergruppe. Nach der Vorstellung des Aufgabenbereiches Öffentlichkeitsarbeit im letzten Rundbrief, geht es dieses Mal um das Literaturteam. Die Diensttuenden sind Bodo aus Neustadt und Ekkehard aus Karlsruhe.

Das Literaturteam ist für die deutschsprachige EA-Literatur und deren Druck zuständig. Nach der Neugründung gab es viel Arbeit mit dem Suchen / Finden der Druckvorlagen und mit der Abklärung der Lizenzrechte mit dem ISC (International ServiceCenter). Zudem muss immer wieder die aktuelle finanzielle Situation beobachtet werden. In der Zwischenzeit ist das „Heute“-Buch und die Broschüre „Du bist nicht allein“ neu gedruckt. Zur Zeit ist das Literaturteam, zusammen mit anderen, am Literaturversand beteiligt.

Momentan wird geschaut, welche Broschüren als nächstes und wichtigstes nachgedruckt werden sollen.

Karin aus Tübingen

NOCH WAS:

Hallo,

vor einiger Zeit habe ich mir den Kontakt zum EA-Meeting in **Regensburg** auf der EA-Internetseite besorgt und musste leider feststellen, dass das Meeting schon seit zwei Jahren nicht mehr stattgefunden hatte.

Als Ansprechpartner war KISS Regensburg (Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe) genannt die ich dann auch kontaktierte. Da ich meinen Weg bereits in anderen 12-Schritte Gruppen begonnen hatte, fasste ich im Gespräch mit KISS den Entschluss die Gruppe in Regensburg wieder neu zu starten. Es gibt einige Interessenten und auch die alten Literaturbestände sind von KISS aufgehoben worden.

Am 5. September werden wir mit einem ersten Meeting beginnen, die Räumlichkeiten sind vorerst die gleichen wie zuvor, nur der Wochentag hat sich geändert.

Ich würde mich freuen von Euch zu lesen und verbleibe mit lieben Grüßen,
Michael

Liebe diensttuende EA ,

ich möchte mitteilen, dass die EA-Gruppe in **Rastatt** eingerichtet ist.

Das 1. Meeting ist am 13. September 2016.

Ort: Herz-Jesu-Pfarrei Rastatt-Münchfeld (Stadionstraße 3, barrierefrei)

Zeit: Dienstags 18.30 bis 20.00 Uhr, vierzehntägig

mail: ea-rastatt@web.de.

Bedanken möchte ich mich herzlich bei Freunden u. Freundinnen der EA-Gruppen Karlsruhe und Bad Herrenalb, die mich unterstützt haben.

Gerne werde ich Speaker-Meetings einrichten, wenn jemand von anderen Gruppen Lust dazu hat, danke ich bereits im voraus.

Guten 24 Stunden,

Hedi.

Das neue Meeting in **Regensburg** möchte ich zunächst mal im 14-tägigen Rhythmus, also immer in geraden Kalenderwochen Montags von 20:00 - 21:30 Uhr anbieten. Diese Zeiten möchte ich aber mit der Gruppe abstimmen die in den ersten vier Meetings zusammenkommt.

Aus meiner aktuellen Situation heraus traue ich mir noch nicht zu, wöchentlich ein Meeting zu leiten, aber mit der entsprechenden Gruppe kann alles ganz anders aussehen ;-)

Liebe Grüße & G24h,

Michael

Hallo ich bin Daniela. Ich habe gelesen, dass Interesse besteht in **Offenburg** eine Gruppe zu gründen. Da würde ich mich gerne anschließen. Ich habe das 12 Schritte Programm während eines Klinikaufenthalt kennengelernt und möchte diesen Weg weiter gehen. Dazu wäre es super die Unterstützung einer Gruppe vor Ort zu haben. Freue mich, wenns klappt.

Liebe Grüße

Daniela

(Es haben sich auch Anna und Verena gemeldet, die mit Jochen wieder eine EA-Gruppe in OG haben möchten.)