

Hallo, liebe EA-Freunde,

Leben ist Veränderung! Dies ist die letzte Ausgabe von EA-aktuell in dieser Form und von mir, Karin (KA), hauptverantwortlich erstellt. Künftig wird es eine kürzere Version mit Andrea (S) geben. Ich danke euch für die vielen positiven Rückmeldungen und Mitwirkung durch persönliche Beiträge.

Leben ist Veränderung! Deshalb werde ich ab August mein Engagement in die Botschaft legen und hoffe da ebenfalls auf Mitwirkung. Und auf positive Rückmeldungen...

Leben ist Veränderung! Vielleicht auch für dich, in dem du dich für einen offenen Dienst meldest und in der Intergruppe mitwirkst.

Gute 24 Stunden Karin (KA)

ERLEBTES:

Wenn ich in ein Meeting gehe, dann treffe ich auf unterschiedliche Menschen. Menschen die mir sofort sympathisch sind, Menschen die mir nicht sympathisch sind, und Menschen denen ich neutral begegne.

Menschen die mir nicht sympathisch sind, stellen für mich die größte Herausforderung dar. Sie lösen heftige Emotionen in mir aus. Ich bringe nicht nur die Themen aus meinem Privatleben in ein Meeting ein, sondern ich reagiere aktuell auch auf die Menschen und auf die Situation die ich in einem Meeting antreffe.

Die Menschen, die heftige Emotionen in mir auslösen, spiegeln mich, ich sehe meine Fehler in ihnen, erkenne in ihnen, was bei mir nicht stimmt. Es schmerzt mich so in meinem Inneren, dass ich es kaum ertragen kann, das in anderen zu sehen, was ich selbst bin, oder sie erinnern mich an Menschen aus meinem Privatleben mit denen ich große Probleme habe oder hatte. Jedenfalls haben solche Menschen immer mit mir zu tun, ansonsten wären sie nicht in meinem Leben, ansonsten würde ich ihnen nicht in einem Meeting begegnen.

In einem spirituellen Texte habe ich einmal gelesen, dass es dazugehört die eigenen Schatten intensiv in anderen zu sehen, wenn man auf dem spirituellen Weg ist. Gott richtet sein helles Licht auf all die Stellen, die Heilung nötig haben, die wunden Punkte werden berührt.

Wie gehe ich nun mit meinen inneren Zuständen um, im Zusammensein mit Menschen, die mich triggern, die ein Unwohlsein in mir verursachen. Ich weiß, dass sie nur Auslöser sind. Ich darf sie für meine inneren Zustände nicht verantwortlich machen.

Im Zehnten Schritt von AA heißt es: „ Es ist eine Tatsache, dass immer dann, wenn wir eine innere Unruhe verspüren, mit uns etwas nicht in Ordnung ist. Wenn uns jemand verletzt und wir uns dadurch gekränkt fühlen, sind auch wir im Unrecht...“ Der Frieden ist im Recht, der Unfrieden ist im Unrecht. Ziel ist, Frieden in mir zu haben, egal wie die Menschen, oder die Umstände um mich herum gerade sind.

In meinem Fall hat mich nun niemand verletzt, doch die Anwesenheit anderer löst in mir eine innere Unruhe aus. Und diese innere Unruhe ist nicht in Ordnung und muss in Ordnung gebracht werden.

Die gesunde innere Ordnung ist Frieden. Die ungesunde innere Unordnung ist Krankheit, ist Unruhe.

Ich habe nun Werkzeuge der Genesung aus dem Programm, um meine innere Unruhe in Ruhe zu verwandeln. Ich kann z.B. darüber sprechen, dass die Umstände um mich herum, und die Menschen, eine innere Unruhe in mir erzeugen. Ich kann von meinem Schmerz sprechen, von meinen Gedanken, von meinen inneren Zuständen. Ich kann davon sprechen, dass ich gerade im Ersten Schritt bin, dass meine Emotionen Macht über mich haben. Dieses darüber sprechen, ohne andere zu beschuldigen, ist der Erste Schritt, um mich aus meiner inneren Starre zu lösen.

Das anerkennen was ist, diese Unruhe in mir, dieses zugeben, meine Emotionen haben Macht, ist der Erste Schritt zur Genesung. Den Schmerz spüren, und niemanden dafür verantwortlich zu machen. Darüber reden, mich zeigen, und trotzdem bleiben, und immer wiederkommen, ist der einzige Weg, das Thema in mir zu lösen. Wenn ich es hier nicht gelöst bekomme, dann wird es sich in anderen Lebenssituationen immer wieder zeigen, solange, bis es sich in mir gelöst hat, bis ich erkenne, dass ich mehr bin, als dieses Körper-Verstand System, dass ich ein Spirituelles Wesen bin, dass hier eine menschliche Erfahrung macht. Das Spirituelle Wesen leidet nicht. Das Spirituelle Wesen hat die Kraft dieses Thema zu lösen.

Gute 24 Stunden

AnonyM



MEDITATION:

Heute achte ich auf die Blumen am Wegrand, auch wenn es schwierig in meinem Leben ist.

TERMINLICHES:

- 04.-06.08.2017 Jahrestreffen mit Gruppensprecherversammlung in Darmstadt, Bitte Handtücher und Hausschuhe mitbringen.
EA-Jahrestreffen 2017 Darmstadt
- 02.-03.09.2017 8. Schritt Wiedergutmachungswochenende in Hamburg, Hochallee 1, 20149 Hamburg

INTERGRUPPE:

Die Kontaktstelle ist seit Anfang des Jahres zweifach besetzt. Nach der Einarbeitungszeit haben wir uns im April überwiegend mit dem Thema beschäftigt, was EA-Freunde brauchen, wenn sie neue Gruppen gründen. Zum einen gibt es nun Material wie Aufsteller und Plakate, die als PDF zum Download eingestellt werden. Ein Starterpaket wurde diskutiert, wenn ein Beschluss dazu vorliegt, wird er auf der Website bekanntgegeben. Um dieses Starterpaket zu erhalten, muss zunächst ein Raum angemietet sein.

Außerdem gibt es eine Checkliste mit Hilfsangeboten, wie zB Aufruf auf der Website.

ORGANISATORISCHES:

Bei uns im Meeting ist G., ein älterer Mann, der sehr schlecht gehen kann. Er wohnt außerhalb und hat auch kein Auto. G. hat jetzt im Meeting gefragt, ob ihn nicht jemand auf dem Weg ins Meeting abholen und mitnehmen kann. Er möchte und kann nicht jedes Mal so viel Geld für ein Taxi ausgeben. Wir kennen uns alle schon lange und ich weiß, dass eine Freundin aus dem Meeting ganz in seiner Nähe wohnt. Ein anderer Freund fährt auf dem Weg ins Meeting fast am Haus von G. vorbei. Aber beide haben eigentlich keine Lust dazu. Für mich ist der Weg zu ihm und danach zum Meeting ein riesengroßer Umweg. Es tut mir leid, dass G. nicht mehr kommen kann, aber ich kann die Freunde nicht davon überzeugen, ihn abzuholen und selber möchte ich auch nicht jedes Mal eine halbe Stunde länger unterwegs sein. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.

Anonym

NOCH WAS:

So wird sie aussehen, die Botschaft Nr.113, die im August auf der GSV zu erwerben ist:



Ab Oktober erscheint sie vierteljährlich und ist zunächst über Botschaft@ea-selbsthilfe.net zu bestellen. Wer dieses schriftliche Meeting für seine Genesung nutzen will, kann das so:

1. Beiträge schreiben
2. Botschaft bestellen
3. Botschaft weitergeben