

Hallo, liebe EA-Freunde,

das neue Jahr ist schon wieder einige Wochen alt, ich hoffe, dass ihr alle gut hineingefunden habt.

Danke für die vielen positiven Rückmeldungen und auch für die persönlichen Beiträge. Nehmt den Rundbrief mit in die Gruppen, teilt mündlich eure Erfahrungen, Kraft und Hoffnung und/oder schreibt uns dazu an [gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net](mailto:gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net). Viel Spaß beim Lesen wünscht im Namen der Redaktion

Karin (KA)

### **ERLEBTES:**

Mein Name ist Anonym, ich bin meinen Emotionen gegenüber machtlos, hallo. Als ich am Anfang meiner Genesung war, hatte ich keine Ahnung von all den vielen guten Texten, die das Zwölf Schritte Programm von EA anzubieten hat. Ich hatte nur meine leidvolle Geschichte, meine Emotionen hatten die Macht, ich litt, und hatte keine Ahnung, wie ich meine Emotionen mit Hilfe des Programms, und mit Hilfe der Meetings beruhigen sollte. Ich ging in die Meetings, ich teilte mein Leid, hörte den anderen zu, wie auch sie ihr Leid teilten, ich las in den ersten Drei Schritten, und allein die Texte beruhigten mein Nervensystem, und es ging mir mit der Zeit immer besser. Ich hatte eine Heimat, ein Zuhause gefunden, die Meetings, die regelmäßig stattfanden, und mir eine soziale Struktur boten, waren für mich sehr wertvoll geworden. Mit der Zeit lernte ich die Texte des Programms immer besser kennen und verstehen, und hatte auch das Bedürfnis in den Meetings darüber zu reden. Es wurde zwar in den Meetings immer in der Literatur gelesen, doch geteilt wurde dazu fast nie. Es ging und geht auch heute noch, in der Regel, immer nur um Problembeschreibungen. In den Themen Meetings schlug ich dann Themen aus der Literatur vor, mit denen sich auseinandergesetzt werden kann, damit eine wirkliche Veränderung stattfindet.

Wenn wir nur über unsere Probleme reden, dann werden unsere Probleme bleiben. Wenn ich mich nie mit neuen Gedanken beschäftige, wie soll sich denn meine Zukunft anders gestalten? Es geht in dem Programm ums Spirituelle Erwachen, das ist das Ziel. Das Ziel ist auch, das Leid zu überwinden, und nicht mehr Leiden zu müssen. Die Dinge im Außen können so sein wie sie sind, ich habe darüber keine Macht. Doch mein Leid wird überflüssig werden. Darüber möchte ich nun in den Meetings reden. Probleme sind genug geteilt worden, das ist nur die Oberfläche, das findet alles in der Relativen Welt statt, doch hier geht es um mehr, es geht hier um das erkennen, dass wir alle in Wirklichkeit Bewusstsein sind, wo nie ein Leid stattgefunden hat, von daher ist es unnötig, sich zu lange bei den Problemen aufzuhalten.

Gerade auch neuen Teilnehmern sollte das so schnell wie möglich vermittelt werden. Es

geht hier ums Spirituelle Erwachen. Leid ist überflüssig, Gefühle sind in Ordnung, Geschichten auch, doch sie sollten so schnell wie möglich wieder losgelassen werden, denn Anhaftung bringt Leid.

Hilfreiche EA Gedanken: „Es hat uns nicht geholfen einen Krankheits- oder Gesundheitszustand zu bezeichnen.“ Dritte Tradition „ Ich bin nicht Mitglied in einem Verein für ständiges Jammern und Analysieren von Problemen. Wer eine Gruppe sucht, um ein warmes Versteck zu haben, wer unter Gleichgesinnten sein Leid klagen will, ohne sich den Anforderungen des Lebens auf eine neue Art zu stellen, der ist hier fehl am Platz und wir letztlich auch keine Hilfe finden...“ Warum ein Schritte Meeting: „Wenn wir nur über unsere Probleme reden, dann werden unsere Probleme bleiben...“ Hilfreiche EA-Gedanken: „EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern ein Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen...“ Zwölfter Schritt „Nachdem wir durch diese Schritte ein Spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir die Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden“ „Lösungen“ Wir reden mehr über Lösungen als über Probleme.  
Ich wünsche uns allen gute 24 Stunden

### **MEDITATION:**



Heute will ich leise tun, was andere laut proklamieren und meine Freude darüber für mich behalten.

### **OEFFENTLICHES:**

**1971** kam es zur Uneinigkeit innerhalb der Narcotics Anonymous (NA). Daraufhin entschließt sich am 6. Juli die Gebietsgruppe Minnesota zur Trennung von NA und zur Gründung einer eigenen Gemeinschaft mit dem Namen: Emotions Anonymous (EA).

**1991** gibt es weltweit ca. 1.200 EA-Gruppen (davon ca. 300 Gruppen in Deutschland).

Diese Entwicklung zeigt, wie notwendig unsere Gesellschaft es hat, nicht nur an die wirtschaftliche Entwicklung zu denken (mein Auto, mein Boot, mein Haus). Viele Menschen hat das Streben nach Macht und Reichtum krank gemacht. Heute geht es oft nur um's Überleben. Deshalb ist es an der Zeit, viel mehr an unsere emotionale Gesundheit zu arbeiten.

Von vielen Gruppen habe ich gehört, dass es keine Neuzugänge mehr gibt. Und so frage ich mich, warum ist das so. Verbreiten wir die Botschaft, dass und wie uns EA und das Programm geholfen hat auch wirklich weiter? Wie sieht es aus mit Infogruppen in Kliniken? Infostände bei Selbsthilfetagen? Usw.

AA macht es uns vor, wie es gehen kann. In der Adula Klinik ist der **Kontakt-Kreis Kliniken** tätig. Er informiert allgemein zum 12 Schritteprogramm. Ich will jetzt nicht alles schlecht machen, denn gerade der KKK leistet hervorragende Arbeit. Und es gibt schon (der höheren Macht sei Dank) noch mehr aktive Gruppen !

Aber ich höre halt leider auch: „Ja, bis vor ein paar Jahren ... aber jetzt? Nein, mir ist nichts bekannt.“ Vielleicht können mich alle Freundinnen und Freunde der EA-Gemeinschaft einmal anschreiben und mir berichten, was da noch/wieder so alles läuft. Ob ihr Unterstützung braucht und wenn ja, wie könnte die dann aussehen? Könnten wir wieder aktiver werden?

Es muss ja nicht immer gleich solch ein toller Stand sein, aber gemeinsame Aktivitäten wären schon toll und festigen die Gemeinschaft. →



*Wegen der Anonymität, sind die Gesichter bearbeitet.*

Das ganze Thema ist aber so komplex, dass wir uns da mal gemeinsam für einen Tag oder für ein Wochenende zusammen setzen könnten, um unsere Erfahrungen auszutauschen. Was haltet Ihr davon?

Reinhard (Berlin)

oeffentlichkeit@ea-selbsthilfe.net

### **TERMINLICHES:**

- 24.-27. 02. 2017 EA-Wochenende in Fulda „Der erste Tag“
- 04.-05. 03. 2017 EA-Treffen in Dinslaken „Ich bin gut so wie ich bin“
- 18.-19. 03. 2017 Intergruppenversammlung in Mannheim
- 04.-06. 08. 2017 Jahrestreffen mit Gruppensprecherversammlung in Darmstadt

### **INTERGRUPPE:**

Infos des EA-Finanzdienstes:

Im Jahr 2016 haben 59 EA-Gruppen 9.909,- Euro, 7 Personen haben 913,70 Euro und 5 Treffen haben 837,36 Euro gespendet. Das ergab die Gesamtsumme von 11.660,06 Euro. Vielen herzlichen Dank an alle Spender und Spenderinnen.

Von diesem Geld haben wir die Neudrucke des "Heute"-Buches und der "Du bist nicht allein"-Broschüre, unsere Dienste-Treffen, Versicherungen, unsere Internetseite u.v.m. finanzieren können.

Gute 24 Stunden euer Kay (Koblenz) und Martin (Münster)

## **ORGANISATORISCHES:**

Wir wünschen uns, dass der Rundbrief und die Kontaktstelle weiter bestehen. Dafür brauchen wir Freunde, die uns unterstützen, sonst gibt es diese Dienste nicht mehr.

Das ist Arbeit an unserer Gemeinschaft. Ich darf aus dem Zusehen und Aufnehmen ins Tun und ins Geben kommen. Ich kann Verantwortung übernehmen und mich auf Verpflichtungen einlassen und diese erfüllen. Und ich darf mitgestalten, das ist ein großes Geschenk.

Wenn ich einmal andere Meinungen und Auffassungen ertrage oder akzeptiere und Beschlüsse mittrage, mit denen ich nicht vollkommen einverstanden bin, darf ich mich trotzdem als Teil der Gemeinschaft erleben und üben, andere Gedanken und Vorgehensweisen wertungsfrei gelten zu lassen oder vielleicht sogar zu verstehen. Manchmal ist es schwer, mich, mein Ego und mein „Rechthabenwollen“ zurückzustellen, aber ich bin nur einer oder eine unter vielen. Aber ich darf und muss auch lernen, zu mir zu stehen und mich zu behaupten.

Macht mit! Wir suchen noch 2-4 Freunde, die uns unterstützen.

Andrea (Stuttgart)

## **NOCH WAS:**

### **„Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“**

Die Schlossklinik Sonnenbühl im baden-württembergischen Bad Dürkheim möchte sich gerne zu einer „Selbsthilfefreundlichen REHA-Klinik“ entwickeln. Etwas, das wir als EA-Gruppe Rottweil als sehr loblich einstufen.

Der Grundgedanke dabei ist, Patienten während des Klinikaufenthalts nicht nur Akuthilfe zukommen zu lassen, sondern die Menschen auch auf die Zeit danach vorzubereiten. Hierzu zählt ganz wesentlich, sie mit dem Selbsthilfegedanken vertraut zu machen. Ferner ihnen Wege zu unterschiedlichen Selbsthilfegruppen aufzuzeigen, oder sie ihnen gar zu erschließen.

Die in der Region existierenden Selbsthilfegruppen wurden über die Selbsthilfebeauftragte des Landratsamtes angesprochen und zur Mitwirkung eingeladen. Nachdem wir uns bei der EA-Rottweil in mehreren Meetings beraten hatten, ob wir als anonyme Gruppe mitmachen wollen, beschlossen wir, uns einzuklinken. Dabei steht es natürlich allen Gruppenmitgliedern völlig offen, tatsächlich mitzuwirken. Anonymitäts- und Freiheitswahrung ist oberstes Gebot. Niemand darf sich genötigt fühlen. Falls sich jemand einbringen möchte, wird dies von der Gruppe begrüßt und getragen.

Bei der Projektbeteiligung geht es uns nicht darum, für uns als regionale EA-Gruppe zu werben, sondern darum, ganz uneigennützig Menschen auf das bundesweite EA-Angebot aufmerksam zu machen.

Inzwischen fanden in der Schlossklinik, unter Beteiligung von acht unterschiedlichen Selbsthilfegruppen, mehrere vorbereitende Sitzungen statt. Als Sprecher der EA-Gruppe Rottweil nahm auch ich daran teil.

Inzwischen gibt es auch schon erste Realisierungsschritte. Hierzu gehört die Aufstellung einer zentralen Infotafel innerhalb der Klinik, auf der die beteiligten Selbsthilfegruppen sich mit einem Aushang darstellen können. Ferner gibt es einen Flyer-Ständer, in dem die einzelnen Gruppen bis zu zwei verschiedene Flyer platzieren können.

Wir als EA-Gruppe haben sowohl die Infowand als auch den Flyer-Ständer bestückt.

In der letzten Juliwoche fand in der Klinik außerdem in zwei Durchgängen für ca. 80 Mitarbeiter eine gezielte Schulung statt. Teilnehmer waren Ärzte, Therapeuten, Verwaltungsangestellte, Pflegepersonal und sogar Beschäftigte aus der Küche und dem Service, denn zum ganzheitlichen Ansatz und Verständnis gehört schließlich die Einbeziehung aller.

Dozenten waren neben fachspezifischen Persönlichkeiten, auch einige Sprecher der im Projekt beteiligten Selbsthilfegruppen. Als EA-Vertreter konnte ich einen Folienvortrag halten und dabei über Wesen, Inhalt, Wirksamkeit und Arbeitsweise innerhalb der bundesweit vertretenen und erreichbaren EA-Selbsthilfe berichten. Erfreulicherweise durfte ich ein spontanes Interesse wahrnehmen.

Bei der nächsten Projekt-Sitzung wird etwas über Resonanzen zu hören sein und es wird über weitere Schritte beraten.

Gute 24 Stunden

Herbert, EA-Rottweil