

Hallo, liebe EA-Freunde,

die Eindrücke der IGV vom 18.+19.3.17 sind noch frisch, deshalb werden hier auch die ganz frischen Informationen weitergegeben.

Freut euch mit uns, wie das Programm schon so lange wirkt, und dass EA seit der Neugründung so weit gekommen ist.

Andrea aus Stuttgart wurde kommissarisch für den Kontaktstellen-Dienst gewählt. Diese Wahl muss von der GSV bestätigt werden.

Zur GSV sind 4 Dienste (neu) zu besetzen, möchtest du einen davon übernehmen?  
1x Kontaktstelle, 1x Finanzdienst, 1x Internet und 1x Revisor.

Falls du Fragen zu den Tätigkeiten hast, sende sie an [Kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net](mailto:Kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net), sie werden entsprechend weitergeleitet.

Karin

### **ERLEBTES:**

Als Neuling bei der EA-Community (gehe erst seit gut einem Monat in eine Gruppe, hatte aber vorher von einem Freund viel davon gehört und für mich entschieden, dass das für mich genau richtig sein könnte), habe ich mich dann kurzfristig entschlossen, zu dem Besinnungswochenende am 3. - 4.12. nach Münster zu fahren.

Ein wenig nervös war ich schon, als ich mit meinem Apfelkuchen als Beitrag für's Buffet bei der Anmeldung ankam - kannte ich doch niemanden und war mit dem Ablauf auch nicht vertraut.

Aber dann war alles ganz unproblematisch: schon beim Abstellen des Kuchens kam ich in der Küche mit einer sehr hungrigen Teilnehmerin ins Gespräch - und die Vorstellungsrunde in der großen Gruppe wirkte auf mich entspannt und ehrlich.

Auch hat mir gut getan, von Vielen spontan angelächelt bzw. angesprochen zu werden, fühlte mich dann willkommen.

Was mich bei den Meetings besonders beeindruckte, war die Offenheit, mit der Manche von sich, ihren Ängsten, Zweifeln oder Problemen sprachen. Ich habe gedacht, dass ich in der Beziehung noch lernen muss, mich so zu öffnen und so klar mitzuteilen.

Mit meinen Beiträgen hab ich mich - noch - zurückgehalten, bin aber sicher, beim nächsten Besinnungswochenende mutiger zu sein und mehr von mir preisgeben zu können!

Die feste Struktur beim Ablauf der Meetings empfand ich als hilfreich, dieser Rahmen gibt Sicherheit und das Gefühl der Gleichheit unter Gleichen. Auch ist die Anonymität, wie auch die Sicherheit, dass nichts von dem Gesagten kommentiert oder bewertet wird, für mich der entscheidende Grund, die Meetings zu besuchen und zu vertrauen.

Zusammengefasst: Es war ein besonderes Erlebnis, ich habe mich angenommen und willkommen gefühlt und bin mit einem sehr guten Gefühl nach Hause gefahren. Ich fühlte mich innerlich gestärkt und zuversichtlich. Dafür bin ich dankbar.

Elke

### ***MEDITATION:***



Heute freue ich mich  
und teile diese Freude mit jemanden

### ***OEFFENTLICHES:***

Viele Gruppen werden kleiner, einige schließen. Woran liegt es? Werden wir „Gruppenmüde“? Was hindert uns daran, anderen Menschen zu zeigen, wie EA uns hilft?

Zugeben, es ist nicht immer einfach darüber zu sprechen. Aber wenn wir es nicht üben, lernen wir es nie.

Es sind gerade die kleinen Dinge, die doch so wichtig sind. Damit meine ich nicht nur Dienste in den Gruppen zu übernehmen (auch das ist Genesung). Es ist auch sehr wichtig, Änderungen in den Gruppen (z.B. den Wechsel der Ansprechpartner, die Veränderung der Meetingzeit oder gar die Schließung einer Gruppe) euren Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe und auch bei uns unter: [meetingliste@ea-selbsthilfe.net](mailto:meetingliste@ea-selbsthilfe.net) zu melden. Wir können auch Flyer z. B. bei unseren Ärzten hinterlegen (z.B. die Kontaktkarte 105), damit sie wissen, wo die nächste EA-Gruppe ist. Denn nichts ist schlimmer, als einen Hilfesuchenden allein im Regen stehen zu lassen.

Im zwölften Schrift heißt es: „*Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden*“.

Lasst es uns gemeinsam angehen, denn gemeinsam schaffen wir es!

Gute 24 Stunden

Reinhard

### **TERMINLICHES:**

- 21.-23.04.2017 EA-Jahrestreffen der Schweizer Intergruppe,  
EA-Jahrestreffen SCHWEIZ 2017
- 04.-06.08.2017 Jahrestreffen mit Gruppensprecherversammlung in Darmstadt,  
Bitte Handtücher und Hausschuhe mitbringen.  
EA-Jahrestreffen 2017 Darmstadt

### **INTERGRUPPE:**

Wir vom Literaturdienst möchten euch den aktuellen Stand bezüglich der Literatur mitteilen.

- Die Bestände des 2016 gedruckten "Heute"-Buches sind absehbar aufgebraucht. Wir freuen uns, dass wir der großen Nachfrage von euch nachkommen konnten. Eine weitere Auflage ist von der Intergruppe (IG) genehmigt und wird demnächst in Auftrag gegeben.
- Das Faltblatt "Willkommen bei EA" ist neu gedruckt und kann ab sofort bestellt werden. (Zur kostenlosen Abgabe an die Neuen in den Gruppen. Preis: 1,00 Euro pro 20 Stück)
- Die Broschüre "Nüchtern" ist fertig überarbeitet. Der Druck ist von der IG genehmigt und wird demnächst ausgeführt. (Preis: 1,00 Euro pro Stück)
- Das Heft "Schritt für Schritt" wird gerade überarbeitet. Der Druck ist bereits von der IG genehmigt und wir beabsichtigen es noch in diesem Frühjahr herauszubringen.
- Es gibt ab 1.4.2017 einen neuen Bestellschein, auf dem die aktuell lieferbare Literatur aufgeführt ist. Wir haben die Versandkosten in nur noch zwei Kategorien vereinfacht: 3,00 Euro bei Bestellwert bis 30,00 Euro und 6,00 Euro bei Bestellwert über 30,00 Euro.

Wir werden euch auf dem Laufenden halten.

Bodo und Ekkehard vom Literaturdienst

### **ORGANISATORISCHES:**

In der 12. Tradition steht: „Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.“

Was bedeutet für mich diese „Anonymität“? Sie ist ein Ausdruck dessen, dass es mich nicht interessiert, ob du Rockstar, Vorstandsvorsitzende, Obdachloser, Bauarbeiterin, Junkie oder Arzt bist. Ich will nicht wissen, ob du aus einem alten Adelsgeschlecht stammst oder erst gestern als Flüchtling aus Syrien gekommen bist. Ich frage nicht danach, was du geleistet hast oder wie viel du besitzt. Ich möchte dir als Gleiche unter Gleichen auf Augenhöhe begegnen. Anonym heißt für mich auch, dass alles, was du mir außer deinem Vornamen erzählst, freiwillig ist und dass mir dein Vorname genügt, um dich willkommen zu heißen.

Alles, womit ich mir oder du dir draußen in der Welt einen Namen machst - positiv oder negativ - wird im „Anonymen“ unsichtbar und abgelegt. Damit ermöglicht mir diese Anonymität Schutz gegen Diskriminierung oder Schäden. Sie macht mir Begegnungen möglich ohne die vielen Masken oder Ansprüche unserer Stellung in der Gesellschaft. Ich und du, wir können offen füreinander sein, mit unserem Herzen, unserer Seele und im gegenseitigen Vertrauen auf unser Menschsein.

Anonym bedeutet für mich also gar nicht in erster Linie, den Namen zu verschweigen. Im Gegenteil, manchmal habe ich den Eindruck, dass so ein zwanghaftes Verschweigen meines oder deines Namens dem Ganzen eine Bedeutung gibt, auf die dieser Name oder Nicht-Name gar kein Recht hat, die den Namen und sein Genanntwerden oder Nicht-Genanntwerden viel zu wichtig macht. Es geht für mich darum, dass dieser Name nicht relevant ist und nicht zählt, dass er keine Bedeutung hat – unabhängig davon, ob ich ihn kenne oder nicht.

Andrea

### ***NOCH WAS:***

Am 25.2.17 fand ein Treffen statt, um die „Botschaft“ wiederzubeleben. Es haben sich sechs EA-Freunde viele Gedanken gemacht und ausgetauscht. Das Ergebnis wurde der Intergruppe vorgestellt: zur GSV im August wird es zum Einstieg eine gedruckte Sonderausgabe der Botschaft geben.

Sie gilt als schriftliches Meeting und wird sich hauptsächlich mit Schritt 11, dem spirituellen Wachstum befassen. Die Themen werden etwas im Voraus bekanntgegeben, damit jeder, der sich schriftlich oder künstlerisch beteiligen möchte, genug Zeit dazu hat. Die Botschaft wird vierteljährlich erscheinen und lebt natürlich von den Beiträgen. Diese können gerne an [Botschaft@ea-selbsthilfe.net](mailto:Botschaft@ea-selbsthilfe.net) geschickt werden. Wir freuen uns schon darauf.

Karin (KA)