

Hallo, liebe EA-Freunde,

hier ist nun die Nr.5, danke an alle, die dazu beigetragen haben! Schaut mal auf unserer Homepage [www.ea-selbsthilfe.net](http://www.ea-selbsthilfe.net) vorbei, es hat sich viel getan. Unter anderem können nun grüne Bücher bestellt werden und die grundlegenden Texte sind eingestellt.

Sehen wir uns auf dem Deutschlandtreffen in Marburg?

Gute 24 Stunden wünscht Karin (KA)

### **ERLEBTES:**

Hier schreibe ich hier, wie ich die EA- Gemeinschaft erlebe:

Ich komme seit August 2013 in die EA-Gemeinschaft nach Krefeld.

Durch meinen Therapeuten bin ich zu EA gekommen, durch ein Faltblatt wo alle Arten von Selbsthilfegruppen stehen, die es in Krefeld gibt.

Das er mir mit gab weil ich etwas für mich erlernen möchte.

In einem Beratungsgespräch beim Paritätischen Wohlfahrtverband empfahl man mir, dreimal die EA-Gruppe zu besuchen und sich dann zu entscheiden.

Ob die Chemie zwischen der Gruppe und mir Stimmt.

Und ich habe in unserer Gruppe auch Verantwortung übernommen

Da unsere Gruppenstunde zum Ende der Woche stattfindet

erklärte mir ein Teilnehmer, wie man EA verstehen kann und warum er zum Ende Woche Gruppenstunde abhält.

**Wenn man die ganze Woche einen Rucksack mit körperlichen und seelischen Leiden oder Stress in der Familie oder auf der Arbeit hat, dann öffnet man diesen schwerbeladenen Rucksack in der Gemeinschaft und lässt die Sorgen und den Stress in der Gruppe und erlebt im Anschluss ein sehr ruhiges und stressfreies und angenehmes Wochenende und freut sich wieder auf die nächste Woche auf die EA-Gruppe.**

Heute kann ich sagen, dass ich durch die Literatur von EA und dem zwölf Schritte Programm Schritt für Schritt und die regelmäßigen Besuch der Selbsthilfegruppe wieder neues Selbstbewusstsein erlangt habe und zu meinen eigenen Schwächen stehen ohne dass jemand mir den Kopf abreist.

Durch die vielen Kontakte von EA gehe ich heute ganz anders auf Menschen zu als früher.

Und ich kann heute für mich sagen als praktizierter Katholik der **Freitag ist für mich ein ganz wichtiger Tag** in der ganzen Woche **genauso natürlich wie der Sonntag.**

Viele Grüße g24h Norbert, Krefeld



### **MEDITATION:**

Heute überlege ich nicht, was ich habe, sondern was ich mit dem, was ich habe machen kann. Ich bin reich beschenkt, wenn ich teile, abgebe und Gott danke.

### **OEFFENTLICHES:**

Als seit vielen Jahren trockener Alkoholiker musste ich feststellen, dass ich lange Zeit meine ganze Kraft dazu gebraucht habe, um mich von der Sucht zu befreien. Dann, mit der ausreichenden Stabilität um den Versuchungen des Alltages zu widerstehen, merkte ich meine „emotionale Welt“ war nicht in Ordnung. Und so kam ich zu unserer Gemeinschaft und erfahre auch heute noch, ständig Hilfe, Kraft und Zuversicht durch das Programm und die Meetings.

Die Ursache für emotionale Probleme sind sehr vielfältig. Deshalb ist das Hilfsangebot auch genauso vielfältig. Einige Angebote möchte ich hier kurz vorstellen.

**CoDA** sind Selbsthilfegruppen für gesunde Beziehungen. Wenn ich den Wunsch nach einer gesunden und liebevollen Beziehungen habe und doch immer wieder in ungewollte Konflikte mit Mitmenschen und auch mit mir selbst gerate, dann könnte ich in einer Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten, Trost, Kraft, Zuversicht und Hilfe erfahren.

Auch die Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung. Diese Menschen neigen dazu, sich in ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Sie neigen dazu, andere Menschen (Partner, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen usw.) als einzige Quelle ihrer Identität, ihres Wertes und ihres Wohlbefindens zu benutzen.

Bei CoDA kommen Menschen zusammen, um ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in ihren Beziehungen Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hatte.

### **EKS:**

**Erwachsene Kinder** von suchtkranken Eltern und Erziehern sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die in eine Familie oder Umgebung hineingeboren wurden, in der Abhängigkeit herrschte – stoffliche oder nichtstoffliche – oder sind dort aufgewachsen. Das Anliegen von EKS ist es, sich vom Schmerz der Vergangenheit zu lösen, um ein erfülltes Leben führen zu können.

#### **AA:**

Hier finden noch leidende Alkoholiker(inen) Hilfe. Von dem Program der AA sind die Programme der vielen anderen A-Gruppen abgeleitet und angepasst worden.

#### **AM** (anonyme Messies):

Das schwache Selbstwertgefühl ist dem inneren Frieden im Weg. So fühlen sich Menschen oft dadurch als unentbehrlich und wertvoll, wenn sie für andere viel leisten. Können diese Menschen nichts für andere tun, werden sie sich wertlos und schuldig fühlen. Sie entwickeln so eine regelrechte Opfer- oder Helferidentität.

Eins haben aber alle unterschiedlichen Gruppen immer gemeinsam. Sie arbeiten nach dem 12 Schritteprogramm. Wir kommen in unseren Gruppen zusammen, um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen.

Reinhard (Berlin)

#### **TERMINLICHES:**

- **EA-Jahrestreffen** in Marburg/Lahn 12.-14.08.2016 [Programm EA-Jahrestreffen Marburg Version 29.02.2016](#) mit Anfahrts- / Park- Beschreibung: [Anfahrtsskizze 29.02.2016](#)
- **EA Herbsttreffen** in Donauwörth, Jugendherberge, 30.09. – 03.10.16, Thema: Ich bin Ich, Anfragen an ea-im-sueden [ät] web.de, Flyer folgt, nähere Infos auf der Homepage

#### **INTERGRUPPE:**

Hier kommt eine weitere Erläuterung zur Intergruppe. Nach der Vorstellung des Aufgabenbereiches Finanzen im letzten Rundbrief, geht es dieses Mal um die Öffentlichkeitsarbeit. Die Diensttuenden sind Artur aus Köln und Reinhard aus Berlin.

Mit der Neugründung des Vereins haben sich die Kontaktdaten geändert. In mühevoller Kleinarbeit wird das Internet nach alten Daten durchsucht und mit den neuen Daten aktualisiert. So z.B. bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe), bei Sekis in Berlin, bei verschiedenen Foren und anderen Anlaufstellen.

Vor einiger Zeit wurden neue Visitenkarten entworfen, gedruckt und an die einzelnen Gruppen verteilt.

Die alten Domains [www.ea-selbsthilfe.de](http://www.ea-selbsthilfe.de) und [www.emotionsanonymous.de](http://www.emotionsanonymous.de) konnten wieder von uns übernommen werden und es wurde eine automatische Umleitung auf [www.ea-selbsthilfe.net](http://www.ea-selbsthilfe.net) aktiviert.

Karin aus Tübingen