

Hallo, liebe EA-Freunde,

habt ihr bemerkt: 2. Jahrgang! Danke für eure Beiträge, die diesen Rundbrief erst möglich machen. Dieses Mal wollten wir uns mit dem Thema befassen, wie EA wirkt und welche Erfahrungen es mit Diensten gibt.

Apropos Dienste: die Kontaktstelle ist derzeit nur einfach besetzt und ab Ende März gar nicht mehr. Es werden dringend 1-2 EA-Freunde gesucht, die diesen Dienst tun möchten. Melde dich bei Interesse über die Kontaktstelle.

Viel Spaß beim Lesen und gute 24 Stunden

Karin (KA)

### **ERLEBTES:**

Im Dezember 2016 ist es zwei Jahre her, dass ich mit einem Freund in mein erstes 12-Schritte Meeting gegangen bin.

Ich hatte bis dahin überhaupt keine Kenntnisse über das Programm, das die Anonymen Alkoholiker einst entworfen hatten, kannte aber natürlich die Vereinigung.

Zunächst war ich bei AA selber, denn Alkohol war häufig der Verdränger meiner Wahl und ich hatte ihn immer nur für gewisse Zeit (Monate, Jahre) aus meinem Leben heraushalten können.

Ich wusste jedoch von Beginn an, dass ich nicht die Sucht allein kontrollieren möchte, sondern vielmehr ihre Ursachen kennenlernen möchte.

In meiner Gemeinschaft fand ich einen großartigen Sponsor, doch die Gruppe in der ich aktiv bin, gab mir nicht das was ich suchte.

Also besuchte ich auch NA Meetings, die Gemeinschaft die ich dort fand war eine völlig andere.

Jedoch herrschten innerhalb dieser Gruppierung so starke Dissonanzen, dass ich nicht in der Lage war mich zu öffnen.

Also hatte ich die Idee ein EA Meeting aufzusuchen, diese Idee schob ich zunächst mal einige Monate vor mir her.

Als ich dann im Juni das Meeting aufsuchen wollte, stellte ich fest, dass es bereits seit zwei Jahren nicht mehr stattfand.

Bei meinem Telefonat mit KISS Regensburg (Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe) sagte man mir, dass es leider keinen Leiter für eine Gruppe gibt, aber eine große Interessentenliste.

Ich folgte lediglich einem inneren Impuls und sagte „Jetzt gibt es jemanden der die Gruppe wieder leiten würde, ich möchte das machen!“.

Die Arbeit im Programm hat nicht nur meine Verbindung zu meinem Gott wieder belebt, sondern mir bereits viele Fragen über mich beantwortet, die ich mir seit Jahren gestellt habe.

Ich kann heute nicht nur von Gelassenheit sprechen, ich kann sie erleben in meinen Handlungen und in mir.

Das erst zerbrechen musste, was mir stets das Wichtigste in meinem Leben war, damit ich den Wert wieder wirklich wahrnehmen kann, ist tragisch und ich bedaure den Schmerz den ich dadurch verursacht habe zutiefst.

Doch nutze ich die Chance, die ich dadurch erhalten habe um wiedergutzumachen.

Bei den Menschen die ich verletzt habe aber auch bei denen, die mich auf diesem Weg begleiten möchten, stellvertretend für die, die nicht mehr unter uns weilen.

Tja und jetzt sitze ich hier und bereite mich darauf vor, dass am nächsten Montag, der Ballon abhebt.

Ich bin sehr gespannt!

Von meiner Unterstützerin bei KISS weiß ich schon von einigen Leuten die kommen möchten und ihre Vornamen sind mir nicht fremd.

Da ich aktuell noch in einer teilstationären Therapie bin, habe ich auch dort schon einige Menschen angesprochen, die Interesse haben sich ihren persönlichen Herausforderungen zu stellen.

Ich würde mich freuen wenn wir uns auch mal persönlich begegnen können!

Liebe Grüße & G24h,

Michael

### **MEDITATION:**



Heute meide ich Halbwahrheiten. Sie sind ganze Lügen. Ein klares „Ja“ oder „Nein“ hilft mir mehr als der Versuch, es allen recht zu machen.

### **OEFFENTLICHES:**

Als ich zu EA kam, war ich verzweifelt. Ich hatte eine schlimme Zeit hinter mir gelassen (Trennungsjahr – Scheidung). Aber ich fand schnell Halt in unserer Gruppe. Durch Aufnahme in der EA-Gemeinschaft wurde mein Kontakt zu Gott intensiver. Nur mein Selbstwertgefühl war noch ziemlich im „Keller“.

Es fing damit an, dass ich den Schlüssel für den Gruppenraum bekam, um unsere Meetings vorzubereiten. Der Druck: „*Was passiert, wenn ich mal krank bin oder nicht kommen kann?*“ wurde mit der Zeit geringer. Und nach meinem Versuch, unsere Mitte einmal neu zu gestalten, fing der Dienst mir an Spass zu machen. Es fühlte sich gut an, auch selber etwas für unsere Gemeinschaft beisteuern zu können. So merkte ich bald, wie mein Selbstwertgefühl, durch die mir übertragene Aufgabe, anfang zu wachsen.

Heute freue ich mich auf jedes Meeting. Keine Angst plagt mich mehr - falls ich einmal nicht den Gruppenraum herrichten kann, gibt es Möglichkeiten um Hilfe zu bitten. Und es funktioniert! Meine Erfahrung: in unserer EA-Gemeinschaft bin ich nicht allein – und das fühlt sich gut an: „Gemeinsam schaffen wir das!“

Reinhard (Berlin)

## **INTERGRUPPE:**

Nachdem alle Dienste der Intergruppe in den letzten Infobriefen vorgestellt wurden (Kontaktstelle, Intergruppensprecher, Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit, Literatur) möchte ich dieses Mal den Verein EA-Selbsthilfe e.V. vorstellen. Es gibt teilweise Unklarheiten über die Unterschiede zwischen den Aufgaben der EA-Gemeinschaft und des Vereins.

In der EA-Gemeinschaft geht es um die Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit und um die persönliche Weiterentwicklung auf der Grundlage des 12-Schritte-Programms. Unsere Gemeinschaft besteht unabhängig vom Verein.

Der Verein ist ein formalrechtliches Organ, der die Aufgaben der EA-Gemeinschaft wahrnimmt, die eine formale Rechtsperson erfordern, z.B. Versicherungen abschließen, Telefonanschluss anmelden, Internetseite betreiben, Literaturlizenzen mit EA International zeichnen, Literatur drucken und verkaufen, Finanzen verwalten, Spendenquittungen ausstellen, ... .

Die Gruppensprecherversammlung der EA-Gemeinschaft bildet den Beirat des Vereins.

Jede natürliche Person kann Mitglied im Verein werden.

Karin aus Tübingen

## **ORGANISATORISCHES:**

Nachfolger gesucht: für den Rundbrief werden 1-2 EA-Freunde gesucht, die gerne Artikel verfassen und mit dem Redaktionsteam zusammenarbeiten möchten. Melde dich bei Interesse über [Gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net](mailto:Gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net) an uns.

## **NOCH WAS:**

Meine Vision, wohin sich EA entwickeln könnte:

Mir wurde der Rahmen der EA-Gemeinschaft mit den Meetings und Treffen wichtig, weil ich hier begann, über mich und mein Leben nicht nur zu grübeln und in hilflose Starre zu verfallen, sondern für mich und meine Welt anderen gegenüber Worte suchte und fand. Ich vermute, dies könnte auch für andere hilfreich sein. Vielleicht finden wir einen Weg, einen modernen, einladenden Weg, die EA-Botschaft zu den Menschen zu bringen, die mit ihr auch gesunder mit sich umgehen und gesunder werden können. Für jeden weiteren Menschen, der aus der Botschaft einen kleinen Gewinn ziehen kann, hält EA ein kleines Senfkorn Hoffnung bereit. Ein Same, aus dem mit der Zeit ein kraftvoller Halt heranwachsen kann. Vielleicht entdecken und entwickeln wir gemeinsam einen schon bekannten Weg oder vielleicht finden wir einen noch wirksameren Weg als bisher, die EA-Botschaft zu denen zu tragen, die sie nicht kennen aber aus ihr neue Hoffnung für sich und die eigene Zukunft schöpfen können. Die EA-Gemeinschaft ist eine teilende Gemeinschaft der Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Möge sie dies für uns alle weiterhin bleiben; auch in einer sich schnell ändernden Gesellschaft mit einer Fülle von auch attraktiven Angeboten.

Kay (Koblenz)