



Das erste Mal zu einem Meeting zu gehen erfordert Mut! Das hat jeder von uns erlebt und es ist normal, dass man zu Beginn aufgereggt oder unsicher ist. Um dich zu ermuntern teilzunehmen, wollen wir dir hier den ungefähren Ablauf eines Meetings vorstellen.

1. Beginn

Wir starten pünktlich, wenn du es aber wirklich nicht pünktlich schaffst kannst du auch später dazukommen.

Es ist aber ratsam, das allererste Mal ein paar Minuten früher zu kommen, um dich zu akklimatisieren und ein erstes Wort mit den Anwesenden sprechen zu können. Jedes Meeting ist frei und man weiß nie, wer und wie viele kommen (meist zwischen 2 und 20 Personen) und daher fühlt sich jedes Meeting etwas anders an! Einige Menschen sind länger/häufiger dabei und manche kommen nur sporadisch oder sind überhaupt das erste Mal da.

Die meisten EA-Meetings dauern 2 Stunden, sind vom Ablauf her ähnlich und es gibt nur kleine individuelle Abweichungen von Gruppe zu Gruppe. Dies bedeutet, dass ein Meeting in Düsseldorf ebenso abläuft, wie ein Meeting in München oder in Straßburg oder den USA. Damit kann sich jemand, der aus einer anderen Stadt kommt, sehr schnell in einer fremden Gruppe „zu Hause“ fühlen.

Es findet sich zu Beginn spontan ein Moderator/Moderatorin, welcher durch den Abend führt. Meist ist es jemand, der schon öfters in den Meetings war und den Ablauf kennt.

Zu Beginn wird meist etwas gelesen. Damit können alle „ankommen“ und sich leichter auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Wer Lust hat, beginnt - manchmal geht es reihum - und es werden ein paar Minuten z.B. die Präambel, die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen von EA gelesen.

2. Ein Wort zur den Texten

Oft ist in den Texten oder Meetings vom „Abgeben“ an eine „Höhere Macht“ die Rede. Das bedeutet nichts anderes, als dass wir lernen wollen, zu sehen, wo wir selbst etwas tun oder ändern können und wo wir es der „Höheren Macht“ überlassen müssen. Diese „Höhere Macht“ kann alles sein. Für die Einen ist es der Gott der Kirchen und Religionen, für Andere die Natur, die Liebe zwischen den Menschen, die Gemeinschaft, das Leben als Solches, das Schicksal – das bleibt jedem Einzelnen überlassen!

3. Miteinander ankommen im Hier und Jetzt

Dann kommt meist eine Schweigeminute und danach ein (freiwilliges) Anfangs-„Go-Round“, bei dem jeder in der Runde mit seinem Vornamen und ein paar Sätzen beschreibt (das nennen wir „teilen“), warum er die Gruppe besucht und wie es ihm geht. Wenn man seinen Vornamen sagt, begrüßen einen die anderen mit „Hallo, ... (Vorname)!“ Wenn du nichts sagen möchtest, ist auch das in Ordnung. Du sagst nur deinen Vornamen und „Danke“. Das „Danke“ nach Wortbeiträgen bedeutet: „ich bin jetzt fertig, danke, dass ihr mir eure Aufmerksamkeit geschenkt habt“. So wird klar signalisiert, dass ein Beitrag beendet ist und der nächste Beitrag folgen kann, ohne dass die sprechende Person durch den nächsten Beitrag in ihren Gedanken unterbrochen wird.

Wir sind eine anonyme Gruppe, das heißt wir kennen von einander nur Vornamen. Damit wollen wir unter anderem dafür sorgen, dass ein Aufsichtsratsvorsitzender Graf von Kocks nicht anders angenommen wird, als ein mittelloser Daniel SchläftunterderBrücke. Das ist neben dem Schutz unserer Mitglieder für uns einer der wichtigsten Aspekte der Anonymität.

Wir haben alle unsere Wunden und Verletzungen und sind nicht perfekt. Die Meetings geben uns die Gelegenheit, sehr offen darüber zu sprechen. Wenn jemand etwas über sich (mit-)teilt, wird das weder kommentiert, noch Ratschläge gegeben oder die Person unterbrochen.

Eine Regel ist auch so, dass jeder nur über sich selbst sprechen sollte und niemanden in der Runde direkt anspricht. Wir erteilen keine Ratschläge und stellen keine Fragen. Man darf sich aber inspiriert oder an etwas erinnert fühlen durch einen anderen Beitrag und darüber was sagen, ohne die Person direkt anzusprechen.

Dann werden weitere Texte gelesen. Es gibt z.B. Literatur zu den Zwölf Schritten, Tagesmeditationen, Blätter zu bestimmten Themen, Flyer. Zum Teil sind diese Texte mehrere Jahrzehnte alt und würden heute vielleicht anders formuliert werden. Ihre Kernaussagen gelten aber unverändert.

4. Miteinander Teilen für das Hier und Jetzt

Jetzt erfolgt der Hauptteil des Meetings. Entweder wird ein konkretes Thema aus dem Zwölf-Schritte-Buch gelesen oder es werden Themen-Vorschläge gesammelt und darüber abgestimmt.

Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit

Emotions Anonymous® Deutschland ▪ kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net ▪ Tel 06031 1604 168 ▪ www.ea-selbsthilfe.net

Wenn ein Newcomer dabei ist, wird oft der erste Schritt gelesen und/oder der Flyer „Ein Wort an die Neuen“!

Danach werden Beiträge zu dem Thema geteilt, das heißt jeder hat den Raum, etwas dazu zu sagen. Es darf aber auch alles andere ausgesprochen werden, was einem auf dem Herzen liegt, auch, wenn es nicht zum Thema passt.

5. Abschlussteil

Manchmal kommt noch ein kurzer organisatorischer Teil. In einem kurzen Abschluss-Go-Round kann dann jeder reihum nochmal erzählen, wie es ihr oder ihm jetzt geht.

Es werden dann abschließende Worte gelesen (z.B. ein Hinweis auf die Möglichkeit einer freiwilligen kleinen Spende für Raummiete oder den Erwerb neuer Literatur für die Gruppe). Neue, die zum ersten Mal da und nicht darauf vorbereitet sind, müssen sich hier aber nicht gedrängt fühlen und dies wird auch bestimmt nicht kontrolliert.

Wichtig ist auch der Hinweis, dass alles was hier gehört wurde oder wer hier gesehen wurde, bitte im Raum gelassen wird, damit die Anonymität gewahrt bleibt.

Wir beenden das Meeting pünktlich mit unserem Gelassenheitsspruch, das die Gruppe stärken und dem Einzelnen Mut machen soll.

Wir hoffen, dass du dir nun etwas besser vorstellen kannst, wie unsere Treffen ablaufen. Komm einfach spontan vorbeikommst :-). Vorherige Anmeldungen sind nicht erforderlich. (Da ein solches Treffen aber immer mal ausfallen kann, ist es besser, du erkundigst dich vorher, ob es auch wirklich stattfindet.)

Wir freuen uns auf dich, du bist herzlich willkommen!

Sie erreichen uns unter:

www.ea-selbsthilfe.net

Tel.: +49 (0) 6031 160 4168 (Do. 19 bis 21 Uhr, sonst AB)

E-Mail: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

© 2018 EA-Selbsthilfe e.V., alle Rechte vorbehalten

Falls Sie Inhalte verwenden möchten, ist unsere Zustimmung erforderlich, die wir auf Nachfrage gerne erteilen.
(kontaktstelle@EA-selbsthilfe.net)

Emotions Anonymous International	EA-Selbsthilfe e.V.
St Paul MN 55104-0245, USA	Friedberg, Hessen
www.emotionsanonymous.org	www.ea-selbsthilfe.net

EA Schweiz, www.emotionsanonymous.ch
Tel.: +41 79 684 45 12, ea.info@gmx.ch

Lit.-Nr. 302 Zur kostenlosen Weitergabe 1. Auflage 2019