

Sponsorschaft ist eines der wichtigsten Werkzeuge zur Genesung in EA und gleichzeitig eine der spirituellen Grundlagen unserer Gemeinschaft.

Leider wird in EA die Sponsorschaft viel zu wenig praktiziert, aus Angst vor der Verantwortung, vor Überforderung oder einfach aus Unkenntnis oder Missverständnis, was dieser Begriff für uns bedeutet

1. Was ist ein Sponsor?

Ein Sponsor ist jemand, der auf dem Genesungsweg mit Hilfe des Programms schon ein Stück weitergekommen ist. Es ist ein Begleiter oder Betreuer mehr nicht. An einem Bild wird uns das vielleicht deutlicher. Wenn mich jemand bittet, ihn bei einem Arztbesuch zu begleiten, weil er fürchtet dort eine schreckliche Wahrheit zu erfahren, wird niemand ernstlich von mir erwarten, dass ich die Diagnose ändere noch dass ich weiß, wie dem Patienten geholfen werden kann. Das ist Sache des Arztes. Meine Aufgabe ist es, den Betreffenden zu begleiten, ihn in dieser Situation nicht allein zu lassen und ihm menschliche Nähe und Verständnis entgegen zu bringen - ohne Blick auf das Ergebnis oder eine „Lösung“. Dies ist die Aufgabe eines Sponsors und so gesehen kann dies jeder in EA tun.

2. Was kann der Sponsor tun? Was ist die Aufgabe des Sponsors?

Als Sponsor gehe ich von meiner eigenen Lebensgeschichte und meinen persönlichen Erfahrungen mit der Höheren Macht aus. Ich habe gelernt mit meinen Unzulänglichkeiten humorvoll umzugehen. Durch all diese Erfahrungen kann ich dem Anderen Mut machen, seinen eigenen Genesungsweg mit dem Zwölf-Schritte-Programm, mit Hilfe der Kraft, die für jeden vorhanden ist, auch gehen zu wollen.

Durch ehrliche Gespräche miteinander auf der Basis gegenseitigen Respekts und Vertrauens kann unser Schützling zu Erkenntnissen und Möglichkeiten kommen, die ihn ein ganzes Stück voranbringen können. Nicht irgendwelche Ratschläge oder meine persönliche Meinung, sondern die spürbaren Auswirkungen des Programms in meinem Leben geben dem Anderen Kraft und Hoffnung. Der Sponsor kann zwar Vorschläge machen, erwartet aber nicht, dass diese auch angenommen werden. Bei stofflicher Abhängigkeit mag es ja einige altbewährte „Tricks“ geben, die hilfreich sein können, bei emotionalen Störungen heißt das Zauberwort: bedingungslose Annahme und den festen Glauben an die Möglichkeit von Genesung, wie immer sie für den Betreffenden aussehen mag.

Der Sponsor beurteilt nicht den Grad der Genesung und trägt dafür auch nicht die Verantwortung. Heilung geschieht nur durch die Höhere Macht, die sich vielleicht des Sponsors als Werkzeug bedient.

Dies ist möglich, wenn der Sponsor im Programm lebt und die Schritte in seinem Leben praktiziert. Er sollte die Vergebung durch den Fünften Schritt und die Befreiung von den Schuldgefühlen an sich selbst erfahren haben.

Grundlage jeder Sponsorschaft ist die gegenseitige bedingungslose Annahme und das Vertrauen. Der Gesponserte muss die Gewissheit haben, dass er dem Sponsor alles vorbehaltlos anvertrauen kann, ohne deshalb abgelehnt zu werden. Dies gilt in besonderem Maße für den Fünften Schritt aber auch für die Dinge, die im Meeting nicht oder noch nicht ausgesprochen werden können.

Was immer der Sponsor tut, es sollte von dem Grundgedanken geprägt sein, unterstützen und auf dem spirituellen Weg begleiten sowie bei der Arbeit mit den Zwölf Schritten beistehen zu wollen. Der Sponsor teilt seine persönlichen Erfahrungen mit, wird aber niemals Druck ausüben oder zu irgendetwas überreden, sondern er wird den eigenen Weg finden lassen. Auch hier gilt: Loslassen - Gott überlassen!

3. Was beide betrifft: Erwartungen

Umgekehrt erwartet der Gesponserte oft zu viel von seinem Sponsor. Es sollte klar sein, dass der Sponsor ebenfalls auf dem Weg der Genesung ist, und dass er auch nicht Tag und Nacht zur Verfügung stehen kann.

So hat es sich bewährt, wenn beide gemeinsam vereinbaren, wie sie ihre Sponsorbeziehung auch zeitlich gestalten wollen, sei es nun eine direkte, briefliche oder telefonische.

Klarheit sollte auch darüber herrschen, dass ein Sponsor weder Retter noch Therapeut ist, dass er weder die Probleme seines Schützlings löst, noch ihm seine Verantwortung abnimmt.

Er bietet keine finanzielle Unterstützung noch Dienstleistungen, wie Hilfe bei der Wohnungs- oder Arbeitssuche an. Ein Sponsor drängt sich niemals auf und vermeidet jede Abhängigkeit seines Schützlings von ihm.

Wie alle menschlichen Beziehungen ist auch eine Sponsorschaft einem Wandel unterzogen. Es kann sein, dass eine Sponsor-Beziehung die Genesung nicht mehr zu unterstützen scheint, dass Probleme auftauchen, die gerade diesen Sponsor oder diese Sponsorin überfordern, das Vertrauensverhältnis gestört ist

oder der Schützling etwas braucht, was ihm der jetzige Sponsor nicht geben kann. Dann sollte man offen miteinander reden und vielleicht die Sponsorschaft beenden.

4. Wie finde ich einen Sponsor?

Jeder in EA hat die freie Wahl sich einen Sponsor zu suchen. Ich werde eine Person auswählen zu der ich Vertrauen habe; jemand, dessen Erfahrungen mit dem Programm und mit der Höheren Macht, mir auf meinem Genesungsweg helfen kann. Wenn ich jemand bitte, mein Sponsor zu sein, ist dies gleichzeitig das Eingeständnis der Machtlosigkeit meinen emotionalen Störungen gegenüber, das Eingeständnis, dass ich Hilfe brauche und sie auch annehmen will.

Bewährt hat sich die gleichgeschlechtliche Sponsor-Beziehung. Keine egohaften Gedanken und Wünsche sollten sich in diese Beziehung einschleichen. Das kann zu Abhängigkeit von einander führen und eine absolute Ehrlichkeit behindern.

5. Auswahl meines Sponsors

Folgende Fragen können dabei helfen:

- Kann ich an dieser Person erkennen, dass ich mit Hilfe des Programms und der Höheren Macht von Abhängigkeiten und Verhaltensmuster frei werden kann?
- Wird sie ehrlich zu mir sein und mir helfen, meine schädigenden Verhaltensmuster zu erkennen?
- Kann ich ihr meine Geheimnisse anvertrauen?
- Hört sie mir aufmerksam zu?
- Kann diese Person über ihre Erfahrungen sprechen, statt Ratschläge zu erteilen?
- Praktiziert sie die Schritte in ihrem täglichen Leben?
- Kann sich diese Person in mich und meinen Problemen hinein fühlen. Kann sie mich so annehmen, wie ich bin?

6. Betreuung von Neuen

Es gibt noch eine etwas andere Form, sozusagen ein Vorläufer zu dieser Sponsorschaft.

Ein erfahrener EA-Freund oder -Freundin nimmt sich spontan eines Neuen in der Gruppe an und nimmt ihn unter die Fittiche. Diesem Sponsor obliegt es zunächst einmal den Neuen oder die Neue in die Gruppe einzuführen, Hinweise auf die Literatur zu geben und Fragen zu unserem Programm zu beantworten. Besonders sollte auf den Unterschied zwischen religiös und spiri-

tuell hingewiesen werden. Da jeder Sponsor auch einmal ein Neuer war, kann er die Fragen aber auch die Schwierigkeiten des Neuen gut nachempfinden, seine Ängste verstehen und ihn ermuntern regelmäßig die Meetings zu besuchen. Dieser Sponsor ist Wegbegleiter bei den ersten Schritten in ein neues Leben und wird so lange dem Neuling zur Seite stehen, bis dieser in der Gruppe heimisch geworden ist und sich gegebenenfalls einen anderen Sponsor suchen kann.

7. Warum Sponsor sein?

Wenn wir beginnen, die spirituellen Prinzipien des Programms zu leben, wenden wir uns anderen Menschen zu. Wir erleben das Gefühl der Befreiung aus unserer Isolation und Ichbezogenheit und freuen uns, dass jetzt auch wir jemand helfen können. Wenn wir uns als Sponsor zur Verfügung stellen, tun wir uns damit selbst den größten Gefallen. Eine Sponsorbeziehung basiert auf Gegenseitigkeit. Es ist keineswegs so, dass der eine nur der Gebende und der andere der Nehmende ist. Im Gegenteil - die gemeinsame Arbeit in den Zwölf Schritten bietet auch dem Sponsor die Chance neue Erfahrungen zu machen. Er kann Liebe und Annahme empfinden, und erlebt die gemeinsame Freude an dem Genesungsweg, stellt fest, dass er Geduld und Ausdauer besitzt, dass er Zuhören und Warten kann. Er entwickelt ein Ohr auch für unausgesprochene Dinge und kann diese ansprechen.

Wir müssen bereit sein, unsere Erfahrungen weiterzugeben, wenn wir sie uns erhalten wollen.

So gesehen ist Sponsorschaft eine freudige Aufgabe, die wir doch alle gerne annehmen sollten - in welchem Umfang, bleibt jedem selbst überlassen.

Du erreichst 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. 801 Zur kostenlosen Weitergabe 1. Auflage 2019