



THE EAI CONNECTION: APRIL 2020

PLEASE CONSIDER A CONTRIBUTION TO EAI TO SUPPORT THIS PUBLICATION.

EA WERKZEUGE DER GENESUNG

Schritt 4: Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.

Tradition 4: Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder EA als Ganzes angehen.

Slogan 4: Leben und leben lassen.

Versprechen 4: Einerlei wie tief wir gesunken sind, sehen wir, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.

Nur für heute 4: Nur für heute will ich auf meine körperliche Gesundheit achten, ich will meine Verstandeskkräfte üben, ich will etwas Spirituelles lesen.

Helpful Concept 4: Wir urteilen nicht, wir kritisieren nicht, wir argumentieren nicht. Wir geben keine Ratschläge in persönlichen oder familiären Angelegenheiten.



VON DEINEM EAI-BORD OF TRUSTEES

Der Titel dieses Artikels lautet WARUM Trustees dienen. Nun, ich weiß nicht, warum andere Trustees dienen, ich kann nur für mich selbst sprechen. Ich diene, weil ich Emotions Anonymous liebe, es hat mir das Leben gerettet, buchstäblich; ich war auf dem Weg aus der Tür, um mein brandneues Auto irgendwo von einer Brücke zu fahren, und ich hatte eine Brücke im Sinn. Ich konzentrierte mich auf das brandneue Auto, das Auto war wichtiger als mein Leben. Gott sei Dank griff meine Mutter ein und schleppte mich zu meinem ersten EA-Treffen. Ich erinnere mich nicht an dieses Treffen, ich weiß nur, dass ich eine Art Hoffnung gehört haben muss, denn ich kam immer wieder zurück und bin heute hier, um die Geschichte zu erzählen. Bei meinem Neffen wurde vor kurzem eine Geisteskrankheit diagnostiziert, und er ist genau wie ich. Er will die verschriebenen Medikamente nicht einnehmen oder erkennen, dass er sich von seinen Altersgenossen unterscheidet. Ich möchte, dass EA für ihn da ist, wenn er, wie ich, entscheidet, dass er wie ich etwas anderes tun muss. Sein Weg funktioniert nicht. Ich bin so froh, dass EA für mich da war. Ich hatte alles andere ausprobiert, Psychiater, Therapeuten, übermäßiges Essen, andere Menschen usw. Emotions Anonymous ist die Lösung für mein Lebensproblem; weißt du, ich wusste einfach nicht, wie ich mit dem Leben oder den Menschen darin umgehen sollte. Dienen ist ein spirituelles Prinzip wie die Liebe. Man kann eine spirituelle Sache von einer physischen Sache unterscheiden, wenn man sie teilt. Je mehr man von einem physischen Ding, sagen wir Geld, gibt, desto weniger hat man oder bleibt übrig. Andererseits erhält man, wenn man etwas Geistiges wie Dienst oder Liebe teilt, umso mehr zurück; und die Menschen, mit denen man es geteilt hat, teilen es dann mit noch mehr Menschen, und es entsteht ein explosionsartiger Effekt. Ich sehe so viele junge Menschen, nicht nur meinen Neffen, die unser Programm der Genesung gebrauchen könnten. Ich kann nicht genug über Emotions Anonymous sagen, und deshalb diene ich. Derita P. Trustee.

www.EmotionsAnonymous.org POBox4245 StPaul, MN55104-0245 Phone: 651-647-9712

Hours Mon—Thurs: 10 to 3, CT

director@emotionsanonymous.org info@emotionsanonymous.org
submissions@emotionsanonymous.org groupdata@emotionsanonymous.org
orders@emotionsanonymous.org shipping@emotionsanonymous.org
loop@emotionsanonymous.org

Vielen Dank, dass du Teil der Gemeinschaft von Emotions Anonymous International ("EAI") bist und deine Vorschläge, Schriften, Konzepte, Bilder, Zeugnisse und andere Materialien einreichst, um sie mit anderen zu teilen. Bitte beachte, dass du mit dem Einreichen von Material der EAI-Organisation erlaubst, dieses zu verwenden. Alle Materialien (mit Ausnahme der persönlichen Daten), die auf irgendeinem Wege eingereicht werden, gehen mit der Einreichung in das Eigentum der Organisation über. Alles, was in irgendeiner Form eines Treffens (von face to face, Chat, Telefon, The Loop usw.) geteilt wird, ist keine Einreichung. EAI behält das Urheberrecht an den Materialien, so dass die Mitglieder sicher sein können, dass alles mit dem EAI-Namen darauf als dem Programm entsprechend überprüft wurde; eingereichte Materialien können bearbeitet werden.

Liebe Freunde in Genesung,

Für mich ist die Zeit gekommen, mich zu verabschieden, dies ist die 130. EA Connection, die ich veröffentlichen durfte. Ich habe es geliebt, die EA Connection zu machen, aber jetzt ist es Zeit für mich, loszulassen und Gott zu überlassen. Mein Wunsch für Sie ist, dass Sie gesund bleiben und weiterhin das Programm von Emotions Anonymous nutzen, um Sie durch diese schwierige Zeit zu führen... Mit freundlichen Grüßen in 12-Schritt-Wiederherstellung, Karen Mead, Redakteurin EA Connection (dieses eine letzte Mal.)



SCHRITT 4: Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.

Schritt 4 war ein Augenöffner für mich. Ich bereitete diese Liste vor, weil ich wusste, dass meine tiefsten dunklen Geheimnisse bald ans Licht kommen würden. Ich nahm mir Zeit. Ok, ich habe gezögert, ich meine, wer würde das nicht tun! Ich hatte Angst, entblößt und verletztlich zu sein! Ich verbrachte Jahre damit, diese Geheimnisse zu bewahren, damit niemand wusste, wie ich andere verletzt hatte. Ich dachte: Meine Güte, mein Sponsor wird mich sicher hassen und mich wahrscheinlich abservieren! Ich hatte Angst, entblößt und verletztlich zu sein! Ich verbrachte Jahre damit, diese Geheimnisse zu bewahren, damit niemand wusste, wie ich andere verletzt hatte. Ich dachte: "Meine Güte, mein Sponsor wird mich sicher hassen und mich wahrscheinlich abservieren! Ich versuchte, das zu verschieben! Ich mag sie wirklich! Nun, ich konnte ihre Zeit nicht verschwenden, also stieg ich ein und arbeitete hart daran, alles auf Papier zu bringen. Von allen Schritten war das meine Freiheit von Schuld, Scham und Angst. Ich wurde in meiner schlechten Vergangenheit akzeptiert und alles UND sie hat mich nicht abserviert! Mein Verstand spielt mir schreckliche Streiche. Schon immer! Die Akzeptanz und das Mitgefühl, das meine Sponsorin mir gezeigt hat und immer noch zeigt, führen mich zur Freiheit. Anstatt mir zu sagen, wie schrecklich ich war, kann ich mich als jemand betrachten, der das Beste aus dem gemacht hat, was ich hatte, und ja, ich habe einige schreckliche Entscheidungen getroffen, aber in einem Fall war meine HP (Gott) schon da, bevor ich ein Programm hatte. Es war meine Belastungsgrenze, wo genug genug war. Wollte ich leben oder einen langsamen Tod sterben? Ich hatte einen heftigen Streit mit meiner besten Freundin. Ich dachte, sie würde mich für immer hassen. Das war eine der denkwürdigsten Zeiten, als ich meine HP (Gott) zum ersten Mal traf. Unter Tränen und Verzweiflung gab ich auf und bat um Vergebung. Mir wurde nicht nur vergeben, sondern ich bekam auch das Geschenk meiner besten Freundin zurück. Schritt 4 brachte mich dazu, dieses Geschenk noch mehr zu schätzen. Schritt 4 ist hart und kann schmerzhaft sein, aber die Belohnungen danach sind wirklich gewinnbringend. Das heißt, wenn du den Schritt als das sehen kannst, was er ist, ein Schritt der Entdeckung... Denise

Jahrelang hatte ich vor allem Angst, aber in den letzten Monaten hatte ich vor allem Frieden. Ich habe mit Depressionen gekämpft, und es hat sich für mich sehr viel gebessert. Ich habe antidepressive Medikamente eingenommen. Ich hatte mit Wut zu kämpfen, und es hat sich sehr viel gebessert. Ich habe mit übermäßigem Essverhalten gekämpft, und es hat sich sehr verbessert. Ich habe die 12 Schritte der Emotions Anonymous gemacht. Ein Teil meiner anhaltenden Heilung besteht darin, dass ich die Lösung mit anderen teile.

Für mich habe ich eine Liste von Erinnerungen gemacht, die mir nicht gefallen. Und ich habe eine Liste von Erinnerungen gemacht, die mir gefallen, um zu versuchen, sie im Gleichgewicht zu halten. Und ich habe eine Liste von Groll gemacht (wer es war, was sie getan haben, was die Wirkung auf mich war und was mein Teil war). Ich habe auch eine Liste der Dinge gemacht, für die ich mich schuldig gefühlt habe. Und ich habe eine Liste darüber gemacht, wen ich mit meinen Charakterfehlern verletzt habe und wie... Kevin

Ich denke heute über die Inventur nach und versuche, einen guten Weg zu finden, um sie anzugehen. Ich glaube nicht, dass nur eine Auflistung von Charaktermängeln oder positiven Eigenschaften die beste Lösung ist - obwohl das ein guter Ausgangspunkt zu sein scheint.

Ein weiterer guter Ansatz scheint es zu sein, auszudrücken, wie die Schwächen oder positiven Eigenschaften einer anderen Person helfen oder schaden. Und auch, wie sie mir helfen oder mich verletzen.

Ich habe auch viel darüber nachgedacht, eine kritische Frage zu stellen, die meinem Verständnis helfen könnte. Diese Fragen sind schwer zu beantworten - zum Teil, als ob ich es bewusst nicht tue, weil es nicht gut für mich selbst ist. Ich habe nie gelernt, mich zu fragen, was ich will - und dann daran zu arbeiten, das zu erreichen... Chris

NUR FÜR HEUTE 4: Nur für heute will ich auf meine körperliche Gesundheit achten, ich will meine Verstandeskräfte üben, ich will etwas Spirituelles lesen.

Derzeit kümmere ich mich um meine körperliche Gesundheit, indem ich meinen Heimtrainer fahre, Hausarbeiten erledige und in Maßen Mahlzeiten oder Snacks zu mir nehme.

Meinen Geist trainiere ich derzeit, indem ich interessante Dinge im Internet lese. Ich liebe es, neue Dinge zu lernen. Ich kann sogar Online-Bücher zum Lesen ausleihen.

Eine Möglichkeit, wie ich derzeit etwas Spirituelles lese, besteht darin, eure Beiträge hier im EA-LOOP zu lesen und EA-Literatur sowie alle anderen spirituellen Dinge zu lesen, die mir begegnen.

Ich versuche auch, gut auf mein geistiges Wohlbefinden zu achten, denn mein Körper kann leicht beeinträchtigt werden, wenn ich mich nicht um meine emotionale Gesundheit kümmere. Ich verlasse mich also auf die 12 Schritte & meine Höhere Macht und all die spirituellen Dinge, die ich aus meiner Zeit in der Genesung gelernt habe. Das verhilft mir zu mehr Gelassenheit....Anonym

Ich war schon immer selbstständig, seit ich als kleiner Junge mit 12 Geschwistern aufgewachsen bin. Ich war nie ein quietschendes Rädchen, ich habe mich einfach zurückgehalten und einen Weg gefunden. Ich betrachtete es immer als eine Stärke, alles selbst machen zu können, aber dabei lassen wir andere Menschen zurück, die an unserem Leben teilhaben wollen, und verschließen unsere Gefühle. Selbstgenügsam zu sein ist wunderbar, solange wir es schaffen und emotional für andere verfügbar bleiben. Ich bin sehr dankbar dafür, dass wir miteinander auskommen, einander lieben und respektieren und uns so oft treffen, essen und teilen können, wie wir wollen. Ich beschließe, den Mut zu haben, die Teile von mir zu verändern, die isoliert leben und nicht vollständig sind, und sie mit einer Verbindung, einem Verständnis und Liebe zu verbinden... Ty



6. April

Betrachtung für heute

Ich bin vielschichtig. Meine Emotionen müssen keinen Sinn haben - sie sind einfach da. Indem ich sie annehme, die widersprüchlichen und überhaupt alle, kann ich wählen, wie ich handeln möchte. Wenn ich ihre Existenz leugne oder versuche, sie in mein gängiges Verstehensmuster hineinzuzwingen, kontrollieren sie mein Handeln. Ich ärgere mich grundlos, bin deprimiert wegen nichts. Sobald ich mich selbst annehme, stelle ich fest, dass die Dinge viel mehr Sinn bekommen. Dieses Verständnis kommt gewöhnlich ohne große Anstrengung. Meistens "fällt es mir zu". Der Grund dafür: Wenn ich mich ganz annehmen kann, bin ich offen.

Meditation für heute

Hilf mir daran zu denken, dass das vor mir liegende Wachstum grenzenlos ist.

Heute denke ich daran

Ich kann heute akzeptieren.



GRUNDLAGE WÄHREND DES COVID19

Ich treffe mich mit einer Beraterin, die mir geholfen hat, meine Angst im Zusammenhang mit der Anwendung der Programmprinzipien und -instrumente zu bewältigen. Sie gab mir eine Idee für eine Taktik, die ich hilfreich fand, und so wollte ich sie mit euch teilen.

Im Mittelpunkt des Konzepts steht die Tatsache, dass ich mich in stressigen Zeiten ungestört oder grundlos fühlen kann - buchstäblich so, als ob ich schwebe oder in einem Traum wäre. Dies geht gewöhnlich mit Konzentrationsschwierigkeiten und verschwommenem Denken einher. Das Gelassenheitsgebet zu sprechen und die Dinge meiner Höheren Macht zu übergeben, ist mein erster Schritt, aber manchmal muss ich etwas tun, um mich besser mit meinem physischen Selbst zu verbinden. Deshalb habe ich diese Woche etwas hinzugefügt, wenn ich mich so fühle. Ich gehe, wenn möglich, fünf Minuten zu Fuß nach draußen und denke darüber nach, was mich umgibt.

Mit den Fingern meiner rechten Hand erkenne ich fünf Dinge, die ich sehen kann, vier Dinge, die ich berühren kann, drei Dinge, die ich hören kann, zwei Dinge, die ich riechen kann, und eine Sache, die ich schmecken kann. Das bringt mich aus meinem Kopf heraus und in das, was real ist. Ich sage mir auch: "Im Moment bin ich in Ordnung; im Moment bin ich dankbar für das, was ich habe; im Moment hat meine Höhere Macht es unter Kontrolle. Diese Praxis hat mir geholfen, mich zu "erden", so dass ich besser mit dem umgehen kann, was der Tag bringt. Da sich die Welt in einem solchen Zustand des Wandels befindet und sich meine Realität von Tag zu Tag ändert, war EA mein Fels in der Brandung. Achtsamkeitswerkzeuge wie dieses waren auch nützlich...Anonym

LEBEN IM HEUTE

Während der gegenwärtigen globalen Krise fällt mein Verstand leicht in ein Muster zurück, das sich von Drama ernährt. Ich habe die Möglichkeit einer postapokalyptischen Welt in Betracht gezogen und dies als eine Rechtfertigung dafür benutzt, warum ich mich an Menschen wenden sollte, mit denen ich seit Jahren nicht mehr gesprochen habe (meine Ex-Beste Freundin, meine erste Liebe, Freunde aus der Kindheit, Männer, mit denen ich zusammen war). Nun, mein Gehirn fühlte sich immer am lebendigsten während der Höhen und Tiefen, und schon früh im Leben lernte ich, das Drama so zu manipulieren, dass ich mich lebendig fühlen konnte, dass ich mich wichtig fühlte. Natürlich habe ich mit EA und meinen anderen Ressourcen einen anderen Weg gelernt, und ich weiß, dass all diese toten Beziehungen aus einem bestimmten Grund tot sind - sie waren co-abhängig, ungesund und in gewisser Weise einschränkend. Ich erinnere mich daran, dass sie nicht alle schrecklich waren. In vielen von ihnen gab es Liebe und viel Wachstum und schöne Momente. Aber sie dienen mir nicht mehr auf welche Weise auch immer - und selbst wenn die Welt in den dunkelsten Momenten so weit kommt, wie ich es mir vorstelle, würden mir diese Beziehungen nicht mehr dienen. Also kehre ich in den gegenwärtigen Moment zurück, indem ich mich auf meinen Atem konzentriere, meine Katze streichle und ein kaltes Glas Wasser trinke. Ich konzentriere mich auf Dinge, die ich tun kann, wie meinen Körper zu trainieren, etwas Spirituelles zu lesen und zu schreiben. Ich muss auch ein wenig über mich selbst lachen. Die Welt durchlebt eine historische Zeit. Drama gibt es im Überfluss, und doch stellt sich mein Verstand eine wandelnde postapokalyptische Welt vor, von der ich mehr und mehr und mehr will. Nun, nur zu, Gehirn, mach dein Ding. In der Zwischenzeit werde ich Geschirr spülen, meine Kurse überarbeiten, die in einigen Wochen online gestellt werden sollen, und lernen, wie man Pastellfarben benutzt. Und ich werde mit den Menschen in meinem jetzigen Leben durch Telefon und persönliche Gespräche in Verbindung bleiben - und ich wünsche all jenen Menschen, die mir nicht mehr wichtig sind, durch Gebet und Meditation alles Gute... Sarah B

DIE RESILIENTE Menschheit

Ich nehme mir täglich etwa fünf Minuten Zeit, um mit mir selbst darüber zu plaudern, wie sehr ich keine Lust habe, Türköpfe/Griffe usw. abzuwischen...wie sehr ich es hasse, meine Hände so sehr zu waschen, dass sie weh tun, und wie sehr ich wirklich keine Lust habe, in meine Nachbarschaft zu gehen.....oder die langweilige Strecke...ok, die Ehrlichkeit hilft mir.

Ich habe meine Vorfahren erforscht. Drei meiner Urgroßmütter starben zwischen 1918 - 1919, und es gibt keine Aufzeichnungen darüber, wo sie begraben sind / nicht viele Informationen über sie. Drei meiner Großeltern wuchsen also ohne

Mütter auf. Da frage ich mich, ob / wie sie von der letzten Pandemie, die die USA traf, betroffen waren!! Sind sie so gestorben? Das bringt mich dazu, viel über die Geschichte der Menschheit nachzudenken... das Leiden und die Widerstandsfähigkeit der Menschen. Dann muss ich mir ins Fäustchen lachen und WOW denken: Ich muss mich nur isolieren, wischen-wischen-wischen, von zu Hause aus arbeiten, fernsehen und um meinen Block laufen und ruhig bleiben. Ich könnte nicht mehr gesegnet sein!!! Trotzdem kann ich immer noch ehrlich zu mir selbst sein, was meine Gefühle

betrifft :) Ich darf alle Gefühle haben, die auf mich zukommen. Danke, dass ihr bei mir seid, während wir gemeinsam diese 12 Schritte gehen...Anonym



SCOTT J, MN 507-276-0323 sdjaket@gmail.com *President*
JOHN W, MN 612-760-0313 johnwerner52@gmail.com *Vice President*
COLLEEN C, MN 651-245-5461 coyne2003@hotmail.com *Secretary*
DERITA P, OH 216-624-3559 deritapippen@gmail.com *Treasurer*
PAUL N, NJ 201-264-1807 paul@nobleequity.com *Trustee*
STEVE B, CA 909-438-4938 stevebell_28@yahoo.com *Trustee*



DIE ZWÖLF VERSPRECHEN - EA BUCH, SEITEN 70-71

Diese Versprechen mögen auf den ersten Blick idealistisch, übertrieben oder extravagant erscheinen, aber sie sind wirklich möglich. Wenn wir das Programm durch Schritt 9 gründlich und ehrlich durcharbeiten, beginnen wir, neue Einstellungen und Gefühle in uns selbst wahrzunehmen. Einige dieser Versprechungen mögen schnell umgesetzt werden, andere langsam, aber sie entwickeln sich alle auf natürliche Weise als Ergebnis der ehrlichen Arbeit mit dem EA-Programm.



Versprechen 4: Einerlei wie tief wir gesunken sind, sehen wir, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.

Im Big Book, dem Buch der Anonymen Alkoholiker, steht dieses Versprechen so geschrieben: "Ganz gleich, wie weit wir die Leiter hinuntergegangen sind, wir werden sehen, wie unsere Erfahrung anderen zugutekommen kann." Ähnlich, nicht wahr? Bis auf ein entscheidendes Wort: Werden. Wir sehen also nicht automatisch, wie unsere Erfahrung anderen zugutekommen kann. Aber nachdem wir die Arbeit getan und die 12 Schritte durchlaufen haben, WERDEN wir sehen, wie unsere Erfahrung anderen zugutekommen kann. Man muss sich erholen (von einem scheinbar hoffnungslosen Zustand des Geistes und des Körpers erholen), damit die Menschen den Unterschied oder die Veränderung in einem

sehen können. Wenn du dann deine Geschichte erzählst, wirst du anderen zugutekommen. Sie werden von deiner Arbeit inspiriert sein und wollen dann die Arbeit selbst machen, weil sie den Lohn oder das Ergebnis, also das Versprechen, wollen... Derita P, Trustee.

Wenn ich mich durchs Leben bewege und weiter am Programm arbeite, finde ich immer, dass Versprechen 4 ein untertriebener, aber entscheidender Punkt ist, den man im Auge behalten sollte. Die Arbeit mit dem Programm war für mich entscheidend für die Verbesserung meiner emotionalen Gesundheit. Aber es ist nicht leicht. Jeden Tag versage ich, und wenn ich Versprechen 4 nicht im Auge behalte, werde ich versucht sein, mich selbst aufzugeben. Versprechen 4 hilft mir, mich daran zu erinnern, dass das Aufgeben meiner Selbst gleichbedeutend ist mit dem Aufgeben der Menschen um mich herum, seien es Freunde und Familie oder die Menschen im Programm. Das Leben ist zu wertvoll, um all die Menschen aufzugeben, die mir wichtig sind... Paul N., Trustee.

Die Schwierigkeiten und Herausforderungen, mit denen ich konfrontiert war, sind nicht das, was ich mir für mich selbst aussuchen würde. Aber manchmal passieren schlimme Dinge, und manchmal treffe ich schlechte Entscheidungen, die meist mit meinen Beziehungen zu anderen zu tun haben. Oft weiß ich, was richtig ist, aber es fehlt mir die Disziplin, das Richtige zu tun (hungrig, wütend, einsam, müde usw.), aber es gab einige Male, wo ich meinen Kompass völlig verloren habe. Wenn ich Rückschläge erlebe, habe ich die Wahl, mich im Negativen zu suhlen oder mein Programm in die Tat umzusetzen und das Positive zu suchen. Wenn ich meine Geschichte erzähle, kann mir das helfen, die Dinge zu ändern und dieses Versprechen für mich Wirklichkeit werden zu lassen...Colleen C, Trustee



Das Wichtigste, was ich über meine Erfahrungen mitteilen kann - zum Nutzen anderer - ist, dass ich sage, was ich gelernt habe und wie ich gewachsen bin. Wir könnten Emotions Anonymous leicht in Whiners Anonymous (Jammerlappen Anonymous) umwandeln - einfach indem wir unsere schwierigen Erfahrungen im Detail betonen und darüber jammern. Wenn wir stattdessen unsere Lektionen teilen und über unser spirituelles Wachstum sprechen, ist das ein echtes Geschenk für andere. Anstatt zu vergleichen, "wie weit wir auf der Skala nach unten gegangen sind", können wir - ohne mit jemand anderem außer uns selbst zu vergleichen - teilen, wie weit oben auf der Leiter der Gesundheit und des Wohlbefindens eine Macht, die größer ist als wir selbst, uns geholfen hat, aufzusteigen... Scott J, Trustee

Mit dunkler Ehrlichkeit dachte ich, ich hätte im Leben versagt, im Leben, darin, überhaupt hier sein zu wollen. Ich fing an, in meinem Tagebuch zu schreiben, und entdeckte, dass ich in sehr schwierigen Zeiten den Wert des 12-Schritte-Werkzeugs kennen gelernt hatte. Mit der Erfahrung des "Scheiterns" und durch die Arbeit der Genesung entdeckte ich tatsächlich Hoffnung, meine Geschichte lebte. Meine Erfahrung gab schließlich auch anderen, die eine Genesung von Depressionen brauchen, Hoffnung. Die Reise wurde zur Hoffnung für andere...Sharon H, Mitglied