



THE EA CONNECTION: DECEMBER 2019



PLEASE CONSIDER A CONTRIBUTION TO EAI TO SUPPORT THIS PUBLICATION

Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

Tradition 12: Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

Slogan 12: Ich habe die Wahl

Versprechen 12: Wir erkennen, dass Gott das für uns tut, was wir nicht selbst tun können.

Nur für heute 12: Nur für heute entschieße ich mich, zu glauben, dass ich dies einen Tag leben kann.

Concept 12: Das Schöne und Wunderbare des EA-Programms besteht auch darin, dass wir in den Meetings alles sagen können und wissen, dass es dort bleibt. Was immer wir in den Meetings, am Telefon oder direkt von einem anderen Teilnehmer hören, ist vertraulich und darf nicht weitergegeben werden, weder an EA-Freunde noch an Bekannte, Familienmitglieder, Verwandte oder Freunde.

FROM YOUR EA BOARD OF TRUSTEES

Ich weiß, dass das Programm für mich da ist, egal ob ich Weihnachten, Chanukka, Kwanzaa, die Wintersonnenwende, die vielen anderen Winterfeste auf der ganzen Welt oder gar keine Feiertage feiere. Einige meiner Urlaubserinnerungen sind großartig und ich genieße es, sie in meinem eigenen Zuhause nachzuempfinden. Andere besondere Tage waren dunkler und ich musste mich wirklich auf das Gelassenheitsgebet, das "Just for Todays", mein Meeting und meine Telefonkontakte verlassen, um sie durchzustehen. Ich weiß, dass ich mit 35 Jahren in der EA-Gemeinschaft nicht da wäre, wo ich heute bin, ohne die Werkzeuge, die ich täglich benutze, um mich und meine Welt zu verstehen. Meine Höhere Macht geht jeden Tag neben mir während freudiger Momente, trauriger Zeiten, Feiern, wenn ich von Familie oder Freunden umgeben bin und ruhiger Zeiten, wenn ich mich allein fühle. Andere Menschen sind auch für mich da, um mich anzulehnen, wie auch die gesamte Literatur und die Ressourcen von EA, von Online- bis zu Telefon-Meetings. In meinem Teil der Welt sind die Wintertage kurz. Der Mangel an Sonnenlicht kann eine Herausforderung sein und der Urlaubsstress ist manchmal überwältigend. Dann weiß ich, dass ich mich auf den Willen meiner HP einstellen und mir selbst helfen muss, um es zu schaffen. Was auch immer du feierst und wo auch immer du in dieser Jahreszeit auf der Welt bist, ich wünsche dir Gelassenheit und das besondere Geschenk, dass die Versprechen in deinem Leben wahr werden. Das ist ein Geschenk, das man mit Geld nicht kaufen kann...
Colleen C, Sekretärin, EA-Board of Trustees

RECOVERY USING THE TOOLS OF EA

Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

Vor elf Monaten habe ich mich verpflichtet, dieses Jahr die 12 Schritte zu studieren - einen Schritt pro Monat.

Ich studiere jetzt die 12 Schritte und es heißt: "Nach einem spirituellen Erwachen... haben wir versucht, diese Botschaft weiterzugeben und diese Prinzipien zu praktizieren..." Ich habe darüber nachgedacht:

"Was glaube ich, was mein spirituelles Erwachen ist...?" Ich denke, mein spirituelles Erwachen kann so zusammengefasst werden: Vor den letzten paar Jahren glaubte und handelte ich auf eine Weise, die zu sagen schien: "Mein Leben ist in meiner Kontrolle und der Zweck meines Lebens ist es, meinen eigenen Erfolg, mein Vergnügen, meine Überlegenheit, meine Rechtschaffenheit und alles andere, was mit mir zu tun hat, auf Kosten anderer zu fördern".

Heute glaube ich zunehmend, dass mein Leben nicht mein Leben ist, sondern Gottes Leben. Ich bin einfach ein Instrument in Gottes Plan, alle seine Kinder zu ihm zurückzubringen; in seinem Plan, dass Frieden und Freude zu allen zurückkehrt. Gott benutzt mich für Seine Absichten - nicht für meine; für Seinen Plan - nicht für meine; für Seine Bedeutung - nicht für meine.



Es gibt nur eine Höhere Macht in meinem Leben und das ist Gott. Je mehr ich nach diesem Glauben lebe, desto mehr Frieden werde ich wahrscheinlich fühlen. Je mehr ich mich widersetze, desto mehr werde ich verloren sein.

Von heute an ist dies die Botschaft, die ich versuchen werde zu leben und zu verbreiten... Chris

Slogan 12: Ich habe die Wahl

Ich bin so dankbar, dass ich anfangen zu sehen, dass ich eine Wahl habe. Für mich sind es diese Wahlmöglichkeiten: aus dem Bett aufzustehen, mich selbst zu pflegen, zur Arbeit zu gehen, mich gesund zu ernähren, mich zu bewegen, nicht in Verhaltensweisen zu verfallen, die mir Kummer und Chaos bereiten (wie sie es mir in der Vergangenheit sehr deutlich gezeigt haben). Ich habe immer gedacht, dass es einfach so sein müsste, dass ich keine Wahl hätte, dass es eben so sein müsste. Das habe ich bei meiner Krankheit sehr stark gespürt. Es war etwas, das ich hatte und ich würde damit nicht mehr gesund werden. Ich glaubte nicht, dass Gesundheit eine Wahl war. Ich hatte das Gefühl, ich würde meinen Verstand verlieren, mit einer Behinderung oder in einem Obdachlosenheim enden, allein alt und verrückt werden und wahrscheinlich einen jungen, einsamen Tod sterben. Wow! Ich habe in meinem Leben gesündere Entscheidungen getroffen, die mein Denken und mein allgemeines geistiges Wohlbefinden verbessert haben. Gott sei Dank! Ich hätte mich entscheiden können, jeden Tag im Bett zu bleiben und mich weiter nach unten zu bewegen, aber ich habe es geschluckt, bin aufgestanden, habe angefangen zu lesen und zu lernen und zu akzeptieren und zu beten und für das zu arbeiten, was ich wollte und langsam kommen diese Dinge zur Erfüllung. Danke, HP... Julie R

Ich habe die Wahl. Ich kann wählen, ob ich dort bleibe, wo ich bin, oder ob ich den Genesungsprozess fortsetzen will. Die Arbeit in den Schritten ist keine einmalige Anstrengung. Ich gehe sie jedes Jahr seit dem Beginn der 12 Schritte durch. Und ich finde immer mehr heraus und entdecke Neues. Und das klingt jetzt zwar toll, aber es ist weit weg von dem, wo ich am Anfang war.

Als ich in die Genesung eintrat, hatte ich eine Reihe emotionaler Höhen und Tiefen. Als ich mir der Emotionen bewusst wurde, die vorher aufgestaut waren, fand ich Zorn, Wut, Ungeduld, Verleugnung und Arroganz. Ich war eine tickende Zeitbombe in einem emotionalen Minenfeld. Jeder Schritt, den ich machte, war ein Risiko. Durch all das und mit der Unterstützung eines Sponsors verband ich mich mit meiner Höheren Macht. Diese Verbindung wurde schon oft getestet. Das Bild einer Höheren Macht hat sich enorm weiterentwickelt.

Als ich begann, mich von meinem emotionalen Gefängnis der Ängste, der Wut und des Grolls zu lösen, ergriff ich die Hand meiner Höheren Macht fester. Ich musste das Eine (mich/Selbstlosigkeit) für das größere Wohl (Höhere Macht/Selbstlosigkeit) opfern. Die Kosten für einen solchen Akt der Hingabe gehen auf Kosten von Stolz und Ego. Dies sichert eine Haltung der Dankbarkeit.

Wenn ich auf dem Weg der Genesung weitermache, sehe ich Antworten auf Fragen, die ich vor langer Zeit hatte. Gleichzeitig haben einige Fragen heute keinen Platz in meinem Bewusstsein. Vielleicht sehe ich sie nicht, vielleicht bin ich mir ihrer nicht bewusst, aber Wachstum ist ein fortwährendes Ereignis. Es geschieht, ob ich es will oder nicht. Aber es geschieht in der Zeitlinie meiner Höheren Macht, nicht in meiner. Egal, wie sehr ich mich danach sehne, egal, wie sehr ich darum gebettelt habe, ich muss bereit sein, darauf zu warten. Denn wenn ich das tue, wird mir versichert, dass meine Höhere Macht mir die Werkzeuge gibt, um angemessen damit umzugehen... Lynn A

MEINE EINSTELLUNG ÄNDERN

Weihnachts-Haltung 1

Ich fange an, eine bessere Einstellung zu Weihnachten zu haben. Wenn ich von meinem Tag nach Hause komme, schalte ich sofort meinen kleinen 10" Weihnachtsbaum mit seinen blinkenden Lichtern ein. Ich hatte gehofft, dass der kleine Tannenkranz ein bisschen riechen würde, aber das tut er nicht. Ich überlege mir, ob ich nach einem Kieferndufterfrischer suche und wenn ja, sprühe ich ihn ein und tue so, als käme er aus meinem Kranz.

Ich hatte die Weihnachtskarten schon längst aufgegeben, aber eine Schachtel davon rief mir neulich beim Durchstöbern zu: "Kaufen Sie mich, kaufen Sie mich!" Was konnte ich tun??? Ich hatte noch keine Karten verschickt. Ich schreibe immer etwas Persönliches. Ich verstehe Leute nicht, die eine Karte nur mit ihrem Namen schicken.



Ich habe heute eine süße Auslage in meiner Nachbarschaft gesehen, wo Snoopy eine Weihnachtsmütze trägt und ein Boot mit Geschenken rudert. Sehr kalifornisch. Ich muss nichts Schlechtes über Weihnachten heraufbeschwören. Mir gefällt meine neue Einstellung. Ich denke, ich werde es "einen Tag nach dem anderen" beibehalten.

Weihnachts-Haltung 2

Der Luftschacht meiner Wohnanlage ist nun mit einem kleinen, lebendigen Weihnachtsbaum mit funkelnden, farbigen Lichtern auf der einen Seite und einem Kranz mit weißen, blinkenden Lichtern an der Tür der Wohnung auf der rechten Seite dekoriert. Auch auf einem Tisch rechts ist ein künstlicher Baum mit einer roten Glühbirne und Snoopy, der darunter sitzt. Es ist festlich.



Ich ändere weiterhin meine Weihnachtseinstellung. Ich weiß, ich weiß, es gibt eine Menge Kommerz um die Weihnachtszeit herum, aber das bedeutet nicht, dass ich mich auf diesen Aspekt von Weihnachten konzentrieren muss. Ich werde es als eine Zeit der Liebe und Freude und der Großzügigkeit des Geistes betrachten.

Weihnachts-Haltung 3

Ich bin wirklich erstaunt über meine neue Weihnachtseinstellung. Ich rege mich nicht mehr über die ganze Weihnachtswerbung auf. Stattdessen bin ich dankbar, dass es so viele Dinge gibt, die ich NICHT will oder brauche.

Mir gefällt es, dass die Leute scheinbar viele rote Sachen tragen. Ich mag die Farbe "Rot" und ich denke, dass sich die Leute dadurch mutiger fühlen. Ich amüsiere mich sogar, wenn ich sehe, dass die Leute Weihnachtshüte tragen.

Und ich freue mich, wenn ich sehe, wie Weihnachtsbäume auf Autodachs transportiert werden... das ist mir nicht mehr tue... und ich habe einen schönen kleinen 10" Weihnachtsbaum, der nicht einmal Wasser braucht.

Ich schätze, die Lektion, die ich gelernt habe, ist, dass es nie zu spät ist, seine Einstellung zu ändern.



Weihnachts-Haltung 4

Ich werde nicht mehr sagen, dass ich kein Weihnachtsmensch bin. Es scheint eine so negative Bezeichnung zu sein. Ich bin durch und durch fertig mit NEGATIVITÄT. Sicher, ich habe sie in der Vergangenheit oft gewählt, aber jetzt bin ich fertig.

Ich genieße es, mir Variationen des Babys in der Krippe anzusehen. So unschuldig.



Ich mag die Idee von FRIEDEN, HOFFNUNG und LIEBE und "Gott segne uns alle". Das gefällt mir sehr gut. Ich habe mich in letzter Zeit entschieden, ein Weihnachtsmensch zu sein. Aber das heißt noch lange nicht, dass ich einkaufen gehe.

Weihnachts-Haltung 5

Es ist die Weihnachtszeit und ich bin FROH. Ich merke, dass meine Lebenserfahrungen so sehr von meiner HALTUNG und meinen ERWARTUNGEN beeinflusst wurden. Ich hatte schon immer dieses genetische Problem mit Depressionen, aber durch die Arbeit in den Schritten von EA- (immer und immer wieder!) habe ich gelernt, wie man Spaß haben kann und wie man sich nicht verzettelt, wenn man versucht, mit Dingen umzugehen, die ich nicht ändern kann.

Es ist ziemlich erstaunlich für mich, dass ich hier bin, 86 Jahre alt, und alle möglichen Erfahrungen gemacht habe, einige davon wirklich SCHLECHT, und dennoch kann ich mit viel Mitgefühl und wenig Reue zurückblicken. Ich habe alles überlebt und lebe mit Gelassenheit und zum Glück mit einem kleinen Sinn für Humor über all das. Liebe an alle und das fröhlichste aller Weihnachts-Carol



2019 - 2020 EA Board of Trustees

Please feel free to contact members of the Board with questions or concerns

[Minutes of the Board of Trustees Meeting can be viewed here.](#)



SCOTT J, MN 507-276-0323 sdjakel@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 TRADITIONEN

Die 12 Traditionen sind die Richtlinien, nach denen unsere Gruppe und unsere Gemeinschaft funktionieren. Sie haben sich im Laufe der Jahre als ein wirksames Mittel erwiesen, um die Gemeinschaft und die einzelnen Gruppen zusammenzuhalten.

TRADITION 12: Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.



Tradition 12 erinnert uns daran, dass Anonymität die spirituelle Grundlage von EA ist. Anonymität und Vertraulichkeit gehören zu den größten Gaben unserer

Gemeinschaft, wesentlich für die Förderung von Vertrauen und Offenheit in Meetings. Aber was ist, wenn das Teilen von jemandem eine glaubwürdige Bedrohung für sich selbst oder andere darstellt? Muss ein Mitglied schweigen, wenn die Möglichkeit besteht, einem anderen Schaden zuzufügen? Unter solchen Umständen müssen wir uns daran erinnern, dass unsere Traditionen Leitprinzipien sind und kein starres Dogma, und ob eine Bedrohung den zuständigen Behörden gemeldet werden muss oder nicht, ist eine persönliche Angelegenheit für jedes einzelne EA-Mitglied und seine Höhere Macht...Steven B

Die Prinzipien des Programms sind weitaus wichtiger als die Menschen, die die Botschaft tragen. Es ist nicht wichtig, wer wir sind, sondern vielmehr, was wir sind. Wir sind Emotions Anonymous und wir bieten Menschen die Chance, sich von ihren emotionalen Problemen zu erholen. Unsere Botschaft der Genesung ist das, was wir den Neuankömmlingen anbieten können. Wir sind alle nur Mitglieder des Programms. Wir üben uns in echter Demut, indem wir uns daran erinnern, dass wir einer unter vielen sind, nicht besser und nicht schlechter als andere; und indem wir die Prinzipien des Programms vor die Persönlichkeiten in der Gemeinschaft stellen. Wir veröffentlichen die Namen der Sprecher nicht. Wir alle sind nur Beispiele dafür, dass dieses Programm funktionieren kann, funktioniert und für jeden, der es durchführt, funktionieren wird... Derita P

Manchmal kann die Verwendung des Wortes "anonym" einigen von uns das Gefühl geben, dass wir einen Grund haben anonym zu sein, etwas zu verbergen. Das ist überhaupt nicht der Geist der Tradition 12, wie ich sie verstehe. EA-Mitglieder kommen Woche für Woche in die Meetings, um durch das Teilen zu wachsen. Manchmal kommen die Geschichten und Gefühle, die wir teilen, von einem verwundbaren Ort in uns. Anonymität ist als Grundlage der emotionalen Sicherheit in Meetings und in der Gemeinschaft wesentlich, damit wir durch das Programm weiter wachsen können... Paul N

Die Idee, Prinzipien vor Personen zu stellen, kann herausfordernd sein. Das Programm lehrt mich, dass ich die Schritte, Traditionen und Konzepte in jedem Bereich meines Lebens anwenden muss, vom Arbeitsplatz bis zum Familienleben. Wenn ich in Eile und Ungeduld bin, besonders in dieser manchmal stressigen Urlaubszeit, ist es leicht für mich, meine HP zu "überstimmen". Dann lasse ich meine Persönlichkeit und meine persönlichen Wünsche in den Vordergrund treten. Mein Gebet für diese Ferienzeit ist das Gelassenheitsgebet. Die Dinge umzukehren ist eine tolle Möglichkeit, Prinzipien an die erste Stelle zu setzen... Colleen C

Bewältigung der Ferienzeit

Ich schätze es, einen Ort zu haben, an dem ich ehrlich darüber reden kann, wie schwierig Ferien sein können. Ich weiß es zu schätzen, dass ich zugeben kann, dass ich den ganzen Lärm, die Zusammenkünfte, das zusätzliche Essen und die Ausgaben nicht mag. Ich weiß, dass ich Menschen brauche und dass ich sie wirklich mag, aber ich weiß auch, dass ich erschöpft bin, wenn ich zu viel Zeit mit Menschen verbringe, egal wie sehr ich sie mag. Ich habe bei EA gelernt, dass es okay ist, wenn das meine Wahrheit ist. Ich gebe mein Bestes, um die Grenzen zu ehren, die ich für mich selbst habe, auch wenn ich es nicht immer perfekt machen kann. Ich schätze, es ist ein Balanceakt, denn ich weiß, dass ich manchmal unter Menschen sein muss, aber ich weiß auch, dass ich manchmal Einsamkeit brauche. Dankbar für EAnon (the Loop) und für EA...Gail