

SEELISCHE GESUNDHEIT

Emotion Anonymous

Emotions Anonymous (EA) sind Selbsthilfegruppen für emotionale, also seelische Gesundheit. Dieses 12-Schritte Programm basiert auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker, neu formuliert für Menschen mit emotionalen Problemen und ist schon seit Mitte der 1960er Jahre aus den USA bekannt. Anfang der siebziger Jahre wurden in Deutschland die ersten EA-Selbsthilfegruppen gegründet.

Wir haben mit der Initiatorin der Chemnitzer Gruppe gesprochen.

„Angst mithilfe von Vertrauen zu überwinden, ähnelt sehr stark dem Schwimmen lernen“

Um dies zu tun, müssen wir wagen, ins Wasser zu springen.

Hallo Sue, schön, dass Du Zeit für ein Interview hast. Warum dauerte es so lange eine Emotions Anonymous (EA) Selbsthilfegruppe in Chemnitz zu gründen?

Sue: Das lässt sich schwer sagen. Vielleicht war EA hier einfach kaum bekannt. Ich kenne EA selbst von anderen Städten in Deutschland und freue mich, dass die Treffen von EA Chemnitz seit Sommer 2020 endlich stattfinden können.

Alle 12 vorgeschlagenen Schritte von Emotions Anonymous können wir hier natürlich nicht abdrucken und so habe ich mir zwei Schritte davon ausgesucht. Was steht in Schritt 1?

Sue: „Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.“ Das bedeutet, dass wir zugeben, unseren emotionalen Tiefpunkt erreicht zu haben. Dieser ist bei jedem von uns anders. Eines haben

wir alle gemeinsam: Unser eigener Tiefpunkt ist dort, wo wir beschließen, dass wir heute etwas tun wollen, um unser Leben zu verändern.*

Was steht in Schritt 4?

Sue: „Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.“ Die Inventur ist ein ehrlicher genauer Blick auf uns selbst. Eine vollständige und gründliche Inventur erfasst unsere eigenen Vorzüge und Mängel. Es ist wichtig, dass wir unsere Stärken und Schwächen herausfinden, um uns ehrlich anzuschauen. Es wird empfohlen, diese Inventur schriftlich zu machen.*

Gar nicht so einfach alles zu verstehen. Sag uns bitte mal, wie und wo Du uns offene Fragen beantworten kannst?

Sue: Über das EA-Kontakttelefon und die E-Mailadresse von EA Chemnitz. Interessierte sind natürlich auch herzlich willkommen zu unseren 2-wöchigen Gruppentreffen.

Im Gespräch hast Du erzählt, dass man sich in der Gruppe mit Vornamen vorstellt und dann erzählt was einen bedrückt. Nun ist das mit dem Reden über Gefühlsthemen ja so eine Sache, die manchen Menschen schwerfällt. Nehmen wir mal an, eine Frau wird bei der Arbeit von ihrem Chef gemobbt. Sie kommt zum Treffen der EA-Gruppe und erzählt ihre Geschichte, was nun...?

Sue: Wir danken ihr für ihr ehrliches Teilen. Vielleicht hat jemand von uns etwas Ähnliches möchte darüber reden. Wir sind nur Experten für unsere eigene Lebensgeschichte, geben keine Ratschläge und führen keine Zwiesgespräche. So kann jeder ganz offen das ansprechen, was er oder sie auf dem Herzen hat.

Unsere Beispiel-Frau hat ja gar keine Rückmeldung erhalten. Lernt sie bei Euch damit umzugehen?

Sue: Ja, ganz einfach durch Übung, durch Zuhören, was die anderen in der Gruppe teilen. Nach jedem Treffen ist immer auch Zeit für Fragen, um EA-Literatur zu erwerben oder auch Telefonnummern auszutauschen mit den anderen. In der EA-Literatur wird das

12-Schritte Programm von EA genauer erklärt, und zwischen den Treffen lesen viele von uns auch darin. Wir empfehlen Neuankömmlingen, dass sie 6 EA-Treffen besuchen, bevor sie sich entscheiden, ob sie dabei bleiben wollen.

An sich arbeiten ist also ein Ziel. Genügt es da wirklich die Erfahrungen der anderen von der EA Selbsthilfegruppe zu hören?

Sue: Das Zuhören und Teilen der eigenen Erfahrungen ist ein wichtiger Teil davon. Bei EA sehen wir, dass wir nicht allein sind mit unseren Problemen, andere haben vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht und verstehen gut, wie wir uns fühlen. Wir haben die 12 Schritte als eine Art Leitfaden, um mit den Schwierigkeiten in unserem Leben umzugehen. Durch die Anwendung der Schritte und EA-Gedanken lernen wir

dieses praktische Werkzeug für eine neue Lebensweise kennen und tauschen uns auch darüber aus.

Einfach wird es wohl nicht für unsere Beispiel-Frau. Was empfehlst Du Menschen mit emotionalen Problemen, wie z. B. Depression, Mobbing, Angst oder mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung?

Sue: Kommt zu den Treffen von EA, das 12-Schritte Programm funktioniert. Für manche Menschen kann es zusätzlich hilfreich sein, einen Psychotherapeuten zu haben oder ärztliche Hilfe zu suchen. Wir sind alle Laien und können nur unsere eigene Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Du bist nicht allein!

Danke für das Interview und viel Erfolg mit der neuen Chemnitzer EA-Gruppe!

KONTAKT ZUR EA-GRUPPE CHEMNITZ:

Telefon: +49 3722 7982962 E-Mail: ea.chemnitz@gmail.com
EA Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 18:30 Uhr
Ort: Freiwilligenzentrum, Reitbahnstr. 23, Chemnitz
(Haltestelle Annenstraße)
www.ea-selbsthilfe.net
www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2018/DAGSHG-Jahrbuch-2018-Joachim.pdf

*Quelle: Emotions Anonymous – Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit, blaues Buch von EA