



# The EA Connection: October 2018



Dein monatlicher newsletter vom ISC  
To help support this publication donate at

## EA Werkzeuge der Genesung

**Schritt 10:** Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

**Tradition 10:** EA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft, deshalb sollte auch der EA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

**Versprechen 10:** Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können, die uns früher verwirrten.

**Hilfreiche Gedanken 10:** Es hat uns nicht geholfen einen Krankheits- oder Gesundheitszustand zu bezeichnen. Unsere Symptome mögen sich unterscheiden, unsere zu Grunde liegenden Emotionen jedoch sind gleich oder ähnlich. Wir erkennen, dass wir in unseren Schwierigkeiten und Krankheiten nicht einzigartig sind.

**Nur für Heute 10:** Nur für heute will ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich an den guten, schönen und liebenswerten Dingen im Leben erfreuen.

**Leitsatz 10:** Ich brauche Menschen

## von Gus S, Präsident, EA Board of Trustees

Während ich dies schreibe, bereiten sich die Vorstandsmitglieder von Emotions Anonymous darauf vor, sich in den Tagen vom 4. bis 6. Oktober 2018 im ISC-Büro in St. Paul, MN, zu treffen, um den jährlichen Board Workshop durchzuführen, um den vor einem Jahr begonnenen Prozess fortzusetzen, EA in die Zukunft zu bringen. Der Workshop findet am 5. Oktober statt. Auf dem Workshop 2017 wurde ein strategischer Plan entwickelt, und der Vorstand setzt zusammen mit den ISC-Mitarbeitern Elemente dieses Plans fort und arbeitet mit neuen Erkenntnissen, die in den letzten Monaten gewonnen wurden. Die Mitglieder werden sich auch zur Herbsttagung am 5. Oktober treffen, und dann am 6. Oktober zur Jahrestagung per Telefonkonferenz, die um 11:00 Uhr, Central Time, beginnt. Weitere Informationen zu dieser Telefonkonferenz und Sitzung findest du auf der Website. Und zur Erinnerung: November, unser jährlicher Dankesmonat steht vor der Tür und bietet die Möglichkeit für Gruppen- und Einzelbeiträge von EA. Erwäge, EA mit einer Spende zu beschenken, um für die Gelassenheit zu danken, die du als Mitglied von Emotions Anonymous gewonnen hast. Vielen Dank für deine Großzügigkeit und deshalb hat Emotions Anonymous für das im Juni endende Geschäftsjahr schwarze Zahlen gesehen. Fröhlichen Herbst!

## Jährliche Geschäftssitzungen Board of Trustees Meetings

Von besonderem Interesse für die Mitglieder könnte das Thema des Meetings zur Diskussion sein: Wie man mehr Beteiligung am EA-Programm generiert - Fokus auf Schritt 12. Darüber hinaus werden dem Board die jährlichen Botschaften des Präsidenten und des ISC-Direktors, sowie Literatur- und Finanzberichte vorgestellt.

**Deine Beteiligung an Emotions Anonymous ist entscheidend für die Zukunft.**

## Specials Gifts and Memorials

In memory of Victoria S, Oxford EA Group MS

We also wish to acknowledge and express our gratitude for the bequest from the estate of Rolland H of Germany.



**Schritt 10: Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.**

Einen täglichen 10. Schritt zu machen, hilft mir, mit meinen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Ich mache meine Gefühle nicht mehr nieder und fühle mich frei, meine Gefühle voll auszudrücken, aber auf sichere Art und Weise.

Ich belaste andere nicht mit meinen Gefühlen. Zuerst schreibe ich in meinem Tagebuch über alles, was ich fühle, und übergebe es dann der Höheren Macht. Wenn ich dann immer noch etwas zusätzliche Hilfe brauche, werde ich eine sichere Person wie einen Sponsor, einen 12-Schritte-Freund anrufen oder sogar in der Therapie darüber berichten, was mit mir los ist.

Die Hauptsache ist, dass ich mich selbst oder andere mit meinen Gefühlen nicht verletze. Ich telefoniere auch nicht gegen die Schmerzen und teile meine Gefühle mit jemandem, von dem ich weiß, dass er mich nur schlechter fühlen lässt. Ich bin dankbar zu wissen, dass es okay ist, meine Gefühle zu spüren....Connie

Ich habe gerade die Kunst erlernt, meinen Mist auf andere zu projizieren, und die ganze Zeit in völliger Leugnung, dass es überhaupt mein Problem ist. Dann sitze ich da und beurteile sie auf der einen Seite und habe oft Mitleid mit ihnen. Ich kann so ein heuchlerischer Mensch sein! Es ist erst kürzlich passiert, dass ich in der Lage war, mich selbst auf frischer Tat zu erwischen und zu versuchen, mein Bewusstsein wieder auf meine eigene Inventur zurückzubringen. Ihre Inventur geht mich nichts an! Gott, hilf mir, mich selbst auf ehrliche und offene Weise zu erkennen.

...John

**Nur für Heute 10: Nur für heute will ich keine Angst haben. Ins- besondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich an den**

**guten, schönen und liebenswerten Dingen im Leben erfreuen.**

Umgang mit der Angst. Ich bin heute ziemlich früh aufgewacht, weil ich nun mal ein Frühaufsteher bin. Ich tat dies - ohne Ahnung, wie ich es besser machen könnte, bis ich die Entscheidung traf, loszulassen und Gott den Weg zu überlassen lassen.

Ich erwähnte die Angst schon seit langem, weil es mein Anfang war. Ich wachte auf und fühlte mich glücklich, einen weiteren Tag auf Erden zu haben. Es ist ein Segen, der sich nur für heute erfüllt hat.

Es kam aus dem Nichts, ich erinnerte mich, dass ich mit mein Kinderklavier spielte und fernsah. Meine Mutter war mit ihrem neuen Mann im Bett und mein Klavier stand vor der Tür.

Mir wurde gesagt, ich solle aufhören zu spielen und mich auf die Couch setzen. Ich erinnerte mich, dass ich nicht zuhören wollte und weiterspielen wollte. Ich fühlte die Beschränkung meiner Wut und entschied mich, weiter zu denken: "Ich werde es nicht tun, Mommie."

Und so stand meine Mutter auf, kam zu mir rüber und gab mir einen Schlag auf meine Wange. Ich spürte den Schmerz und die Hitze auf meiner Wange. Dann wurde mir wieder gesagt...mich auf die Couch zu setzen. Das habe ich, aber ich war den ganzen Tag über sauer auf meine Mutter. Es war die Übertragung vieler anderer bereits erfolgter Kindheitsmissbräuche.

Ich erlaubte mir, ins Detail zu gehen, denn das ist WIE wurde ich mit dem EA-Programm und der Therapie emotional genesen konnte und mein Leben machbar wurde. Meine Gedanken kamen aus dem Nichts.

Dann rief ich mir in Erinnerung,

wie bedauerlich das für mich und all die anderen misshandelten Kinder ist, die ich kenne. Ich wurde einer von ihnen. Genauso wie ich eine der Gemeinschaft von EA wurde. Einmal ließ ich meinen ganzen Gedanken zu Ende denken.... Ich sagte Gott sei Dank für die Erinnerung daran, wie ich zu einer emotionalen Krankheit heranwachsen konnte.

Es gibt keine einfacheren, weicheren Wege, um sich durch Angst zu arbeiten. Angst musste umarmt/akzeptiert werden/willens, eine Veränderung vorzunehmen, bevor ich etwas dagegen tun konnte.

Mein Sponsor, Meetings, die notwendige Fußarbeit und ein guter Therapieabschnitt pro Woche, und Gottes Führung haben mir die Angst genommen, ein gutes moralisches Leben zu führen.

Es war eine gute Erinnerung für mich, nicht zu vergessen, woher ich komme. Zu wissen, dass Gott einen Plan für mich hat. Und das Finden meiner Nische im Leben hat mir ein glückliches und humorvolles Leben beschert. Meine Leidenschaft und mein Verständnis, die Liebe, die ich für alle Völker Gottes empfinde.

Es besteht keine Notwendigkeit, über verschüttete Milch zu weinen... Die Vergangenheit kann nicht geändert werden, aber ich kann die Vergangenheit nutzen, um jemandem zu helfen, der verletzt ist, wie ich es vor vielen Jahren war. Ich sage nicht das Kind im Inneren, weil ich meine Person nie trennen oder teilen könnte.

Seitdem konnte ich meine emotionalen Probleme lösen. Ich wurde zehnfach gesegnet. Ich bin allen dankbar....Pat M.

## Chaos



Vor der Genesung kannte ich das Chaos. Ich war der oberste Kommandant, der Schaffner, der den verrückten Zug durch die Herzen, Köpfe und das Leben guter Menschen fuhr. Diese Menschen taten nichts anderes, als zu versuchen, mich zu lieben und zu pflegen. Das habe ich ihnen im Gegenzug für ihre Freundlichkeit und Unterstützung gegeben. Und das waren genau die Menschen, von denen ich sagte, dass ich sie liebe. Wahnsinn vom Feinsten. Es fröstelt mich bis auf die Knochen, wenn ich an diese Tage denke. Ich bereue sie jedoch nicht, denn sie haben mich zur Genesung gebracht. Gott sei Dank!

Eines der ersten Dinge, die ich in den Räumen der Genesung sah, waren die Versprechen. Ich dachte, nun, das ist ein großer Auftrag.....Sicher, aus der Tiefe, in die ich gefallen war, zu schön um wahr sein. Um die Gelassenheit kennen zu lernen, musste ich die Schritte arbeiten. Ich arbeite die Schritte jedes Jahr als Auffrischung und bei Bedarf sofort. Der springende Punkt ist, zu wissen, dass Gelassenheit so ein wunderbares Geschenk ist. Und es ist das Geschenk, das es immer wieder gibt. Aber schon bald war ich immer noch selbstzerstörerisch. Das ging nicht weg, als ich in die Genesung eintrat. Das war das Ergebnis der Arbeit an den Schritten und des Austauschs alter Werkzeuge durch neue, effektive Werkzeuge. Alte Werkzeuge wie Egoismus und selbstzerstörerische Tendenzen wurden durch Selbstlosigkeit, Nächstenliebe und Selbstfürsorge ersetzt.

Die Versprechen sind absolut wahr. Es hilft wirklich, diese als Ziel bei der Arbeit an den Schritten im Auge zu behalten. Denn die Schrittarbeit ist manchmal schwierig. Es erfordert all die Dinge, für die ich nicht bereit und unfähig war, alleine zu tun. Vertrauen, eine größere Macht als mich selbst finden, etc. Mit einer Höheren Macht gibt es nichts, was nicht getan werden kann. Ich schwinde in diesem Ideal mit, wenn ich beginne, Negativität oder Depression zu erleben. Es bringt mich auf Trab und bringt mich mit meiner HM wieder auf Kurs. Ich wage es nicht, ohne meine HM.... Lynn

## Feelings vs Truth

Meine Gefühle sind nicht unbedingt die Wahrheit. Sie mögen sich vielleicht wie die Wahrheit anfühlen, aber manchmal ist es genau das, was meine - unsere Gedanken in die falsche Richtung zieht. Es ist wahr, in Momenten, in denen ich mich um Menschen, Orte und Dinge, die ich nicht kontrollieren kann, Sorge oder davon besessen bin, schaffe ich Gedanken, die unangenehme Gefühle auslösen. Zu wissen, dass diese Sorge jetzt nicht sehr nützlich ist, ist meine beste Entscheidung, sie ALLE an meine liebende HM zu übergeben und mich dadurch zu trösten.... zu erkennen, egal wie sehr ich mich Sorge, ich kann sie nicht ändern. Wenn ich es ALLES überlasse, habe ich eine alternative Wahl. Mein Leben zu leben, auch wenn das anders aussieht. Ich muss mich von der Schuld befreien, weil ich nicht in der Lage bin, etwas zu tun. Ich kann freundlich sein, indem ich anerkenne, wenn es in meiner Macht wäre, würde ich es besser machen, was ein hilfreicher, sogar freundlicher Gedanke ist. Ich kann sagen, dass ich mich Sorge oder....und mich auf die Schultern klopfen...aber dann mit dem Leben weitermachen. Dass es wie ein Gefallen für die Person aussieht, die leidet, aber ohne die Schuld, den Schmerz, die Scham oder die Hilflosigkeit, in der mein dämliches Denken mich stecken ließ. Wir beide werden glücklicher sein und meine HM wird damit viel besser umgehen als ich.... ML

## Annahmen

Etwas geschah in meinem EA-Meeting, das ich teilen musste. Ein bestimmtes Mitglied ist seit Jahren nicht mehr gekommen. Ich fragte ihn, warum und er sagte, weil er von jemandem in unserem Meeting brüskiert wurde, der sich weigerte, seine Hand beim Schlusskreis zu halten und stattdessen ihren Ellenbogen streckte. Ich sagte ihm, dass sich die Menschen manchmal Sorgen um Keime machen und das tun sie und dass er es nicht persönlich nehmen muss. Später erzählte er mir, wer die Person war, die das getan hatte. Nun, weißt du was? Dieses Mitglied hat eine zerebrale Lähmung, die nicht so offensichtlich ist. Sie kann diesen Arm nicht ausstrecken und kann NUR den Ellenbogen anbieten. Wie oft im Leben habe ich eine Annahme getroffen, die falsch ist? Dieses Mitglied hat sich jahrelang unserer Versammlung entzogen, alles wegen einer Fehlinterpretation. Das war eine sehr gute Erkenntnis für mich. Irgendwie sehr demütigend. ...Claire

**Reflection for today:** The more we are able to embrace our sorrow and learn from it, the more we will also be capable of experiencing great joy. Yet to embrace our sorrow takes a great deal of courage. So often we try to soften or lessen our pain. In every painful situation there is a lesson to be learned. Our willingness to be open to this learning ultimately brings us to experience a greater joy than we had believe possible.

**Meditation for today:** May I hang on during my painful times, knowing my pain will eventually turn again into joy

**Today I will remember:** The depth of my sorrow mirrors the peak of my joy...**Today Book October 26**



# 2017 - 2018 EA Board of Trustees

Please feel free to contact members of the Board with question



**Gus S, AZ** 602-319-3890 [schloessergus@gmail.com](mailto:schloessergus@gmail.com) *President*

**Scott J, MN** 507-276-0323 [sdjakel@gmail.com](mailto:sdjakel@gmail.com) *Vice President/Treasure*

**John W, MN** 612-760-0313 [johnwerner52@gmail.com](mailto:johnwerner52@gmail.com) *Secretary*

## The 12 Principles—Ausdauer

In den frühen 1950er Jahren begannen Zwölf Schritte Gruppen informell das zu teilen, was als die Prinzipien der 12 Schritte bekannt geworden ist. Jeder Schritt hat ein entsprechendes Prinzip, das man bei der Arbeit an den Schritten beachten kann. Nachfolgend teilen die Mitglieder, wie wichtig Ausdauer für sie in Schritt 10 ist.

Schritt 10: Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Ausdauer ist definiert als eine kontinuierliche Anstrengung, trotz Schwierigkeiten etwas zu tun oder zu erreichen. Diese Definition spricht sicherlich für mich, da ich täglich meine persönliche Inventur aufnehme und versuche, Personen, denen ich Unrecht getan habe, täglich Wiedergutmachung zu leisten, was keine leichte Aufgabe ist. Dabei hilft es mir jedoch, meine Seite der Straße in all meinen Beziehungen sauber zu halten. Diese Praxis, meine Fehler täglich zu korrigieren, führt letztendlich zu einem wahren und dauerhaften Wandel von dem, was ich war, zu dem, was ich werden will. Wie dankbar bin ich für das EA-Programm, den 10. Schritt und dieses 10. Prinzip der Ausdauer!....Gus S.

Wenn ich in meinem Programm durchhalte, ist das Leben weniger schwer. In der Tat, da ich eine ausgewogene Ausdauer praktiziere - in folgendem Schritt 10 - Ich bin gewissenhaft dabei, auch die guten Dinge in meinem Leben zu erfassen. Ich finde, dass das Ende von Schritt 10 - "...und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu", potenzielle positive Aspekte dieses Schrittes leicht verschlingen kann. Deshalb müssen Menschen wie ich - die gut darin sind, all die Dinge zu finden, die mit uns nicht in Ordnung sind, und all die Dinge, die wir falsch gemacht haben - auch beharrlich unsere guten Eigenschaften beachten. Ausdauer in der Positivität ist kraftvoll!....Scott J.

## Ausdauer

Jetzt, da wir den zehnten Schritt erreicht haben, machen wir weiter eine persönliche Bestandsaufnahme und geben Unrecht sofort zu; wir beginnen zu verstehen, wie wichtig es ist, unsere zukünftigen Angelegenheiten so zu gestalten, dass sie weder uns selbst noch anderen schaden. Dazu muss eine Liste von Wiedergutmachungen zusammengestellt werden, die irgendwann vorgenommen werden müssen. Wir nehmen uns dafür jeden Tag einen Moment Zeit, um unser Verhalten zu überprüfen, um zu sehen, ob es jemanden gibt, dem wir Schaden zugefügt haben, und wir bitten so schnell wie möglich um Entschuldigung. Wenn unser eigener Name auf dieser Liste steht, müssen wir einige Zeit damit verbringen, sanfter zu sein und uns selbst zu akzeptieren. Diese tägliche Aufgabe erfordert Entschlossenheit und Ausdauer. From It Works if You Work It, Seite 45.



### Reflection For Today— December 29, Today Book

There are times in our life when we want to give up. Our pain seems to have no end. In a sense we are like the runner of a twenty-six mile marathon on the twenty-fourth mile. The runner may think it is impossible to finish the race, or maybe lose perspective. Yet, if there is a reflection on previous efforts, the decision will be made, no doubt, to continue the race or at least give it one last try. It does not matter how many people come in before or after. It matters only that there was no giving up. When the runner crosses the finish line, the pain turns quickly into jubilation.

### Meditation For Today

**May I have the perseverance to continue my**

**Emotions Anonymous,™ Website: [www.EmotionsAnonymous.org](http://www.EmotionsAnonymous.org)**

**Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30, Phone 651-647-9712, Fax 651-647-1593**

[director@emotionsanonymous.org](mailto:director@emotionsanonymous.org)

[groupdata@emotionsanonymous.org](mailto:groupdata@emotionsanonymous.org) [shipping@emotionsanonymous.org](mailto:shipping@emotionsanonymous.org)

[editor@emotionsanonymous.org](mailto:editor@emotionsanonymous.org)

[orders@emotionsanonymous.org](mailto:orders@emotionsanonymous.org)