



# THE EA CONNECTION: FEBRUARY 2019

Dein monatlicher Newsletter vom ISC

To help support this publication donate at [EA Connection](#)

## EA Werkzeuge der Genesung

**Schritt 2:** Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könne.

**Versprechen 2:** Wir bedauern nicht die Vergangenheit oder möchten die Tür hinter ihr zuschlagen.

**Slogan 2:** Du bist nicht allein

**Nur für heute 2:** Nur für heute will ich versuchen, glücklich zu sein, indem ich mir klar mache, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe.

**Tradition 2:** Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Leiter sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.

**Hilfreiche EA-Gedanken 2:** „Experten“ sind wir nur für unsere eigene Lebensgeschichte und dafür, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, was das Programm an uns bewirkt und was EA für uns getan hat. Keiner spricht für Emotions Anonymous als Ganzes.

## Von deinem EA BOARD OF TRUSTEES

### Eine Februar-Betrachtung

Der Februar kann eine Zeit sein, in der wir darüber nachdenken können, wie wir nicht nur andere, sondern auch uns selbst besser behandeln können, und zwar in einer liebevollen und hoffnungsvollen Weise. Hier ist eine Geschichte über etwas, das bei mir gut funktioniert hat. Eine Woche im Dezember, als ich mich niedergeschlagen fühlte, beschloss ich, die Dinge zu ändern, indem ich ein Wunder erwartete - was für mich einen Blitz aus heiterem Himmel bedeutet, ein erstaunliches Ereignis. Jeden Morgen für sieben Tage, als Teil der Dankbarkeitspraxis, der ich folge, um mein EA-Programm zu vertiefen, sagte ich meiner Höheren Macht, dass ich ein Wunder erwartete, das vor Mitternacht geschehen würde. Sind irgendwelche Wunder geschehen? Das kommt darauf an. Wenn du an ein Wunder als ein Ereignis wie den Gewinn der Lotterie denkst, nein. Aber wenn man daran denkt, dass jeder Tag mit einem starken Gefühl von Hoffnung und Optimismus beginnt, dass das Versprechen Nr. 8 wahr wird ("Unsere Einstellung und unser Blick auf das Leben ändern sich"), dass man das Beste von anderen erwartet und das Beste gibt, was ich hatte - dann ja. Ich war definitiv nicht enttäuscht von meinem kleinen Experiment. Und Mitte Januar, als ich einen Anruf mit Nachrichten erhielt, die mir wundersam erschienen, konnte ich zu meiner Höheren Macht sagen: "Da bist du ja. Ich wusste es. Ich habe dich erwartet!"...**Colleen C, EA Trustee**

### Betrachtung für heute— 28. Februar

Es scheint so einfach, seine Zelte abzubauen, umzuziehen, den Arbeitsplatz oder die Stadt zu wechseln und zu glauben, dass dadurch Wunder geschehen werden, und dass unser Leben sich zum Besseren wandeln wird. Wir vergessen gern, dass wir, egal wohin wir gehen, "uns" mitnehmen. Wir nehmen unsere Emotionen, unsere Gefühle und alles, was uns ausmacht, mit. Das einzige, was unser Leben ändern wird, ist, uns selbst zu ändern - innerlich. Wir sind die einzigen, die das können - mit Gottes Hilfe. Wir müssen unsere negativen Einstellungen ablegen und zu positivem Denken übergehen. Nichts, was von außen kommt, kann uns glücklich machen....**"Heute"-Buch**



Besonderer Dank und in Erinnerung an  
Leroy P., TX-- Leroy war viele Jahre lang im EA-Board of Trustees tätig,  
George S, Fort Worth, TX.

# RECOVERY USING THE TOOLS OF EA

## **Schritt 2: Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könne.**

Ich kam zu dem Glauben, dass ich wieder gesund werden könnte, in den Menschen, in meinem Leben und in der Genesung der Menschen sah ich die Beweise. Aber ich bin mir bewusst, dass jede Beziehung (wie auch die zu meiner HP) Aufmerksamkeit braucht und all die anderen Zutaten, die zu gesunden Beziehungen führen. Oftmals, ohne es überhaupt zu merken, gehe ich von meiner HP weg. Dann gebe ich Gott die Schuld, dass er mich verlassen hat, bis ich schließlich merke, dass ich es bin, der sich entfernt hat. Ich muss auch bedenken, dass meine geistige Gesundheit, Nüchternheit und letztendlich mein Leben von der Aufrechterhaltung meines geistigen Zustandes und meiner Beziehung zu Gott abhängig sind, wie ich Gott verstehe.

Schritt 2 ist für mich ein laufender Prozess. Mein Wahnsinn und meine Geisteskrankheit sind für mich zwei getrennte, aber miteinander verbundene Dinge. Mein Wahnsinn tat immer wieder dasselbe, erwartete aber ein anderes Ergebnis. Ich weiß, aber diesmal wird es anders sein, war mein Denkmuster für viele Jahre und so habe ich weiter gemacht, was ich tat und immer wieder die gleichen Ergebnisse erzielt.

Der Glaube ist für mich nicht selbstverständlich. Mein Glaube ebbt und fließt. Ich möchte sagen, dass mein Glaube konstant und unerschütterlich ist, aber das ist nicht wahr. Die Grundlage meines Glaubens sind meine schlechten und schmerzhaften Erfahrungen. Ich sage das, weil durch die Hölle und die Höhe meine HP für mich da war. Das ist der Beweis. Nicht das, was mein Kopf mir sagt. Ich kann meinem Kopf nicht trauen. Er will mich allein, im Bett,

Bettdecke über meinem Kopf, isoliert, nicht ans Telefon gehen, die Tür nicht öffnen, die Post nicht beantworten. Er will, dass ich dir die Schuld gebe und denke, dass du mein Feind bist. Der einzige Feind, den ich im Moment habe, ist heute mein Kopf. Das war die meiste Zeit meiner Genesung der Fall. Das Antigift dafür, wie mein Kopf denkt, ist für mich, nahe an der Genesung der Menschen zu bleiben, die Schritte zu arbeiten, das nächste Richtige zu tun und Dankbarkeit zu kultivieren. Dankbarkeit erlaubt es der Freude, in mein Leben einzutreten...**Adam**

## **Versprechen 2: Wir bedeauern nicht die Vergangenheit oder möchten die Tür hinter ihr zuschlagen.**

Ich habe über dieses letzte Jahr und die vergangenen Jahre nachgedacht. Mein Programm sagt mir, dass ich die Vergangenheit NICHT bereuen oder die Tür schließen soll. Ich kann die Tür zu dem, was war, nicht schließen; Wenn ich es täte, würde ich die Perspektive verlieren, woher ich komme, und das sagt mir, wie weit ich gekommen bin. Manchmal habe ich Schuldgefühle von Überlebenden - ich benutze sie, um meine Kämpfe und Mängel hervorzuheben, weil ich glaube, dass, wenn ich das täte, andere mich mögen würden und sich dann mit mir identifizieren könnten. Jetzt muss ich meine Mängel oder das Trauma meiner Vergangenheit nicht sensationell machen, um ein "guter Zeuge" dafür zu sein, wie das Programm funktioniert. Das ist wahrscheinlich mein größtes "Mitbringsel" nach meiner Genesung im Jahr 2018. Ich bin über das Trauma hinausgegangen und habe Einfluss auf mein Leben heute. Das ist ein sehr guter Ort, um mich selbst zu finden. Ich bin so sehr dankbar für die Person, die mir vor einigen Jahren den "Loop" vorgeschlagen hat. Das Schreiben ist eine natürliche Art, sich auszudrücken, und es hilft mir enorm,

bei mir und euch allen "einzuchecken". Ich habe in diesem Jahr viele Dinge erreicht und mit anderen Dingen gekämpft. Dies ist ein "Spirituelles Programm" - es hätte bei mir nie anders funktioniert. Ich lebe nicht mehr in meinem Kopf und suche den Frieden, bevor ich Wissen suche. Früher dachte ich, "klug" zu sein, wäre alles, aber ich weiß jetzt, dass es alles ist, mit Gott im Frieden zu sein...**Jessica**

## **Nur für heute will ich versuchen, glücklich zu sein, indem ich mir klar mache, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe.**

Heute war ich in Frieden mit mir selbst. Ich machte einen Spaziergang mit meiner Tochter, ich ging zu einer Handwerksausstellung und einem Teil einer Hundausstellung. Ich habe etwas Hausarbeit gemacht. Ich meditierte eine Weile und schrieb in mein Tagebuch. Ich genoss es heute, mit meiner Tochter Karottensaft herzustellen, als sie einen neuen Entsafter bekam.

Heute war ich in Frieden, als ich den Tag in Frieden begann. Ich genoss den Sonnenschein, den wir heute hatten. Ich genoss es, mich mit einem netten Mann an einem Handwerksstand zu unterhalten. Keine großen Dinge, die ich heute getan habe, aber ich war glücklich. Danke Höhere Macht für Tage, an denen ich mich über kleine Dinge freuen kann...**Connie**

## **Slogan 2: Du bist nicht allein**

Das ist ein schöner Slogan, der uns immer wieder daran erinnert, dass Gott, ein Freund, eine Familie, ein Angehöriger, um nur einige zu nennen, immer für uns da sind. Wir müssen nur die Hand ausstrecken und jemand wird da sein, wenn wir nur offen dafür sind, es zu sehen...**Kacy**



# DISCOVERING THE TOOLS OF EA

## Liebe ist einfach

Die Liebe eines anderen zuzulassen, scheint so einfach zu sein, doch in meinem emotionalen Durcheinander musste ich es kompliziert machen. Immer wieder musste ich fragen: „Warum?“ Warum sollte jemand mich mögen? Hinter was waren sie her? Was würde es mich kosten? Ich fand es unmöglich, natürliche, tolerierende, liebevolle und frei fließende Annahme von einem anderen Menschen zu empfangen.

Meine erste Erfahrung auf diesem Gebiet war EA. Ich wurde vollkommen und bedingungslos akzeptiert. Mit Hilfe dieser großartigen Menschen lernte ich, Liebe anzunehmen. Ich lernte, dass Liebe nicht Kontrolle oder Manipulation bedeutet. Liebe ist, Menschen sie selbst sein zu lassen und sie so zu lieben.... **„Heute“-Buch, 4. Juni**



## Mit Liebe – Kommt Verantwortung

Worte sind mir sehr wichtig und sollten weise verwendet werden. Es ist mit Verantwortung verbunden, wenn man das Wort Liebe verwendet. Liebe ist das Heilmittel für alle, aber sie kann nicht immer frei und ehrlich vom Menschen gegeben werden. Bedingungslose Liebe ist eine schwierige Sache, die man ständig anbieten kann. Aber ich versuche mein Bestes und werde dabei immer besser.

Diese Liebe, die ich auf andere ausdehne, ist auch notwendig, um sie auf mich selbst auszudehnen. Ich versuche, ein ehrlicher Mensch zu sein, und manchmal, wenn ich mit anderen zu tun habe, habe ich es für sehr notwendig gehalten, offen mit ihnen umzugehen. Das mag unhöflich erscheinen, aber sie haben die Grenzen überschritten und müssen informiert werden. Ich finde es besser, dass sie es verstehen, anstatt weiterhin desillusioniert zu sein. Ich versuche, dies so freundlich wie möglich zu tun, es wird nicht immer als solches betrachtet. Darüber habe ich keine Kontrolle.

Ich kann und werde das Wort Liebe nicht leichtfertig nehmen und diesen Begriff nicht verwenden, um jemandem zu gefallen oder unredlich mit ihm umzugehen. Ich würde es dann tun, einen großen Bärenienst erweisen, um sie dazu zu bringen, etwas zu denken, was nicht wahr ist. Freundlich zu sein ist eine Sache, Dinge zu sagen, die ich nicht meine, um ein Ergebnis zu erzielen, das ich will, ist nicht im besten Interesse aller.... **Twyla**



## Liebe: bedingt oder bedingungslos

Mein Mann und ich haben uns neulich unterhalten. Er versuchte mir zu sagen, dass er mich liebt, weil er es einfach tut und ich nichts tun muss, um es zu verdienen. Ich habe es nicht verstanden, dieses Konzept ist mir fremd, es ist nicht das, was ich in meiner Kindheit gelernt habe. Heute kann ich Liebe erhalten, aus keinem anderen Grund, als dass ich darüber nachdachte und sie geschieht.

Mir wurde beigebracht, dass Liebe bedingt ist. Ich tat etwas Gutes, ich fegte den Boden oder räumte den Tisch auf, um Mama zu helfen und sie liebte mich. Ich tat etwas Schlimmes, ich ging mit Freunden zur Show oder kam spät von der Schule zurück oder meine Haare kräuselten sich nicht so, wie sie es wollte, und sie war wütend und sie liebte mich nicht. Also habe ich gelernt, dass Liebe bedingt ist.

Ich tue die ganze Zeit Dinge für die Menschen und werde wütend, wenn sie mich nicht dafür anerkennen. Ich bin verärgert, wenn mein Mann und meine Tochter mich nicht umarmen oder sagen, dass sie mich lieben, weil ich: das Geschirr abgewaschen habe, ein Kostüm genäht habe, sie mit ihren Freunden vom Umzug abgeholt habe, meinem Mann etwas für das Motorrad gekauft habe, den Müll rausgebracht habe, etc.

Also hat es heute eingeklickt. Ich muss all diese Dinge nicht tun, und jetzt, da ich zu Hause krank bin und einige dieser Dinge nicht tue, liebt er mich IMMER, weil er MICH liebt, nicht die Dinge, die ich tue. Ich habe keine Betten gemacht, ich habe nicht gekocht, ich habe keine Lebensmittel gemacht, ich war zu sehr damit beschäftigt, in Panik zu geraten, um mich um die Verwaltung des Lebens zu kümmern, aber das ist alles, was es ist: Verwaltung. Wir können ohne sie auskommen. Er nimmt den Nachteil gerne in Kauf, weil er mich liebt.

Was mir auch erklärt, warum es mir schwer fällt, mich mit einer HP zu identifizieren. Denn was habe ich getan, um die Liebe meiner HP zu verdienen? Nun, vielleicht nichts, aber sie liebt mich einfach, weil sie es tut. Und sie kümmert sich um mich, denn so zeigt sie ihre Liebe.

Also dachte ich an meine Tochter, weil es mir immer noch schwer fiel zu verstehen, wie jemand einen liebt, nur weil er es tut. Wenn du fragst: "Liebst du deine Tochter, weil sie Flöte spielt?" Ich würde nein sagen. Liebst du deine Tochter, weil sie sich dreht? Ich würde nein sagen. Liebst du deine Tochter, weil sie hübsch ist oder gute Noten hat? Ich würde nein sagen. Ich liebe sie einfach. Das ist alles. Ich liebe sie, weil ich es tue. Das ist alles, und ich kann mich damit tatsächlich identifizieren.... **Sophie**

# 2018 - 2019 EA Board of Trustees

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



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/Treasurer  
John W, MN 612-760-0313 [johnwerner52@gmail.com](mailto:johnwerner52@gmail.com) Secretary  
Colleen C, MN 651-245-5461 [coyne2003@hotmail.com](mailto:coyne2003@hotmail.com)  
Derita P, OH 216-624-3559 [deritapippen@gmail.com](mailto:deritapippen@gmail.com)



## 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 eine effektive Möglichkeit erwiesen, die Gemeinschaft und einzelne Gruppen zusammenzuhalten.

**Tradition 2:** Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Leiter sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.

Während Tradition 2 von einem liebenden Gott spricht und Schritt 2 von einer Macht, die größer ist als wir selbst, ist mir sehr klar, dass wir alle auf ein persönliches Verständnis und eine Akzeptanz dessen hinarbeiten müssen, was dies bedeutet. Ich habe keinen Zweifel daran, dass es unsere Höhere Macht ist, die letztendlich in unserem EA-Programm, in unserem Gruppengewissen und jedem Einzelnen in der Gruppe, einschließlich des Gruppenleiters, am Werk ist. Diese Tradition spricht von dem Gruppenleiter, der im Dienst an der Gruppe steht. Ein Anführer, ja, aber nicht einer, der regiert. Ich glaube, es ist auf der Grundlage der Weisheit unserer HP, dass die Gruppe in der Lage ist, zu funktionieren....**Gus S, trustee**

Niemand regiert Emotions Anonymous. Wir haben Mitarbeiter in unserem internationalen Service Center beschäftigt. Sie werden dafür vergütet, das Büro zu unterhalten, sie stellen sicher, dass EA für alle verfügbar ist, die es brauchen. Der Rest von uns sind alle betraute Diener. Es gibt derzeit 5 Trustees; wir fungieren als Hüter der 12 Schritte und 12 Traditionen. Es gibt mehrere ständige Ausschüsse, in denen sich jedes Mitglied freiwillig engagieren kann. Auf Gruppenebene könnte man sich freiwillig als Sekretär, Schatzmeister oder Literaturwissenschaftler seiner Heimgruppe melden. Wir sind alle EA-Mitglieder, die von unserer Höheren Macht geleitet werden....**Deitra P, trustee**

In der Zweiten Tradition fällt ein Wort auf, das für das Verständnis der Natur der Tradition entscheidend ist, dieses Wort ist: Leiter. Die Leitung in EA wird durch das Gruppengewissen gewährleistet. Die Autorität für getroffene Entscheidungen liegt immer in der Entscheidungsfindung des Gruppengewissens. In einem Meeting kann eine Gruppe, ein Komitee oder die Trustees am besten spüren, wie eine Macht, die größer ist als sie selbst, die Gruppe bei ihren Entscheidungen leiten kann. Wie die Tradition sagt, sind unsere Leiter nur betraute Diener, sie herrschen nicht, nur die Gruppen durch den Gruppengewissensprozess können dies tun...**Scott J, trustee**

Während unser Gott sich selbst erniedrigt, um uns zu dienen, müssen wir uns selbst erniedrigen, um anderen zu dienen. Den Mitgliedern zu erlauben, zu leiten, gibt ihnen die Möglichkeit, anderen zu dienen. Indem wir anderen dienen, können wir unseren eigenen Problemen entkommen. Das Leiten in Emotions Anonymous ist bedingt, so dass die Leiter keine Kontrolle haben. Tradition 2 erinnert uns daran, dass es nur einen gibt, der alle Macht hat, dieser eine ist Gott. Indem wir den Wunsch nach Kontrolle loslassen, werden wir frei, um ein nützlicher Diener Gottes und der Gemeinschaft zu sein...**KelseyW, member**

### From EA's 12 x 12: Tradition 12

Neuankömmlinge sind oft überrascht zu erfahren, dass Emotions Anonymous keine umfassend organisierte Regierungsstruktur wie andere Clubs und Organisationen hat. In EA hat niemand die Macht, anderen zu sagen, was sie tun sollen oder Regeln durchzusetzen. In der Tat gibt es keine Regeln, sondern nur Richtlinien, die in den Traditionen und Konzepten des EA-Programms festgelegt sind. Wenn niemand verantwortlich ist, wie kann dann die in Tradition Eins erwähnte Einheit erhalten werden? Wie werden Entscheidungen getroffen? Wie wird etwas gemacht?

For more information on Tradition 12, EA's 12x12 can be [ordered](#) from our website

Wir danken den vielen Leuten, die ihre Gedanken in dieser Veröffentlichung teilen. Die Meinungen sind nur die der Autoren. Hilfreiches Konzept 2 erinnert uns daran, dass "niemand für Emotions Anonymous als Ganzes spricht".