

THE EA CONNECTION: MARCH 2019

Dein monatlicher newsletter vom ISC
To help support this publication donate at [EA Connection](#)



EA Werkzeuge der Genesung

Schritt 3: Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.

Tradition 3: Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.

Slogan 3: Ein Tag nach dem anderen.

Versprechen 3: Wir erfassen das Wort „Gelassenheit“ und erfahren inneren Frieden.

Nur für heute 3: Nur für heute will ich versuchen, mich auf das auszurichten, was ist – nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich will meine Familie, meine Freunde, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie kommen.

Konzept 3: Wir respektieren die Anonymität – es werden keine Fragen gestellt. Wir streben nach einer Atmosphäre der Liebe und Annahme. Es ist uns egal, wer du bist oder was du getan hast. Du bist willkommen.

From your EA Board of Trustees: März Wahnsinn

In Bei Emotions Anonymous arbeiten wir als Team, um uns von einem scheinbar hoffnungslosen Geisteszustand zu erholen. Wir sind eine Gemeinschaft. Menschen aus allen Lebensbereichen kommen zu EA, um nach einer Lösung für ihre psychische Qual zu suchen. Mein Leben wurde unüberschaubar, als ich versuchte, alles alleine zu machen. EA stellte mir eine Macht vor, die größer ist als ich selbst. Offensichtlich brauchte ich etwas Mächtigeres als mich. Ich hatte keine Kraft, um aus der Spur zu kommen, in der ich war. Je härter ich versuchte, die Dinge zu ändern, desto schlimmer wurden die Dinge. Die Leute bei den EA-Meetings waren sehr nett. Sie hörten sich alle meine Probleme an. Sie sagten, ich sei die wichtigste Person im Raum. Ich sagte zu mir selbst: "Wirklich, ihr glaubt alle wirklich an mich." Sie brachten mich aus der kalten Welt, in der ich glaubte zu leben. Vielen Dank, EA!

Newcomer Orientation

Als Neueinsteiger unseres Treffens heißen wir dich herzlich willkommen. Wenn dies dein erstes 12-Schritte Treffen ist, begrüßen wir dich für deinen Mut. Jeder von uns nahm zum ersten Mal an einem 12-Schritte Treffen teil und wir wissen, dass es einschüchternd sein kann. Unser Ziel ist es sicherzustellen, dass dies ein sicherer Ort für alle ist, um zu teilen und zuzuhören. Wir finden, dass wir dies erreichen können, indem wir die folgenden Prinzipien anwenden:

Ich- Sprache

Es ist die Sprache, die beim Teilen gesprochen wird. Bitte vermeide es, "Sie" oder "wir" Aussagen zu machen. Neueinsteiger mögen dies anfangs schwierig finden, aber sie stellen in der Regel fest, dass sie sich nach ein paar Meetings gut darauf einstellen können. "Ich" Sprache wird verwendet, auch wenn man das Offensichtliche ausdrückt. Während also eine Aussage wie "Wir alle müssen uns um unseren Körper kümmern" als Vorlesung wahrgenommen werden könnte, wird das Problem vermieden, wenn sie als "Ich muss mich um meinen Körper kümmern" ausgedrückt wird. Wir verwenden auch die Sprache des "Ich", weil Genesung bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben und Denken zu übernehmen. Wenn du "Sie" oder "wir" sagst, könntest du es vermeiden, die volle Verantwortung zu übernehmen.

EA's Newcomer Orientation, available on our website: Item 27

SPECIALS GIFTS AND MEMORIALS

In memory of Thomas S, he will be missed by all: Debra S, NJ

In memory of Leroy P, trusted servant:

Anna H, TX - Karen P, Carrollton, TX - Laura B, Dallas, TX - Lila H, Esko, MN





RECOVERY USING THE TOOLS OF EA



Schritt 3: Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.

Es ist über 20 Jahre her, dass ich im Schritteprogramm gearbeitet habe. Nachdem ich die Schritte schon einmal gemacht habe, weiß ich, dass sie funktionieren. Ich habe eine Erinnerung daran, aber ich habe einige Jahre lang lästige Gewohnheiten aufgebaut, die mich zu Schritt 3 führen. Ich arbeite jetzt daran und finde es viel schwieriger als Schritt 1 und Schritt 2. Jetzt beginnt die harte Arbeit. Ich habe es immer wieder gelesen. "Hat eine Entscheidung getroffen, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes zu überlassen, so wie wir ihn verstanden haben." Was zum Teufel bedeutet das? ist meine erste Antwort.

Der Stolperstein könnte mein Wille sein. Ich habe mich auf meine eigene Willenskraft verlassen, um mein ganzes Erwachsenenleben lang zu überleben. Das ist eine Selbstverständlichkeit. Es fühlt sich an wie "ich". Wie kann man es einfach "übergeben"? Nichts zu tun außer um Hilfe von meiner HP zu bitten. Bisher ist dieser Schritt für mich ein Gespräch mit meinem Schöpfer. Ich kenne die Besonderheiten Gottes/Höhere Macht nicht, aber für mich erlebe ich sie als eine geheimnisvolle Gegenwart von Gnade, Liebe, Gerechtigkeit, Glauben, Wundern, etc. Also sage ich in meinem Gespräch und Gebet einfach "Gott der Liebe und des Verstehens, ich gebe dir das, all diese Verwirrung, diesen Wahnsinn, diesen Schmerz und diese Scham. Ich weiß nicht, wie ich meinen Willen loslassen soll, also kannst du mir dabei helfen?" Irgendwie fühlt es sich an, als sollte ich hier mehr tun, aber ich führe weiterhin dieses grundlegende Gespräch und Gebet mit meiner HP. Ich fühle mich nicht anders. Es scheint nichts zu passieren, aber ich werde mit der Zeit wissen, dass loslasse...**Linda**

Hier ist es Montag - zurück zum Arbeitstag - und ich hatte einen wunderbaren Tag. Ich wachte ohne Morgenpanik auf. Es ist erstaunlich, wie sich die Dinge ändern, wenn ich für mich innerhalb des Willens meiner HP lebe. Wenn ich dagegen angehe, lässt es mich mein Körper durch Panik/Angst wissen. Und meine Gedanken sagen mir auch, dass ich NICHT das nächst Richtige tue. Ich habe die Gedanken und die physischen "Hinweise" viel zu lange ignoriert. Aber jetzt lebe ich innerhalb des Willens meiner HP für mich und ich bin so viel glücklicher. Wie eine sehr weise Person in meiner Stammgruppe sagt: "Es ist einfacher, das zu tun, was am schwersten aussieht" -- eines von EA's vielen Paradoxien...Claire

In letzter Zeit schriebe ich ganz oben auf meine "to do"-Liste Schritt 3. Ich überlasse meinen Willen und mein Leben bewusst meiner liebenden Höheren Macht (HP), bevor ich überhaupt meine Liste mache. Das hilft mir zu wissen, dass meine HP für mich und meine Pläne verantwortlich ist. Wenn der Tag endet und ich sehe, wie viel erreicht wurde, weiß und vertraue ich, dass meine HP mir bei allem geholfen hat.

Ich werde diese tägliche Praxis fortsetzen, da ich mich getröstet fühle, weil ich weiß, dass meine HP in allem, was ich tue, wirklich bei mir ist. Ich liebe das Sprichwort "Kapitulation zum Sieg", denn indem ich meinen Willen und mein Leben an die HP übergab (Kapitulation), habe ich wirklich mehr bei Dingen gewonnen, die mir am wichtigsten sind. Dafür bin ich sehr dankbar. Und selbst in schwierigen Zeiten bekomme ich Stärke, Kraft und Trost von einer Macht, die viel größer ist als die Schwierigkeiten, und ich bin in der Lage ungelöste Probleme mit Gelassenheit (die mir von meiner HP gegeben wurde) zu ertragen und mit ihnen zu leben. Also, Schritt 3 wird

weiterhin der erste Punkt auf meiner Tagesliste stehen, also emotionales Wohlbefinden, das nicht nur mir sondern auch anderen um mich herum zugute kommt, insbesondere denen, die mein emotionales "Unwohlsein" vor EA ertragen haben. Dankbar für die Genesung, einen Tag nach dem anderen. Dankbar, an diesem Tag vor mir nach dem Guten zu suchen....Connie

Versprechen 3: Wir erfassen das Wort „Gelassenheit“ und erfahren inneren Frieden.

Eine hohe Anforderung in der heutigen Welt. Gelassenheit bedeutet, ausgeglichen zu sein. Das Wörterbuch gibt eine Reihe von Beispielen der Gelassenheit, zwei, die ich mag, sind "klar und frei von Stürmen oder unangenehmen Veränderungen" und " gekennzeichnet oder bezeichnend für eine völlig ruhige und unerschütterte Ruhe oder Stille ". Mit einer unruhigen Welt und einem verrückten Geist, der von einem Thema zum anderen läuft, finde ich das ziemlich unmöglich. Das ist so, bis ich mich erinnere, dass ich dieses Gefühl der Gelassenheit in mir selbst finden kann. Wenn ich sitze und still bin und meinen Verstand leer werden lasse, dann ist sie da: Gelassenheit. Sie ist immer da, aber ich muss mir die Zeit nehmen, sie einfach geschehen zu lassen, wenn auch nur für ein paar Sekunden, um mich daran zu erinnern, dass es sie gibt.

Ändert das die Außenwelt? Nein, aber es gibt mir eine Minute, um innezuhalten und daran zu denken, dass es Werkzeuge gibt, die mir helfen, es zu überleben. Das beliebteste davon ist das Gelassenheitsgebet.

***God, grant me the serenity
To accept the things I cannot
change, Courage to change the
things I can, And wisdom to know
the difference.***

Wie ich es schon sagte, ist es wichtig, dass ich mich daran erinnere, dass das Einzige, was ich ändern kann, ich bin.

...**Karen**





DISCOVERING THE TOOLS OF EA



Focus

Diese letzten Monate waren ein noch nie da gewesener Unsicherheitsfaktor für unsere Familie. Ich lehne die Gefühle ab, aber anstatt bei meinen Problemen zu verweilen, meditiere ich über die Stärke, Kraft und Liebe meiner Höheren Macht zu mir. Der Frieden, den ich gewonnen habe, indem ich mir jeden Tag ein paar Minuten für die Annahme nehme, war unermesslich. In diesem einen Tag zu leben und nicht alle meine Probleme auf einmal zu lösen, war eine starke Erfahrung. Ebenso wie die Wahl, jeweils ein Programmwerkzeug zu verwenden. Der Fokus ist eine meiner Einschränkungen. Gebet und Meditation erlauben es mir, mich auf die Lösung zu konzentrieren, nicht auf das Problem.

Es gab eine Zeit, in der ich wirklich glaubte, dass das ständige Gespräch mit Gott über meine Probleme eine Form des Gebets und der Meditation war. Doch ich fand nicht das Gefühl der Ruhe, das ich suchte. Es lag nicht daran, dass ich die Ablenkungen nicht ausschalten konnte; eigentlich war ich zu gut darin, die Realität auszuschalten.

Es half mir heute, als ich auf eine Lesung stieß, bei der ein 12-Schritte-Mitglied ein Stoppschild laufen ließ, während es so allein darauf bedacht war, Gott zu bitten, dass es nicht einmal die Sirene hörte oder die blinkenden Lichter des Polizeiwagens sah. Ich las auch von einer Person, die so viel über ihre Probleme nachdachte, dass sie "oft nicht die Lösungen hörte, die in Meetings angeboten wurden". Er teilte seine Erkenntnis: Wenn er es nicht schaffte sich bei dem Treffen auf die Genesung zu konzentrieren, würde er nicht die Disziplin haben, Genesungsarbeit zu Hause zu üben!

Das kann ich mich das auch fragen. Wenn ich in einem Meeting sitze und die Präambel wird gelesen, wo ist dann mein Verstand? Habe ich die Gewohnheit, meine Probleme aufzugreifen und darüber nachzudenken, anstatt mich darauf vorzubereiten, Anleitung zu erhalten? Wenn ich meine Probleme für ein paar Minuten beheben kann, kann ich üben, an meine HP zu glauben. Ich kann mein Herz zu Gott wenden und meinen Geist konzentrieren. Lass mich zunächst auf die Erfahrung, Kraft und Hoffnung konzentrieren, die bei dem Treffen geteilt wurden.

Mache ich eine tägliche Ruhepause nur zur Selbsthilfe und zur Erholung im Sinne Gottes? Lass mich meditieren, nur für heute. Alles, was ich brauche, sind ein paar Minuten, in denen ich meine ganze Aufmerksamkeit sanft auf Gott konzentriere. Und wenn ich meine Probleme im Dritten Schritt zu meiner HP bringe, lasst mich üben, sie Ihm zu überlassen....**Ham Sah**

Weder schwarz noch weiß

Ich bin ein Mann, der in eine amische Familie hineingeboren wurde. Mein Vater war beunruhigt, weil er von seiner Familie gemieden wurde, weil er die amische Gemeinschaft verlassen hatte, also war er den größten Teil seines Lebens an Alkohol gebunden. Meine Mutter war eine Frau, die sich in Arbeit, Arbeit und noch mehr Arbeit versteckte. Sie war die Heilige und mein Vater der Sünder. Ich bin in einer schwarz-weißen Welt aufgewachsen. Die kleine Stadt, in der ich lebte, hatte kein Grau. Es war dies oder das, aber nichts dazwischen.

Es brauchte viel Schmerz und Leid, um etwas über Grau zu erfahren. Meine Mutter zog mich durch all die Zeltmissionen im Sommer und versuchte, mich als Teenager in die Kirche zu bekommen. Ich kämpfte mit vielen Dingen, die Erwachsene für wichtig hielten. Als ein willensstarkes Kind hatte ich viele verschiedene Dinge, die durch meinen Kopf rollten und traf einige gute Entscheidungen und einige wirklich schlechte, aber die schlechten lehrten mich viel über Grau.

Ich bin ein ziemlich hartgesottener Deutscher - ich trage es gut, ich habe viele gemischte Botschaften, die mir durch den Kopf gehen, und meine Gefühle durchlaufen im Laufe eines Tages viele verschiedene Zyklen. Ich habe kein Problem damit, zuzugeben, dass ich heute machtlos bin, weil ich mich leicht daran erinnern kann, wie unkontrollierbar das Leben vorher war, als ich dachte, ich sei allmächtig.

Heute bin ich sehr dankbar für "grau". Ich verstehe, dass, wenn die Leute in Schwarz-Weiß denken, ich mir nicht die Zeit nehmen muss, sie zu korrigieren. Alles, was ich tun muss, ist, die Folgen dieses Denkens zuzulassen und zu sehen, wie es für sie funktioniert. Es hat bei mir nicht funktioniert, aber andererseits geht es mich wirklich nichts an, wie das alles bei einem anderen funktioniert. Ich bin wirklich froh, dass ich Grau in mein Leben gelassen habe....**Paul**

Gefühle

Meine Gefühle sind Teil von mir. Wenn ich sie unterdrücke, unterdrücke und lehne ich einen Teil von mir selbst ab. Das ist kein guter Weg. Heute habe ich Schmerzen, emotionale Schmerzen, und das ist in Ordnung. Das Leben ist so, dass wir manchmal Schmerzen haben und manchmal Freude. Sogar sie können zusammen existieren wie die Sonne, die manchmal im Regen scheint. Spüre die Gefühle, und sie machen die Arbeit in uns, die sie tun sollen. Schon jetzt fühle ich mich besser. Stürme ziehen vorüber, der Regen endet, die Sonne scheint wieder allein. Gott sei Dank für all das....**Joan**



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 schloesserqus@gmail.com *President*
Scott J, MN 507-276-0323 sdiakel@gmail.com *Vice President/Treasurer*
John W, MN 612-760-0313 johnwerner52@gmail.com *Secretary*
Colleen C, MN 651-245-5461 coyne2003@hotmail.com
Derita P, OH 216-624-3559 deritapippen@gmail.com



Tradition 3: Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.

Es spielt keine Rolle, wer wir sind oder was wir getan haben, wir sind immer willkommen, an einem EA-Meeting teilzunehmen; ohne Auflagen, ohne Urteil. Warum sind wir immer willkommen? Weil wir einen tiefen Wunsch haben, emotional gesund zu werden. Punkt! Aber das erste Mal durch die Tür zu gehen erfordert Mut. Ich brauchte drei Versuche, um in mein erstes Meeting zu gehen, nur weil ich Angst hatte, der Stimme zu begegnen, der ich bei einem Telefonat begegnet war. Ich hatte Angst davor, die Person hinter der Stimme zu treffen, oder vielleicht wusste ich nicht, wen ich sehen und vielleicht verurteilt werden könnte. Tatsächlich waren die Person hinter der Stimme und andere im Raum glücklich, zufrieden damit, wer sie waren und tatsächlich willkommen. Mehr noch, ich fühlte mich zu Hause und erlebte ein Gefühl von Familie in der Gruppe. Wenn du beim einfachen Surfen im Internet über diese Ausgabe der EA-Connection gestolpert bist, hoffe ich, dass du den Mut hast, an deinem ersten EA-Meeting teilzunehmen, nachdem du diese und andere Überlegungen zur Tradition 3 von EA gelesen hast. Danke, dass du vorbeigekommen bist! **Gus S**

Für mich und viele von uns in den USA ist der Frühling Steuerzeit. Wenn wir mehr als einen bestimmten Betrag verdienen, sind wir verpflichtet unser Einkommen zu melden und wenn wir Steuern schulden sind wir verpflichtet, diese zu zahlen. Dies ist eine dieser vielen Anforderungen an das Erwachsensein. Es gibt auch eine Anforderung für die EA-Mitgliedschaft, aber sie hat mehr mit unserem Wunsch zu tun, andere bei der Suche nach der Gelassenheit und emotionalen Gesundheit zu unterstützen, die wir so dringend wollen. Das klingt einfach, erfordert aber einige Überlegungen. In meiner Genesung waren Absichten wichtig. Bin ich sicher, dass ich nicht versuchen will andere zu kontrollieren oder zu beeinflussen? Will ich den Helden spielen und andere retten? Suche ich andere, die mir als meine unbezahlten Therapeuten dienen? Begehre ich heimlich Aufmerksamkeit, politischen Diskurs oder Religionsunterricht? Wenn ja, ist EA nicht der richtige Ort für mich. Aber wenn das, was ich wirklich will, eine emotionale Verbindung zu anderen wie mir selbst ist, mit der Absicht, besser zu werden, bin ich am richtigen Ort....**Colleen C**

Als ich zu EA kam, war ich emotional und geistig bankrott. Außerdem war ich kurz davor, meinen Job zu verlieren, was dazu geführt hätte, dass ich auch physisch/finanziell erledigt gewesen wäre. Am Anfang konnte ich nicht viel mehr tun, als zu den Meetings zu kommen. Wenn mehr von mir verlangt worden wäre, hätte ich vielleicht aufgehört zu kommen und mich besiegt gefühlt, dass es hier eine weitere Sache gibt, die ich nicht schaffen konnte; und wer weiß, wohin diese Art von Denken mich geführt hätte? Ich war damals erleichtert und dankbar, dass dies die einzige Voraussetzung für eine EA-Mitgliedschaft war....**Derita P**

Die einzige Voraussetzung um Mitglied von EA zu sein, ist der Wunsch emotional gesund zu sein. Dies bedeutet, dass wir alle der EA-Bewegung angehören und uns in Richtung Beziehungsganzheit und psychische Gesundheit bewegen können. Alles, was wir brauchen ist, dass wir es satt haben, emotional gestört zu sein. Wenn wir es vorziehen emotional gestört zu bleiben oder Angst davor haben voranzukommen, bleiben wir im Muster psychischer Erkrankungen, die das Leben für uns unkontrollierbar machen. Ein EA-Mitglied zu sein ist wie ein Mitglied eines größeren Ganzen zu sein, jeder von uns spielt eine wichtige Rolle in der EA-Gemeinschaft und arbeitet an diesem einfachen Programm der emotionalen Genesung....**Scott J**



REFLECTION FOR TODAY: Our incessant analyzing could mean our failure to get well and eventually cost us our lives. It is as if we were standing in a burning fire, trying to understand the principles of oxidation and how or why the fire might have started before we make plans for escape. What we need to do is get out of the fire first and try to understand later. For a long time we will stand on the edge of our old lives and think about going back. Have I made a clear choice? **Today, March 1**