



# THE EA CONNECTION: MAY 2019

PLEASE CONSIDER A CONTRIBUTION TO EAITO SUPPORT THIS PUBLICATION.



## EA Werkzeuge der Genesung

**Schritt 5:** Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen eingestanden.

**Tradition 5:** Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, die EA-Botschaft jenen Menschen zu bringen, die noch an emotionalen Problemen leiden.

**Slogan 5:** Das Wichtigste zuerst.

**Versprechen 5:** Unsere Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.

**Nur für heute 5:** Nur für heute will ich jemandem etwas Gutes tun, ohne dabei entdeckt zu werden – wenn jemand davon erfährt, zählt es nicht. Ich werde mindestens eine Sache tun, die ich nicht gerne tue, und ich will meinem Nächsten einen kleinen Liebesdienst erweisen.

**Hilfreiche Gedanken 5:** EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern ein Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen. Unsere Gelassenheit kommt zum Teil daher, dass wir fähig sind, mit unseren ungelösten Problemen in Frieden zu leben.

## FROM EA'S EXECUTIVE DIRECTOR

Das EA Board besteht aus engagierten Personen, die daran interessiert sind, wichtige Servicearbeiten für diese Organisation zu leisten. Wir hatten das Glück, einen aktiven, aufmerksamen und engagierten Vorstand zu haben, und ich schätze dessen harte Arbeit sehr die Organisation voranzubringen. Wie du vielleicht weißt, haben wir kürzlich unseren Board-Präsidenten verloren. Gus S. war ein freundlicher, großzügiger Mann, und ich bin sicher, dass viele Menschen ihn sehr vermissen werden. Ich weiß, dass ich das werde.

Wir haben in den letzten Jahren mit einem kleineren Board gearbeitet als damals, als ich zu EA kam (vor vier Jahren!). Sie haben ihre Zahl jedoch durch ihre Bereitschaft, hart zu arbeiten, wieder aufgeholt. Vor zwei Jahren haben wir beschlossen, zwei monatliche Vorstandssitzungen (6 pro Jahr) statt halbjährlicher Sitzungen (2 pro Jahr) abzuhalten. Dies machte einen enormen Unterschied in unserer Fähigkeit, Dinge bei EA zu verwirklichen, und es hielt das Board viel mehr an Bord bei den täglichen Aufgaben. Vor kurzem haben wir auch die Vorstandsverträge geändert, die zu Beginn unseres Geschäftsjahres, dem 1. Juli, beginnen.

Jedes Jahr suchen wir neue Vorstandsmitglieder. Ich ermutige dich, über die Möglichkeit einer Verwaltungsratsstätigkeit in diesem Jahr nachzudenken. Die Laufzeit beträgt drei Jahre, mit der Möglichkeit, die Laufzeit um ein weiteres Jahr zu verlängern. Die Vorstandssitzungen finden alle zwei Monate abends per Telefon oder Skype statt. Die Vorstandsmitglieder werden gebeten, in einem Ausschuss mitzuwirken, wobei sie aus folgenden Personen wählen können

Buch & Literatur, Finanzen, Nominierung, Personal oder Öffentlichkeitsarbeit. Die Voraussetzungen für die Mitgliedschaft im Board sind, dass Sie die Schritte 4 und 5 abgeschlossen haben und ein aktives Mitglied einer EA-Gruppe sind. Auf der Website steht ein Antragsformular zur Verfügung, das bis zum 1. Juni ausgefüllt und zurückgeschickt werden muss. Alle Bewerbungen werden geprüft, alle Kandidaten werden zu diesem Zeitpunkt telefonisch zu einer Besprechung ihrer Interessen und der Bedürfnisse des Vorstands kontaktiert, und dann werden die ernannten Personen benachrichtigt, um ihre Amtszeit am 1. Juli zu beginnen.

Der Dienst im Vorstand ist für das Wohlergehen aller gemeinnützigen Organisationen von entscheidender Bedeutung. EA benötigt aufmerksame Mitarbeiter, die Zeit haben, an Meetings teilzunehmen und zwischen den Meetings zum Wohle der Organisation zu arbeiten. Ich persönlich bin sehr dankbar, dass ich mit unseren derzeitigen Vorstandsmitgliedern zusammenarbeiten kann. Sie sind engagiert, nehmen sich Zeit für EA trotz ihrer sehr vollen Terminkalender und sind daran interessiert, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen, um so viele Menschen wie möglich mit dem EA-Programm zu erreichen und sicherzustellen, dass diese Organisation für alle existiert, die sie auch in der Zukunft brauchen. Bitte denke daran, dich uns anzuschließen!

**Elaine Weber Nelson, Executive Director**

[www.EmotionsAnonymous.org](http://www.EmotionsAnonymous.org)  
 Box 4245 St Paul, MN 55104  
 Phone 651-647-9712  
 Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30 CST

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



SPECIALS GIFTS AND MEMORIALS  
 In memory of Micah - Elizabeth M Columbia, Mo





## RECOVERY USING THE TOOLS OF EA



### **Schritt 5: Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen eingestanden.**

Es ist gut, heute meinen Verstand zu haben. Ich werde den fünften Schritt aus meiner Sicht teilen.

Beispiel

Es war so schwierig für mich, einem anderen Menschen in aller Ehrlichkeit gegenüberzutreten und meine falschen Taten einzugestehen. Ich dachte, es würde mich umbringen, dies zu tun. Was ich nicht wusste, war, dass ich zum ersten Mal meine Machtlosigkeit zugeben würde. Ich wusste nicht, dass es viele Jahre dauern würde, bis ich Realität und Reife durch den fünften Schritt verstehen würde.

Ich wählte sorgfältig eine Person aus, von der ich wusste, dass sie meine Anonymität respektieren würde. Es war nicht so schwer, wie ich dachte, dass es jemanden Vertrauensvollen geben würde. Enso, mein Sponsor und spiritueller Berater, hörte meinen Fünften. Ich hatte meinem Therapeuten ein tiefes dunkles Geheimnis anvertraut, das meine Tränenpforte öffnete. Da ich eine Tür geöffnet habe, kann ich genauso gut die volle Erfahrung machen, die der fünfte Schritt bietet.

Stärke

Als ich an meinem schriftlichen vierten Schritt festhielt... begann ich mich zu fühlen, als wollte ich sterben. Ich habe es zu lange behalten. Das habe ich später herausgefunden. Es ist am besten, den Fünften zu machen, bevor mich irgendein Bedauern oder Aufschieben von der Wahrheit abhält. Ich habe es nicht noch einmal gelesen, weil ich es besser wusste. Denn wenn ich es täte... würde mein Perfektionismus einsetzen.

Ich wusste, dass ich alle möglichen Prüfungen für die geistige Gesundheit durchlaufen würde. Den Fünften zu machen, würde mir etwas Ruhe bringen. Oder, vielleicht, Schuldgefühle und Reue über die Details wären bekannt und ich würde die gleichen Dinge nicht immer und immer wieder wiederholen. Ich war es so leid, emotional krank zu sein.

Ich war bereit, die schwere Last, die ich jahrelang getragen hatte, loszuwerden. Ich wollte auch nicht mehr leiden.

Ich wollte der Realität ins Auge sehen und reif werden. Ich musste die Menschen, Orte und Dinge gestehen, die ich nicht verstand. Außerdem wollte ich keine Gesellschaft mit den Menschen, Orten und Dingen haben, die ich aus Versehen ausgewählt habe.

### **Hoffnung**

Es hat mich nicht umgebracht, meine Charakterfehler zuzugeben! Ich dachte, die Welt würde untergehen. Ich dachte, so viele Dinge würden schief gehen, aber ich pflügte weiter durch. Ich wollte die Freiheit haben, bessere Entscheidungen zu treffen. Glücklich zu sein, ohne sich schuldig zu fühlen. Ich wollte lernen, wie man mit sich selbst lebt. Und dafür musste ich lernen, mich auf meine HP, mich selbst und einen anderen Menschen zu verlassen.

Was ich im Laufe der Jahre herausgefunden habe, ist, dass der 5. Schritt ein Ego-Brecher war. Ich hatte so viel falschen Stolz und keine Demut. Ich konnte nicht über meine Fehler lachen, noch wusste ich, dass meine Mitgliedschaft bei EA eine lebenslange Mitgliedschaft war.

Ich mache weiterhin Fehler. Ich treffe falsche Entscheidungen. Ich habe Widrigkeiten. Ich bin nicht anders als der Rest der EA-Mitglieder. Ich bin mir sicher, dass ich nicht freiwillig allein bin. Die Zwölf Versprechen waren in meinem Leben bewiesen....Pat M

### **Eine emotionale Krankheit**

zu haben, ist ein Jammer! Einen Schritt Fünf zu machen, hat mir sehr geholfen. Ich habe es mit meiner Sponsorin Pamela gemacht. Sie war überhaupt nicht entsetzt. Fantastisch! Ich erfuhr in EA Meetings, dass wir genauso krank waren wie unsere Geheimnisse. Ich habe alle meine Geheimnisse geteilt. Niemand hat mich verlassen.

Ich glaube nicht, dass das EA-Programm einfach ist. Ich habe noch nie etwas Sinnvolles gefunden, das leicht fiel.

Mein stärkster Rat für jeden ist sei gut zu dir selbst! Mach dich NICHT selbst fertig! Diese Aktivität hilft niemandem!.....Carol

### **Slogan 5: Das Wichtigste zuerst**

"First Thing First" in meinem Leben ist der Wunsch, emotional gesund zu sein. Also frage ich mich, ob etwas, was ich tun werde, mir mit meinem Gefühlsleben helfen wird oder nicht. Wenn es nicht etwas ist, das mir bei meinen Aufgaben hilft oder nicht gut für mich ist, dann tue ich es einfach nicht. Ich stelle sicher, dass ich meine Rechnungen und Miete pünktlich zahle, ich kaufe gesunde Lebensmittel, stelle sicher, dass ich mein Geld budgetiere, da ich auf ein festes monatliches Einkommen angewiesen bin, und ich bitte meine Höhere Macht täglich, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Handlungen und meine Worte zu richten. Ich bin nicht perfekt für all das, aber das ist es, wonach ich strebe, wenn ich die wichtigen Dinge zuerst in meinem Leben lebe....Connie

Das hilft mir, nicht in der Zukunft zu sein, sondern in der Gegenwart zu bleiben. Also habe ich es so verstanden, dass ich "mich um die Dinge kümmere, die direkt vor mir liegen, bevor ich anfangen, über die Dinge weiter unten nachzudenken". Mit anderen Worten, mache zuerst das Wichtigste. Lass den Rest später kommen.  
...Sophie





## DISCOVERING THE TOOLS OF EA

### Machtlos gegenüber allem fühlen!

Ich fühlte mich machtlos gegenüber allem, aber vor allem gegenüber mich selbst, dass ich versucht hatte, mich zu ändern und konnte es nicht - das Gefühl, als hätte Gott mich verlassen - mich allein zu fühlen - machtlos zu sein etwas gegen das zu tun, was in dem Leben des anderen um mich herum und in der ganzen Welt geschehen war. Nachdem ich in Schritt 4 mehr über mich selbst gelernt hatte, war und ist der Perfektionismus ein großer Charakterfehler von mir, so dass, als ich meine Welt (einschließlich mir selbst) und die Welt um mich herum als nicht perfekt genug empfand, die Depression einsetzte und dieses Gefühl der Machtlosigkeit mich verschlingen würde. Wut war auch mit meiner Depression verbunden, ich wurde wütend auf mich selbst, weil ich nicht in der Lage war, bestimmte Dinge an mir selbst zu ändern. Ich wollte meinen Zorn hinunterschlucken, aber wie wir alle wissen wird hinuntergeschluckter Zorn zur Depression. Das Wetter beeinflusste auch manchmal meine Depression. Ich hasste wolkige, regnerische, triste Tage oder wirklich, wirklich kalte Tage im Winter, aber später gab es in aller Ehrlichkeit viele Male, an denen ich auch an schönen Sommertagen an Depressionen litt. Das Gefühl der Überforderung konnte mich auch in einen Strudel ziehen, aber auch das ist bei mir mit Perfektionismus verbunden.

Während ich im Programm gewachsen bin, sehe ich, wie Depressionen damit zusammenhängen, dass ich meinen Willen und mein Leben nicht einer Höheren Macht übergebe, denn wenn ich mein Leben und meinen Willen übergebe, fühle ich mich frei von den Lasten des Selbst, der Erwartungen, des Perfektionismus, etc. Alles, was ich heute tun muss, ist, was Gott für mich geplant hat, nicht, was ich für mich geplant habe. Wie oft habe ich mit meiner Agenda für den Tag begonnen, nur um durch die Pläne meiner Höheren Macht für mich unterbrochen zu werden, zum Beispiel: Meine Agenda ist es, mein Haus zu reinigen oder ein Projekt zu erledigen, aber jemand ruft an, der reden muss, oder ein Freund kommt in Not oder einfach nur zum Reden. Dies ist nur ein einfaches Beispiel für Gottes Plan für mich.

Ein Teil von Gottes Willen für mich ist es heute, die Botschaft der Genesung von EA zu verbreiten und der neuen Person zu helfen, die durch die Tür des Meetings geht. Wenn ich den 12. Schritt oder die Dienstarbeit mache, um zu teilen, was dieses Programm mir gegeben hat, und meine Erfahrung, Kraft und Hoffnung, kann ich behalten, was mir gegeben wurde. Bei dieser Aktion gehe ich aus mir und meinen Problemen heraus, mit anderen zu teilen, wie ich die 12 Schritte arbeite. Und während ich Schritt 12 praktiziere, wird mit der Zeit meine Depression oder meine Tendenz, im Negativen zu verweilen und in eine Depression zurückzukehren, täglich aufgehoben....Renee

### Ich erinnere mich

Ich erinnere mich sehr gut daran, dass ich extrem deprimiert war, es dauerte so viele Monate. Ich funktionierte nicht - und ich wollte die ganze Zeit sterben. Ich habe jetzt die Schritte in meinem Leben und sie haben mir geholfen, ein Programm zu haben, egal was passiert. Die Schritte haben mir geholfen, nicht mehr an "diesen Ort" zu gelangen. Dafür bin ich immer dankbar und wirklich ziemlich überwältigt. Ich habe immer noch Abwärtstrends in meinem Denken und Kraft in diesen Zeiten, um meine Gedanken ins Positive zu wenden.

Ich bin meiner HP und EA dankbar, dass sie mich an diese Kraft erinnern haben und hier sind, um mich daran zu erinnern, dass es immer etwas gibt, woran man positiv sein kann. Ich habe gelernt, dank EA, kleine Freuden in mein Leben zu bringen und sie zu suchen, egal was passiert - meinen Morgenkaffee, meine Pflanzen, meine Tiere, die Vögel, das Wetter und die Freude anderer Menschen. Selbst wenn ich in meinem eigenen Leben keine Gefühle habe - ihre können ansteckend sein....Kelly

### Ein schlechter Ort

Ich war nicht an einem guten Ort. Ich habe die Einnahme meiner Medizin für 3 Tage ausgelassen. Ich bin sicher, dass das einen Einfluss darauf hatte, wie ich mein Leben geführt habe. Ich habe mich seit ein paar Jahren nicht mehr so deprimiert gefühlt. Ich habe eine Menge Dinge unternommen, um eine Stunde etwas tun zu können. Ich weiß, dass meine Gedanken im Moment ungesund sind, also ist das Denken an Dinge das Schlimmste, was ich tun kann.... Ich versuche beschäftigt zu bleiben, Dinge an meine Wände zu hängen, einen Film zu schauen, meinen Kühlschrank zu putzen.... in Bewegung zu bleiben, an der Arbeit zu bleiben und nicht in meinen Gedanken zu schwelgen. Natürlich, wenn eine Aufgabe endet, überwältigen mich meine Gefühle und ich weine. Ich fühle, dass nichts zählt - und was nützt es, etwas zu tun, ich weine, aber ich habe ein kleines bisschen Glauben daran, dass etwas wieder wichtig wird.

Ich habe mich von Freunden isoliert. Die Leute wollen wissen, was los ist - sie wollen helfen und reparieren und bieten Ideen, wie ich mich wieder gesund machen kann. Aber ich weiß, dass ich über meine Emotionen machtlos bin, und ich muss ihnen einfach ihren Lauf lassen. Es ist leicht, aus diesem Geisteszustand ein Drama zu machen. Es ist leicht, anderen vorzuwerfen, dass sie mich nicht genug lieben, ich möchte alle in meinem Leben, die mich irgendwie enttäuscht haben, herausfordern und ihnen zeigen, dass dies das ist, was aus mir geworden ist! Ich weiß, dass ich nur abwarten muss, und die Gefühle werden vorübergehen. Ich werde wieder gesund!

Das Verrückte ist, dass das so vertraut und seltsam bequem ist. So sehr ich es auch ablehne, so sehr begrüße ich es.

Depressionen sind wie ein alter Freund, der auf deiner Couch schläft und nicht geht und dich verrückt macht, aber du weißt, dass du immer jemanden da hast....Sarah

# 2018 - 2019 EA Board of Trustees

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



**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)



The minutes from your Board of Trustee meetings are available at [www.emotionsanonymous.org/who-we-are](http://www.emotionsanonymous.org/who-we-are)

## Fostering Healthy Groups

The EAI strategic plan includes elements of fostering healthy groups. In keeping with that objective, two pieces of literature that are key to keeping a group healthy will be available *for free* with any orders during the month of May. These are: #6 - Group Inventory and #7 - Suggested Meeting format. Both will be available as paper copies and are still subject to copyright protection; groups or individuals should not copy these materials themselves. To receive either of these pieces, simply place your order and include these with your request at our [EA Store](#).

## 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 die einzelnen Gruppen zusammenzuhalten.

**Tradition 5: Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, die EA-Botschaft jenen Menschen zu bringen, die noch an emotionalen Problemen leiden.**

Die Gesundheit einer Gruppe war ein wichtiger Teil meiner Genesung in den 35 Jahren, die ich im Programm war. Für mich ermöglicht die Aufrechterhaltung der Gesundheit und Integrität einer EA-Gruppe dieser Gruppe ihren Hauptzweck zu erreichen und die EA-Botschaft effektiv an andere weiterzugeben. Es ist Teil der regelmäßigen Wartung, wie z.B. das Wechseln des Öls an einem Fahrzeug. Ich war dankbar, dass Mitglieder da waren, um mich zu unterstützen, als ich bei meinem ersten Meeting durch die Tür ging, und gewann die Überzeugung, dass die Gruppe, die regelmäßig Inventuren durchführt, mir und anderen auf unserem Weg zur Genesung helfen konnte.....Colleen C, EA Board of Trustees

## Gedanken zu Tradition 5 aus unserer Literatur

Die Mission jeder EA-Gruppe ist die gleiche: Sich an andere zu wenden, die leiden. Diese Tradition ist wichtig, denn sie ist auch ein Schlüssel zur Genesung jedes EA-Mitglieds. Wenn wir gesund bleiben wollen, müssen wir den Neuankömmlingen das geben, was uns durch das Programm so großzügig gegeben wurde. Unsere Egos können versuchen, uns glauben zu machen, dass unsere eigene EA-Gruppe anders oder einzigartig ist oder einen höheren Zweck in der Gemeinschaft hat. Der höchste Zweck, den wir erreichen können, ist jedoch, dabei zu sein, wenn dieser Neuankömmling durch die Tür geht.....It Works if You Work It p 54

Tradition Fünf nennt klar den einen wesentlichen Grund für die Existenz einer EA-Gruppe. Dieses Ziel ist es, denen, die noch unter emotionalen Problemen leiden, eine Botschaft der Hoffnung auf Genesung über die Zwölf Schritte der Emotions Anonymität zu vermitteln. Wir als EA-Mitglieder sind verpflichtet, diese Botschaft mit denen zu teilen, die noch nicht wissen, dass es einen Weg der Genesung gibt. Neueinsteiger werden auf diejenigen hören, die ähnliche Probleme hatten, weil sie unsere Lösungen kennenlernen wollen. Indem wir durch unsere Meetings unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, sind wir einzigartig in der Lage, anderen zu helfen.

Wir teilen keine anderen Philosophien, Therapien, Religionen usw. in Meetings. Dies zu tun würde uns von der Botschaft von Emotions Anonymous ablenken. Natürlich gibt es auch andere Wege, die man zur emotionalen Gesundheit gehen kann. Mitgliedern von EA steht es frei, professionelle Therapie, Pastoralberatung oder andere Hilfsquellen in Anspruch zu nehmen, wenn sie dies wünschen, aber eine Diskussion oder Debatte über andere Ressourcen ist während eines EA-Meetings nicht angebracht. Außerhalb der Sitzungen steht es den Mitgliedern frei, Informationen über andere Themen nach Belieben auszutauschen.

Die Mitglieder nehmen an EA-Meetings teil, um ihr Verständnis und ihre Erfahrungen mit dem Zwölf-Schritte-Programm, das auf ihr eigenes Leben angewendet wird, auszutauschen. Neueinsteiger in einem EA-Meeting sind da, um zu erfahren, ob unser Zwölf-Schritte-Programm ihnen helfen kann.

...EA's 12 By 12