



## THE EA CONNECTION: FEBRUARY 2020



### EA TOOLS FOR RECOVERY

**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.

**Concept 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 BOARD OF TRUSTEES

Als ich zu meinem ersten Treffen von Emotions Anonymous ging, wusste ich nicht, was mich erwartete. Jeder hat Emotionen, also schien es mir wie eine Gruppe, die für jeden offen ist. Ich merkte schnell, dass es tatsächlich so war, und als Folge davon zieht die Gruppe eine große Verschiedenartigkeit von Menschen an, von denen, die erst kürzlich ein Trauma erlebt haben, bis hin zu Menschen, deren "lebensveränderndes" Ereignis weit in der Vergangenheit lag.

Ich durchlebte den schlimmsten meiner Schmerzen einige Jahre, bevor ich zu meinem ersten EA-Treffen ging. Obwohl ich jahrelang an persönlichen Therapiesitzungen teilgenommen hatte, wurde mir klar, dass ich, als ich mit den Schritten von EA begann, noch so viel Arbeit vor mir hatte, bevor ich emotional so gesund war, wie ich konnte und ich verdiente es, gesund zu sein.

Die Schritte sind alle auf ihre eigene besondere Weise wichtig, um zu emotionaler Genesung und Freiheit zu gelangen. Und sie haben alle eines gemeinsam: sie sind sehr demütig. Die meiste Zeit meines Lebens habe ich mich als einen anständigen Menschen betrachtet. Aber als ich die Schritte durchging, wurde mir klar, dass ich so viele Wunden an meiner Schulter hatte, dass ich sie "abstreifen" musste. Es hörte sich so an, als ob ich, wenn ich zugebe, dass ich meinen Gefühlen gegenüber machtlos bin, außer Kontrolle geraten wäre. Aber ich lernte mit der Zeit, dass ich nur durch das Eingeständnis, dass ich die volle Ehrfurcht vor der Macht meiner Emotionen hatte, aus ihren Fesseln befreit werden konnte. Als ich mich dem Schritt der Selbstinventarisierung näherte, dachte ich, es wäre ein Kinderspiel, weil ich dachte, ich sei mir meiner selbst sehr bewusst, aber bei dieser Übung entdeckte ich eine große Anzahl von bisher ungeklärten Fehlern und Stärken. Ich machte Wiedergutmachungen bei Leuten, gegen die ich wegen früherer Missstände Groll hegte; es war reinigend, aber ich habe noch mehr Leute auf meiner Liste. Und bis zu diesem Programm entzog sich mir die Fähigkeit zu meditieren. Doch Beharrlichkeit half mir, einen ruhigen Ort zu finden, der mir bei viel Lärm in meinem Leben von Nutzen war. Ich bin dankbar, dass es dieses Programm gibt, und ich werde mein Bestes tun, es niemals als selbstverständlich anzusehen. Paul N., Trustee



[www.EmotionsAnonymous.org](http://www.EmotionsAnonymous.org)

Box 4245 St Paul, MN 55104

Phone 651-647-9712

Hours Mon—Thurs: 10 to 3:00 CST

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

Ich kam zu der Überzeugung, dass ich wieder zu Verstand kommen könnte. In den Menschen, in meinem Leben und in der Genesung von Menschen sah ich den Beweis dafür. Aber ich bin mir bewusst, dass wie jede Beziehung diejenige mit meiner HP Aufmerksamkeit und all die anderen Zutaten braucht, die zu gesunden Beziehungen führen. Oftmals, ohne es überhaupt zu merken, entferne ich mich von meiner HP. Dann gebe ich ihm die Schuld dafür, dass er mich verlassen hat, bis ich schließlich merke, dass ich es bin, der sich von meiner HP entfernt hat, nicht umgekehrt.

Ich muss auch bedenken, dass meine geistige Gesundheit, meine Nüchternheit und letztlich mein Leben von der Aufrechterhaltung meines geistigen Zustands und meiner Beziehung zu Gott, wie ich ihn oder sie verstehe, abhängig sind.

Schritt 2 ist für mich ein fortlaufender Prozess. Mein Wahnsinn und meine Geisteskrankheit sind für mich 2 getrennte, aber miteinander verbundene Dinge. Mein Wahnsinn bestand darin, immer und immer wieder das Gleiche zu tun, aber ein anderes Ergebnis zu erwarten. "Ich weiß, aber dieses Mal wird es anders sein". Das war mein Gedanke, also tat ich weiter, was ich tat, und bekam, was ich immer bekam.

Glaube ist für mich nicht selbstverständlich. Mein Glaube schwankt und fließt. Ich würde gerne sagen, dass mein Glaube beständig und unerschütterlich ist, aber das stimmt nicht.

Die Grundlage meines Glaubens kommt aus meinen "schlechten und schmerzhaften" Erfahrungen. Ich sage das, weil mich meine HP durch Hölle und Hochwasser hindurch gebracht hat. Das ist der Beweis. Nicht das, was mein Kopf mir sagt.

Ich kann meinem Kopf nicht vertrauen. Er will, dass ich allein bin, im Bett, mit einer Decke über dem Kopf, isoliert, nicht ans Telefon, an die Tür, an die Post gehe. Er will, dass ich dir die Schuld gebe und denke, dass du mein Feind bist. Letztendlich glaube ich, dass mein Kopf mich tot sehen will. Der einzige Feind, den ich heute habe, ist mein Kopf. Das war während des größten Teils meiner Genesung der Fall.

Das Gegengift in meinem Kopf ist für mich, nahe an der Genesung von Menschen zu bleiben, die Schritte zu arbeiten, das nächste Richtige zu tun und Dankbarkeit zu kultivieren. Dankbarkeit lässt Freude in mein Leben einziehen. Danke, das ihr hier seid. Ohne euch gibt es kein Ich.

Umarmungen... Adam



Ich bin dankbar für viele Dinge, aber ich bin absolut nicht machtlos über meine Handlungen oder meine Einstellung.

In dieser Woche hat sich jemand, der mich als kleines Mädchen missbraucht hat, aufrichtig bei mir entschuldigt. Es war eine aufrichtige Entschuldigung von Herzen, ohne Gegenbeschuldigungen und ohne Ausreden. Ich bin äußerst dankbar.

In Schritt 2 geht es um eine Macht, die größer ist als ich selbst. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich ohne diese Macht (Geist, Vater, Jesus, für mich), die eine ständige Quelle guter, unerschöpflicher Liebe, Trost, Führung, Weisheit, Freude und Frieden ist, nicht an einem Ort sein könnte, wo ich einem Schänder aus meiner Vergangenheit, der meinem Leben oder meinem Herzen nahe genug ist, erlauben würde, sich zu entschuldigen. Ich weiß, dass es da draußen einen Feind gibt, der uns gerne im Schmerz, in den schlechten Erinnerungen, im Trauma und in der Qual gefangen hält... Der Feind ist besiegt worden! Meine Höhere Macht ist wirklich erstaunlich... Jessica

Schritt 2 ist ein Schritt der HOFFNUNG. Ohne Hoffnung ist das Leben ein dunkles Loch. Ich habe die Erfahrung gemacht, in diesem dunklen Loch zu sein, aber dank des EA-Programms entscheide ich mich dafür, nicht mehr dorthin zu gehen... Carol

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

Ich dachte immer, ich wäre ganz allein und hätte wirklich niemanden, auf den ich mich verlassen könnte, außer mir selbst. Ich dachte immer, dass ich alles alleine machen muss und dass ich völlig autark sein muss. Jetzt weiß ich, dass Selbstgenügsamkeit eine Lüge ist. Ich brauche Menschen! Deshalb isoliere ich mich nicht länger und versuche, nicht nur Teil von 12 Schrittegruppen, sondern Teil des täglichen Lebens zu sein. Ich versuche, niemandem Elend in sein Leben zu bringen, und wenn ich das tue, versuche ich, es sofort wiedergutzumachen.

Wenn ich einsam bin, versuche ich mich daran zu erinnern, dass meine Höhere Macht immer bei mir ist. Dass ich nie allein bin! Ich versuche auch, andere zu erreichen, sei es online oder bei persönlichen Treffen oder einfach im Leben im Allgemeinen. Manchmal bitte ich meine Höhere Macht, mir den Mut zu geben, auf jemanden zuzugehen, wenn ich auch nervös bin.

Ich bin dankbar für diejenigen in Genesung, die immer wieder zurückkommen und immer wieder teilen, was für sie funktioniert. Wenn wir unsere Lösungen und das, was wir tun und was uns hilft, mit anderen teilen, sind wir in der Lage, anderen zu helfen.

Ich habe gelernt, auch bei ungelösten Problemen gelassen zu leben, indem ich zu EA-Treffen gegangen bin. Und ich habe viele Lösungen gefunden, für die ich sehr dankbar bin.

Wenn ich höre, wie jemand mit einem Verlust umgeht, und wenn ich sehe, wie er damit umgeht, indem er die Hand ausstreckt, dann macht mir das Mut, auch dann die Hand auszustrecken, wenn ich mit einem Verlust zu tun habe. Und wenn ich höre, wie jemand kämpft und eine schwere Zeit durchmacht, aber ich höre, dass er zu Treffen geht, Literatur liest und betet, dann weiß ich, dass er bei der Lösung ist, und das ist immer hilfreich und gibt mir die Hoffnung, dass ich das auch tun kann, wenn ich eine schwere Zeit habe.

Wenn ich mich nicht isoliere, wenn ich weiterhin ein Teil von Emotions Anonymous bin, werde ich nie wieder wirklich allein sein! Ich werde weiterhin in der Lage sein, all die guten Dinge zu hören, die ich in diesen 12-Schritt-Räumen höre, und hoffe durch die Gnade einer liebenden Höheren Macht, dass ich weiterhin gute Dinge teilen kann, die ich auch gelernt habe... Connie



### **Betrachtung für heute, 19. August**

Liebe ist schwer zu messen oder zu beschreiben. Liebe fördert Mitmenschlichkeit und das Annehmen und Wert-schätzen Anderer, einschließlich ihres Umfeldes. Ob es sich um Liebe handelt oder nicht, lässt sich leicht daran erkennen, wie jemand auf Störungen und Andersartigkeit reagiert. Liebe fördert eher ein Denken an die Erfolge und Freuden des Alltags als an die Fehlschläge und Unzulänglichkeiten. Liebe ist Ehrlichkeit in unseren Beziehungen und kommt in unserer Antwort auf das tägliche Leben zum Ausdruck.

### **Meditation für heute**

Hilf mir, aufrichtig zu lieben und das Leben zu schätzen, dass ich jeden Tag leben darf.

### **Heute denke ich daran**

Liebe ohne Bezug zur Wirklichkeit tut nicht gut, ebenso wenig wie der Bezug zur Wirklichkeit ohne Liebe.

### **Wie man liebt**

Ich bin EA dankbar, weil EA mich wirklich gelehrt hat, wie man "liebt". Ich dachte früher definitiv, Liebe sei wie Bankgeschäfte - man legt etwas hinein und bekommt etwas zurück. Ich glaube nicht, dass ich bewusst dachte, dass ich so denke, bis EA. Als ich mit EA anfang, war ich so niedergeschlagen über das Leben und über mich selbst, und ich hatte wirklich das Gefühl, dass ich meine Fähigkeit, etwas zu lieben, verloren hatte. Ich fühlte mich völlig verlassen. Mir ist jetzt klar, dass ich meine Liebe fast wie einen Terroristen benutzte, ja, ich habe viele Dinge getan, die mir "nett" erschienen, aber ich dachte wirklich, dass ich gute Taten für Leute auf die Bank bringe, die sie dann etwas Gutes für mich tun... das ist keine Liebe, das ist Manipulation. Ich sehe das jetzt, dank EA. Dank EA wurde mir klar, dass ich damit beginnen musste, auf mich selbst aufzupassen, um wirklich zu lernen, was Liebe ist, dass ich nie etwas für jemand anderen tun sollte, was ich nicht für mich tun würde oder tue. Das ist es, was Liebe meinen Nächsten wie mich selbst bedeutet, mich zuerst zu lieben, damit ich andere lieben kann. Jetzt verstehe ich auch, dass Liebe umsonst gegeben werden muss, ohne Bedingungen, ohne Erwartungen, ohne unausgesprochene Verträge. Das ist ein riesiges Konzept, das es zu verstehen gilt, und es war ein riesiges Konzept für mich, das ich lernen musste, zu akzeptieren. Ich denke jetzt über die Liebe auf diese Weise. Es ist eine weitaus friedlichere Art und Weise, als ich früher über Liebe nachdachte, eine sehr selbstlose Art und Weise und eine Art, die mir hilft, nicht auch noch Groll gegen Menschen zu empfinden, da ich nur die Liebe gebe, die ich geben kann und will...Kelly

### **Geliebt werden**

Meine erste Erfahrung auf dem Gebiet des Geliebtwerdens war EA. Ich wurde völlig ohne Bedingungen akzeptiert. Mit der Hilfe dieser großartigen Menschen lernte ich, ihre Liebe zu akzeptieren. Ich lernte, dass Liebe keine Kontrolle oder Manipulation ist. Liebe bedeutet, Menschen sich selbst sein zu lassen und sie auf diese Weise zu lieben. Ihre Liebe ist nicht an Bedingungen geknüpft. Hilf mir, auf die gleiche Weise zu lieben. Ich habe darüber nachgedacht, dass es immer noch Zeiten gibt, in denen ich nicht zulasse, dass andere um mich herum ihre Gefühle vollständig ausdrücken. Oder mir sagen, was sie denken, wenn ihre Meinung stark von meiner eigenen abweicht! Ich neige dazu, sie korrigieren zu wollen oder wegzulaufen und mich zu verstecken, wenn sie etwas zum Ausdruck bringen, das meine Vorstellung von mir selbst bedroht oder sogar, wie die Genesung im Programm "aussehen sollte". Verdammst, wenn dieser selbstgerechte Teil von mir nicht trickreich ist! Dennoch wäre ich gerne der EA-Freund, der "Ihnen die völlige Freiheit lässt, Sie selbst zu sein - und vor allem zu fühlen". Oder, nicht zu fühlen. Was auch immer du im Moment fühlst, ist in Ordnung. Das ist es, was wahre Liebe ausmacht - einen Menschen das sein zu lassen, was er wirklich ist. Ich werde meinen Kurs ändern und glauben, dass ich der Freund sein kann, den ich in der Welt sehen möchte... Ham Sah

Liebe und Ehrlichkeit

Worte sind für mich sehr wichtig und sollen mit Bedacht eingesetzt werden. Wenn das Wort Liebe verwendet wird, ist damit Verantwortung verbunden.



Liebe ist das Gegengift für alles, aber sie kann nicht immer frei und ehrlich von Menschen gegeben werden. Bedingungslose Liebe ist eine schwierige Sache, die ständig neu gespendet werden muss. Aber ich gebe mein Bestes und werde dabei immer besser und besser. Diese Liebe, die ich anderen entgegenbringe, 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, finde ich es ganz notwendig, direkt mit ihnen zu sein. Das mag unfreundlich erscheinen, aber sie haben Grenzen überschritten und müssen informiert werden. Ich halte es für besser, dass sie es verstehen, als weiterhin desillusioniert zu sein. Ich versuche, dies so freundlich wie möglich zu tun, es wird nicht immer als solches verstanden. Darüber habe ich keine Kontrolle. Ich nehme das Wort Liebe nicht auf die leichte Schulter und kann es auch nicht verwenden, um jemandem zu gefallen oder unehrlich mit ihm zu sein. Ich würde ihnen und mir einen großen Bärendienst erweisen, wenn ich sie dazu verleiten würde, etwas zu denken, was nicht wahr ist. Freundlich zu sein ist eine Sache, Dinge zu sagen, die ich nicht sagen will, um ein Ergebnis zu erzielen, das ich will, ist für niemanden im besten Interesse... Twyla

Vielen Dank, dass du Teil der Gemeinschaft von Emotions Anonymous International ("EAI") bist und deine Vorschläge, Schriften, Konzepte, Bilder, Zeugnisse und andere Materialien einreichst, um sie mit anderen zu teilen. Bitte beachte, dass du mit dem Einreichen von Material der EAI-Organisation erlaubst, dieses zu verwenden. Alle Materialien (mit Ausnahme von personenbezogenen Daten), die auf irgendeinem Wege eingereicht werden, gehen mit der Einreichung in das Eigentum der Organisation über. EAI behält das Urheberrecht an den eingereichten Materialien, so dass die Mitglieder sicher sein können, dass alles, was den EAI-Namen trägt, als dem Programm entsprechend verifiziert wurde; eingereichte Materialien können bearbeitet werden, um dies zu erreichen.

Die Zwölf Versprechen - EA Buch Seiten 70-71

Diese Versprechen mögen auf den ersten Blick idealistisch, übertrieben oder extravagant erscheinen, aber sie sind wirklich möglich. Wenn wir das Programm gründlich und ehrlich durch Schritt 9 durcharbeiten, beginnen wir, neue Einstellungen und Gefühle in uns selbst wahrzunehmen. Einige dieser Versprechungen mögen schnell umgesetzt werden, andere langsam, aber sie entwickeln sich alle auf natürliche Weise als Ergebnis der ehrlichen Arbeit mit dem EA-Programm.

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

Wenn ich Dinge bereue, wünsche ich mir, dass sie nicht wieder vorkommen. Wenn ich die Tür schließe, schneide ich mich von der Vergangenheit ab - ich halte sie vom Bewusstsein anderer fern. Die Vergangenheit ist wesentlich für das, was ich bin. Ich kann für meine Vergangenheit nur dankbar sein - auch für die schmerzhaften Teile. Meine Vergangenheit hat mich zu dem gemacht, was ich bin. Manchmal bin ich wählerisch in Bezug auf das, woran ich mich festhalte und mit wem ich Dinge teile. Das ist weder Bedauern noch das Schließen der Tür - das ist Unterscheidungsvermögen, das gutes Urteilsvermögen ausübt. Kann ich darauf vertrauen, dass dies eine gute Zeit und ein guter Mensch ist, mit dem ich dies teilen und darüber nachdenken kann? Das ist der Schlüssel! ...Scott J., Trustee.

Mein größtes Bedauern im Leben war die Tatsache, dass ich einen guten Job aufgegeben habe. Die Art und Weise, wie die Versprechen im Big Book, dem Buch der Anonymen Alkoholiker, geschrieben sind, ist so, als hätten wir diese Versprechen nicht, aber wir können sie erreichen. Dieses Versprechen steht geschrieben:

"Wir bedauern nicht die Vergangenheit oder möchten die Tür hinter ihr zuschlagen." Das sagt mir, dass ich etwas tun muss, damit das geschehen kann. Diese 12 Versprechen werden wahr, wenn wir den 9. Schritt abgeschlossen haben. Neuankömmlinge kommen zu einigen Treffen und fragen sich, warum sie diese Versprechen nicht spüren, insbesondere bei Treffen, bei denen die 12 Schritte nicht im Mittelpunkt stehen. Neuankömmlinge werden also entmutigt und kommen nicht zurück. Ich bin so sehr dankbar, dass sich meine frühen Treffen und die Treffen, zu denen ich jetzt gehe, auf das Programm, die 12 Schritte, konzentrieren... Derita P. Trustee.

Dies ist eines meiner Lieblingsversprechen, denn Bedauern und Groll scheinen für mich Hand in Hand zu gehen und haben schon immer eine Gefahr für meine emotionale Gesundheit dargestellt. Ich muss mir immer wieder ins Gedächtnis rufen, dass ich über großartige Werkzeuge verfüge, um mit diesen Schädlingen umzugehen. Der 4. und der 5. Schritt geben mir die Chance, meine quälenden Geister an die Öffentlichkeit zu bringen und sie mit einer anderen Person und mit meiner Höheren Macht zu teilen. Der 8. und 9. Schritt geben mir die Chance, bei mir selbst und anderen Wiedergutmachung zu leisten, so dass ich meine Vergangenheit mit meiner Gegenwart versöhnen und einen neuen Kurs für die Zukunft einschlagen kann... Colleen C, Trustee.

"Lass es hinter dir", "Komm darüber hinweg": Das sind Sätze, die wir hören, wenn wir etwas Traumatisches in unserem Leben durchmachen. Ich glaube sogar, dass viele von uns aufgrund dieser Traumata in die Gemeinschaft eintreten. In mancher Hinsicht ist dieser Ratschlag gültig. Um in der Welt voranzukommen und ein von unserer Höheren Macht geführtes Leben zu erfahren, müssen wir die Ereignisse der Vergangenheit in

einen gesunden Kontext stellen. Wenn wir das nicht tun, kann dies dazu führen, dass wir uns in Widerspruch dazu verhalten, wie wir wirklich mit der Welt umgehen wollen. Heilen von der Vergangenheit, aber vergiss sie nicht, damit wir an ihr wachsen können... Paul N