



Hilfreiche EA-Gedanken

1. Wir kommen zu EA, um durch das Zwölf-Schritte-Programm der Emotions Anonymous eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Dieses Programm besteht aus den Zwölf Vorgeschlagenen Schritten, den Zwölf Traditionen, den EA-Gedanken, dem Gelassenheitsspruch, den Leitsätzen, den Zwölf Versprechen, dem „Nur für heute“, der EA-Literatur, den wöchentlichen Meetings, den telefonischen und persönlichen Kontakten und dem Leben nach dem Programm nur für diesen einen Tag. Wir kommen nicht einer anderen Person zuliebe. Wir kommen, um uns selbst zu helfen und unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen.
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.
3. Wir respektieren die Anonymität eines jeden – wir stellen keine Fragen. Wir bemühen uns um eine Atmosphäre der Liebe und der Annahme. Für uns ist es nicht wichtig, wer du bist oder was du getan hast. Du bist willkommen.
4. Wir urteilen nicht, wir kritisieren nicht, wir argumentieren nicht. Wir geben keine Ratschläge in persönlichen oder familiären Angelegenheiten.
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.
6. Wir diskutieren niemals über Religion, Politik, nationale oder internationale Streitfragen, andere Glaubenslehren oder Ideologien. EA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft.
7. Emotions Anonymous ist ein spirituelles, kein religiöses Programm. Wir befürworten keine bestimmte Glaubensvorstellung.
8. Die Schritte empfehlen einen Glauben an eine Höhere Macht, größer als wir selbst – "Gott, wie wir ihn verstehen". Das kann menschliche Liebe sein, eine Kraft zum Guten, die Gruppe, die Natur, das Universum, Gott oder alles, was sich jemand als persönliche Höhere Macht wählt.
9. Wir benutzen das Programm – wir analysieren es nicht. Mit der Erfahrung kommt das Verständnis. Jeden Tag wenden wir etwas aus dem Programm auf unser persönliches Leben an.
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.
11. Jeder und jede hat das Recht auf die eigene Meinung und darf diese beim Meeting (im Rahmen der EA-Regeln) äußern. Wir sind alle gleich – niemand ist wichtiger als die anderen.
12. Das Schöne und Wunderbare des EA-Programms besteht auch darin, dass wir in den Meetings alles sagen können und wissen, dass es dort bleibt. Was immer wir in den Meetings, am Telefon oder direkt von einem anderen Teilnehmer hören, ist vertraulich und darf nicht weitergegeben werden, weder an EA-Freunde noch an Bekannte, Familienmitglieder, Verwandte oder Freunde.