

# Emotions Anonymous

## In zwölf Schritten zu einem emotional gesunden Leben



*Emotions Anonymous ist eine Selbsthilfegruppe, abgeleitet von den Anonymen Alkoholikern. Im Mittelpunkt der Gesprächsrunden steht hier allerdings nicht die Alkoholsucht, sondern die emotionale und seelische Gesundheit. Während der so genannten Meetings treffen sich Personen, die offen über ihre Depressionen, Ängste oder ihre tiefe Trauer sprechen möchten, um diese endlich hinter sich lassen zu können.*

### Die Anonymen Alkoholiker – Ursprung zahlreicher Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker, kurz AA, wurde 1935, in Amerika gegründet. Zwei trockene Alkoholiker schlossen sich zusammen, um während regelmäßiger Treffen offen und frei über ihr Erlebtes, ihre Ängste, Nöte und Zwänge zu erzählen. Die beiden Männer stellten fest, dass es ihnen dadurch leichter fiel, auf Alkohol zu verzichten. Nach und nach schlossen sich ihnen immer mehr trockene Alkoholiker an.

Ein wichtiges Prinzip der Gruppe, welchem sie auch ihren Namen verdankt, besteht aus der Anonymität jedes einzelnen Teilnehmers. Lediglich der Vorname wird beim ersten Besuch genannt. Dies soll die Besucher zum Einen vor Nachrede in der Öffentlichkeit schützen und ihnen zum Anderen die Möglichkeit geben, möglichst offen über die Erfahrungen zu sprechen.

Aufgrund der zunehmenden Selbsterfah-

rungsberichte stellten die Anonymen Alkoholiker ein Zwölf-Schritte-Programm zusammen, welches die Alkoholsüchtigen bei ihrer Genesung anwenden konnten. Hierbei handelt es sich um geistige Gedanken der Gemeinschaft, die dem Süchtigen dabei helfen sollen, seine Probleme und Konflikte zu akzeptieren und diese anschließend loszulassen.

### Entstehung der Emotions Anonymous

Das Prinzip der Anonymen Alkoholiker gilt als Grundlage für zahlreiche Selbsthilfegruppen gegen die unterschiedlichsten Probleme und Anliegen. So auch für die Gruppe Emotions Anonymous, kurz EA, die sich vor etwa 40 Jahren in Minnesota (USA) zusammengeschlossen hat. Die Besucher der EA verfolgen gemeinsam das Ziel, emotional und seelisch gesund zu werden.

Da es sich bei der seelischen Gesundheit nicht um eine einzige spezifische Erkrankung handelt, treffen sich hier Personen mit unterschiedlichen Beschwerden und Problemen: z.B. Menschen mit Depressionen, Neurosen, mit zwanghaftem Verhalten, in tiefer Trauer oder die ständig unter Angstzuständen leiden.

Die Personen kommen zusammen, um über ihre Ängste, Gefühle, Erfahrungen, Gedanken aber auch über ihre Hoffnungen zu sprechen. Niemand der Beteiligten wird sich dazu äußern, Ratschläge erteilen oder eine Stellungnahme beziehen. Die meisten Teilnehmer haben sich während der ver-

gangenen Jahre immer wieder gut gemeinte Ratschläge anhören müssen, doch hat sie das nicht weitergebracht. Es wird davon ausgegangen, dass jeder vom anderen lernen kann. Der Beteiligte nimmt von dem Erzählten das für sich heraus, was er für sich selbst brauchen kann; das, was ihm weiterhilft.

Ein solches Gruppentreffen dauert in der Regel etwa zwei Stunden. Es werden keine Anwesenheitslisten genommen und die Beteiligten kennen sich ausschließlich beim Vornamen. Alles beruht auf Freiwilligkeit und Anonymität. Was besprochen wird, gelangt nicht nach außen.

### Das Zwölf-Schritte-Programm

Grundlage der so genannten Meetings der Emotions Anonymous ist die Struktur der Zwölf-Schritte, welche ursprünglich von den Anonymen Alkoholikern festgelegt wurde. Der Inhalt wurde auf die Bedürfnisse der EAs angepasst. Während der Gruppentreffen werden diese Zwölf Schritte vorgelesen und anschließend im Erfahrungsaustausch besprochen.

Für den Teilnehmer ist es wichtig, zu verstehen, dass die zwölf beschriebenen Schritte keine Regeln und Vorschriften sind, die eingehalten werden müssen. Vielmehr handelt es sich um Gedanken, die jeder Kranke für sich verinnerlichen und interpretieren muss. Herkunft und Religion spielen keine Rolle – auch wenn dies beim Durchlesen der Zwölf Schritte anders erscheinen mag. Ist die Rede von Gott, so muss jeder Besucher seine ei-



gene höhere Macht finden, die ihm dabei helfen wird, seine emotionale Gesundheit zu erlangen.

Viele Anwender des Zwölf-Schritte-Programms setzen sich ein Leben lang mit den einzelnen Schritten auseinander, müssen sich diese immer wieder bewusst machen oder, aufgrund von gewonnener Erfahrung, neu interpretieren.

Wichtig ist aber, die vorgeschlagene Reihenfolge beizubehalten, da die einzelnen Schritte aufeinander aufgebaut sind.

### Kein Ersatz für therapeutische Hilfe

An den Meetings nehmen keine Psychiater, Psychologen oder Psychotherapeuten teil, die ärztliche und/oder therapeutische Hilfe leisten können.

Die Selbsthilfegruppe kann lediglich als Hilfestellung betrachtet werden,

- um in Verbindung mit einer professionellen Behandlung den Weg in ein seelisch gesundes Leben (leichter) zu finden;
- für Personen, die bereits eine Therapie abgeschlossen haben und dieses gesunde Leben mithilfe der Gruppengespräche bei Emotions Anonymous weiterführen möchten.
- für Personen, die eine neue Lebensweise erlernen möchten, um besser mit ungelösten Problemen und Konflikten fertig zu werden.

Es können auch Personen an den Meetings teilnehmen, die sich in keiner Behandlung befinden. Wichtig ist aber, zu verstehen, dass eine solche Gesprächsrunde unter Gleichgesinnten keinen Therapeuten und keine notwendige Behandlung ersetzen kann.

### Die Zwölf Schritte

1. Schritt: Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht zu meistern war.
2. Schritt: Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könnte.
3. Schritt: Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.
4. Schritt: Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.
5. Schritt: Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlung eingestanden.
6. Schritt: Wir waren völlig bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Schritt: Demütig haben wir ihn gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Schritt: Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt haben und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
9. Schritt: Wo immer möglich haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
10. Schritt: Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Schritt: Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.
12. Schritt: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

Quelle: [www.emotionsanonymoys.de](http://www.emotionsanonymoys.de)



### Emotions Anonymous auch in Ostbelgien

Zwei EA-Gruppen haben sich im Raum der Deutschsprachigen Gemeinschaft gebildet:

- in Eupen trifft sich die Gruppe jeweils dienstags von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr im Haus der Begegnung, Kirchgasse 2
- in Nidrum trifft sich die Gruppe jeweils freitags von 19 Uhr bis 21 Uhr im Haus der Begegnung, Talstraße 12

Zusätzliche Informationen erhalten Sie telefonisch unter 087 787 175.

Beide ostbelgische Gruppen gehören der EA-Gemeinschaft Deutschland an. Um die Unabhängigkeit der Emotions Anonymous zu wahren, beantragen die Gruppen keine finanziellen Unterstützungen von außen, sondern erhalten sich durch die freiwilligen Spenden der Teilnehmer. ■

