

# THE EA CONNECTION: JANUARY 2020

PLEASE CONSIDER A CONTRIBUTION TO EAI TO SUPPORT THIS PUBLICATION.

## EA Werkzeuge der Genesung

Schritt 1: Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.

Tradition 1: Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen, die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in EA.

Versprechen 1: Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.

Nur für heute 1: Nur für heute will ich versuchen, diesen einen Tag zu leben – nicht mein ganzes Lebensproblem auf einmal anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.

Helpful Concept 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.

Liebe Freunde in der Gemeinschaft,



Während wir gemeinsam in ein neues Jahr eintreten, ist es für mich aufregend, Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

Ich bin dankbar für all die Menschen bei EA, die auf positive Weise dazu beitragen. Es ist schön, dass so viele in unserer Organisation versuchen, die Arbeit zu unterstützen, die wir alle zusammen tun. Wir können uns mehr auf die Lösungen als auf die Probleme konzentrieren. Das hilft uns allen, auf nützliche Weise voranzukommen. Vielen Dank dafür!

Die Trustees versuchen, die uns zugewiesene Rolle zu erfüllen, wir sind betraute Diener dieser Organisation. Bitte sei dir bewusst, dass wir den Mitgliedern bei den Entscheidungen, die uns übertragen werden, aufmerksam zuhören und dabei das Feedback unserer Gemeinschaft im Auge behalten. Wir nehmen unsere Verantwortung so gut wie möglich wahr und bitten alle um so viel guten Willen, damit wir gemeinsamen Weg fortsetzen können. Unser Ziel als Trustees ist es, das Vertrauen, die Freundlichkeit und die Transparenz in der Arbeit, die in dieser Gemeinschaft geleistet wird, zu erhöhen.

Viele von euch leisten auch bedeutende Arbeit - sie gründen neue Gruppen, nehmen an Telefonkonferenzen teil und nutzen andere Möglichkeiten, um sich zusätzlich zu den Treffen von Angesicht zu Angesicht zu verbinden, und spenden als Gruppe und/oder als Einzelperson. Wir freuen uns über eine nette Steigerung der Einnahmen, die sich aus dem Verkauf der hilfreichen neuen EA-Arbeitsbücher ergibt. Fantastisch! Da die Menschen im neuen Jahr in dem Maße, in dem sie dazu inspiriert und in der Lage sind, finanzielle Beiträge leisten, werden wir schließlich in der Lage sein, im Bereich des geistigen Wohlbefindens und der emotionalen Gesundheit einen größeren Einfluss auf die Welt zu nehmen. Eure Spenden machen wirklich einen Unterschied! Ein frohes neues Jahr für alle und jeden!

Scott J, Präsident des EA-Board of Trustees

[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)

[shipping@emotionsanonymous.org](mailto:shipping@emotionsanonymous.org)



## **Schritt 1: Wir gaben zu, dass wir über unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.**

Ich hatte vor meinen Recherchen jahrelang von EA gehört. Ich hatte mehr als einen Freund, der daran teilnahm, aber ich habe es nie wirklich selbst überprüft. Schließlich fand ein Freund den Loop und teilte mir das mit. Ich dachte: "Wow, ich? Machtlos gegenüber meinen Emotionen? Es hat mich schließlich getroffen, denke ich. Ich war nicht in einer besonders schwierigen oder elenden Lage, zumindest schien es nicht so. Aber nach der Teilnahme am Loop und dem Lesen von Beiträgen begann ich wirklich zu sehen, dass mein normaler Zustand voller hoher Emotionen war, dass ich ständig daran arbeitete, "normal zu erscheinen", dass ich in mehreren Zwölf-Schritt-Programmen war und an jedem einzelnen so hart arbeitete, wie ich konnte, nur um ein gewisses Maß an emotionaler Stabilität zu erreichen. Und die Puzzleteile begannen zu passen. Ich war diesen Emotionen gegenüber wirklich machtlos! Ich dachte, da ich sie eindämmen konnte, war das gut genug. Ich dachte, da ich nicht wegen ihnen trank, war das gut genug. Auch wenn ich nicht trank, aß ich entweder, gab Geld aus oder war besessen von meiner Beziehung. Mir wurde klar, dass ich, obwohl ich viele Jahre lang nüchtern gewesen war, nicht regelmäßig Gelassenheit hatte und voller Groll war. Ich tat zu viel "so als ob". Es war eine große Erleichterung, zuzugeben, dass meine Emotionen mich jeden Tag in Bedrängnis brachten. Ich konnte das jetzt wirklich sehen. Ich arbeite die Schritte mit einem gutherzigen und geduldigen Sponsor, und ich bin ihr enorm dankbar für die Präsenz in meinem Leben. Ich bin auch enorm dankbar für den Loop obwohl ich es nicht oft genug sage.... Gail



Heute Nacht bin ich machtlos über meine Angst und Einsamkeit. Ich lasse diese Emotionen meine Handlungen kontrollieren. Ich erkenne, dass ich die sehr oft versucht habe Situationen zu manipulieren und das hat meine Angst und Einsamkeit noch verstärkt. Das macht mich elend, und je elender ich mich fühle, je mehr ich versuche zu manipulieren. Stattdessen könnte ich versuchen loszulassen. Ich gebe meine Machtlosigkeit über meine Emotionen zu, und dass keine von meinen unzähligen Manipulationen diese Situation verbessern wird.

Sie sind stark und ich bin machtlos. Ich gebe zu, ich bin machtlos. Ich kann sie nicht kontrollieren, aber ich weiß auch sie werden vergehen. Ich weiß, dass es wieder okay sein wird, wenn sie vorbei sind, und alles, was ich tun muss: keine manipulativen Texte oder E-Mails senden, bis sie vorüber sind. ... Sarah

Heute bin ich dankbar, dass ich verstehe: Schritt eins ist nichts, was ich tue bevor er nicht perfekt gemacht ist. Ich bleibe an Schritt eins, bis ich es endlich richtig mache. Oder bis ich alle Fragen im 12x12 erledigt habe (ich finde die Fragen übrigens wunderbar). Ich habe Schritt Eins abgeschlossen, wenn ich in der Lage bin zuzugeben, für mindestens eine Woche, dass ich über meine Emotionen machtlos bin. Und das ist meine wahre Kraft bei der Suche nach Wegen, meine Emotionen auszudrücken, damit sie mir oder anderen nicht schaden. Und ich bin mit Schritt eins fertig, wenn ich bereit bin, dahin bei Bedarf zurückzukehren und nicht die falsche Erwartung habe, dass er ein für alle Mal getan wurde. Jedes Mal werde ich zu Schritt Eins zurückkehren, ich kann eine andere Schreibübung machen. Wie glücklich bin ich über diese einfachen Wahrheiten. Ich will mich nicht in "sollte" verlieren, wenn ich diesen Schritt tue. Wie immer, nimm was hilfreich ist ... Smitty K.

**Nur für heute 1: Nur für heute will ich versuchen, diesen einen Tag zu leben – nicht mein ganzes Lebensproblem auf einmal anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.**

Es hatte viele Jahre gedauert, bis ich bereit war, die ehrliche Wahrheit über mich selbst zu akzeptieren. Das Wichtigste für mich war, viele vierte Schritte zu tun und meinen Therapeuten und Sponsor für den fünften Schritt einzusetzen. Ich wusste nicht, WIE ich die Gedanken aus der Vergangenheit abschalten sollte. Ich hielt sie am Leben, bis ich wieder auf die Knie ging und Gott bat, sie bitte wegzunehmen... Erst dann wurde mir klar, dass mein Gedanke, Gott zu sagen, was er tun sollte... mir eine Lektion gab, wie ich meine Ohnmacht zurücknehme, denn dann kam mir die Frage: Wer bin ich, dass ich Gott sagen kann, was er tun soll?

Meine ganze Einstellung zu Gott änderte sich. Ich war in meinem elften Jahr des Programms. Ich arbeitete den elften Schritt und die elfte Tradition. Nachdem ich heute Morgen die Konzepte und Versprechen durchgelesen hatte, hatte ich keine Lust mehr, online zu teilen. Dann überkam mich eine Blitznachricht. Wenn ich nicht teile, erhalte ich weder meine Gelassenheit noch meine Bescheidenheit, meinen Tag zu erfüllen.

Die Vergangenheit hat mich an mich selbst gefesselt. Ich wusste nicht, WIE ich diese Gedanken loslassen sollte. Was ich wusste, war, dass ich den Wunsch hatte, emotional gesund zu sein. Alles, was man von mir verlangte, war, einen Tag nach dem anderen zu leben. Einen Tag nach dem anderen zu leben, hielt mich arbeitsfähig für meinen Job und hielt mich in der Gegenwart. Ich nutzte die Traditionen für mein Berufsleben.

Die Traditionen sind eine Tatsache. Was die Vergangenheit betrifft... ich habe mich ihr feinfühlig hingeeben und begann zu reifen. Ich war nicht so schlecht, wie ich dachte. Es sind diese Gedanken, die mich davon abhielten, glücklich zu sein... Pat M



## Betrachtung für heute, 24. Januar

Sexualität ist ein Thema, über das selten ehrlich und aufrichtig gesprochen wird. Zu EA gekommen, spüren wir oft als Teil unserer Genesung ein Bedürfnis, uns mit ungesunden Haltungen zu befassen, auch was Sexualität betrifft. Die Einstellungen vieler Menschen zur Sexualität scheinen von einem Extrem zum anderen zu reichen – Sex wird entweder unterdrückt oder ist eine Besessenheit. Unsere sexuellen Probleme mitzuteilen kann zu gesünderen Ansichten führen.

### Meditation für heute

Gott, wenn ich unfähig bin, mich dazu in der Gruppe zu äußern, möchte ich den Mut haben, mich jemandem Zuverlässigem in EA oder jemandem im Fünften Schritt anzuvertrauen. Das kann ein Anfang sein.

### Heute denke ich daran

Indem ich fortsetze mich ehrlich anzuschauen, werde ich immer gesünder.



Bei dieser Betrachtung geht es um Sex, und darum, dass wir nicht viel darüber reden, sondern dass gute Beziehungen zu besserem Sex führen können. Das war wirklich schwierig für mich, und es hat eine Weile gedauert, bis ich wirklich verstanden habe, warum. Infolge des Schadens, den ich in meiner Herkunftsfamilie erlitten habe, hatte ich viele Probleme. Es brauchte viel harte Arbeit und die Hilfe einer Höheren Macht, um zu erkennen, dass ich, wenn ich keine Genesung und Gelassenheit finde, für mich selbst, was immer das bedeutet, keine Möglichkeit habe, an einer Beziehung teilzunehmen, ohne von einem Ort der Not zu kommen. Das hat bei mir in der Vergangenheit nicht funktioniert. Wo ich jetzt bin, bin ich nicht in einer Beziehung, und ich genieße es wirklich. Ich fühle mich ok in meiner eigenen Haut, obwohl ich nicht sagen würde, dass mein Leben perfekt ist, aber EA hat mir geholfen zu lernen, mit ungelösten Problemen friedlich zu leben. Ich weiß, dass Einsamkeit für mich kein guter Grund ist, eine Beziehung einzugehen. Ich muss auf Einsamkeit achten, wie es wohl viele von uns tun, aber für mich ist es besser, Gesellschaft durch Treffen, meinen Hund oder Freunde zu finden. Vielleicht werde ich nie wieder eine Beziehung haben, und für mich ist das heute in Ordnung - ich vertraue darauf, dass ich umso bessere Beziehungen wählen werde, je gesünder ich werde. Das scheint bisher ziemlich wahr zu sein, dass ich glücklicher bin, wenn ich nicht von einem Mann oder einer anderen Person erwarte, dass sie mich in Ordnung bringt. Das war wirklich ein riesiges Problem für mich, und ich habe ein anderes 12-Schritte-Programm gefunden, das mir hilft, damit umzugehen. Ich hatte anfangs viel Scham, aber jetzt bin ich viel besser in der Lage, mich selbst und meine Vergangenheit zu akzeptieren. Ich bin dankbar für meine Genesung, für meine Genesungsfreunde, für einen schönen klaren Tag, für meinen warmen Schal, für meinen Hund und für EA und den LOOP...G

Meine Wut ist viel, viel geringer geworden. Ich habe mir selbst, meiner Mutter und meinen Peinigern verziehen. Ich musste mich mit einer der Personen treffen, die Anfang der Woche in mein Familiengeheimnis eingeweiht worden war. Ich empfand Scham und Trauer für uns beide. Es ist alles so lange her, als wir noch Kinder waren. Uns kann man unsere kindlichen Spiele vergeben, und unseren Eltern kann man ihren Mangel an Bewusstsein und ihre unbefähigte Haltung verzeihen. Ich bin traurig, dass mein Bruder und ich nicht in einem gesunden Zuhause aufgewachsen sind.

Ich habe nie jemandem mein ganzes Geheimnis verraten. Ich nehme an, dass ich dies als Teil meiner Schrittarbeit tun muss. Das macht mir Angst wie nichts anderes, das ich eingestehen würde. Ich weiß, dass ich der Heilung, die dieses Programm und die 12 Schritte bieten, nicht den Rücken kehren kann. Ich werde dies in kleinen Schritten durchgehen... A

Ich war gerührt und konnte mich heute in einige der Beiträge einfühlen. Ich wurde von diesem Jungen, der bei meiner Familie wohnte, sexuell missbraucht, als ich etwa 8 Jahre alt war. Ich hatte keine Ahnung, was er tat, aber irgendwie fühlte es sich nicht richtig an, also erwähnte ich es meiner Mutter gegenüber. Der Junge wurde weggeschickt, aber niemand erwähnte das Thema jemals wieder. Als ich 16 Jahre alt war, versuchte der Ehemann der Schwester meiner Mutter, mich zu belästigen, aber inzwischen verstand ich genug, um ihn zu bitten, damit aufzuhören. Ich sagte ihm sogar, dass ich es seiner Frau sagen würde, wenn er mir jemals wieder zu nahe käme. Er spielt der ganzen Familie vor, dass er immer noch wahnsinnig in meine Tante verliebt ist - er hat ihr nicht erlaubt, zu meiner Hochzeit zu kommen, weil er es "nicht ertragen kann, zwei ganze Tage von ihr getrennt zu sein". Ich habe so sehr gelacht, als ich das hörte. Als ich versuchte, meiner Mutter zu erzählen, was er getan hatte, war das erste, was sie mir sagte: "Sag es niemandem". Danach haben wir nie mehr darüber gesprochen. In unserer Kultur spricht man nicht darüber, und sie hatte Angst, dass es die Familie ihrer Schwester ruinieren würde. Ich war so lange so wütend auf sie. Die längste Zeit habe ich gedacht: "Warum haben mich meine Eltern nicht beschützt?"

Aber jetzt habe ich es losgelassen. Ich fühle weder Scham noch Schuldgefühle. Vielleicht wütet in mir manchmal Wut, ein "Wie kannst du es wagen" Gefühl. Ich bin dankbar dafür, dass ich Unvollkommenheiten besser in den Griff bekomme und weiß, dass niemand eine vollkommen rosige Vergangenheit haben kann. Ich kann die Vergangenheit nicht auslöschen, aber zumindest bin ich mit dem Gestern im Frieden... P



## **Versprechen 1: WIR ERLEBEN EINE NEUE FORM VON FREIHEIT UND GLÜCK.**

Die Verwirklichung einer neuen Freiheit und eines neuen Glücks bedeutet, dass ich mir der neuen Freiheit und des neuen Glücks in mir voll bewusst werde. Wenn ich erkenne, dass etwas geschehen ist, dann verstehe ich klar, dass diese Sache geschehen ist. Das Merkwürdige an dem Versprechen 1, das sich erfüllt ist, dass, obwohl ich erkenne, dass es geschieht - diese neue Freiheit und dieses neue Glück in meinem Leben - es geschieht, ohne dass ich genau verstehe, wie es geschieht. Weil so vieles im Leben ein Mysterium ist, habe ich das Gefühl, dass die Transformation durch unser Programm - durch eine Höhere Macht - genau auf diese Weise geschehen soll... Scott J

Diese Versprechen werden nach Abschluss des neunten Schritts wahr. Als ich vor 24 Jahren in das Programm eintrat, sah ich mir die Versprechen an und sagte: "Auf keinen Fall, ich könnte die meisten von ihnen niemals erreichen, und dies war eines davon. Glück und Freiheit und Seelenfrieden waren für mich alles fremde Ideen. Das Lachen hatte ich schon lange nicht mehr erlebt. Wenn ich Menschen lachen hörte, dachte ich sogar, dass etwas mit ihnen nicht stimmte oder dass sie über mich lachten. Heute habe ich Schritt neun abgeschlossen und lebe in den Schritten 10, 11 und 12. Die Schritte 1, 2 und 3 muss ich von Zeit zu Zeit wiederholen. Die Schritte sind meine Eintrittskarte zu den Versprechen, und es gibt viele, viele versteckte Schritte, über die nicht gesprochen wird, wie z.B. die Möglichkeit, mit jemandem zusammen zu sitzen und ihn zu besuchen, in Frieden zu sein und wirklich von mir selbst zu geben. Das konnte ich in meiner emotionalen Krankheit nicht tun... Derita P

Einige von uns in der EA-Gemeinschaft behandeln die Zwölf Versprechen als eine separate und eigenständige Liste, die neben (manchmal gleichberechtigt neben) den Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen existiert. Ich habe sogar gehört, dass einige davon als eine Art "Garantie" für emotionales Wohlbefinden sprechen, das EA seinen Mitgliedern "verspricht". Beide dieser Interpretationen nehmen die Zwölf Versprechen aus dem Zusammenhang. Diese Versprechen werden in Schritt 9 dargelegt, und die Erfüllung der "neuen Freiheit und des Glücks" von Verheißung 1 hängt völlig davon ab, wie gründlich und ehrlich wir mit dem Programm arbeiten - einschließlich der Übernahme von Verantwortung für unsere Handlungen und der Wiedergutmachung durch Änderung unseres Verhaltens... Steven B

Bevor ich in das Programm eintrat, dachte ich, Freiheit und Glück seien Privilegien, unvernünftig, wenn man sie auf einer nachhaltigen Basis hat. Als ich die Schritte arbeitete und mit Gleichaltrigen in Gemeinschaft saß, habe ich tatsächlich Freiheit und Glück realisiert, die ich nie für möglich gehalten hätte. In einem der Treffen, an denen ich teilnahm, fragte ich im Raum herum, ob es jemanden gäbe, der sich regelmäßig glücklich fühlte, und viele Leute hoben die Hand, und sie sagten, das hätte ich auch verdient. Meine Einstellung zu meiner Fähigkeit, glücklich zu sein, hat sich durch meine Zugehörigkeit zu EA geändert. Ich bin dankbar, dieses Programm zu haben... Paul N