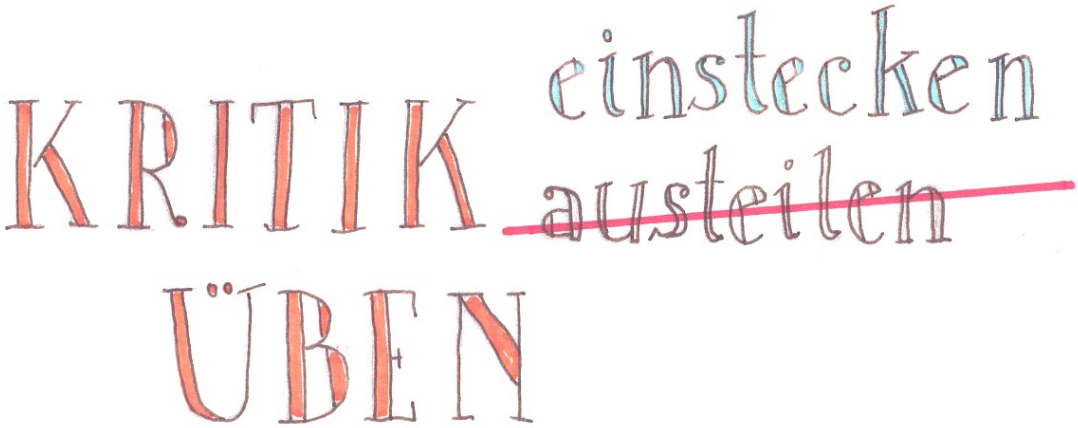
Erscheint vierteljährlich,

Jahrgang 39 Nr. 132

April 2022

ISSN 2512-7357

Botschaft



Einigkeit – Genesung – Dienst

Das schriftliche Meeting

Inhalt dieser Ausgabe:

- Die Versprechen für April bis Juni S. 3
- Thema: Kritik einstecken—Kritik austeilen ab S. 5
- Wie Bill es sieht S. 6-7
  und S. 30-31
- Betrachtung für den 19.November S. 8
- Nimm dir Zeit für dein inneres Kind S. 18-19
- Betrachtung für den 11. Mai S. 28
- Aus Annes Tagebuch S. 32
- Themenvorschau S. 36
- Impressum S. 36

Die EA-Botschaft ist ein Meeting in Druckbuchstaben, in dem EA-Freundinnen und Freunde Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Es bietet ein breites Spektrum an persönlichen Meinungen, wie unser Programm wirkt. Weder EA als Ganzes noch die Redaktion können für die Beiträge verantwortlich gemacht werden.

Du möchtest dich selbst für die Botschaft engagieren?

Z.B. Themen entwickeln und planen , Texte erstellen und redigieren, Bilder erstellen, Austausch mit Teammitgliedern koordinieren oder im Austausch mit den EA-Diensten "Literatur" und "Versand" sein?

Für die Botschaft werden immer Menschen gebraucht, die sich mit ihren unterschiedlichen Talenten und Fähigkeiten einbringen. Falls du dich angesprochen fühlst: Melde dich gerne. Gemeinsam finden wir heraus, wie du dich engagieren kannst.

Kontakt: botschaft@ea-selbsthilfe.net

Hallo liebe EA-Freunde,

falls ihr euch über dieses Format wundert: als Printmedium hätte man diese Botschaft von vorne lesen können: „Kritik einstecken üben“. Und gleichzeitig von hinten mit dem Thema „Kritik austeilen üben“. Das wirkt als E-Version nicht ganz so witzig, aber vielleicht stellt es euren bisherigen Umgang mit Kritik auf den Kopf…

Da wir bei EA eine neue Lebensweise lernen und üben dürfen, ist das genau der richtige Platz, um keine unnötige Kritik zu üben, um geduldig und tolerant zu sein und zu probieren, wie wir gut für uns selbst sorgen können, ohne andere dabei zu verletzen.

In dieser Botschaft findest du Anregungen, Berichte, Impulse und Übungen zum Thema Kritik einstecken/austeilen üben. Nimm dir, was dir hilfreich erscheint und gebe es weiter, damit du es behalten kannst.

Gute 24 Stunden wünscht Karin

<u>Versprechen für April bis Juni</u>

4. Einerlei wie tief wir gesunken sind, sehen wir, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.

5. Unsere Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.

6. Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.

Fortsetzung:

Und dazu ist dann noch notwendig, dass wir dieses – „immer die Verbindung suchen mit dieser großen Kraft, mit diesem Licht“, dass wir das immer fortsetzen, bis wir durch alle die nächsten Schritte, die ich jetzt im einzelnen übergehe, die mit der Wiedergutmachung zu tun haben, zum 11. Schritt kommen. Ich möchte betonen, dass vor allen Dingen in der EA eine Wiedergutmachung in der Zukunft liegt und nicht in der Vergangenheit. Dass die Wiedergutmachung von einem neuen Leben herkommt, und, dass die Grundlage der Wiedergutmachung ja die Vergebung ist, in der das alte aufgehoben ist, weil mit dem 1. Schritt der alte Mensch für tot erklärt wurde und der neue Mensch sein Leben als neuer Mensch anfangen durfte. Auch wir können von Geburtstagen in unserem Leben sprechen. Das Maßgebliche auf diesem ganzen Weg ist der Grundsatz des 11. Schrittes, in dem es heißt: „Ich will erfahren, was GOTT mit mir will“ –. Ich will nicht mehr so arrogant sein, Gott vorschreiben zu wollen, wie ich gerne haben möchte, dass er mir hilft. Das ist der Inhalt vieler sinnloser Gebete, sogenannter Gebete, die eigentlich nur die Schaustellung der eigenen „persona“ sind. Sondern ich will demütig erfahren wollen, wozu er mich brauchen will. Denn, wenn nur die Umwandlung dauernd vor sich geht, habe ich ein offenes Auge für die Leiden anderer Menschen, dann habe ich einen Sinn dafür, dass mir einleuchtet „hier muss ich handeln“. Dann weiß ich aber auch in der Begegnung mit einem, der zu mir kommt, was ich ihm mitzuteilen habe. Ich nehme den Ausdruck, denn es ist ein Teilhaben an seinem Leiden und für ihn ein Teilhaben an meinem Leiden oder Leben.

Weil ein Gruppenleben ja immer ein Teilhaben an dem Ganzen ist, das sich in der Gruppe offenbart. Mein Gefühl ist, dass bevor sich in einem Ort eine Gruppe bildet, die Gruppe im Geist Gottes schon da ist, und, dass wir vollziehen, was eigentlich schon ist.

Wenn wir von innen her so die Gruppe gründen und ein offenes Auge haben. Wenn wir mit allen Schritten die Gruppen gründen, meine ich, werden wir wissen, wo wir den 12. Schritt anwenden sollen.

Wenn aus diesem Geist das Gruppenleben sich immer stärker aufbaut, von oben her aufbaut,

Mit freundlicher Genehmigung aus dem Nachlass von Heinz K.

und wir die Empfangenden sind, die Antennen, die jenen Sender aufnahmen, dann wird die EA sehr stark werden, denn dann wird die Kraft, ich sage jetzt noch einmal, die therapeutische Kraft der EA wirksam werden.

Welcher Art der Therapien, die in ihrer vielfältigen Verästelung, wie sie heute ist, der Einzelne vorher gebraucht hat oder vielleicht nebenher noch braucht, das ist eine ganz andere Sache, das hat nichts zu tun mit dem Zentralen, das er im Inneren unter dieser Kraft des Geistes erfährt, die sein eigenes wirkliches Wesen entbindet zu einem neuen Menschen und, dass er dadurch stabilisiert wird und lernt, seine Krankheit umzuwandeln in Gesundheit.

Wir gewinnen die Medizin für ein neues Leben daraus, dass wir die Krankheit umwandeln können und das, was bisher unter der Ichsüchtigkeit als krankhaft hervorgetreten ist, nur in der LIEBE GOTTES zu einem NEUEN LEBEN wird.

Heinz K.

Kritik einstecken üben

Wie Bill es sieht

Ehrlichkeit

Der verdrehte Wunsch, mieses Handeln nachträglich als gute Taten hinzustellen und all unser tun ein bisschen zu beschönigen, ist die menschlichste aller menschlichen Eigenschaften. Solch trügerische Selbstherrlichkeit spielt bei dem kleinsten Gedanken und der geringsten Handlung mit. Wenn wir täglich lernen, Fehler zu erkennen, zuzugeben und zu korrigieren, gewinnen wir das Wesentliche für die Entwicklung unserer Persönlichkeit und damit gutes Leben.

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, S.25, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)

Ich glaube, wenn es mir gelingt, mich den Dingen zu stellen, wie sie sind, wenigstens teilweise, wenn auch nur bruchstückhaft am Anfang, wenn ich beginne, an die Selbstheilungskräfte in mir zu glauben, ihnen zu vertrauen, dann habe ich wiederum einen Schritt in Richtung Nüchternheit getan...

Was Nüchternheit nicht ist:

- Alles auf die Vergangenheit schieben, auf die Eltern, die Geschwister, die Partner, die Lehrer, ..., um jede Verantwortung von sich abzuwälzen
- Etwas versprechen und dann nicht halten
- Etwas zusagen und dann kneifen
- Anderen gegenüber freundlich tun und dann hinter ihrem Rücken über sie reden
- Entscheidungen immer dem Gegenüber zuschieben
- Alles immer ängstlich und negativ sehen
- Sich in immer neue Krankheiten und Symptome flüchten
- Ständig Ausreden und Notlügen gebrauchen
- Ständig "ahnungslos und hilflos" andere missbrauchen und benutzen

Aus der Broschüre Nüchtern

Wie steht´s mit mir?

Wie reagiere ich auf Kritik von anderen? Kann ich Fehler zugeben?

Muss ich dabei immer gut dastehen?

Wenn ich in Ruhe/ nüchtern über diese Kritik nachdenke: könnte etwas dran sein?

Beeinflusst Kritik einstecken oder Fehler zugeben meine Beziehung zur anderen Person?

Was möchte ich nun meiner Höheren Macht übergeben an „kritischen“ Situationen oder Verhaltensweisen, wobei kann sie mich unterstützen?

BETRACHTUNG FÜR HEUTE 19. November

Ich betrachte mich selbst als Person und sage: „So bin ich also jetzt.“ Ich beurteile mich und erzeuge eine - üblicherweise nega-tive - Einstellung mir gegenüber. Und diese Haltung, die ich mir gegenüber einnehme, bestimmt, wie ich auf andere Menschen wirke und wie sie auf mich reagieren. Das Programm lehrt mich, eher über meine Stärken als über meine Schwächen nachzudenken. Es ist für mich notwendig, täglich eine gewisse Zeit innezu-halten, in der ich versuche, eine positivere Sicht über mein Leben zu gewinnen.

MEDITATION FÜR HEUTE

Möge ich eine positivere Einstellung zu mir selbst entwickeln. Hilf Du mir damit aufzuhören, dass ich mich selbst klein mache. Das hilft mir, mich selbst zu achten.

MERKSATZ FÜR HEUTE

Ich betone meine positiven Seiten.

Kritik einstecken üben

Kritiksucht ist für mich eine negative Beurteilung

und Lästerung aller Personen und Dinge und passt nicht in unser Genesungsprogramm.

Dies passt auf jeden Fall nicht in unser Genesungsprogramm und gibt nur Streit und Aufruhr. Kritiksucht ist keine gute Zusammenarbeit, sondern eine zerstörerische Macht, die Selbstmitleid, Eifersucht, Groll und Feindseligkeit erzeugt.

Unser gemeinsames Interesse am EA Programm ist, wo Gruppen dabei helfen Nüchternheit zu erlangen, da ist kein Platz für Tadel. Nörgelei und Klatsch zerstören die Ergebnisse konstruktiver EA-Bemühungen. Sie dienen keinem guten Zweck und sollten mit Toleranz und Verständnis unter Kontrolle gebracht werden.

Wenn ich also mit Kritik umgehen will, muss ich selbst an mir mit Kritik anfangen.

Früher konnte ich überhaupt nicht lästern oder jemanden kritisieren. Jeder konnte mit mir umgehen wie er wollte und ich teilte nur Schläge aus. Dadurch war ich im Kindergarten und Schule, danach bei der Arbeit immer nur verhasst. Dadurch, dass mich niemand leiden konnte, fing ich an zu lästern und zu kritisieren:

Was sind das für Leute, die taugen nichts und können auch nichts. Was wollen die von mir, ich bin richtig die falsch. Meine Schulkameraden sind dumm und wollen nicht zu mir halten. Der Arbeitgeber kann mit mir auch machen, was er will. Er zahlt zu wenig und zu wenig Freizeit immer Überstunden. Mein Bruder wird nur bevorzugt, ich muss immer ins Bett gehen, darf keine Freunde treffen usw.

Mein Denken war immer: jeder will mich ändern, mir sagen, was ich falsch mache. Meine Unartigkeiten, Wildheit und Aufbrausen. Ich wurde viel kritisiert für mein Verhalten gegenüber meinen Mitmenschen.

Heute lerne ich Kritik einzustecken und meine Äußerungen zurückzunehmen. Ich spreche Personen direkt an, was hast du mir zu sagen? Wie komme ich rüber, was kann ich besser machen?

Kritik einstecken üben

Das einzige, was ich nicht verkrafte ist, wenn hinter meinem Rücken über mich gesprochen wird. Ich bin dann so ungeschützt gegenüber Anfeindungen, die ich nicht rechtfertigen kann. Von engsten Freunden höre ich mir gerne an, was ich an meinem Verhalten ändern kann.

Im September 2021 auf dem großen EA Treffen in Hamburg war ich eine Woche mit einer EA Freundin zusammen. Am Anfang war die Harmonie gut und wir konnten uns gut verstehen und agieren. Für mich wurde es schwieriger, den Tag zu planen, weil ich alles richtig machen wollte.

Ich wollte alle zufrieden stellen, mit unseren Unternehmungen. Als dies für mich zu einem Kloß im Hals wurde, sprach ich dies an. Und siehe da, ich bekam Verständnis und ich soll nicht alles so persönlich nehmen. Durch diese Aussprache wurde ich wieder viel gelassener und fras meinen Ärger nicht mehr auf.

Heute helfen mir, die Dinge einfach anzusprechen und aus der Welt zu schaffen. Dann brauche ich niemanden zu kritisieren und einstecken muss ich auch nicht.

Marianne

Kurz notiert:

Schlafen Sie sich mal richtig aus!

Das tut nicht nur ihrem Körper, sondern auch ihrer Partnerschaft gut. Psychologen ließen 68 frisch liierte Paare eine Woche lang Tagebuch über ihren Schlaf und ihren Beziehungsalltag führen. Resultat: je mehr Schlaf insbesondere die Männer in der Nacht zuvor gefunden hatten, desto leichter fiel es ihnen, die kleinen Liebesärgernisse des Tages nonchalant beiseite zu wischen.

DOI:10.1037/fam000225

Anmerkung der Redaktion: Für unsere Gelassenheit lernen und üben wir Einiges im Programm. Manchmal hilft auch schlafen...

Vulnerabel sein

Kritik einstecken lernen ist für mich ein lebenslanges Übungsfeld, in dem ich mit wechselndem Erfolg tätig bin. Hochsensibel sein hat mich schon oft an den Rand meiner Belastbarkeit gebracht und zu sehr vielen Verletzungen geführt. Natürlich kann ich in einer für mich super stressigen Situation nicht ruhig überdenken, dass diese Worte nicht gegen mich persönlich gerichtet waren oder meine Interpretation dieser Worte auch anders hätte ausfallen können. In einer angespannten Situation mit Kritik konfrontiert zu werden ist zunächst eine reine emotionale Geschichte. Ich fühle mich im Kern getroffen, etwas ganz Altes reagiert und meine Schutzlosigkeit macht diese Erfahrung ganzheitlich erlebt. Schon oft habe ich mir gewünscht, nicht so verletzlich, also vulnerabel zu sein. Auch die Hochsensibilität würde ich gerne ablegen. Gut gemeinte Ratschläge von dickerem Fell haben nichts gebracht.

Annahme

Gerade bin ich entspannt, es droht mir keine Gefahr in Form von Kritik, egal ob unnötig oder nötig. Meine Atmung ist ruhig, der Puls im Normbereich. Ich lese die Tagesmeditation von heute, den 19. März:

„Erst jetzt, erwachsen geworden, beginne ich das Kind in mir zu schätzen. Die Fähigkeit eines Kindes ist, zu so viel Vertrauen bereit zu sein, dass es riskiert, verletzbar zu sein und ausgelacht und kritisiert zu werden. Obwohl es Angst macht, verletzlich zu sein, ist es auch befreiend. Indem wir wie ein Kind werden, gewinnen wir die spielerische Fähigkeit, dem Leben mit Lachen und Humor zu begegnen. Nicht immer darum besorgt zu sein, was Andere von mir denken, ist eine der größten Freiheiten, die das Programm mir gibt.“

Es ist also mein inneres Kind, das in kritischen Situationen reagiert. Leider legt es regelmäßig den gesamten Organismus lahm, obwohl es auch für

Vertrauen, Spielen und Humor zuständig ist. Ich möchte beide Seiten annehmen können.

Hoffnung

Der Leitsatz „Auch dies geht vorüber“ hat mir schon oft geholfen. Wenn die Phase der Schnappatmung überstanden ist, hilft mir die Tatsache, dass ich diese schlimme Verletzung überleben werde. Ich richte meinen Fokus auf „Das Wichtigste zuerst“, also atmen. Tage oder Wochen späterfasse ich den

Kritik einstecken üben

Mut und schaue mir noch einmal an, was geschah und was mich da so fürchterlich getroffen hat. In einer Art Inventur kann ich gütig auf meinen Anteil blicken und stelle immer wieder fest, dass es nicht um meine Vernichtung ging, obwohl es mir so vorkam. Meist kann ich das bei einer sich bietenden Gelegenheit thematisieren oder im Meeting aussprechen. Ich habe Hoffnung, dass ich einen gewissen Umgang mit meiner Verletzlichkeit finden kann, auch wenn ich mehr Zeit als andere dafür brauche.

Dankbarkeit

Als ich EA noch nicht kannte, waren das Kritik-einstecken und Verletzlich-sein zwei riesige Probleme, die ich durch Täuschung vermied, durch Aggression überdeckte oder durch Überessen/ Alkohol wegmachte. Zum damaligen Zeitpunkt destruktive Methoden, aber die einzigen, die mir zur Verfügung standen.

Heute gerate ich immer noch ins Schleudern oder falle, aber ich habe andere Methoden, um weiterzuleben. Ich bin dankbar, dass meine Höhere Macht wohlwollend auf mich blickt und sich das so auswirkt, dass ich auch wohlwollend auf mich blicken kann. Manchmal kann ich auch wohlwollend auf andere blicken J… Ich bin dankbar für das Programm, das mir eine Atmosphäre von Annahme in jedem Meeting gewährt und die wundervollen Leitsätze als Hilfsmittel für die Notfallversorgung zur Verfügung stellt. Und ich bin dankbar, dass ich in der EA-Gemeinschaft nicht alleine damit bin, hochsensibel zu sein und Kritik schlecht einstecken zu können.

Gute 24 Stunden

Kritik einstecken üben

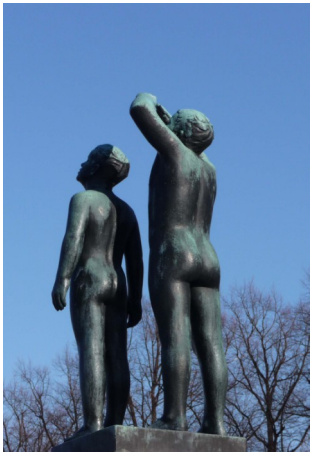
Nach langem Hin und Her, soll ich, soll ich nicht, will ich mich hinsetzen und über meine Schwierigkeiten schreiben.

ZWEI MINUSPUNKTE: KLATSCH UND KRITIK

Immer wieder ertappe ich mich dabei, dass ich mir zu viel Gedanken über andere Freunde mache und sie dann auch schwer bei mir behalten kann. Aber wehe einer wagt es mal, über mich zu kritisieren oder gar zu klatschen.

Wie heißt es doch so schön: Einigkeit macht stark. Wie viel habe ich von dieser Einigkeit profitieren dürfen in den AA-Gruppen und dann auch in den EA-Gruppen.

Aber wehe wenn ich dahinterkomme, dass man hinter meinem Rücken über mich geredet hat, dann bin ich doch stets am Ausflippen. Wenn ich mich dann etwas beruhigt habe, was kommt dann heraus, meist habe ich eine Aussage gemacht oder gar mich, wie schon so oft, saudumm ausgedrückt. Da haben im Grunde die Freunde weiter nichts als ein Nachmeeting gemacht, über das Meeting gesprochen, davon war das, was ich sagte und wo von mir die Rede war, nur ein winziger Bruchteil davon.



Dann kann ich über meine Spinnerei und über mich lachen und zu mir sagen: Hardy, alter Neuro-Zocker: nimm Dich nicht zu wichtig.

Aber woran liegt es bei mir, dass ich dann immer im Grunde auf solche Bagatellen abfahre. Dabei vergesse ich doch stets, was ich war, bevor ich zu EA/AA kam und was ich alles in dieser wunderbaren Gemeinschaft profitieren durfte, und dass ich im Grunde dieser Gemeinschaft und Gott mein Leben verdanke, so kann und darf ich doch nur zutiefst zufrieden und dankbar sein.

In meiner Zeit davor wollte ich doch immer der Schönste und der Größte sein. Darum brauchte ich doch stets jemanden, dem es schlechter und beschissener ging wie mir, damit ich nicht ganz an meinen Komplexen und Schuldgefühlen erstickte. Na ja, sagte ich dann, um mein Gewissen zu beruhigen, es ist halt nicht alles in Butter bei Dir, aber der und der, ja, da bist doch noch viel besser.

Wie oft ist die Rede davon, dass wir in einem Boot sitzen, ja sogar in einem Rettungsboot, es geht ums Überleben. Als ich früher selbst zur See fuhr, erinnere ich mich da einer Episode. Nach einer Sauftour kamen wir auf die glorreiche Idee, eine Bootstour zu machen auf eine Insel. Bis wir uns einig waren, ob wir nun einen Kahn mieten sollten oder mit einem Rettungsboot fahren sollten, wer nun welche Aufgabe übernimmt, lohnte es sich bald nicht mehr loszuschippern. Als wir dann starteten, herrschte ein völliges Chaos an Bord. Jeder wollte am Ruder sitzen, um nicht pullen zu müssen. Es war von Takt und Harmonie keine Rede. Es wurden mehr die Flaschen bewegt als die Ruder. Die ganze Partie landete im Hafenbecken von Bantu. Zum Glück nur im Hafenbecken und nicht auf offener See.

Aber was bedeutet es für uns zu kentern, ja für mich geht es doch im Grunde um Leben und Tod dabei. Wir sind doch jeder für sich in der Gruppe um zu gesunden und uns nach bestem Gewissen zu stützen und zu helfen. Mit Klatsch und Kritik ist doch keinem damit geholfen. Wenn ich an meine erste Zeit zurückdenke in der Gruppe, da war ich doch alles andere als tolerant und gelassen (was nun nicht heißen soll, dass ich es nun bin) – befinde mich noch immer in einer Lehr- und Reifezeit, nur vergesse ich es zu oft. Mit welcher Liebe und Toleranz wurde ich da empfangen. Aber wie kommt es immer wieder zu solchen negativen Gefühlsausbrüchen? Habe hin und her überlegt.

Wie war es denn in meinem alten Leben, da war ich doch auf ein falsches Programm eingespielt oder besser gesagt programmiert. Immer wieder fällt dann die alte Lochkarte mit dem negativen Programm. Habe es bis zum Wahnsinn trainiert. Aber genau so kann ich nun an Hand dieses wunderbaren 12-Schritte-Programms ein neues, vor allem ein gutes Programm trainieren. Ohne mich von falschem Stolz und Geltungssucht wieder gefangen nehmen zu lassen und meinen Verstand zu vernebeln. Und das Schöne an der Sache ist doch, ich kann diesen Weg gemeinsam mit meinen Freunden in EA und AA gehen. Aber bin ich auch bereit, die Fehler meiner Freunde zu tolerieren, wenn sie mal in alte Verhaltensfehler fallen und sie in Liebe und Treue akzeptieren. Genau wie sie mich akzeptiert haben und es auch noch tun. Dass diese alten Fehler immer wieder auftauchen, das ist Realität, die wir im ersten Schritt mit der Machtlosigkeit akzeptiert haben.

Aber ich habe auch heute schon kapituliert. Ja liebe Freunde, ich muss es immer wieder. Aber ich darf auch immer wieder neu anfangen. Stets zählt nur das Heute. Darum bin ich auch froh, dass ich heute hier sitzen darf und Euch an meinen Gedanken teilhaben lassen kann, obwohl es mir nicht gerade leicht fällt. Von einem AA-Freund, welcher Gärtner ist, habe ich folgendes Beispiel: Ich kann nicht verhindern, wenn ich ein neues Beet mit ganz jungen Blumen anlege, dass da auch Unkraut mit aufgeht. Es ist nun müßig, zu fragen,

wo das Unkraut her kommt, ob durch Flugsamen oder durch schlechte Saatbeetzubereitung, ich kann nur, wenn ich es bemerke, ausmerzen, aber mit Wurzel und Stiel. Genau so ist es doch mit meinen negativen Gedanken und alten schlechten Gewohnheiten. Wenn ich da anfange, lange rumzugrübeln, ja wieso und weshalb, dann kann ich leicht verzweifeln und dann kommen mir leicht Gedanken: Nun hast Du dich doch so gequält und an Dir gearbeitet. Es hat ja doch keinen Zweck, wie sagte doch mein Freund Otto in einem Meeting: Und wenn 90 % in mir krank ist, so will ich die 10 % Gesundes und Gutes in mir sehen, und nicht gleich verzweifeln, wenn es nicht im ersten Anlauf klappt. Wenn ich Sportler beim Training beobachte, wie oft müssen sie Anlauf nehmen und immer wieder trainieren, bis es dann sitzt, und jeder noch so große Sportler und Star hat mal klein und untrainiert angefangen.

Was will ich da klagen. Das Tolle ist doch, ich darf weitermachen, und ich brauche mich nicht allein zu quälen. Liebe Freunde, ist das nicht einfach Klasse, wir dürfen gemeinsam weitergehen und immer wieder neue und gute Eigenschaften an uns entdecken. So umarme ich Euch von hieraus ganz herzlich und innig. Ich bin froh und glücklich, dass es Euch gibt. Habt Dank, dass ihr mich an euren Erfahrungen und eurer Liebe habt teilhaben lassen. Ja, dass Ihr mich damit angesteckt habt.

Es grüßt Euch ganz herzlich, mit den besten Wünschen euer froher

Hardy

Beton

Viele Menschen wollen eine ebene und glatte
Fläche sein,
doch immer wieder sind sie reingetappt
in das frisch gegossene Vorsatzfundament.
Die Fehlerfußspuren und Schwächenabdrücke
aber wurden stets wieder überbetoniert.
Ganz unten, unter vielen Schichten von Beton,
da liegt dann der Mensch
und kommt nicht mehr zum Vorschein.
Betonier Dich nicht weiter zu!
Arbeite an Deinen Fehlern!

Steh zu Deinen Schwächen!

Kristiane Allert-Wybranietz

Nimm dir Zeit für dein inneres Kind

Freu dich

Entkalke deinen Duschkopf und freue dich über das Ergebnis

Lerne etwas neues

Informiere dich über einen zentralen Dienst bei EA

Erlebe Natur

Sammle interessante Steine und beschrifte oder bemale sie

Beobachte und staune

Besuche einen Gottesdienst in einer Krankenhauskapelle

Sei kreativ

Mache dir Eis nach deinem Geschmack-selbst

Life hacks für den Haushalt

Abluft des Staubsaugers riecht eklig? Einfach etwas Zimt aufsaugen hilft!

Schere stumpf?

Einfach mehrere Streifen von Schmirgelpapier damit abschneiden, hilft !

Reißverschluss hakt? Einfach die Metallzähne mit Bleistift anmalen, Zipper mehrmals darüber bewegen, hilft!

Schnüre und Kordeln verwirrt?

Plastiktrichter auf ein Regalbrett schrauben und die Schnüre unten durch fädeln. Hilft!

Duschkopf verkalkt? Essig und Wasser 1:1 mischen, erwärmen und in einen Gefrierbeutel füllen, Duschkopf rein. Übernacht wirken lassen hilft!

Wachstumsknoten

Jeder Mensch hat im Optimalfall zwei Augen, zwei Ohren und einen Mund. Bei der Schöpfung des Menschen war es wohl schon wichtig von einigen Organen zwei Stück zu haben. Wenn ich diese Bibelstelle lese, fällt mir dieser Vergleich wieder ein, da hier manches schnell geschehen kann und wir dafür zwei Augen und zwei Ohren haben. Was langsam geschehen soll, wird von einer Zunge bzw einem Mund ausgeführt.

Zugetextet werden ist eine Form des ÜBERredens und führt zu einer Art Hörschwäche beim Anderen. Diese fehlgeschlagene Kommunikation sorgt nicht selten für eine zornige oder frustrierende Atmosphäre.

Je nach Temperament sind wir sehr schnell erzürnt, sehr schnell beim Reden und nicht in der Lage zuzuhören. Menschlich eben.

Da ich nicht nur mit Menschen kommuniziere, sondern auch mit meiner Höheren Macht, halte ich einen Moment in. Ist mein Gebet ein Zutexten? Nehme ich mir genügend Zeit, damit ich auch hören kann?

Blockiert meine Empörung oder mein Zorn eine dankbare Haltung, die mir inneren Frieden gibt? Bin ich noch offen genug für die schönen und liebenswerten Dinge des Lebens? Liegt in meinen Gedanken und Worten noch genug Wertschätzung?

So eine kurze Inventur führt mich in eine demütige Haltung. Eine gestörte Beziehung wird mich einsam machen, das möchte ich auf keinen Fall. Ich kann nur nach meiner Bestimmung leben, wenn ich in einem guten Dialog mit Gott und auch mit meinen Mitmenschen stehe.

Da man sich Worte „zu Herzen“ nimmt, sollten sie mit Bedacht gewählt werden. Versuchen wir also unsere Hörgewohnheiten, Redesucht und Zornesröte zu einer Herzensangelegenheit zu machen. Die EA-Gemeinschaft und die Höhere Macht helfen uns dabei.

Kritik austeilen üben

Jakobus 1,19-25:

19Denkt daran, liebe Brüder und Schwestern: Jeder soll stets bereit sein zu hören, aber sich Zeit lassen, bevor er redet, und noch mehr, bevor er zornig wird.
20 Denn im Zorn tut niemand, was vor Gott recht ist.

21 Legt also alles Gemeine und Schlechte ab und nehmt bereitwillig das Wort an, das Gott euch ins Herz gepflanzt hat. Es hat die Macht, euch zu retten.

22 Es genügt aber nicht, dieses Wort nur anzuhören. Ihr müsst es in die Tat umsetzen, sonst betrügt ihr euch selbst!
23 Wer die Botschaft Gottes nur hört, aber nicht danach handelt, ist wie ein Mensch, der in einen Spiegel blickt:

24 Er sieht sich, wie er ist, und betrachtet sich kurz. Aber dann geht er weg – und schon hat er vergessen, wie er aussah.
25 Anders der Mensch, der tief und anhaltend in das vollkommene Gesetz Gottes blickt, das uns frei macht. Er hört nicht nur hin, um es gleich wieder zu vergessen, sondern handelt danach. Freuen darf sich, wer das wirklich tut.

Einige Situationen müsste ich grundsätzlich vermeiden, durch achtsame Selbstfürsorge wäre ein hoher Stresslevel oder leichte Reizbarkeit dann schon abgemildert: Zeitdruck meiden, provokante Personen, provokante Themen, Hunger aufgestauter Ärger, zu wenig soziale Kontakte usw. Eine gewisse Ausgeglichenheit mildert meine kritische Haltung, ich bewerte Situationen milder und kann mir überlegen, ob und wie ich reagieren möchte. Wenn ich an der Dosierung etwas ändern kann, kann ich auch an den Handlungen etwas ändern. Und ich beobachte EA-Freundinnen und –Freunde, wie sie Kritik üben und wie sie auf unnötige Kritik reagieren. Daraus lerne ich.

Ich möchte genesen, sowohl mein Innerstes stabilisieren, als auch im Außen eine gewisse soziale Kompetenz erarbeiten. Beides scheint mir wichtig, damit ich mein restliches Leben einigermaßen glücklich verbringen kann.

Kritik austeilen üben

Definition: unnötige Kritik

In der EA-Literatur finde ich den Begriff „unnötige Kritik“, der mich schon eine Weile beschäftigt. Zum einen ist mir bewusst geworden, dass es dann auch wohl eine nötige geben muss, eine konstruktive. Zum anderen wollte ich mehr über dieses „unnötig“ erfahren. Das findet sich in unserer Literatur nicht näher beschrieben.

Es gibt Momente, in denen ich sehr anfällig bin und Kritik austeile. Ein Reizthema kommt zur Sprache, ich verliere die Nerven und schlage mit Worten um mich. Diese Abwehr soll den anderen zum Schweigen bringen und diese für mich stressige Situation beenden. Im Nachhinein betrachtet habe ich unnötige Kritik benutzt und die Situation endet nicht im Guten. Meine Mittel: Du-Botschaften, Verallgemeinerungen (immer, alles, nie) und laut werden.

Eine andere Situation kommt mir in den Sinn: ich fühlte mich übergangen, was mich sehr verletzte. Hier waren meine Mittel: hinten rum Lästern und übertriebene Kritik üben. Ich wollte mich dadurch besser fühlen und brauchte dringend Anerkennung. Auch hier merke ich im Nachhinein, dass meine Reaktion verständlich ist, aber nicht den gewünschten Effekt hatte.

In diversen Arbeitsgremien erlebe ich immer wieder Personen, die durch übermäßige oder unnötige Kritik etwas erreichen wollen, aber dadurch eine ganze Gruppe demotivieren und die Arbeit lähmen. Es entsteht ein Klima der Angst und bald schon will niemand mehr Verantwortung übernehmen.

Wo also kann ich mich zwischen totschweigen und totschlagen einpendeln? Wo wahre ich meine Grenzen noch und wo übergehe ich die von anderen? Was sind meine Motive? Was sind meine Mittel? In der Meditation und Reflektion werde ich ruhig, kann meine ungesunde Verhaltensweise näher betrachten. Es hilft mir, dass ich nicht alleine damit bin, denn verletzte Menschen verletzen Menschen. Ich bemerke, dass ich vom einstigen Opfer zum gegenwärtigen Täter werde, was ich eigentlich nicht will.

Ich besuche vertretungsweise Frau K., ihre zwei Chihuahuas nerven mich total. Durch ihre Kläfferei und Unruhe ist ein Gespräch überhaupt nicht möglich. Bei Gelegenheit spreche ich mit einer Kollegin und mache eine Realitätsüberprüfung. Ich berichte von meinem Besuch und was mich gestört hat. Sie überlegt einen Moment und meint dann, dass ich hier etwas anspreche, was ihr zwar auch aufgefallen aber nicht bewusst geworden ist.

Hier geht es ja nicht um Leben oder Tod. Oder meinen Job. Oder sonst etwas Existentiellem. Ich könnte an solchen Situationen üben und Erfahrungen sammeln. Was geschieht mit mir und anderen, wenn ich Störungen direkt anspreche? Was geschieht mit mir und anderen, wenn ich bei Gelegenheit das Thema anspreche und meine Wahrnehmung abgleiche? Jedenfalls scheint mir wichtig, dass die Umgebung geeignet sein muss; und beide Parteien sollten nicht aufgeregt sein: die Tonlage nicht zu schrill oder laut. Keine Anklage, kein Jammern, keine Schuldzuweisung.

Inzwischen nehme ich gerne mit den Instrumenten Konfrontation und Feedback Bezug auf Personen oder ihre Handlungen/ Unterlassungen. Beides regt zum Nachdenken an und lässt eine Lösung zu, die nicht von vorneherein feststeht. Meist ist die Beziehung danach besser als vorher.

Kritik einstecken und austeilen ist mir immer noch höchst unangenehm. Allerdings habe ich hier Möglichkeiten gefunden, um nicht ohnmächtig, ausgeliefert oder frustriert sein zu müssen.

Kritik austeilen üben

Konfrontieren und Kritik äußern

Bei einem Klinikaufenthalt in einer akuten Krise galt die Devise: Stabilisieren und konfrontieren. Das war hart für mich, denn mit Kritik kann ich gar nicht umgehen. Und das als Teil der Therapie zu erleben forderte mir alles ab.

8:30 Visite Oberarzt in meinem Zimmer: „Sie haben es ganz schön kalt hier.“ Ich weiß nicht, wie ich reagieren soll. Natürlich ist es kalt, wenn das Fenster offen ist. Zieh dich warm an, wenn du die Konfrontation mit mir suchst. Soll ich gleich zu machen, damit es Ihnen besser geht? Von sachlich bleiben über aggressiv beleidigen oder unterwürfig kuschen habe ich in fünf Minuten schon drei Gefühlslagen durchlaufen, aber noch keine Entscheidung für eine Reaktion getroffen. Die Visite ist um und ich habe gar nichts von dem gesagt, was ich gedacht habe. Leider geht mir das oft so.

Und was noch schlimmer ist: wir haben hier bei der Aufnahme schriftlich bestätigt, dass wir uns gegenseitig konfrontieren.

10:00 Maltherapie. Eine Mitpatientin steckt zwei hochwertige Stifte ein. Und wieder überlege ich: ist das petzen? Was, wenn das jeder macht? Wird sie im Falle meiner Konfrontation ausrasten? Oder entlassen? Beim Mittagessen denke ich immer noch, bewege die Argumente hin und her. Bis zum Abend habe ich nichts von dem gesagt, was ich dachte.

Warum fällt es mir so schwer Dinge anzusprechen, die mir nicht recht erscheinen? Möglicherweise aus Angst vor Repressalien. Aber auch aus schlechten Erfahrungen mit meine hochsensiblen Auffassungsgabe, die lange nicht oder überhaupt nie von anderen geteilt wird, denn ich erlebe und nehme mehr Dinge war.

Es muss also eine Art Filter her: Wahrgenommenes sortieren in dringend/unverzüglich ansprechen, bei Gelegenheit ansprechen oder annehmen und loslassen.

Schon gewusst?

Ungefähr 14 Prozent der erwachsenen Deutschen nehmen ihr Kuscheltier mit auf Reisen
Kinder können bereits während der Schwangerschaft weinen
Koalas müssen bei Stress hicksen
Der Eiffelturm hat drei verschiedene Farbabstufungen, damit er größer wirkt.
Menschen könnten in der Hauptschlagader eines Blauwales schwimmen..
Giraffen haben so lange Zungen, dass sie sich selbst die Ohren damit putzen können.
Gehörlose Menschen können nicht seekrank werden.
Eichhörnchen adoptieren verwaiste Baby-Eichhörnchen.
Otter halten während des Schlafens Händchen, damit sie nicht wegschwimmen.
Schwarzer Humor deutet auf einen besonders hohen IQ hin, allerdings sind Menschen mit hohem IQ gleichzeitig vergesslicher…

So wird der Umgang mit Schwierigkeiten für alle eine Übung in Annahme, Toleranz und Nüchternheit, und wir spüren den wahren geist in der Gruppe.

Aus dem blauen Buch von EA, S. 174

Sollten das etwa meine Suchtmittel sein: Diese ständigen Zukunftsängste, dieses Herumnörgeln an meinen eigenen Lebensumständen oder an anderen Menschen? Sind dies vielleicht meine Schlupflöcher, die ich wieder und wieder benutze, um von mir selbst, von meinen Schwächen aber auch meinen Fähigkeiten abzulenken?

Aus der Broschüre Nüchtern

Kritik austeilen üben

Hier könnte dein Beitrag stehen...

BETRACHTUNG FÜR HEUTE 11. Mai

Eine meiner schlechtesten Angewohnheiten war, Fehler bei Anderen zu suchen und sie für das, was sie taten oder nicht taten, zu kritisieren. Ich habe gelernt, dass Gewohnheiten sich ändern lassen, wenn ich Schlechtes durch Gutes ersetze. Jetzt weiß ich, sobald ich in dem Anderen etwas suche, das ich bewundern und schätzen kann, verliere ich den Hang zu kritisieren. Kritiksucht wird ersetzt durch Verständnis, Toleranz, Liebe und Geduld. Ebenso, wie ich weiß, dass Gott mich so geschaffen hat und so liebt, wie ich bin, darf ich nicht vergessen, dass das auch für die andere Person gilt. In jedem Menschen gibt es etwas Gutes. Dieses Gute muss ich erkennen.

MEDITATION FÜR HEUTE

Erinnere Du mich daran, den Funken Gutes in einem Menschen zu suchen, ehe ich hart urteile.

MERKSATZ FÜR HEUTE

Ich hasse es, kritisiert zu werden, Anderen geht es ebenso.

Kritik austeilen üben

Ungerechtfertigte Kritik

In einem EA-Meeting ging es thematisch um den Umgang mit Kritik. Wir waren uns alle einig, dass wir Kritik schlecht aushalten können und sofort wieder zum Kind werden. Häusliche Gewalt, bestrafen, in den Keller sperren, Liebesentzug, Essensentzug sind unsere Assoziationen, meist empfanden wir die Kritik unserer Erzieher als hart und ungerechtfertigt.

Als sich das Thema verändert, teilen wir darüber, wie wir selbst Kritik üben. Die Beiträge werden kürzer und weniger, viele Teilnehmende schweigen. Wir haben hier eine Schwachstelle, weil wir aus unseren Erfahrungen heraus Kritik vermeiden. Es scheint uns einfacher Übergriffe hinzunehmen, als uns zur Wehr zu setzen. Dann kommen die Geständnisse: lange schlucken und dann explodieren. Meist bekommen Familie und Freunde den angesammelten Frust und Ärger ab. Fair ist das nicht und zerstört, was uns trägt.

Das Thema verändert sich noch einmal: Wie können wir mit ungerechtfertigter Kritik umgehen? Mir imponiert die Erfahrung eines Teilnehmers. In einer kritischen Situation benutzte er die Worte „ich verwehre mich“. Das heißt, dass die Worte nicht zum einen Ohr hinein und zum anderen wieder hinaus gehen. Oder sich gar im Hirn festsetzen und Unruhe in meinen Gedanken stiften. Nein, sie bleiben ganz draußen, denn ich verwehre mich. Das gegenüber hat ein Problem und lädt hier ab, aber das hat überhaupt nichts mit mir zu tun. Ich könnte die Szene verlassen oder auch deeskalieren. Das macht mir wirklich Mut. Danke, ihr lieben EA-Freundinnen und –Freunde, dass ihr eure Erfahrungen, Kraft und Hoffnung mit mir teilt. Ihr könntet das gerne auch schriftlich tun und eure Beiträge in einer Botschaft abdrucken lassen.

Gute 24 Stunden von Chris

Wie steht´s mit mir?

Bin ich gut im „Kritik austeilen“?

Unterscheide ich zwischen kritisieren und Ärger ansprechen?

Welche Personen oder Situationen in meinem Leben lehren mit Geduld und Toleranz?

Was könnte ich in der EA-Gemeinschaft lernen und üben, damit mein Umgang mit „Kritik austeilen“ meinen Fortschritt zur Genesung widerspiegelt?

Um was möchte ich nun meine Höhere Macht bitten, was ich tun kann und was sie dabei tun kann?

Kritik austeilen üben

Wie Bill es sieht

Von Quertreibern lernen

Es gibt nur noch wenige unter uns, die befürchten, dass ein Neuer dem Ruf oder der Wirksamkeit der AA Schaden zufügen kann. Rückfällige, Schreihälse, Radaubrüder, Spinner, Rebellen gegen das Programm und Geschäftemacher mit dem AA-Namen—alle diese Menschen schaden einer AA-Gruppe selten ernsthaft und längere Zeit.

Einige von ihnen wurden unsere geachtetsten und geliebtesten Freunde. Einige andere blieben nüchtern, stellten unsere Geduld aber auf harte Proben. Andere blieben fort. Wir sind dazu übergegangen, Quertreiber nicht als Gefahr, sondern als unsere Lehrer anzusehen. Sie zwingen uns zu Geduld, Toleranz und Demut. Es sind nur Menschen, die kränker sind als wir anderen sind, und wenn wir sie verdammen, sind wir alle Pharisäer, deren falsche Selbstgerechtigkeit unserer Gruppe einen größeren geistigen Schaden zufügt.

S. 36

Tägliches Akzeptieren

Ich verbrachte zuviel Zeit meines Lebens damit, mich mit den Fehlern anderer zu beschäftigen. Das ist die schlechteste Form der Selbstzufriedenheit, weil wir dadurch bequem unsere eigenen Fehler beiseite schieben können. Zu oft hören wir uns sagen: Wäre es nicht seinetwegen (oder ihretwegen), wie glücklich wäre ich.

Unser wichtigstes Problem ist, unsere jetzige Lage, uns selbst und die Menschen unserer Umgebung so zu akzeptieren, wie sie sind….. Wir werden immer wieder neu anfangen müssen, den nackten Tatsachen ins Auge zu sehen. Das ist die Übung des Annehmens, die wir jeden tag unseres Lebens zu unserem eigenen Vorteil ausführen können.

S, 52

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)

Aus Annes Tagebuch

4.9. Ein Erlebnis der dritten Art beschäftigt mich seit 2 Tagen und 2 Nächten.

Ich bin sehr sehr empfindlich, was das einstecken von Kritik angeht. Egal wer oder was die Kritik verursacht, ich fühle mich überfahren und versinke in den Untiefen meines Inneren. Eine Bodenklappe öffnet sich und ich bin ertmal weg.

Auf einem EA-Treffen höre ich von jemandem einen Beitrag und merke, dass mein inneres Kind auf Kritik empfindlich reagiert und sich überfahren fühlt. Es unterscheidet nicht, ob diese Kritik berechtigt ist oder nicht. Noch schlimmer: es unterscheidet noch nicht einmal, ob es sich um Kritik handelt oder nicht.

Ich glaube, mein Kind muss noch vieles lernen, ist aber auf einem guten weg. Solange ich ihm eine gute Mutter bin, hat es dieses Kind gut bei mir. Ich möchte künftig mehr auf die Sachlichkeit achten und wenn es sich um Kritik handelt, diese konstruktiv nutzen. Ich werde lernen, dass mir meine Intuition helfen wird, mit Situationen besser umzugehen.

Kritik austeilen üben

Mein Weg zu Gott

Wir wissen nicht, wo führt es uns hin,
macht unser Leben einen Sinn?
Wir glauben, hoffen, zagen, klagen ...
Was ist, wenn wir es einfach wagen,
den Schritt zu Gott zum Leben hin ...
ER hilft mir zu finden, wer ich bin.
Zu ergründen such ich, was ER mit mir will,
so bekomme ich ein Lebensgefühl.
Schreite ich fort und finde den Weg,
ob er mir nie verloren geht ...
Wer weiß das schon, wer kann das sagen,
es liegt an mir nicht zu verzagen,
bereitest´s mir auch Unbehagen,
so werde ich doch weitere Schritte wagen,
denn stehen bleiben macht keinen Sinn,
weil ER führt mich immer zu sich hin.
Wenn feine Achtsamkeit ich zeige,
beständig bestrebt nach ihr ich bleibe,
finde ich wieder zu innerem Frieden
und alles Glück ist mir dann beschieden.
Tanja

Impressum

Herausgeber: EA Selbsthilfe e. V.,
Heinrich-Busold-Str. 33, 61169 Friedberg
www.ea-selbsthilfe.net

Kontaktstelle: +49 6031 1 60 41 68 (donnerstags von 19 - 21 Uhr, sonst AB) , Kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

EA-Spendenkonto: IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00 ,
BIC: VBMHDE5F, Volksbank Mittelhessen

Redaktion: Redaktionsteam der EA-Botschaft,
Botschaft@ea-selbsthilfe.net

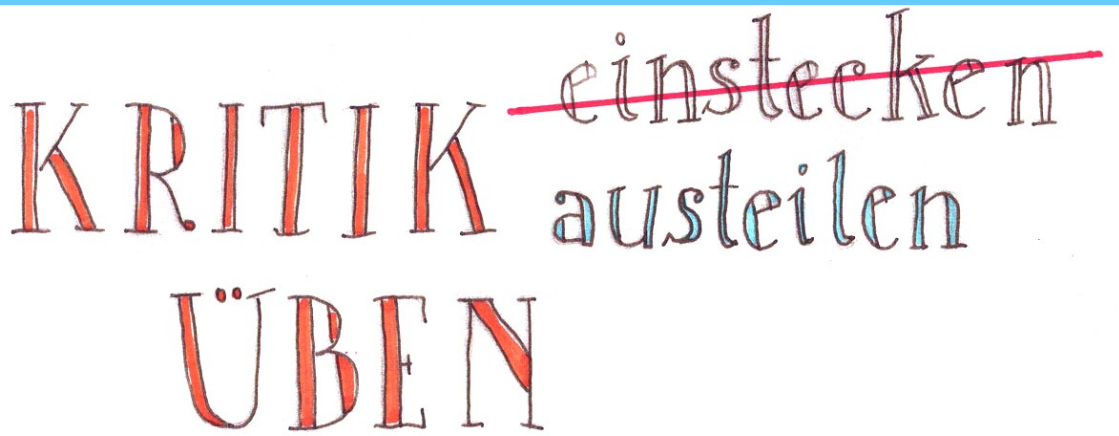
Vertrieb: Literaturversand@ea-selbsthilfe.net

ISSN 2512-7357

Alle Bilder in dieser Ausgabe sind aus Privatbesitz

Themen der nächsten Ausgaben:

Es ist nie zu spät ...

Danke für die Mitwirkung an dieser Ausgabe!
Wort– oder Bildbeiträge, Rückmeldungen usw bitte an
Botschaft@ea-selbsthilfe.net

Botschaft