

# Machtlos gegenüber den eigenen Emotionen

Marburger Selbsthilfegruppe „Emotions Anonymous“: Betroffener spricht über Angstneurosen

Die „Anonymen Alkoholiker“ sind vielen ein Begriff. Doch es gibt auch sie: Die „Emotions Anonymous“, eine Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.

von Simone Schwalm

**Marburg.** „Bin ich es mir wert, etwas für mich zu tun?“ Diese Frage hat sich Hans-Peter Werner (Name von der Redaktion geändert) vor etwa 25 Jahren gestellt. Unter anderem durch Angstneurosen stark eingeschränkt in alltäglichen Handlungen, war er an einem Punkt in seinem Leben angelangt, dass er etwas ändern wollte. Von seinem Therapeuten erfuhr er von der „Emotions Anonymous“ (EA), einer Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.

Weil er sich nicht traute, allein das Haus zu verlassen, holte ihn eine Frau aus der Selbsthilfegruppe ab und nahm ihn mit zu dem Treffen. Sie wurde zu seiner „Sponsorin“. Als erfahrene EA-lerin unterstützte sie Werner fortan zusätzlich. „Sie begleitete mich zum Beispiel, wenn ich mit dem Auto irgendwohin fahren musste. Das hätte

ich alleine nicht geschafft“, sagt er. An seinem 60. Geburtstag vor zwei Jahren dankte er ihr daher in einer Rede.

Diese Dankbarkeit musste Werner erst lernen, ebenso wie Beziehungen zu anderen Menschen zuzulassen. „Ich habe immer versucht, Leute von mir fernzuhalten“, berichtet der 62-Jährige. Als Säugling musste er 15 Monate wegen Tuberkulo-

se auf einer Isolierstation verbringen. Diese Isolation habe ihn nachdrücklich für sein weiteres Leben geprägt. „Ich hatte 24 Stunden am Tag Krieg in mir“, sagt er. Dieser „Krieg“ drückte sich nicht nur in seinen Ängsten, sondern auch in einer Ess- und Spielsucht aus. Statt Selbsterstörung wollte Werner ein gesundes Maß für seine Verhaltensweisen entwickeln, „um

mich nicht selbst vom Leben abzuhalten“.

Aufgrund mehrerer Therapien und der Selbsthilfegruppe kann Werner heute sagen: „Ich hab so etwas wie Frieden in mir.“ Früher fühlte er sich in seinen Ängsten und Nöten gefangen sowie abhängig von der Wertschätzung anderer. Das musste er erst erkennen, um etwas verändern zu können, sagt er. „Veränderungen geschehen, wenn ich etwas für mich tue, aber dennoch habe ich keine Macht darüber, dass sie geschehen“, sagt der Marburger. Dieser Gedanke ist orientiert am Zwölf-Schritte-Programm der EA-Gruppe. Der erste Schritt sei gewesen: „Zugeben, dass wir Emotionen gegenüber machtlos sind“. Damit einher gehe die sogenannte Kapitulation, das Erkennen, dass es so nicht mehr weitergeht. „Gemeint ist keine Resignation, sondern das aktive Aufgeben“, sagt Werner.

Darüber hinaus folgen die Gruppentreffen festen Ritualen, Grundsätzen und Regeln. Dazu gehört, dass die Gruppenmitglieder anonym bleiben, sie kennen voneinander nur den Vornamen. „Beurteilungen fallen weg, die sonst verletzend wären, indem wir nur über uns selbst und unseren Gefühlen

reden und keine Diskussionen führen“, sagt Werner. Ein wichtiger Grundsatz sei außerdem, zu lernen, nur für heute und im Jetzt zu leben, anstatt sich Sorgen um Vergangenes oder die Zukunft zu machen. „Es geht darum, bewusst zu leben. Um diese Lebensweise zu lernen, sind die zwölf Schritte da“, erläutert der Marburger. Inzwischen ist der 62-Jährige beim zwölften Schritt angelangt: die Botschaft weitergeben. Dazu gehört, dass er über seine Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe und Teilen aus seiner Vergangenheit öffentlich sprechen kann – wenn auch so anonym wie möglich.



Angstneurosen können Menschen in ihrem alltäglichen Leben stark einschränken – wie auf diesem Symbolbild. Archivfoto

## HINTERGRUND

EA ist Anfang der 1970er-Jahre in den USA und Deutschland entstanden. Das „Zwölf-Schritte-Programm“ ist ein Konzept, das ursprünglich von den Gründern der Anonymen Alkoholiker entwickelt wurde. Die Marburger Gruppe trifft sich sonntags abends in der Universitätsstraße. Interessenten können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden, Telefon 0 64 21 / 17 69 9-36 oder -34.