

## Sponsorschaft aus der Sicht einer Sponsorin

Nachdem ich gebeten wurde, zu berichten, wie es bei uns läuft, hier ein Bericht. Vielleicht inspiriert unsere Erfahrung ja die\*den eine\*n oder andere\*n. Die Sicht meiner Sponsee findet ihr in einem anderen Beitrag. :-)

Natürlich habe ich durch EA gelernt, keine Ratschläge zu erteilen. (Bei meiner Sponsorschaft darf ich das aber, dazu später mehr.) Das war ein riesiger Schritt für mich, da ich es so anders gewohnt war. Bei meinen Freunden zum Beispiel war ich jemand, den man um Rat fragte und so erteilte ich auch immer mal wieder Ratschläge. Leider tat ich das irgendwann auch ungefragt und vor allem fand ich manchmal nicht rechtzeitig das Ende, was mich sicherlich meine wichtigste Freundschaft kostete oder zumindest zu einem nicht unerheblichen Teil.

Dies wiederum war unter anderem der Grund dafür, dass ich ne mittelgradige Depression bekam und EA brauchte. EA brauchte deshalb, weil mir zwar auch Therapie hilft und half, aber gleichzeitig dauerte es 9 Monate, bis ich eine fand und ich finde es auch erstaunlich zu sehen, dass ich mir sogar ganz viel selbst helfen konnte. Das war eine ganz neue Erkenntnis und löste ein ganz neues Gefühl und Verhalten aus. Außerdem empfinde ich es so: Wo Therapie irgendwann zu Ende geht, habe ich mit EA ein Mittel, das mir noch Jahrzehnte erhalten bleibt und worauf ich jederzeit zurückgreifen kann, ohne zeitliche oder finanzielle Ressourcen bereitstellen oder Energie haben zu müssen. Da kann ich beispielsweise einfach drin lesen oder schreiben und schauen, was mir davon hilft oder täglich ein (Telefon)Meeting besuchen und draufloserzählen.

Auch wenn ich sehr froh bin, dass ich jetzt mit meiner Therapeutin jemanden an meiner Hand habe und Neues lerne, habe ich da einen Schatz gefunden und muss mich vielleicht nie wieder komplett allein oder hilflos fühlen.

Jedenfalls ist es sicher auch sehr hilfreich und wahrscheinlich notwendig, dass man bei EA keine Ratschläge erteilt. Und ich bin sehr froh, dass EA-Meetings so ablaufen, dass mein Gesagtes nicht kommentiert werden darf, denn das hätte mich bestimmt davon abgehalten, mich ganz zu öffnen, aus Angst vor Reaktionen. Beziehungsweise hat es mich bei anderen Selbsthilfegruppen gestört, Fragen zu hören, die auf irgendeine Art nicht für mich passen. Ohne das stelle ich mir allein MEINE Fragen und beantworte sie für mich und gehe auch nur mit meiner Reaktion auf meine Gedanken um, was ja am Anfang einer Depression oder auch so manchmal schon echt genug sein kann...

Bei unserer Sponsorschaft allerdings DARF ich endlich wieder helfen inklusive Ratschläge. Allerdings tu ich das nicht ungefragt beziehungsweise habe ich auch gelernt, zum Beispiel ein "wenn du möchtest" hinzuzufügen oder ein "falls es für dich passt" oder „für mich persönlich“. Ich weiß auch gar nicht, ob es sich um Ratschläge in dem oben beschriebenen Sinne handelt. Genauer gesagt ist es bei uns ungefähr so: Meine Sponsee schildert eine Schwierigkeit und ich schildere daraufhin oft meine Erfahrungen zu diesem Thema, die natürlich meine Lösung(en) beinhalten. Diese dienen meiner Sponsee wiederum oft als Impuls, um ihre eigene Lösung zu finden oder auch meine auszuprobieren – so wie sie das möchte, wie es sich für sie richtig anfühlt. Nach dem Motto „Nichts muss, alles kann“. Wir probieren das aus, ganz ohne Expertenwissen, hören auf unser Gefühl, unsere Intuition und gehen natürlich mit unserem stark von EA geprägten Verstand da ran, was denn in dem Moment sinnvoll oder eine mögliche Antwort sein könnte, beispielsweise ein Leitsatz oder ein Abschnitt aus der Literatur.

Auch gemeinsam sind wir schon auf Ideen gekommen, wie wir unsere jeweiligen Probleme leichter lösen und unser jeweiliges Leben damit schöner machen können, da sich auch ähnliche Schwierigkeiten zeigen. Klar kann ich auch weiterhin nichts perfekt und lerne dazu. Mit der Sponsorschaft werden auch meine Genedungs- und Lernprozesse mit Sicherheit schneller und/ oder leichter vonstatten geben.

Was für ein Glück jedenfalls - ich bin so froh. Denn dieses Helfen, dieses Suchen nach Lösungen das entspricht ja trotz der guten Regel meinem Wesen, auch wenn ich gelernt habe, es anders zu machen. Ich spreche zum Beispiel ausgewählter und taktvoller und auch mir selbst gegenüber geduldiger. Ich habe gelernt, dass Geduld auch eine von vielen Strategien für mich darstellt. Manchmal ist das meine Lösung. Manches kann ich (jetzt) nämlich nicht beeinflussen. Manches kann ich jetzt noch gar nicht beantworten und das ist okay. Alles kommt zu seiner Zeit.

Ich habe so mittlerweile und glücklicherweise auch gelernt, das Helfen mit Ratschlägen nicht komplett aus meinem Charakter streichen zu müssen. Da ist eine Last von meinen Schultern gefallen. Ich habe endlich auch wieder mehrere Orte gefunden, wo ich genau so richtig bin, wie ich bin.

Das ist jedenfalls die Art von Hilfe, die ich zu geben habe. Schon immer. Beim Umzug kannst du mich vergessen oder bei der Reparatur von irgendwas. 😊 Aber Reden ist mein Ding und Menschen dabei zu helfen, IHRE Lösung zu finden. Es gibt ja nicht DIE Antwort. Und EA ist nicht die Antwort auf alle Fragen, aber es setzt(e) bei vielen Menschen etwas in Gang. Das liebe ich. Und ich bin so froh, dass ich das wiederhabe.

Irgendwie hat mein Leben noch mal ganz viel mehr Sinn bekommen seit der Sponsorschaft. Ich weiß jetzt (wieder) besser, wer ich bin und wie ich dienen kann. Was meine Stärken sind. Ich glaube, ohne die Sponsorschaft hätte ich einen Teil meiner Gesundheit ausgelassen oder womöglich sogar meine Gesundheit an einer Stelle nicht fortführen können? Wer weiß das schon... aber so viel tut sich seitdem. Und wir treffen uns "grad mal" seit gut drei Monaten. Jede Woche circa eine Stunde via Zoom.

Es beginnt ja so vieles mit einem kleinen, ins Rollen gebrachten Stein, der dann ganz viel Großes mit sich bringt. Bisher hat sich bei uns beiden alles ganz natürlich ergeben, wir haben sogar so viel zu reden, dass wir kaum dazu kommen, in die EA-Literatur zu schauen. Und auch den Flyer zur Sponsorschaft hätte ich kaum vorher lesen müssen, da sich bei uns alles erstaunlicherweise ganz einfach ergeben hat. Auch wenn er mir Klarheit verschaffte und somit einen wichtigen Anhaltspunkt darstellte.

Das mit der Literatur macht meine Sponsee sozusagen als Hausaufgabe und ich bin immer wieder gespannt, was sich innerhalb der einen Woche tut und es tut sich immer Großes. Ich bin wirklich richtig stolz auf meine Sponsee. ♥ Falls das Thema Alter ein Faktor bei eurer Entscheidung sein sollte: Ich bin einiges jünger, aber das spielt schönerweise absolut keine Rolle. Wir begegnen uns als Menschen, die miteinander lernen und wachsen.

Wo ich jedenfalls dachte, ich müsste jetzt meinen kompletten Charakter ändern und nicht mehr wusste, wer ich jetzt eigentlich sein soll - oder bin - sehe ich jetzt wieder klarer und kann das eine und das andere GLEICHZEITIG sehen. Von jedem das nehmen, was passt. Ich habe erkannt: Probleme kamen und kommen eher, wenn ich von etwas zu viel tue und nicht, wenn ich es überhaupt tue.

Eine weitere Sache, die mir die Sponsorschaft bringt, ist, dass ich sehe, was ich bis jetzt erreicht habe, da ich es direkt weitergebe und es anscheinend jemand anderem auch hilft. Bei allen Schritten, die ich gegangen bin, darf ich meine Sponsee begleiten und kann ihr erzählen, was mir geholfen hat und oft hilft ihr das auch. Es fühlt sich noch komisch an, das zu schreiben und zu glauben, aber langsam komme ich wieder in das Vertrauen, dass ich gut so bin.

Hinzu kommt, dass ich wirklich ganz doll Glück hatte und habe mit meiner Sponsee, da es bisher unglaublich gut passt. Wir können gut miteinander und vertrauen uns. Wir sprechen die gleiche oder eine sehr ähnliche Sprache.

Ich bin so froh, dass ich mich getraut habe und dass es EA gibt.

Wie auch in den Meetings: Das ist einzig und allein unsere Erfahrung und nimm vom Geschriebenen gern nur das, was dir gut tut/ dich interessiert und lass alles andere gerne stehen, so gut du das gerade kannst.

Gute 24 Stunden ❤️  
Alles Liebe & Grüße  
Alex