

Mein Name ist Sonja und ich bin im September 2022 das erste Mal mit EA in Kontakt gekommen. Nachdem feststand, dass ich ab Mitte November für einen 8-wöchigen Aufenthalt in der Hochgratklinik Wolfsried sein werde, bekam ich seitens der Hochgratklinik die Empfehlung, für die Wartezeit, mich über EA und den 12 Schritten zu informieren und ggf. Kontakt aufzunehmen als entsprechende Begleitung. Bis zur Aufnahme in der Klinik war ich dann bei 4 Präsenzmeetings in Burgsteinfurt, wo ich mich sehr aufgehoben und wohlfühlt habe. Während des Klinikaufenthaltes habe ich einmal wöchentlich das EA Meeting und war sehr froh dabei zu sein, da ich merkte, dass es mir gut tut, zu teilen und auch das Geteilte mich auf meinem bevorstehenden Weg zur Heilung weiterbringen kann.

Nach der Hochgratklinik bin ich erst einmal in ein tiefes Loch gefallen, da ich wieder auf mich allein gestellt war. Ich hatte zwar Sponsorinnen aus der Klinik, die mich für eine kurze Zeit begleiteten, aber ich merkte, dass ich irgendwie noch mehr brauchte. Daraufhin bin ich im Internet auf die EA-Seite gegangen und habe geschaut, ob ich dort weitere Unterstützung bekommen kann.

Und so entdeckte ich den Bericht von Alex, die gerne Sponsorin sein möchte und fühlte mich direkt angesprochen, sodass ich sie auch umgehend angeschrieben habe. Sie hat sich dann auch direkt gemeldet und wir haben uns kurz ausgetauscht und uns für ein erstes Zoom-Online Meeting verabredet. Ich bin seitdem so froh und dankbar, dass Alex meine Sponsorin ist.

Ich fühlte mich vom ersten Meeting ab an sehr wohl bei Ihr, sodass ich auch das Gefühl habe, ihr alles erzählen zu können. In den ersten Meetings habe ich ihr von meiner Situation erzählt, wie alles bei mir angefangen hat (Depressionen, Süchte etc.). Ich fühlte mich so gut verstanden und wurde durch Ihre selbst gemachten Erfahrungen immer wieder neu aufgemuntert und auch inspiriert. Ich habe das Gefühl, seitdem wir uns wöchentlich sprechen, dass ich ruhiger und auch ein wenig gelassener geworden bin.

Im Vorfeld (während des Klinikaufenthaltes) habe ich mich sehr unter Druck gesetzt in Bezug auf die 12 Schritte. Ich wollte Sie sofort alle abarbeiten, damit ich schnell geheilt werde und es mir besser geht. Da kam mein Perfektionismus wieder raus. Ich merkte, dass ich Schwierigkeiten mit dem 4. Schritt hatte und irgendwie nicht weiter kam. Durch die Gespräche mit Alex wurde mir bewusst, dass ich vermutlich noch nicht soweit war und mir erst noch einmal Schritt 2 und 3 genau anschauen sollte. Dadurch wurde es für mich dann auch klarer und ich merkte, mich selbst unter Druck setzen, bringt mich nicht weiter, sondern das „ins Vertrauen gehen“. Da bin ich Alex auch sehr dankbar, dass sie mich immer wieder mit Ihrer ruhigen, verständnisvoll und auch inspirierenden Art auf den Boden zurückholt und ich dadurch mehr Gelassenheit spüre.

Ich bin Alex und EA so dankbar, dass es die Möglichkeit der Sponsorenschaft gibt. Es ist gut zu wissen, einen entsprechenden Anker zu haben!!