

Wenn die Ängste alles beherrschen

Menschen mit seelischen Problemen finden Rat in der Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous (EA)

VON SABINE OSCHMANN

KASSEL. Ängste, Depressionen, Süchte, Zwänge, Neurosen, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Selbstmordgedanken können den Alltag über Jahre bestimmen. Trotzdem leben die Betroffenen manchmal lange unauffällig. Niemand erkennt, wie die belastenden Gefühle das Leben beherrschen und einschränken.

„Depressionen machen vor keiner Berufsgruppe halt“, sagt Frieder. Sein richtiger Name und sein Bild sollen nicht in der Zeitung erschei-

nen, und so will es auch Erika (51). Die beiden gehören zur Selbsthilfegruppe „Emotions Anonymous“ (EA), die der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) angeschlossen ist.

Emotions Anonymous wurde 1964 in den USA gegründet. Der Name bedeutet wörtlich „Anonyme Gefühle“. Anonym erzählen die Betroffenen in der Gruppe, anonym wollen sie auch in der Öffentlichkeit bleiben.

Frieder, Akademiker, erzählt: Arbeiten bis zur totalen Erschöpfung, zu Hause dann völlig fertig, passiv, wie ge-

lähmt und doch nicht schlafen können. „Als Führungskraft schickte ich ja Kollegen in die Psychotherapie“ sagt er. Dass er selbst Hilfe brauchte, was hinter seiner Arbeits- und Planungswut an verschütteten Gefühlen steckte, erkannte er damals nicht. „Ich funktionierte einfach wie eine Maschine“, erinnert sich Frieder.

Gerade zwei Tage in Rente, kam eine Art Zusammenbruch. Er ging in eine Klinik für Psychotherapie. „Hier lernte ich ganz langsam, Gefühle zuzulassen“, erzählt der 61-Jährige, „Wut, Trauer, Liebe, Freude, menschliche Nähe“.


„Aber ohne die Selbsthilfegruppe EA geht es auch heute nicht“, sagt er. Hier finde er Verständnis und Austausch. Sie hat acht Mitglieder zwischen 20 und 78 Jahren.

Schon früh bestimmten Depressionen, Selbstmordgedanken, Alkohol, Medikamente und tiefe Verzweiflung Erikas Leben. „Ich kann nichts, ich bin nichts wert, war mein Denken“, erzählt sie. „Eine Negativspirale.“ Aus der sei sie raus. Dank einer Therapie und der Selbsthilfegruppe. Heute sagt Erika selbstbewusst: „Ich bin gut so, wie ich bin“. Am neuen positiv-ausgewogenen

Selbstbild muss sie aber immer wieder arbeiten. „EA stärkt mich und hilft mir dabei.“ Die Gruppe sei wie eine „Tankstelle“ für neue Lebenskraft.

Emotions Anonymous könne keine Therapie ersetzen, betonen Frieder und Erika. Andererseits sei sie nicht Voraussetzung für die Teilnahme bei EA. Ratschläge gebe es dort keine, jeder erzähle von sich, so helfe man sich gegenseitig.

Emotions Anonymous (EA) trifft sich jeden Dienstag ab 19.30 Uhr in den Räumen der KISS, Wilhelmshöher Allee 32 A. Infos: Tel. 05 61/ 5 28 04 71 oder 690 74 70.

 Hessische Allgemeine Zeitung 13.10.2009 