

„Wir profitieren von der Kraft der anderen“

Menschen mit seelischen Problemen treffen sich regelmäßig in drei Selbsthilfegruppen im Stadtgebiet

Von unserer Mitarbeiterin
Martina Erhard

Menschen mit seelischen Problemen treffen sich jeden Dienstag im Karl-Rahner-Haus. Daniel, Detlef, Theo, Helga und Roswitha (Namen von der Redaktion geändert) sind fünf von ihnen. Zum Teil besuchen sie seit vielen Jahren die regelmäßigen Gruppentreffen von „Emotions Anonymous“ (EA). Hier können sie offen über ihre Probleme sprechen, werden von der Gemeinschaft angenommen, wie sie sind.

„Wir profitieren von den Erfahrungen, der Kraft und der Hoffnung der anderen Gruppenmitglieder“, erklärt Daniel. „Wir diskutieren aber nicht miteinander“, sagt Detlef. „Das, was jemand erzählt, wird von uns so hingenommen, wie es vom Betroffenen beschrieben und empfunden wird. Rückmeldungen und Ratschläge gibt es nicht.“ So erfährt jedes neue Gruppenmitglied, dass es bei den Treffen keine „Rezepte, wie du mit deinen Schwierigkeiten auf die Schnelle fertig werden kannst“ gibt. So

heißt es im Begrüßungstext. Was den seelisch kranken Menschen hilft, ist die Gewissheit, dass man ihnen zuhört, ohne sie zu beurteilen oder zu kritisieren.

Diese Erfahrung machte auch Theo, als er vor einigen Jahren in die Gruppe kam. „Ich bin machtlos gegenüber meinen Emotionen. Ich bin sex- und fernseh-süchtig. Ich bin nicht okay, das ist okay.“ So stellt der junge Mann sich vor, ehe er anfängt, über seine Erfahrungen mit EA zu berichten. Früher habe er das Schöne im Leben nicht wahrnehmen können, sei unzufrieden gewesen und an den eigenen Vorstellungen von Perfektion beinahe gescheitert. „Hier habe ich Offenheit und Vertrauen gespürt.“ Dies habe ihm geholfen, erzählt er. Mit Hilfe der Gruppe hat auch Detlef gelernt, seinen „Weg zu suchen und zu finden“. Der Pensionär fiel in ein tiefes Loch, als schlagartig mit dem Ende des Ar-

beitslebens auch seine Ehe zerbrach. Die Gemeinschaft mit den anderen ist Detlef so wichtig, dass er jeden Dienstag 60 Kilometer mit dem Zug anreist, um an den Treffen teilnehmen zu können.

Daniel ist ein Workaholic. Zudem übertrug er Probleme aus dem Arbeitsumfeld auf die Beziehung und umgekehrt. Aggressionen waren die Folge. Ein Verhalten, welches schließlich seine Beziehung gefährdete. „Durch die Gruppe habe ich inzwischen erkannt, dass ich nicht schuldlos bin. Ich habe gelernt, mit Problemen umzugehen, und muss nun nicht mehr mit Aggression reagieren.“ Helga erzählt, dass sie von ihren Eltern nie Nähe und Zuneigung erfahren habe. „Ich bin immer nur runtergemacht worden“, erinnert sich die junge Frau. Schließlich sei sie in Einsamkeit und Isolation gerutscht. „Hier in der Gruppe habe ich das erste Mal im

Leben Nähe gespürt.“ Auch Roswitha hat von EA profitiert: „Ich habe gelernt, mich selber anzunehmen.“ Ihr hat es geholfen, sich einzugestehen, seelisch krank zu sein.

„Emotions Anonymous“ wurde 1964 in den USA gegründet, seit 1971 gibt es die Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme an den Treffen ist der Wunsch, emotional gesund zu werden. In Karlsruhe gibt es drei EA-Gruppen. Sie treffen sich montags in der Billfinger Straße 5 in Durlach-Aue, dienstags und freitags in der Hirschstraße 103. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr.

Am Freitag beginnt um 15 Uhr in der Waldorfschule in der Waldstadt das dreitägige EA-Jahrestreffen der deutschsprachigen Länder, zu dem alle Interessierten eingeladen sind. Unter www.emotionsanonymous.de gibt es Informationen im Internet.

„Ich bin gegenüber
meinen Emotionen machtlos“