

Ist EA was für dich?

Vielleicht helfen Dir diese Fragen, heraus zu bekommen, ob Emotions Anonymous Dir helfen kann:

1. Fühlst Du Dich häufig nervös, angespannt oder gelangweilt?
2. Fürchtest Du Dich auch in normalen Situationen?
3. Leidest Du unter Verdauungsstörungen oder Kopfweg?
4. Hast Du Schlafstörungen oder schläfst Du zu viel?
5. Erlebst Du abrupte Stimmungsumschwünge?
6. Isst Du immer wieder ohne Hunger oder hast wenig Interesse am Essen?
7. Fühlst Du Dich zuweilen traurig, oder weinst Du ohne erkennbaren Grund?
8. Sind Deine Gefühle leicht verletzbar?
9. Fällt es Dir oft schwer, Entscheidungen zu treffen?
10. Sind Dir die meisten Sachen egal?
11. Fühlst Du Dich oft grundlos schuldig?
12. Grübelst Du über Dich und Deine Probleme oder hast Du Konzentrationsschwierigkeiten?
13. Hast Du das Interesse verloren an Dingen, die Du früher genossen hast?
14. Fehlt in Deinem Leben der Humor, ist nichts lustig?
15. Hast Du das Gefühl, ein nutzloser Mensch zu sein?
16. Hast Du je Selbsttötung erwogen?
17. Fühlst Du Dich oft müde?
18. Hast Du immer wieder das Gefühl, alle seien hinter Dir her?
19. Fühlst Du Dich häufig als Außenseiter?
20. Fühlst Du Dich häufig als Versager?
21. Erlebst Du zuweilen, dass Du nicht akzeptieren kannst, was andere tun oder sagen?
22. Bist Du manchmal überempfindlich und nützt vielleicht die aus, die Du liebst?
23. Benützt Du oft Alkohol, Tabak, Essen, Medikamente, Arbeit oder Fernsehen als Fluchtmittel?
24. Hast Du die Hoffnung verloren, dass Dein Leben je anders werden könnte?

Diese Gefühle können Anzeichen von emotionalen Problemen sein. Emotions Anonymous (EA) könnte an diesem Punkt Deines Lebens hilfreich sein. Du wirst merken, dass Menschen in der Gruppe die gleichen Gefühle erlebt haben und dass Du nicht alleine bist. Das Zwölf-Schritte-Programm der Emotions Anonymous hilft. Wir glauben, dass es jedem helfen kann, der eine Veränderung will. Auskünfte über Meetings in Deiner Gegend findest Du in der Tagespresse.

Was kannst Du von einem EA-Meeting erwarten?

Wer kommt zu EA Meetings? Die Meetings werden besucht von Männern und Frauen, die unglücklich sind, emotionale Probleme haben und Hilfe suchen.
Werde ich dazu passen? Jeder ist bei EA Meetings willkommen. Wir unterscheiden weder zwischen Arten von emotionalen Problemen, noch beurteilen oder gewichten wir Probleme. Egal, was Du fühlst: Du wirst wahrscheinlich noch jemand finden, der die gleichen Gefühle schon mal gehabt hat.

Die ganzen Jahre habe ich ernsthaft versucht, mich unter Kontrolle zu bringen. Wenn ich zu EA gehe – bedeutet das, dass ich emotional krank bin? Der erste Schritt der Genesung besteht darin, zuzugeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos sind. Das ist nicht das gleiche, wie von uns zu behaupten, mental krank zu sein. Die einfache Tatsache, dass wir gefühlt haben, unseren Emotionen gegenüber machtlos zu sein, macht uns Hoffnung, dass wir lernen können, ihre Macht über uns zu überwinden und zu genesen.

Wenn EA-Freunde einander keine Ratschläge geben, wie kann ich dann Hilfe erwarten von einer Gruppe von Leuten, die ebenso emotionale Schwierigkeiten haben wie ich? Wir kommen nicht zu EA, damit jemand unsere Probleme löst, sondern um unsere Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen. Wenn wir beim Mitteilen unserer Gefühle, das nicht-urteilende Verständnis unserer EA-Freunde wahrnehmen, verlieren unsere Probleme an Gewicht. Wenn wir hören, wie andere sich mitteilen, merken wir, dass unsere Empfindungen nicht einzigartig oder irrational sind, und dass auch andere diese gleichen Gefühle hatten. Das nimmt uns die Angst, ein hoffnungsloser Fall zu sein.

Emotions Anonymous



Selbsthilfegruppe
für emotionale Gesundheit

Ist EA was für dich?

**Hilfe für ein
besseres Leben**

Wenn es meine emotionalen Probleme mir erschweren, vor anderen zu sprechen, wie kann ich dennoch von einem Meeting profitieren?

Obwohl das Mitteilen unserer Gefühle ein wichtiger Teil unserer Genesung ist, können wir auch aus dem Zuhören Gewinn ziehen: Beim Zuhören, was andere zu teilen haben, lernen wir, dass unsere Situation nicht einzigartig ist. Dieses Teilen mit anderen erzeugt zwischen uns eine Bindung. Mit der Zeit werden die zu Schüchternen und Aufgeregten sich öffnen und auch ihre Gefühle zeigen, die sie belasten.

Wird mich jemand zum Sprechen drängen?

Das sollte niemand tun. Alle haben in den Meetings die Freiheit, sich mitzuteilen oder dies zu unterlassen, getragen von ihren aktuellen Gefühlen. Alle unter uns haben irgendwann einmal das Bedürfnis gespürt, still zu sein. Das respektieren wir auch bei anderen. Um sicherzustellen, dass Du eine Gelegenheit zum Teilen hast, kann Dich der Meetingsleiter dazu einladen. Einfaches „ich passe“ wird in dem Sinne verstanden, dass Du am Meeting lieber still teilnimmst. Das ist gut.

Wer ist der Gruppenleiter? Berät mich der Leiter?

In unseren Meetings sollte niemand Ratschläge geben. Der Meetingsleiter ist ein Zugehöriger der Gruppe, dessen einzige Verantwortlichkeit in der Meetingsleitung besteht. Er ist kein Berater oder Mentor und hat nicht mehr Autorität als jede/r andere Gruppenzugehörige. Jede/r aus der Gruppe kann freiwillig Meetingsleiter sein, wenn die Gruppe das will. Am besten wechselt der Meetingsleiter von Woche zu Woche.

Zuweilen ängstigen mich meine unkontrollierten Gefühle. Manchmal erscheinen sie total irrational. Wird das jemand kritisieren?

Unsere EA-Prinzipien verbieten zu urteilen und zu kritisieren. Was immer Du gefühlt hast, wurde wahrscheinlich von jemand anderem in der Gruppe auch schon gefühlt, egal, für wie irrational Du es hältst. Viele von uns sind tatsächlich gekommen, um unsere EA-Meetings als sicheren Hafen zu bereichern, in welchem alles zu enthüllen und Verständnis zu finden möglich ist. Ein weiteres unserer Prinzipien verpflichtet dazu, alles, was im Meeting gesprochen wurde, dort zu lassen und nicht an andere weiterzugeben, die nicht im Meeting sind.

Mitteilen der Gedanken ist gut. Doch was, wenn ich ein Zwiegespräch brauche?

Obwohl die Meetings nach dem Prinzip ‚Teilen ohne Diskussion‘ verlaufen, können die Teilnehmer außerhalb des Meetings miteinander ins Zwiegespräch kommen. Sehr wahrscheinlich wirst Du in der Gruppe eine/n oder mehrere Zugehörige finden, die mit Dir harmonieren. Nahe und hilfreiche Freundschaften mögen sich entwickeln. Viele EA-Freunde haben „Sponsoren“ (Unterstützer), die im Zwiegespräch die EA-Prinzipien verständlich machen können.

Muss ich formal in die Gruppe eintreten?

Nein. Wenn es in Deiner Gegend andere Meetings gibt, kannst Du zu so vielen gehen, wie Du willst. Die meisten finden eine Gruppe, in der sie sich wohl fühlen und gehen dort hin. Doch Du hast die Freiheit, die Gruppe zu wechseln oder zu mehreren Gruppen zu gehen – wie Du willst.

Wie lange muss ich zu Meetings gehen?

So lange Du willst. Die meisten kommen regelmäßig, weil die Meetings zu beständiger emotionaler Stabilität beitragen. Viele Freunde haben vor, den Rest ihres Lebens zu kommen, weil EA eine Lebensart wird und sie für neue Teilnehmer hilfreich sein wollen, indem sie das EA-Programm vermitteln. Diese Frage musst Du Dir allerdings selbst beantworten.

Viele EA-Meetings scheinen in Kirchen- oder Krankenhaus-Räumlichkeiten abgehalten zu werden. Heißt das, dass die Meetings von diesen Institutionen unterstützt werden?

Nein. Die meisten Kirchen sind aber Zwölf-Schritte-Gruppen gegenüber aufgeschlossen und stellen deshalb Meetingslokale zu annehmbarer Miete zur Verfügung. Etliche Krankenhäuser betrachten Zwölf-Schritte-Gruppen als wertvolle Nachsorge ihrer eigenen Behandlung und stellen deshalb Räume zur Verfügung.

Ist EA sicher, mir zu helfen? Es gibt keine Garantie, dass irgendein Zwölf-Schritte-Programm dauerhafte Genesung bringt. Wir können nur sagen, dass viele Menschen Erlösung und Genesung gefunden haben, dadurch dass sie im EA-Programm gearbeitet haben. Dein bester Führer ist das Gespräch mit EA-Freunden, wo aus persönlichen Berichten zu erfahren ist, was EA für sie gemacht hat.

Ist EA eine regelmäßige finanzielle Verpflichtung? Nein. Alle Beiträge bei den Meetings sind freiwillig und werden dazu benützt, die Gruppenausgaben (wie beispielsweise Raummiete) zu decken. Es gibt niemals regelmäßige Beiträge oder Gebühren, auch keine Mitgliedsbeiträge. Wenn Du willst kannst Du EA-Bücher oder -Literatur kaufen.

Dies sind die am häufigsten gestellten Fragen bei EA. Du magst weitere haben. Wir ermutigen Dich, zu einem EA Meeting zu gehen und - für Dich - die Atmosphäre von Wärme und Gemeinschaft zu spüren. Und vor allem: Stelle ohne Scheu alle Fragen, die Du auf dem Herzen hast. Wir freuen uns darauf, unser Programm mit Dir zu teilen.

Hinweis vom englischen Original:

Emotions Anonymous®
P.O. Box 4245, St. Paul, MN 55104-0245, U.S.A.
Tel. +1 651 647 9712
www.emotionsanonymous.org

© 2008 Emotions Anonymous, Form 31
EA-approved literature. All rights reserved.
May be reproduced for free distribution

Hinweis zu dieser Übersetzung:

Sie drückt die Meinung der EA Gruppe Aarau aus und ist keine offizielle Literatur der EA Gemeinschaft als Ganzes.

EA-Kontakte:

Kontaktadresse EA Schweiz + FL ea.info@gmx.ch
Postfach 2510, CH-6002 Luzern Tel. +41 79 6844 512

www.emotionsanonymous.ch
www.emotionsanonymous.org

Meeting in Aarau

ist jeden Dienstag ab 20:00 Uhr im SelbsthilfeZentrum
Rain 6

Kontakt zu EA Aarau: Tel. 077 922 97 16 (ab 17 Uhr)
oder Tel. +49 162 511 73 00 (nur SMS)
oder E-Mail: EA-Aarau@gmx.ch