

Emotions Anonymous (EA) – Selbsthilfegruppe (gemischt)

Selbsthilfegruppe arbeitet als 12-Schritte-Gruppe der Emotions Anonymous (EA)

Treffen (Meetings): **DER PARITÄTISCHE KG-Bonn, Lotharstr. 95, 53115 Bonn**

Wir treffen uns jeden **1. und 3. Freitag im Monat, 16.00 bis 17.30 Uhr, in GR1**

Termine in 2020: **3. Januar – 17. Januar – 7. Februar – 21. Februar – 6. März – 20. März -
3. April – 17. April – 1. Mai – 15. Mai – 5. Juni – 19. Juni – 3. Juli –
17. Juli – 7. August – 21. August – 4. September – 18. September –
2. Oktober – 16. Oktober – 6. November – 20. November – 4. Dezember
18. Dezember**

Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn: **0228 / 949 333 17**

Kontakt: Herbert (Gruppenmitglied): **0228 / 180 310 77**

Du suchst eine Selbsthilfegruppe? Wäre diese EA-Gruppe etwas für Dich?

Herzlich willkommen bei unserer Emotions-Anonymous (EA) 12-Schritte-Selbsthilfegruppe. Das Thema unserer Gruppe ist die „Selbst-Arbeit“, die „eigene Arbeit an sich selbst“ zur Verbesserung meiner emotionalen und seelischen Gesundheit.

Brauchen wir in schwierigen Situationen unseres Lebens nicht auch das Zusammensein und Gespräche mit anderen Menschen? Die Probleme sind oft so, dass wir damit nicht mehr alleine sein können. Wir suchen und brauchen das Miteinander-Sein, die Erfahrung und die Solidarität von anderen Menschen. Ein Blick auf das große Spektrum und die intensive Inanspruchnahme von Selbsthilfegruppen zeigt deutlich, dass hier ein besonderer Weg vorliegt, selber etwas für seine Gesundheit und das seelische Heil tun zu können. Ein geistliches Lied drückt es so aus: „Ein Mensch, mit dem ich rede, ist eine Quelle für mich!“ Wie wahr!

Das erfahren wir auch und treffen uns regelmäßig in unserer Gruppe, um über unsere Situation, Probleme, Befindlichkeiten, Fragen, Gestimmtheiten und Lebensthemen zu sprechen. Die emotionale und seelische Gesundheit im weitesten Sinne stehen dabei im Vordergrund. Es geht um das, was bei den Teilnehmern zur Sprache kommen will oder muss.

Wir führen in den sogenannten „Meetings“ aber kein Gespräch im normalen Sinne. Wir wenden dabei die Methode der Emotions Anonymous (EA) – 12-Schritte-Selbsthilfegruppen, kurz EA-Gruppen, an. Hierbei steht das Sprechen von sich selbst und das aktive Zuhören im Vordergrund. Wir diskutieren, fragen oder bewerten nicht. Wir führen keine Diskussionen oder Debatten durch. Der Teilnehmer ist bei sich und hat genügend Zeit, von seinen inneren Bedürfnissen, Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen oder auch Fragen zu sprechen. In dieser Zeit setzt er sich aktiv mit sich selbst auseinander und die Gruppe nimmt aktiv zuhörend und mitfühlend Anteil. Dies geschieht ganz wesentlich in gegenseitiger Wertschätzung und unter Wahrung voller Anonymität. Ein Teilnehmer, der nach der 12-Schritte-Methodik arbeitet, bestimmt ganz über sich selbst, ob und was er sagen will, er kann aber auch nur hören. Ein tiefes Prinzip von EA-Gruppen ist die grundsätzliche Anonymität. Wir sprechen uns in DU-Form und nur mit den Vornamen an.

Am Anfang vergewissern wir uns der EA-Grundsätze durch abwechselndes Vorlesen eines Teils der EA-Grundlagen, die als ein Rahmen/Regeln gebender und Einheit stiftender spiritueller Hintergrund zu verstehen sind. Da wird eine positive, annehmende und aufnehmende Gruppenatmosphäre spürbar. Die Arbeit mit und an EA-Literatur ist ein Kernbaustein der Genesungsarbeit im Programm der Emotions Anonymous (EA) .

In der Gruppe kann eine Ich-, Du- und Wir-Erfahrung gemacht werden. Die Stärkung durch das einfühlsame, aufmerksam hörende und zuwendende Bewusstsein der Gruppe ist groß; sie kann einen weitertragen. Das Hineingeben der Beiträge der einzelnen in das gemeinsame Gruppenbewusstsein, der ständige Prozess von Aussprechen und Ausdrücken, vom Ringen mit sich selber, von Klarwerden und das Erkennen von Richtigem, von Sinnhaftigkeit schenkt jedem dadurch Impulse und Möglichkeiten, etwas zu ändern oder zu stabilisieren oder zufriedener und gelassener zu leben. Letztendlich ist dadurch eine hilfreiche Reflexion meiner Lebenssituation und das Entstehen von echten persönlichen Handlungsoptionen möglich.

Man kann es nicht „erzwingen“ oder „machen“, aber wenn Teilnehmer sich selbst, die anderen und die Methode ernst nehmen, wenn sie den Mut finden, über sich zu sprechen und sie bleiben dabei, dann wirkt es auch, dann geschieht auch beispielsweise der Stimmungswandel oder die neue Einsicht, die ich gebraucht und gesucht habe, der Durchbruch aus der Einsamkeit, die mich fertig macht, oder auch nur das zufriedene Gefühl, nicht alleine in meinen Problemen hocken geblieben, sondern zum Gruppentreffen gegangen zu sein, dann baut sich vielleicht langsam und mit Geduld eine neue Perspektive auf. Das haben schon sehr viele erfahren. Wir glauben an das spirituelle Programm der Emotions Anonymous.

Herzliche Einladung an Dich, Dir eine neue Kraft auf Deinem Weg zu einem positiven und gesünderen Lebensstil zu erarbeiten, unsere Gruppe auszuprobieren, so wie Du es brauchst oder wenn Du es schon kennengelernt hast, weiter an Deinem Wachstum zu einem reiferen und glücklicheren Menschen zu arbeiten.

Herzlich willkommen!

Weiterführende Links

Das 12-Schritte-Programm der Anonymen Selbsthilfegruppen:

<https://www.selbsthilfe-bonn.de/content/e430/e2320/>

Grundlegende EA-Literatur, die wir regelmäßig in unseren Meetings lesen:

[Präambel der EA](#)

[Zwölf vorgeschlagene Schritte](#)

[Zwölf Traditionen der EA](#)

[Zwölf Versprechen der EA](#)

[Hilfreiche EA-Gedanken](#)

[Nur für Heute](#)

[Leitsätze, die wir benutzen](#)

[Gestern – Heute – Morgen](#)

Alles über EA bei dem „**EA Selbsthilfe e. V.**“.

<https://www.ea-selbsthilfe.net/aktuelles/>

Zum Schluss jeden Meetings sprechen wir gemeinsam den traditionellen Gelassenheitsspruch:
„Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.“

Das wünschen wir Dir herzlich!