

EA-Männergruppe

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

Treffen (Meetings): **Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstr. 84-86, Gruppenraum 2**

Wir treffen uns jeden **2. Samstag im Monat, 17.30 bis 19.00 Uhr**

Termine in 2019: **12. Januar – 9. Februar – 9. März – 13. April – 11. Mai – 8. Juni –**

13. Juli – 10. August – 14. September – 12. Oktober – 9. November – 14. Dezember

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

Herbert (Gruppenmitglied): **0228 / 18 03 10 77**

Warum EA-Männergruppe? Ist das was für mich?

Brauchen Männer in schwierigen Situationen das Zusammensein und Gespräche unter Männern? Unsere Erfahrung zeigt: JA! Wir sind Männer, die sich regelmäßig in einer Männergruppe treffen, um über unsere Probleme, Befindlichkeiten, Fragen, Gestimmtheiten und Lebensthemen zu sprechen. Die Reflexion über die Gruppenstunden der letzten Jahre machte uns deutlich, dass eine Selbsthilfegruppe, die aus Männern besteht, eine besondere Qualität bekommen kann. Es gibt viele Männerthemen, die in einer wichtigen Art und Weise sehr gut unter Männern zum Zuge kommen können. Das Spektrum der angesprochenen Themen ist sehr weit. Die Gruppe beschäftigt sich mit dem, was in den Teilnehmern auch immer zur Sprache kommen will.

Diese Probleme sind oft so, dass wir damit nicht mehr alleine sein können. Wir suchen und brauchen die Erfahrung und die Solidarität von anderen Männern. Meistens sind es langfristige Themen, die viel Zeit und eine behutsame Beachtung und angemessene Zuwendung brauchen. Wir wenden dabei die Methode der EA (Emotions Anonymous) - Selbsthilfegruppen, kurz der EA-Gruppen an. Hierbei steht das Sprechen von sich selbst und das aktive Zuhören im Vordergrund. Wir diskutieren, fragen oder bewerten nicht. Der Teilnehmer ist bei sich und hat in seinem Zeitfenster viel 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 Anteil.

Ein Teilnehmer, der nach der 12-Schritte-Methodik arbeitet, bestimmt ganz über sich selbst, was er sagen will, er kann aber auch nur hören. Das Prinzip der EA-Gruppe ist die grundsätzliche Anonymität – wir sprechen uns in DU-Form nur mit dem Vornamen an -, bei der dann aber vielleicht auch gerade deswegen Nähe unter den Teilnehmern erfahren wird und die innere Öffnung zu unseren Problemen möglich ist.

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. Unsere Männergruppe ist mehr wie die Summe ihrer Teilnehmer. Da wird eine positive, annehmende und aufnehmende Gruppenatmosphäre spürbar.

Diese Gruppenerfahrung ist Ich-, Du und Wir-Erfahrung. Die Stärkung durch das einfühlsame, aufmerksam hörende und zuwendende Bewusstsein der Gruppe ist groß; sie trägt einen

weiter. Das Hineingeben der Beiträge der einzelnen in das gemeinsame Gruppenbewusstsein ermöglicht jedem dann eine hilfreiche Reflexion seiner Lebenssituation. Der ständige Prozess von Aussprechen und Ausdrücken, von Klarwerden und das Erkennen von Sinnhaftigkeit schenkt jedem dadurch Impulse und Möglichkeiten, etwas zu ändern oder zu stabilisieren oder zufriedener und gelassener zu leben.

Man kann es nicht „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.

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 Mann zu arbeiten.

Herzliche Einladung und 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 ihnen herzlich!