



Inhaltsverzeichnis

Präambel	1
Die Zwölf Schritte.....	2
Die Zwölf Prinzipien	2
Die Zwölf Traditionen	3
Die Zwölf Versprechen.....	4
Unsere Leitsätze	4
Nur für heute.....	5
Hilfreiche EA-Gedanken.....	6
Gestern – Heute – Morgen.....	7
Meetingsabschluss	8
Gelassenheitsbitte	8

Präambel

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um mit ihren emotionalen Belastungen besser umzugehen.

Wir sind mit keiner Religionsgemeinschaft, Sekte, Partei, Organisation oder Institution verbunden und erhalten uns selbst durch unsere freiwilligen Spenden.

Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des 12-Schritte-Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.

Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität aller Teilnehmenden und stellen keine Fragen.

Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.

Jede Person hat ihre Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. „Expertinnen“ oder „Experten“ sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft.

Wir besuchen die Meetings, um uns selbst zu helfen – nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Wir sorgen für das gemeinsame Wohlergehen und unterstützen uns gegenseitig. Unser Ziel ist es, uns selbst und anderen emotional belasteten Menschen dabei zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Die Zwölf Schritte

1. Wir haben uns eingestanden, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge einer höheren Macht, wie wir sie verstehen, anzuvertrauen.
4. Wir haben von uns eine gewissenhafte und furchtlose innere Bestandsaufnahme gemacht.
5. Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler eingestanden.
6. Wir waren völlig bereit, alle diese problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen von unserer Höheren Macht beseitigen zu lassen.
7. Demütig haben wir unsere Höhere Macht gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten, und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
9. Wo immer möglich, haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
10. Wir haben unsere persönliche Bestandsaufnahme fortgesetzt und wenn wir einen Fehler erkannt hatten, gaben wir ihn ohne Zögern zu.
11. Durch Gebet und Meditation haben wir versucht, unsere Verbindung zur höheren Macht zu verbessern. Wir haben um die Erkenntnis gebeten, was sie mit uns will, und um die Kraft, dies zu tun.
12. Seit wir durch diese Schritte ein spirituelles Wachstum erleben, versuchen wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf unser weiteres Leben anzuwenden.

Die Zwölf Prinzipien

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. Ehrlichkeit | 7. Demut |
| 2. Hoffnung | 8. Verantwortung |
| 3. Vertrauen | 9. Gerechtigkeit |
| 4. Mut | 10. Beharrlichkeit |
| 5. Integrität | 11. Spiritualität |
| 6. Bereitschaft | 12. Dienst |

Die Zwölf Traditionen

1. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle; die Genesung jeder einzelnen Person beruht auf der Einheit von EA in Spiritualität und Gemeinschaft.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität: eine wohlwollende höhere Macht, wie sie sich in unserem Gruppengewissen zu erkennen geben kann. Unsere Leitenden üben einen Dienst aus, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Angelegenheiten, die auch andere Gruppen oder EA als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, den Menschen das Angebot von EA näher zu bringen, die noch an emotionalen Belastungen leiden.
6. Eine EA-Gruppe sollte niemals ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem EA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.
7. Jede EA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen, die ihre Unabhängigkeit gefährden könnte.
8. Die Tätigkeit in EA sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch können unsere überregionalen Dienste Angestellte beschäftigen.
9. EA sollte niemals hierarchisch organisiert werden. Jedoch dürfen wir überregionale Dienste und Teams bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. EA nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft, deshalb sollte auch der EA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch in allen Medien stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage all unserer Traditionen. Sie soll uns auch daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

Die Zwölf Versprechen

1. Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.
2. Weder bedauern wir die Vergangenheit noch möchten wir die Tür hinter ihr zuschlagen.
3. Wir verstehen die Bedeutung von Gelassenheit und erfahren inneren Frieden.
4. Wie tief wir auch gesunken sind – wir sehen, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.
5. Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.
6. Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.
7. Selbstsucht gleitet von uns ab.
8. Unsere Sichtweise auf das Leben und unsere Haltung ändern sich.
9. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich.
10. Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können, die uns früher verwirrten.
11. Wir gewinnen ein Gefühl der Sicherheit in unserem Inneren.
12. Wir erkennen, dass unsere Höhere Macht das für uns tun kann, was wir nicht selbst tun können.

Vielleicht scheinen das übertriebene Versprechen zu sein – sie sind es aber nicht. Sie kommen bei uns zur Erfüllung, manchmal rasch, manchmal langsam.

Unsere Leitsätze

Loslassen und der höheren Macht überlassen

Du bist nicht allein

Nur für heute

Leben und leben lassen

Das Wichtigste zuerst

Suche das Gute

Durch das Wohlwollen der höheren Macht

Erkenne dich selbst – sei ehrlich

Auch dies geht vorüber

Ich brauche Menschen

Es geht auch einfach

Ich habe die Wahl

Nur für heute

Ich habe die Wahl!

1. Nur für heute werde ich versuchen, diesen einen Tag zu leben – nicht all meine Probleme auf einmal anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.
2. Nur für heute werde ich versuchen, glücklich zu sein. Ich mache mir bewusst, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe.
3. Nur für heute werde ich versuchen, mich auf das auszurichten, was ist. Ich will nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich werde meine Familie, meinen Freundeskreis, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie sind.
4. Nur für heute werde ich auf meine körperliche Gesundheit achten, ich werde meinen Verstand gebrauchen, ich werde etwas Spirituelles lesen.
5. Nur für heute will ich jemandem etwas Gutes tun, ohne darüber zu reden – ob jemand davon erfährt, hat keine Bedeutung. Ich werde mindestens eine Sache tun, die ich nicht gerne tue, und ich werde meinem Nächsten eine kleine Freundlichkeit erweisen.
6. Nur für heute werde ich versuchen, freundlich zu sein zu jemandem, dem ich begegne. Ich werde auf mein Äußeres achten, rücksichtsvoll sein und ruhig sprechen.
Ich werde keine unnötige Kritik üben und nicht nach Fehlern suchen. Ich werde auch nicht versuchen, jemanden außer mich selbst zu verändern, und werde niemandem Vorschriften machen.
7. Nur für heute werde ich mir ein Programm machen. Ich werde es machen, auch wenn ich es vielleicht nicht genau befolge. Vor zwei Plagen will ich mich hüten: Hast und Unentschlossenheit.
8. Nur für heute will ich aufhören zu sagen: „Wenn ich Zeit hätte“. Ich werde nie für etwas „Zeit finden“ – wenn ich Zeit haben will, muss ich sie mir nehmen.
9. Nur für heute werde ich in Stille meditieren, mich dabei auf meine Höhere Macht, auf mich selbst und auf meinen Nächsten besinnen. Ich will mich entspannen und nach Wahrheit suchen.
10. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich am Guten, Schönen und Liebenswerten im Leben erfreuen.
11. Nur für heute werde ich mich nicht mit anderen vergleichen. Ich werde mich selbst annehmen und nach meinen Fähigkeiten leben.
12. Nur für heute entschieße ich mich, zu glauben, dass ich dies einen Tag leben kann.

Die Wahl habe ich!

Hilfreiche EA-Gedanken

1. Wir kommen zu EA, um durch das Zwölf-Schritte-Programm der Emotions Anonymous eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Eine Vielzahl von Anregungen zeichnen dieses Programm aus: die EA-Literatur, die wöchentlichen Meetings, die telefonischen und persönlichen Kontakte und das Leben nach dem Programm – nur für diesen einen Tag.

Wir kommen nicht einer anderen Person zuliebe. Wir kommen, um uns selbst zu helfen und unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen.

2. „Expertinnen“ und „Experten“ sind wir nur für unsere eigene Lebensgeschichte und dafür, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, was das Programm und die Gemeinschaft bei uns bewirkt haben. Niemand spricht für Emotions Anonymous als Ganzes.

3. Wir respektieren die Anonymität einer jeden Person – wir stellen keine Fragen. Wir bemühen uns um eine Atmosphäre der Liebe und der Annahme. Für uns ist es nicht wichtig, wer du bist oder was du getan hast. Du bist willkommen.

4. Wir urteilen nicht, wir kritisieren nicht, wir argumentieren nicht. Wir geben keine Ratschläge in persönlichen oder familiären Angelegenheiten.

5. EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern zeigt uns einen Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen. Ein Teil unserer Gelassenheit kommt daher, dass wir fähig werden, mit unseren ungelösten Problemen in Frieden zu leben.

6. Wir diskutieren niemals über Religion, Politik, nationale oder internationale Streitfragen, Glaubenslehren oder Ideologien. EA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft.

7. Emotions Anonymous ist ein spirituelles, kein religiöses Programm. Wir befürworten keine bestimmte Glaubensvorstellung.

8. Die Schritte empfehlen einen Glauben an eine Macht, größer als wir selbst. Das kann die Liebe sein, eine Kraft zum Guten, ein traditioneller Gott, die Gruppe, die Natur, das Universum oder alles, was sich jemand als persönliche Höhere Macht wählt.

9. Wir nutzen das Programm – wir analysieren es nicht. Mit der Erfahrung kommt das Verständnis. Jeden Tag wenden wir etwas aus dem Programm auf unser persönliches Leben an.

10. Es hat uns nicht geholfen, einen bestimmten Krankheits- oder Gesundheitsbegriff zu verwenden. Unsere Symptome mögen sich unterscheiden, unsere zugrunde liegenden Emotionen jedoch sind gleich oder ähnlich. Wir erkennen, dass wir in unseren Schwierigkeiten und Krankheiten nicht einzigartig sind.

11. Jeder und jede hat das Recht auf die eigene Meinung und darf diese im Meeting (im Rahmen der EA-Regeln) äußern. Wir sind alle gleichberechtigt – niemand ist wichtiger als andere.

12. Das Schöne und Wunderbare des EA-Programms besteht auch darin, dass wir in den Meetings alles sagen können und wissen, dass es dort bleibt. Was immer wir in einem Meeting, am Telefon oder direkt von anderen Teilnehmenden hören, ist vertraulich und darf nicht weitergegeben werden, weder innerhalb von EA noch an Bekannte, Familienangehörige, Freundinnen oder Freunde.

Gestern – Heute – Morgen

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten – zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.

Einer dieser Tage ist das Gestern mit all seinen Fehlern und Sorgen, emotionalen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle. Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen. Wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort zurücknehmen, das wir gesagt haben. Das Gestern ist endgültig vorbei!

Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen mit seinen möglichen Gefahren und Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir jetzt nicht unter unserer Kontrolle.

Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter Wolken. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen! Bis dahin sollten wir uns über das Morgen keine Sorgen machen, weil das Morgen noch nicht begonnen hat.

Somit bleibt nur ein einziger Tag übrig: Heute!

Jeder Mensch kann nur diesen einen Tag bewältigen. Wenn wir zusammenbrechen, geschieht dies, weil wir die Last dieser zwei gedanklichen Ewigkeiten – Gestern und Morgen – zusammenfügen.

Es ist nicht die Erfahrung des Heute, welche die Menschen verrückt macht. Es ist die Reue und Verbitterung über etwas, was im Gestern geschehen ist, oder die Furcht vor dem, was das Morgen bringen könnte.

Heute ist das Morgen, worüber wir uns gestern Sorgen gemacht haben.

Meetingsabschluss

Abschließend möchte ich sagen, dass die hier geäußerten Gedanken ausschließlich Gedanken der Person waren, die sie ausgesprochen hat. Nehmt davon, was euch hilft, und lasst das Übrige stehen.

Die Erfahrungen, von denen ihr gehört habt, wurden im Vertrauen erzählt, sie sollen auch vertraulich bleiben. Belasst sie innerhalb der Wände dieses Raumes und behaltet sie in euren Herzen.

Noch ein paar besondere Worte an diejenigen von euch, die noch nicht lange bei uns sind: Was immer eure Schwierigkeiten sein mögen – ihr seid damit nicht allein. Einige von uns haben sie auch gehabt. Ihr könnt Hilfe finden, indem ihr das Programm verstehen lernt, nach besten Kräften darin arbeitet und eure Erfahrungen mit uns teilt. Ihr könnt lernen, mit ungelösten Problemen zu leben und Seelenfrieden zu finden.

Wir heißen euch in unserem Programm mit viel Wärme willkommen. Vielleicht ist sie dieses Mal nicht zu euch allen durchgedrungen. Wir vertrauen darauf, dass ihr das Wohlwollen, mit dem wir euch aufnehmen, auch uns entgegenbringt.

Ein Austausch zu zweit über das Programm im Anschluss kann ein hilfreicher Schritt sein. Du könntest dich dazu etwa an eine dir sympathische Person aus dem Meeting wenden.

Sprecht miteinander in gegenseitiger Wertschätzung, ohne Klatsch oder abwertende Kritik. Lasst stattdessen durch das Programm das Verständnis, die Liebe und den Frieden jeweils einen einzigen Tag in euch wachsen.

Gelassenheitsbitte

Höhere Macht, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

* * *

Gib mir Geduld mit Veränderungen,
die ihre Zeit brauchen,
und Wertschätzung für alles, was ich habe,
Toleranz gegenüber jenen
mit anderen Schwierigkeiten
und die Kraft, aufzustehen und
es wieder zu versuchen,
nur für heute.