

## 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.