

Hier findest du einige Fragen, die im Zusammenhang mit EA häufig gestellt werden, und unsere Antworten. Wenn du Fragen hast, die hier nicht auftauchen, kannst du dich gerne an unsere Kontaktpersonen wenden. Falls du ein Meeting besuchen möchtest, kannst du dort Fragen stellen.

- Was sind Meetings?
 - Wer kann an EA-Meetings teilnehmen?
 - Was bedeutet „anonym“?
 - Wie hilft uns EA?
 - Wie erhält sich die Gemeinschaft der EA?
 - Wie ist EA entstanden?
 - Wie sind die Beziehungen der EA zu anderen Gruppierungen?
 - Was tut EA nicht?
 - Warum gibt es in einem EA-Meeting kein Feedback, keine Zwischenbemerkungen, keine Ratschläge?
-

Was sind Meetings?

Als „Meetings“ werden die regelmäßigen wöchentlichen Treffen der EA-Gruppe bezeichnet. Sie dauern etwa zwei Stunden. In einem Meeting kommen ausschließlich selbst Betroffene zusammen, um ehrlich und aufrichtig ihre persönlichen Erfahrungen mitteilen zu können. Wir hören zu, aber wir fragen nicht. Wir erteilen keine Ratschläge in persönlichen Angelegenheiten, urteilen und kritisieren nicht. Wir glauben, dass wir voneinander lernen, und hoffen von dem Gesagten etwas für uns brauchen zu können. Die Grundlage für unsere Genesung und somit der Leitfaden unserer Meetings bilden die wesentlichen Teile unseres Programms: Die Zwölf vorgeschlagenen Schritte und die Zwölf Traditionen.

Die Teilnahme eines Außenstehenden zu Informationszwecken am Meeting ist nur nach vorheriger Ankündigung und im Einverständnis der Gruppe möglich.

(aus EA-Broschüre „Informationen für die Öffentlichkeit“)

Wer kann an EA-Meetings teilnehmen?

Jeder ist willkommen, der emotionale (seelische) Probleme hat und bereit ist, dies zuzugeben. Der Wunsch gesund zu werden ist die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu EA. Wir besuchen die Meetings nur unsererseits, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zu liebe.

(aus dem Faltblatt „EA in Stichworten“)

Was bedeutet „anonym“ bei EA?

Wir wollen unser Genesungsprogramm bekannt machen, ohne bestimmte Menschen herauszustellen, die nach diesem Programm leben. Die persönliche Anonymität schützt den Einzelnen. Die Zugehörigkeit zu EA wird nicht bekannt.

(aus dem Faltblatt „EA in Stichworten“)

Untereinander sprechen wir uns mit unseren Vornamen an und verzichten bewusst auf weitere Einzelheiten, um Schutz und Gleichheit zu gewährleisten.

Wie hilft uns EA?

Das Programm der Emotions Anonymous beruht auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und dem Bemühen, jeweils nur für einen einzigen Tag bewusst zu leben. Wir versuchen im Denken und Fühlen nüchtern und gesund zu werden, indem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Wir bekommen so Mut, unsere Mängel zuzugeben und die Gelassenheit, auch mit noch ungelösten Problemen in Frieden zu leben.

(aus dem Faltblatt „EA in Stichworten“)

Wie erhält sich die Gemeinschaft der EA?

Es gehört zu unseren anerkannten Traditionen, die sich sowohl bei EA als auch vorher bei den Anonymen Alkoholikern bewährt haben, dass wir uns nur durch freiwillige Spenden aus unseren eigenen Reihen erhalten. Wir erbitten weder Unterstützung von außen noch nehmen wir sie an. Damit wahren wir unsere Unabhängigkeit.

(aus dem Faltblatt „EA in Stichworten“)

Wie ist EA entstanden?

Emotions Anonymous wurden 1964 in den USA gegründet. 1971 entstanden die ersten Gruppen im deutschsprachigen Raum. Im gegenseitigen Gespräch fanden wir Hilfe für unsere emotionalen Störungen wie z.B. Neurosen, Ängste, Depressionen, Zwänge und Süchte. Die Empfehlungen des Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker, abgewandelt für Menschen mit emotionalen (seelischen) Problemen, wurden zur Grundlage unserer Selbsthilfegruppen.

(aus Faltblatt „EA in Stichworten“)

Wie sind die Beziehungen der EA zu anderen Gruppierungen?

EA ist grundsätzlich unabhängig, wir sind aber offen für Gespräche und Zusammenarbeit mit helfenden Menschen, Berufsgruppen, Organisationen, kirchlichen und anderen Einrichtungen. Wir nehmen weder Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft noch beteiligen wir uns an öffentlichen Debatten

(aus Faltblatt „EA in Stichworten“)

Was tut EA nicht?

EA führt keine Mitgliederlisten und zeichnet keine Krankengeschichten auf.

Wir sind weder Ehe- noch Berufsberatung.

Wir vermitteln weder Wohnung, noch Arbeit, noch Sozialhilfe, noch gewähren wir finanzielle Unterstützung.

Wir laufen unseren Gruppenangehörigen weder nach, noch kontrollieren wir sie.

Wir ersetzen weder ärztliche noch therapeutische Behandlung.

Wir ersetzen keinerlei kirchliche Einrichtungen oder Dienste, auch bieten wir keine Sanatoriumsplätze oder Heilverfahren an.

Wir stellen keine Fragen, wir urteilen und argumentieren nicht, wir machen keine Vorschriften in persönlichen Dingen.

(aus Faltblatt „EA in Stichworten“)

Warum gibt es in einem EA-Meeting kein Feedback, keine Zwischenbemerkungen, keine Ratschläge?

Viel von uns lernen erst dann frei über ihre Gefühle zu sprechen, wenn sie nicht „bewertet werden“. In unserem Alltag werden bestimmte Erwartungen an uns gestellt. Wir werden danach beurteilt, inwieweit wir diese Erfahrungen entsprechen.

Im Meeting können wir uns so zeigen, wie wir wirklich sind, ohne befürchten zu müssen, abgelehnt zu werden.

Ratschläge sind auch eine Form der Bewertung. Sie sagen indirekt „Ich weiß, was gut für dich ist – ich bin besser als du.“ Wirmaßen uns nicht an, zu wissen, was gut für andere ist.

Wir besuchen die Meetings nur um unseretwillen, um uns selbst zu helfen zu helfen.

Das Warten auf Ratschläge von außen kann uns davon ablenken, die Lösung bei uns selbst zu suchen.

„Experten“ sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben.

(aus: EA-Präambel)