

Joachim E.

Die Gemeinschaft der Emotions Anonymous (EA)

Einleitung

Ich bin Joachim und ein Freund der Emotions Anonymous (EA). Die Gemeinschaft der EA, auf die ich später noch im Detail zurückkomme, kennt die vielfältigen Ausprägungen psychischer Krankheiten und ist oft Zeuge von erstaunlichen Heilungsverläufen bei EA-Freundinnen und -Freunden. Auch als langjähriger Teilnehmer an den Meetings der Emotions Anonymous will ich gemäß unseren Grundsätzen nicht über EA als Ganzes reden. Ich beschränke mich auf die Schilderung meiner persönlichen Erfahrungen und Berichte über die EA nur in dem Rahmen, wie dies auf unseren öffentlichen Informationsveranstaltungen geschieht. Ich möchte bereits an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die EA für Interessierte und Betroffene per Mail unter kontaktstelle@EA-Selbsthilfe.net oder per Telefon unter 06031 160 41 68 (Donnerstags von 19-21 Uhr, sonst AB) erreichbar ist. Dort gibt es detaillierte Hinweise auf weiterführende Literatur, aktuelle Veranstaltungen und Adressen, an denen die wöchentlichen Meetings stattfinden.

Mein Weg zu den Emotions Anonymous (EA)

Mit Beginn der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts geriet ich in zunehmende Depression. Neben ständigen Problemen am Arbeitsplatz hatte ich viel Stress mit meiner Frau und den Kindern. Dies wirkte sich dann auch in körperlichen Beschwerden aus, und ich musste mir eingestehen, dass mein Leben „nicht mehr zu meistern war“. Neben den reichlich verabreichten Medikamenten machte ich eine Psychotherapie und war erstmals in Kur. Aber alles half nur vorübergehend. Auch meine riesige Ansammlung von Büchern mit Ratschlägen für ein besseres Leben bereicherte zwar die Autoren, half mir jedoch kaum weiter.

Da las ich in der Frankfurter Rundschau einen Bericht über eine Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit, Emotions Anonymous. In meiner damaligen Verzweiflung war mir jedes Mittel recht und ich suchte ein Meeting auf. Dabei hatte ich sehr viel Glück: Zu meiner Überraschung fühlte ich mich dort von den mir völlig fremden Menschen sofort angenommen, weil der Umgang miteinander nach Regeln erfolgte, die mir sehr gut taten. Ich schöpfte neue Hoffnung für mein Leben, konnte nach und nach meine Medikamente reduzieren und war endlich körperlich und emotional wieder stärker belastbar. Die Häufigkeit meiner Meetingbesuche ergab sich aus der jeweiligen psychischen Verfassung – ging es mir sehr schlecht, besuchte ich in der Woche mehrere Meetings. Da ich zu diesem Zeitpunkt häufig auf Dienstreisen in Deutschland unterwegs war, war mir das dichte Netz der EA-Gruppen dabei eine große Hilfe. Ich konnte bei Bedarf die dortigen Meetings besuchen und fühlte mich fast wie zu Hause.

Nach einiger Zeit konnte ich wie andere EA-Freunde in der Gemeinschaft Dienste (wie zum Beispiel das Betreuen des Kontakttelefons für Interessenten, die Leitung des Meetings oder die Funktion des Gruppensprechers) übernehmen. Dies wäre bei Beginn meiner Zugehörigkeit zur EA undenkbar gewesen. Weil bei EA die „Neuen“ von den Erfahrungen der älteren EA-Freundinnen und -Freunde profitieren, sind Meetingbesuche gerade dann wichtig, wenn der Genesungsprozess bereits in Gang gekommen ist und es dem betreffenden EA-Freund besser geht. Dann kommt er aus Dankbarkeit für die Heilung zum Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung und leistet damit Prävention für die eigene physische Gesundheit.

Ich möchte diese Einleitung abschließen mit einem Zitat von Dr. Walther H. Lechler, dem „geistigen Vater“ und verdienten Pionier der EA-Entwicklung in Deutschland:

*Wer sich selbst findet und gefunden hat,
wird in seinem dialogischen Bezug mit der Welt
immer in einem intensiven, intimen Kontakt
mit allem sein, was Partner ist.
Um ihn herum öffnet sich alles weit zum Leben hin.
Wer sich jedoch nicht findet oder verliert,
dessen Dialog mit dem Leben und mit allem, was Partner ist,
wird aufhören, und übrig bleibt dann nur noch der Kelch,
der mit der Misere dieser Welt gefüllt ist.
Wer sich selbst und damit
auch den Bezug zum Partner findet und gefunden hat,
der wird also Öffnung und Weite erleben;
wer sich aber verliert, dessen Lebensgefühl
schrumpft zusammen zum Kelch, der ein Gefängnis wird.*

Was kann Selbsthilfe leisten?

Da der Mensch in der Regel nicht über Nacht an seiner Psyche erkrankt, ist auch eine gewisse Zeit notwendig, seine Krankheit zum Stillstand zu bringen und durch geändertes Verhalten dauerhaft zu überwinden. Die Diagnose einer psychischen Erkrankung sowie die Einleitung der erforderlichen Erstmaßnahmen erfolgt durch einen Facharzt oder Psychologen unter Mitwirkung des Patienten. Sobald der Kranke die primären Symptome der Erkrankung überwunden hat und in das Stadium des Klienten wechselt, übernimmt er auch mehr Verantwortung für die Genesung. Nun ist er gefordert, durch geeignete Veränderungen in seiner Lebensführung die wieder erlangte Gesundheit weiter zu verbessern und auf Dauer zu festigen.

Viele Menschen informieren sich bei einer Erkrankung zusätzlich durch laienverständliche Fachliteratur. Neben der Abrundung ihres Wissens durch eine weitere Meinung können sie so das Wesen ihrer Krankheit besser verstehen und weitere Möglichkeiten zur Heilung kennenlernen.

Mit den gesellschaftlichen Veränderungen in den letzten Jahrzehnten wurde auch der Umgang mit von psychischen Erkrankungen betroffenen Menschen offener. Dadurch konnte ein weiterer wichtiger Weg zur Verbesserung der Kenntnisse über psychische Krankheiten erschlossen werden: Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Oftmals sind hierbei nicht nur die reinen Fakten der Erkrankung Gegenstand des Austauschs, sondern die vielfältigen Auswirkungen auf den Alltag des Menschen. Über den persönlichen Kontakt ist durch die erlebten Gemeinsamkeiten der Krankheit bei gegenseitigem Vertrauen ein sehr intimer Austausch möglich, zum Beispiel gerade auch über die mit der Krankheit verbundenen Gefühle. Eine gute Chance, den Kontakt zu anderen Betroffenen herzustellen, bietet der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Wie der Name bereits sagt, ist eine Selbsthilfegruppe, beispielweise im Gegensatz zu einer Therapiegruppe unter fachlicher Leitung, eine Gruppe von Menschen, die sich ohne fachliche Unterstützung selbst helfen wollen. Hier besteht naturgemäß das Risiko, dass die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe ausschließlich über ihre bestehenden Probleme reden, statt die Schwierigkeiten in einem konstruktiven Miteinander gemeinsam zu überwinden. Es ist deshalb von Vorteil, wenn die Selbsthilfegruppe über ein Regelwerk verfügt, das den Beteiligten bei größtmöglicher Gestaltungsfreiheit einen bewährten Weg bei der Bewältigung der anstehenden Probleme bietet. Die Selbsthilfe wirkt, indem die genesenden EA-Freunde über ihre Heilungswege sprechen und damit den neuen EA-Freundinnen Mut machen, ihre noch vorhandenen Probleme wahrzunehmen und an deren Beseitigung zu arbeiten. So heißt es zum Beispiel in der Einleitung der EA-Übersicht „Kontakte und Meetings“: „Wir laden Dich ein, wie wir zu entdecken, dass unsere EA-Gemeinschaft mit ihren wöchentlichen Meetings voll freundlicher Wärme ist – wichtig, um emotionale Gesundheit zu erlangen und zu erhalten“

„EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern ein Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen. Unsere Gelassenheit kommt zum Teil daher, dass wir fähig werden, mit unseren ungelösten Problemen in Frieden zu leben...“

„Wir bemühen uns um eine Atmosphäre von Verständnis und Annahme. Für uns ist es nicht wichtig, wer du bist oder was du getan hast. Du bist immer willkommen – du hast die Wahl.“

Die Gemeinschaft der Emotions Anonymous

Emotions Anonymous (EA) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich in regelmäßigen wöchentlichen Meetings immer wieder treffen, um Lösungen zur Beseitigung ihrer emotionalen (seelischen) Probleme zu finden. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten. Die meisten von uns sind in Lebenskrisen, wie Trennung, Verlust eines nahestehenden Menschen, schwere Konflikte am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in ihrer Beziehung oder in der Familie zu EA gekommen.

Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Lebenskrisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu emotionalen Störungen führen und sind oft begleitet von medizinisch nicht erklärbaren Körpersymptomen.

Derzeit gibt es in Deutschland etwa 140 Selbsthilfegruppen der Emotions Anonymous. Anhand der Antworten auf oft gestellte Fragen soll das Wesen von EA nun näher beschrieben werden.

Wie ist EA entstanden?

„Emotions Anonymous wurde 1964 in den USA gegründet. Nach allerersten Einzelgruppen schon 1968 verbreitete sich die heutige EA ab 1971 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.“¹

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 den Mut, unsere Mängel zuzugeben und die Gelassenheit, auch mit noch ungelösten Problemen in Frieden zu leben.“²

„EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern ein Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen.“³

Was sind Meetings?

„Als Meetings werden die regelmäßigen wöchentlichen Treffen der EA-Gruppen 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 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‘. Alles, was im Meeting gesagt wird, bleibt im Raum und wird nicht nach außen getragen.

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

Gelegentliche Informationsmeetings sind offen für alle Interessierte: Familienangehörige, Bekannte, Angehörige helfender Berufe und andere, die das Pro-

gramm kennenlernen wollen. Wichtig ist dabei, dass die Sprecher nur ihre eigenen Erfahrungen mitteilen; keiner spricht für EA als Ganzes.“⁴

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 um unsertwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle. Öffentliche Meetings sind zur Information der Allgemeinheit gedacht; hier stellen sich einzelne Freunde und Freundinnen mit ihrer Lebensgeschichte vor und berichten über ihre seelisch-geistige Genesung.“⁵

Warum diskutieren wir unsere Probleme nicht?

„Die Erfahrung hat gezeigt, dass es ergiebiger ist, über Lösungen, als über Probleme zu sprechen. Die meisten von uns haben viele Stunden damit zugebracht, über ihre Probleme zu reden und ihre Probleme blieben.

Wenn jeder von uns der Reihe nach beschreiben würde, wie schrecklich seine Woche gewesen ist, wie unglücklich er mit sich und seinen Mitmenschen war, hätten wir durch die Teilnahme an einem EA-Meeting nichts gewonnen. Wenn wir uns dagegen auf das Positive – die Lösung – konzentrieren, können wir das Meeting optimistisch und hoffnungsvoll verlassen.“⁶

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

„Viele 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, in wieweit wir diesen Erwartungen 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‘. Wir maßen uns nicht an, zu wissen, was gut für andere ist.

Wir besuchen die Meetings nur um unsertwillen, um uns selbst zu helfen.“⁷

„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.“⁸

Was bedeutet „anonym“ bei EA?

„Anonymität ist die geistige Grundlage der Gemeinschaft, die sich nach ihren Grundsätzen und nicht nach den Ansichten einzelner Personen richtet. Wir stellen Prinzipien vor persönliche Interessen. Wir wollen unser Genesungsprogramm bekannt machen, ohne bestimmte Menschen herauszustellen, die

nach diesem Programm leben. Die persönliche Anonymität schützt den Einzelnen und die Gemeinschaft vor unerwünschter Öffentlichkeit. Die Zugehörigkeit zu EA wird nicht bekannt.“⁹

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

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 selbst erhalten. Wir erbitten weder Unterstützung von außen noch nehmen wir sie an. Damit wahren wir unsere Unabhängigkeit.“¹⁰

Zusammenfassung

Nach der kurzen Einleitung mit der Schilderung meines Weges zu EA bin ich auf das Rollenverständnis in Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen eingegangen und habe anhand der oft gestellten Fragen die Struktur und Wirkungsweise des EA-Programms und der EA-Gruppen dargestellt. Die wichtigsten Regeln und Grundlagen der Emotions Anonymous findet man auf der Homepage der EA.

Natürlich ist es in diesem kurzen Beitrag nicht möglich, auf die einzelnen Stufen der über fünfzig Jahre währenden Entwicklung von EA in Deutschland einzugehen. Ich verweise für weitere Informationen deshalb noch einmal auf die Homepage der EA-Kontaktstelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/>

Anmerkungen

- 1 Faltblatt „EA in Stichworten“
- 2 ebenda
- 3 „5. Hilfreicher EA-Gedanke“
- 4 EA-Broschüre „Informationen für die Öffentlichkeit“
- 5 Faltblatt „EA in Stichworten“
- 6 EA-Broschüre „Warum ein Schritte-Meeting?“
- 7 EA-Präambel
- 8 ebenda
- 9 Faltblatt „EA in Stichworten“
- 10 ebenda

selbsthilfegruppenjahrbuch 2018

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, Carola Jantzen, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert von folgenden Krankenkassen:
AOK-Bundesverband GbR, BARMER, BKK Dachverband e.V.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



BARMER



*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F*