

Das Video-Meeting findet jeden Donnerstag von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr statt.

Wir nutzen für das Video-Meeting ein kostenpflichtiges Angebot von Zoom (<https://zoom.us/>).
Der Link zum Video-Meeting per Zoom ist immer gleich: [Hier einfach klicken!](#)

Oder den Link kopieren und im Web-Browser einsetzen:

<https://us06web.zoom.us/j/91039117122?pwd=dmZWbVpNQzhTYmpoTWlzYVVzMUhXdz09>

Die Administratorin des Meetings (Zoom-Host ist Heike oder Angela) öffnet den Raum für einen Technik-Check ca. 10 Minuten vor Meeting-Beginn.

Die Zeit wird genutzt, um technische Probleme zu klären, in Ruhe anzukommen und die Freunde und Freundinnen zu begrüßen, die nacheinander dem Meeting beitreten.

Der Leitfaden für das Video-Meeting ist auf der Seite des Video-Meetings <https://ea-hamburg.net/video-meetings/> von EA-Hamburg als PDF-Dokument bereit gestellt. Auf dieser Seite finden sich auch die einzelnen Termine und die Themen, die aus der jeweiligen Tageslosung im grünen Buch „Heute“ abgeleitet sind.

Meeting-Ablauf im Überblick:

1. Meeting-Leitung klären	1
2. Begrüßungstext lesen	1
3. Begrüßung von neuen Meeting-Teilnehmenden	2
4. Lesen der EA-Präambel, 12 Schritte oder 12 Traditionen	2
5. Besinnungsminute in Stille	4
6. Anfangs-Go-Round.....	4
7. Persönliches Anliegen vortragen oder Tagesmeditation lesen	4
8. Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen.....	4
10. Abschluss-Go-Round	6
11. Hinweis auf freiwillige Spenden und Bekanntmachungen	6
12. Schlussbemerkung und Gelassenheitsspruch	6

Meeting-Ablauf:

- Meeting-Leitung klären**
Die Administratorin (Zoom-Host) fragt, wer das Meeting leiten möchte und übergibt an die Leitung.
- Begrüßungstext lesen**

"Ich heiße euch bei Emotions Anonymous willkommen. Ich lade euch ein, zu entdecken, dass unsere EA Gemeinschaft mit ihren wöchentlichen Meetings voll freundlicher Wärme ist, wichtig auch, um emotionale Gesundheit zu erlangen und zu erhalten."

Quelle: Flyer „Anleitung zur Gründung und Organisation von EA-Gruppen“

3. Begrüßung von neuen Meeting-Teilnehmenden

Die Meeting-Leitung klärt, ob Erfahrungen mit EA bereits vorhanden sind.

Wenn ja: Flyer „Willkommen bei EA“ vorlesen. Leiterin erklärt kurz den Ablauf des Meetings.

Wenn nein: Weiter mit 4.

„Ein Wort an die neuen Freunde in unserer Gruppe

Wir begrüßen dich herzlich und freuen uns, dass du da bist.

Hier einige Sätze zur Information, damit du dir ein Bild von unserer Gruppe und von EA machen kannst.

Wir sind alle Laien. „Experten“ sind wir nur in eigener Sache, in der Art und Weise wie wir versuchen, eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Rezepte, wie du mit deinen Schwierigkeiten „auf die Schnelle“ fertig werden kannst, können wir dir nicht anbieten. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es Einsatz, Mühe, Zeit und Geduld erfordert, besser mit unserem Leben zurecht zu kommen.

Was wir tun können:

Wir bieten dir unsere Gemeinschaft an. Dabei ist es unwichtig, wer du bist und woher du kommst. Wir respektieren deine Anonymität und erwarten von dir das Gleiche. Deshalb reden wir uns mit Vornamen und du an. Wir hören dir gerne zu, aber wir fragen dich nicht aus. Wir urteilen und kritisieren nicht. Wir erteilen auch keine Ratschläge in persönlichen Angelegenheiten. Wir glauben, dass wir auch von dir etwas lernen können und hoffen, dass du von dem, was du hier hörst, etwas für dich gebrauchen kannst. Was im Meeting gesagt wird, ist vertraulich. Es darf nicht weiter erzählt werden.

Bei uns gibt es keine Vorgesetzten oder Leiter, sondern gewählte Sprecher, die notwendige organisatorische Angelegenheiten der Gruppe regeln. Wir sind alle gleichberechtigt. Unser Kosten (Raummiete usw.) decken wir durch eigene freiwillige Spenden.

Was du tun kannst:

Versuche, dir klar zu werden über die Erwartungen, die du an die EA-Gruppe hast; wenn möglich, sprich darüber. Wir können nicht wissen, was du denkst. Wenn du Hemmungen hast, vor der Gruppe zu sprechen – am Anfang ging es uns fast allen so – suche dir jemanden aus, dem du glaubst vertrauen zu können und bitte ihn um ein persönliches Gespräch. Erfahrene Mitglieder der Gruppe werden gerne dazu bereit sein. Es kann sein, dass du dich in der Gruppe erst wohl fühlst, wenn du mehrmals da gewesen bist.

Noch etwas zu unserem Programm:

Es empfiehlt – aber es befiehlt nicht – den Glauben an eine Höhere Macht, größer als wir selbst. Anstelle von „Höhere Macht“ verwenden wir auch „Gott, wie wir ihn verstehen“. Neue Freunde erschrecken oft über diese Empfehlung, weil sie meinen oder befürchten, sie sollten bekehrt werden. Dahinter steht ganz einfach die Erkenntnis, dass wir uns nicht selbst am eigenen Schopf aus dem Sumpf unserer emotionalen Schwierigkeiten herausziehen können. Wir brauchen Hilfe, um unsere eigenen inneren Kräfte zu mobilisieren. Für „Höhere Macht“ kannst du einsetzen, was dir hilfreich erscheint: Menschlichkeit, Liebe, die Kraft zum Guten, die Natur, der traditionelle Gott.

Wir hoffen, dass du dich in der Gruppe wohlfühlst.

Du bist nicht allein.

Die Wahl hast du.

Und nochmals: Wir freuen uns, dass du da bist!

Quelle: Flyer „Willkommen bei EA

4. Lesen der EA-Präambel, 12 Schritte oder 12 Traditionen

Die Leiterin fragt vor jedem Text, wer lesen möchte.

EA-Präambel

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen.

Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden.

Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen 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 eines jeden und stellen keine Fragen.

Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen. Jeder hat seine Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. „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 nur um unsertwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle.

Jeder hilft jedem, und unser einziges Ziel ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Quelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/praeambel-der-ea/>

Die 12 vorgeschlagenen Schritte

- 1. Wir haben zugegeben, 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 könne.*
- 3. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.*
- 4. Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.*
- 5. Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen eingestanden.*
- 6. Wir waren völlig bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.*
- 7. Demütig haben wir ihn 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 Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.*
- 11. Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.*
- 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.*

Quelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/zwoelf-vorgeschlagenen-schritte/>

Die 12 Traditionen der EA

- 1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen, die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in EA.*
- 2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Leiter sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.*
- 3. Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.*
- 4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder EA als Ganzes angehen.*
- 5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, die EA-Botschaft jenen Menschen zu bringen, die noch an emotionalen Problemen leiden.*

6. *Eine EA-Gruppe sollte niemals irgendein 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.*
8. *Die Tätigkeit in EA sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch können unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.*
9. *EA sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.*
10. *EA nimmt niemals 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 gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.*
12. *Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.*

Quelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/die-12-traditionen-der-ea/>

5. **Besinnungsminute in Stille**

6. **Anfangs-Go-Round**

Die Teilnahme am Anfangs-Go-Round ist freiwillig.

Jede Teilnehmerin/Jeder Teilnehmer spricht darüber, wie es ihm heute geht und wie es ihr/ihm in der letzten Woche ergangen ist.

Fragen, ob Zeit gestoppt werden soll. Ab 6 Meeting-TeilnehmerInnen hat sich eine Zeitbegrenzung von 3 Minuten bewährt.

7. **Persönliches Anliegen vortragen oder Tagesmeditation lesen**

Persönliches Anliegen einer Teilnehmerin oder Teilnehmer abfragen, sonst Tagesmeditation im grünen EA-Buch „Heute“ vorlesen.

8. **Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen**

Über die Tagesmeditation oder über ein persönliches Anliegen teilen.

Fragen, ob Zeit gestoppt werden soll. Ab 6 Meeting-TeilnehmerInnen hat sich eine Zeitbegrenzung von 3 Minuten bewährt.

Geteilt wird bis ca. 15 Minuten vor Meeting-Ende.

9. **Die 12 Versprechen oder „Gestern - Heute - Morgen“ oder „Nur für heute“ lesen**

Die Leiterin fragt vor jedem Text, wer lesen möchte.

Die 12 Versprechen der EA

1. *Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.*
2. *Wir bedauern nicht die Vergangenheit oder möchten die Tür hinter ihr zuschlagen.*
3. *Wir erfassen das Wort „Gelassenheit“ und erfahren inneren Frieden.*
4. *Einerlei wie tief wir gesunken sind, sehen wir, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.*
5. *Unsere Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.*
6. *Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.*
7. *Ich-Sucht gleitet von uns ab.*
8. *Unsere Einstellungen und unser Blick auf das Leben 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 Gott das für uns tut, was wir nicht selbst tun können.*

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

Quelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/zwoelf-versprechen/>

Nur für heute

Ich habe die Wahl!

- 1. Nur für heute will ich versuchen, diesen einen Tag zu leben – nicht mein ganzes Lebensproblem 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 will ich versuchen, glücklich zu sein, indem ich mir klar mache, 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 will ich versuchen, mich auf das auszurichten, was ist – nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich will meine Familie, meine Freunde, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie kommen.*
- 4. Nur für heute will ich auf meine körperliche Gesundheit achten, ich will meine Verstandeskräfte üben, ich will etwas Spirituelles lesen.*
- 5. Nur für heute will ich jemandem etwas Gutes tun ohne dabei entdeckt zu werden – wenn jemand davon erfährt, zählt es nicht. Ich werde mindestens eine Sache tun, die ich nicht gerne tue, und ich will meinem Nächsten einen kleinen Liebesdienst erweisen.*
- 6. Nur für heute will ich mich bemühen, zu jemandem, den ich treffe, freundlich zu sein. Ich will rücksichtsvoll sein, leise sprechen und so gut aussehen, wie ich kann. Ich will keine unnötige Kritik üben und nicht nach Fehlern suchen. Ich will auch nicht versuchen, jemanden außer mich selbst zu verändern oder irgendjemandem Vorschriften zu machen.*
- 7. Nur für heute will ich mir ein Programm machen. Ich will es machen, auch wenn ich es vielleicht nicht ganz genau befolge. Vor zwei Plagen will ich mich retten: 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 will ich in Stille meditieren, mich dabei auf Gott, wie ich ihn verstehe, auf mich selbst und auf meinen Nächsten besinnen. Ich will mich entspannen und nach Wahrheit suchen.*
- 10. Nur für heute will ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich an den guten, schönen und lebenswerten Dingen im Leben erfreuen.*
- 11. Nur für heute will ich mich nicht mit anderen vergleichen. Ich will mich selbst annehmen und nach meinen Fähigkeiten leben.*
- 12. Nur für heute entschließe ich mich zu glauben, dass ich dies einen Tag leben kann.*

Die Wahl habe ich!

Quelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/nur-fuer-heute/>

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 zurück bringen. 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, Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unserer sofortigen Kontrolle.

Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen! Bis sie aufgeht, sollten wir uns über das Morgen keine Sorgen machen, weil Morgen noch nicht geboren ist.

Somit bleibt nur ein einziger Tag übrig: Heute!

Jeder Mensch kann nur diesen einen Tag bewältigen. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten – Gestern und Morgen – zusammenfügen. Es ist nicht die Erfahrung von 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 wieder bringen wird. Heute ist das Morgen, worüber wir uns gestern Sorgen gemacht haben.

Quelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/gestern-heute-morgen/>

10. Abschluss-Go-Round

Die Teilnahme am Abschluss-Go-Round ist freiwillig.

Die TeilnehmerInnen sprechen ca. 1 Minute darüber, wie es ihnen jetzt geht und was sie aus dem Meeting mitnehmen.

11. Hinweis auf freiwillige Spenden und Bekanntmachungen

Eine freiwillige Spende ist per Paypal oder Spendenkonto möglich. Weitere Informationen gibt es auf der EA-Deutschland-Seite: (<https://www.ea-selbsthilfe.net/2020/11/ea-erhaelt-sich-durch-freiwillige-spenden/>)

Leiterin fragt nach Bekanntmachungen und Neuigkeiten aus anderen Meetings (Präsenz- oder Telefon-Meetings).

12. Schlussbemerkung und Gelassenheitsspruch

Die LeiterIn liest die Schlussbemerkung vor:

Schlussbemerkung

„Abschließend möchte ich sagen, dass die hier geäußerten Gedanken ausschließlich Gedanken derjenigen 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. Belastet sie hier 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, einige von uns haben sie auch gehabt. Ihr werdet Hilfe finden, indem ihr nach besten Kräften das Programm mit uns teilt und darin arbeitet. Ihr könnt lernen, mit ungelösten Problemen zu leben und Seelenfrieden finden. Wir heißen euch in unserem Programm mit viel Wärme willkommen.

Vielleicht ist sie diesmal nicht zu euch allen gedrungen. Wir glauben aber, dass ihr die Liebe, mit der wir euch aufnehmen, auch uns entgegenbringt, nachdem ihr gelernt habt, in diesem Programm zu leben. Sprecht miteinander, aber ohne Klatsch und gegenseitige Kritik. Lasst stattdessen das Verständnis, die Liebe und den Frieden des Programms jeweils einen einzigen Tag in Euch wachsen.“

Quelle: Flyer „Anleitung zur Gründung und Organisation von EA-Gruppen“

Zum Abschluss des Meetings wird gemeinsam der Gelassenheitsspruch gesprochen. Eine Teilnehmerin/Ein Teilnehmer fängt an und die anderen stimmen mit ein.

Gelassenheitsspruch

*Gott gebe 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.*

Quelle: <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/grundlegende-texte/>

Gute 24 Stunden – komm wieder – es funktioniert!