



## Unsere Lösung

Als wir zu EKS kamen, konnten wir allmählich erkennen und zulassen, dass wir Erwachsene Kinder viele ähnliche Erfahrungen und Verhaltensweisen gemeinsam haben. Das war zunächst kaum zu glauben, es hat uns aber bald sehr erleichtert und entlastet. Nun konnten wir uns unter „Gleichgesinnten“ auch mit unseren eigenen Schwierigkeiten mehr und mehr öffnen.

In den Meetings üben wir uns darin zu fühlen, zu vertrauen und zu reden. Indem wir unsere Erfahrungen in der Gruppe miteinander teilen, lernen wir, was Genesung bedeutet und wie wir selbst dahin gelangen können. Die Lösung liegt für uns darin, uns selbst lieben zu lernen und uns auf den Genesungsprozess mit Hilfe des 12-Schritte-Programms einzulassen, jeden Tag aufs Neue.

Das Programm lehrt uns im ersten Schritt, unsere Machtlosigkeit zu erkennen und einzugestehen. Wir werden bereit, täglich unseren Willen und unser Leben unserer Höheren Macht zu übergeben. Wir machen Inventur in unserem Inneren und spüren alte Einstellungen und Muster in unserem Denken und Verhalten auf. Es wird dabei um Wahrnehmen, Annehmen und Wertschätzen gehen, nicht um Verurteilen und Bekämpfen. Die alten Muster haben uns zu einer existentiell wichtigen Zeit geschützt und letztendlich gerettet. Erst wenn wir das wirklich verstehen und annehmen, kann der Teil von ihnen, der uns in unserem heutigen Leben hemmt, mithilfe unserer Höheren Macht verwandelt und - wenn es nötig und an der Zeit ist - von uns genommen werden.

Wir tragen unseren Teil zum Genesungsprozess bei, indem wir uns neue Fähigkeiten aneignen und sie täglich einüben. Wir lernen, uns selbst gute Eltern zu werden und unser inneres Kind in seiner Weisheit und Liebe zu beachten und zu schützen. Wir lernen, unsere Gefühle wieder zu fühlen, sie zu akzeptieren und angemessen auszudrücken. Wir finden Glaubenssätze, die uns stärken und fördern. Wir bauen unsere Selbstachtung auf, werden eigenverantwortlich für unser Leben und lassen uns unsere eigene Liebe zukommen.

Wir ermutigen dich, dir Unterstützung zu holen und dir jemanden zu suchen, der die Gruppe und das Programm kennt und dich als „Sponsor\*in“ begleiten kann. Wir lernen wieder, uns jemandem anzuvertrauen und dies gibt uns die Sicherheit, unseren eigenen Weg in der Genesung zu gehen.

Auch weitere Genesungswerkzeuge wie Kontakt, Lesen, Schreiben und Dienst unterstützen uns dabei, täglich im Programm zu arbeiten und spirituell zu wachsen.

Wir dürfen darauf vertrauen, dass, so wie die Grundideen dieses Programms in uns stärker werden, die 12 Versprechen von EKS sich nach und nach auch bei uns erfüllen werden. Bleib dran, komm wieder.