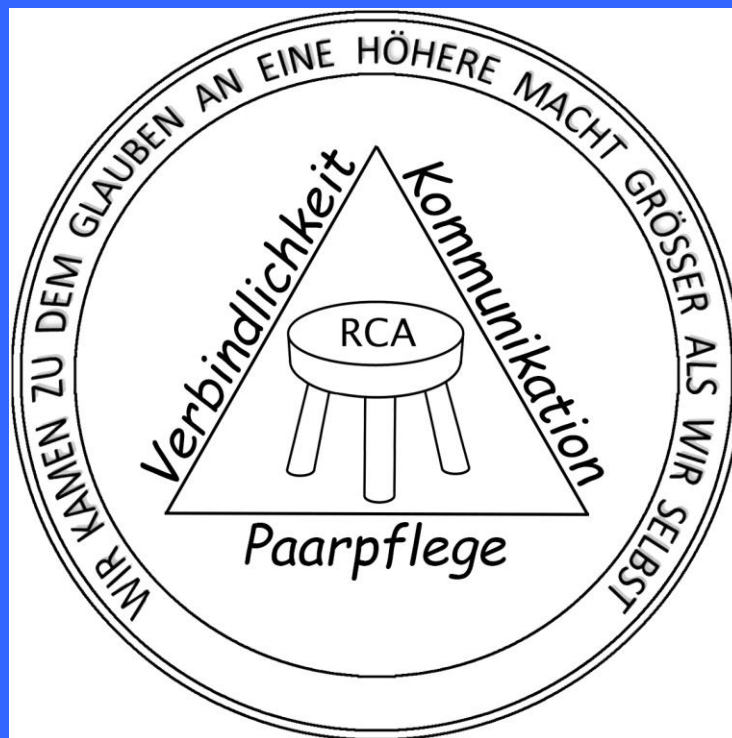


Anonyme Paare in Genesung

(Recovering Couples Anonymous)



Ein 12-Schritte-Programm für Paare

Der folgende Text ist eine Übersetzung von Teilen des Blauen Buches von RCA „Recovering Couples Anonymous“ © 1991, ..., 2005 by the World Service Organization of RCA <http://www.recovering-couples.org> und RCA Broschüren. Texte, die von der ehemaligen Münchner Gruppe übersetzt waren, wurden von der Kölner Gruppe zusammengetragen und ergänzt. Insbesondere die „Präambel“ wurde aus dem Blauen Buch, 4. Auflage (RCA-Convention 2006), übersetzt. Eine weitere Überarbeitung erfolgte durch die auf dem Deutschlandtreffen 2010 gebildete Arbeitsgruppe und wurde 2012 auf dem deutschsprachigen Treffen in Würzburg genehmigt. Die Titelblattübersetzung wurde 2014 in Münster beschlossen.

Weitere Infos zu RCA in Deutschland findet ihr im Internet unter <http://www.recovering-couples.de> und www.paare-selbsthilfe.de

Präambel - Anonyme Paare in Genesung

Wir sind eine Gemeinschaft von Paaren auf dem Weg der Genesung. Unter dem Weg der Genesung verstehen wir, uns für eine gesündere und glücklichere Lebensweise zu entscheiden und unser tägliches Verhalten an dieser Entscheidung mit Hilfe des 12-Schritte-Programms, der Gemeinschaft genesender Paare sowie einem natürlichen Sinn für Spiritualität, den wir „Höhere Macht“ nennen, auszurichten. Wir teilen in den Meetings miteinander unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung, um unsere gemeinsamen Schwierigkeiten zu lösen. Dort kann die Höhere Macht ihre Wirkung hin zu mehr Gesundheit und Glückseligkeit entfalten, wenn wir es zulassen. Das Meeting unterstützt neue Paare, die zu uns kommen und den Weg der Genesung gehen möchten.

Die einzige Voraussetzung, um bei den Anonymen Paaren in Genesung teilzunehmen, ist der beiderseitige aufrichtige Wunsch, in der verbindlichen Beziehung zu bleiben und wieder gesunde Nähe zu entwickeln. Das Meeting ist ein sicherer Ort, um den Heilungsprozess der Beziehung zu beginnen und bietet fortlaufende Unterstützung auf diesem Weg.

Wir erheben keine Mitgliedsbeiträge, wir erhalten uns nur durch freiwillige Spenden. Wir sind mit keiner Organisation verbunden, noch mischen wir uns in jedwede öffentliche Auseinandersetzung ein.

Anonyme Paare in Genesung gründet auf den Prinzipien und Traditionen der Anonymen Alkoholiker, aber es gibt keine organisatorische Verbindung zwischen uns und ihnen.

Wir heißen alle Paare willkommen, die an ihrer Genesung arbeiten und in einer liebenden und von Intimität erfüllten Partnerschaft mehr Glück und Nähe entwickeln möchten.

Inhaltsverzeichnis

Grundlegende Texte	Seiten 2 - 7
Führer durch die 12 Schritte	Seiten 8 - 27
Vorgeschlagene Meetingsthemen	Seiten 28 - 31
Affirmationen für Paare	Seiten 32 - 35

Wie es funktioniert

Es ist wichtig, dass in einer Partnerschaft beide die volle Verantwortung sowohl für das Funktionieren als auch für das Scheitern der Beziehung übernehmen. Außerdem ist es wichtig, dass jeder Partner sein individuelles Wachstum als einen bedeutsamen Faktor für die Genesung der Beziehung würdigt.

Wir können uns das Leben einer Partnerschaft durch einen dreibeinigen Schemel symbolisiert vorstellen. Die drei Beine stehen für unsere eigene Genesung, die Genesung des Partners und die Genesung der Beziehung. Alle drei Beine werden für die Aufrechterhaltung und Entwicklung von Stabilität, Gelassenheit und Intimität gebraucht.

Fast alle von uns haben Probleme, die aus ihren Herkunftsfamilien stamen, und vielleicht eine Geschichte mit vorangegangenen Beziehungen. Ohne Hilfe sind der Schmerz der Verletzungen, die Wut und das Misstrauen zu groß für uns. Bei Anonyme Paare in Genesung können wir Vertrauen entwickeln und erfahren, wie das 12-Schritte-Programm für unsere Partnerschaft funktioniert. Wir erkennen alte dysfunktionale Verhaltensmuster und lernen, sie durch neue zu ersetzen. Selten erleben wir, dass ein Paar scheitert, wenn es sich zueinander bekennt und in voller gegenseitiger Ehrlichkeit regelmäßig die Meetings besucht.

Unser Ziel ist es, in der verbindlichen Beziehung zu bleiben. Ein Rückfall wäre es, wenn wir diese Verpflichtung in Frage stellen.

Wenn ihr rückfällig werdet, lasst euch nicht entmutigen.

Unsere Liebe ist weder perfekt, noch ist unsere Energie unbegrenzt.

Es gibt keine entgültig harmonische Beziehung. Wir akzeptieren das Wirken unserer Höheren Macht und den Geist der Hoffnung. Wir erlernen bessere Kommunikation, spirituelle Verbundenheit, körperliche Nähe und tiefere Liebe.

Die Höhere Macht unterstützt unsere Bemühungen und schenkt uns Glücksgefühle, wenn wir vertrauen, aufmerksam sind und aktiv werden.

Die Zwölf Schritte der Anonymen Paare in Genesung

(Übernommen mit Genehmigung von Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

1. Wir gaben zu, dass wir machtlos waren über unsere Beziehung und dass wir unser Zusammenleben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst Vertrauen und Nähe zwischen uns wiederherstellen konnte.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser gemeinsames Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen, so wie wir Gott verstanden.
4. Wir machten gemeinsam eine gründliche und furchtlose innere Inventur unserer Paarbeziehung.
5. Wir gaben Gott, einander und einem anderen Paar gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, alle diese Fehler des Charakters, der Kommunikation und der Zuwendung von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willens, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort unserem Partner und anderen, die wir verletzt hatten, zu.
11. Wir suchten, durch gemeinsames Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Paare weiterzugeben und diese Grundsätze in allen Bereichen unseres Lebens, unserer Beziehung und unserer Familie anzuwenden.

Schutzleitfaden für Anonyme Paare in Genesung (Safety Guidelines)

Anonymität und Respektierung der beiderseitigen Grenzen sind wesentlich, um uns die Erfahrung von Heilung zu ermöglichen. Einige von uns hatten große Mühe bei der Bestimmung ihrer Grenzen und Klarheit. Wir sind empfindlich gegen Belehrungen. Wir geben keine Ratschläge und machen nicht den Versuch, anderen aus der Klemme zu helfen. Wir schaffen einen sicheren Platz, wo wir unsere Schmerzen spüren und mitteilen können.

Wir haben Folgendes herausgefunden:

1. Es ist in Ordnung, Gefühle zu haben.
2. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen.
3. Es ist in Ordnung, Konflikten mit Respekt zu begegnen.
4. Es ist in Ordnung, Bedürfnisse zu haben, sie mitzuteilen und darum zu bitten, dass sie erfüllt werden.
5. Wir respektieren die anderen, vermeiden selbstgerechte Aussagen und Reizworte oder Auslöser, die zu Streit führen. Wir machen nicht die Inventur eines anderen oder reden darüber.
6. Wir respektieren uns selbst und setzen uns nicht herab. Wir verfallen nicht in Selbstmitleid. Wir stehen zu unserer eigenen Geschichte, zu unserer Arbeit und unseren Fortschritten in der Genesung.
7. Anonymität ist unsere geistige Grundlage.
Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, bitte lass es hier.
8. Wir stillen die Bedürfnisse unserer Partnerschaft in beidem, im Nehmen und im Geben. Es ist wichtig, dass wir unserem Partner und den anderen in der Gruppe gegenüber respektvoll auftreten und sprechen.

Der Gelassenheitsspruch

Gott gebe **uns** die Gelassenheit,

die Dinge anzunehmen, die **wir** nicht ändern können –

den Mut, die Dinge zu ändern, die **wir** ändern können –

und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Werkzeuge der Genesung

1. *Meetings*: Wir besuchen die Meetings der Anonymen Paare in Genesung, damit wir lernen, wie das Programm funktioniert, und um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen Paaren zu teilen. Im Meeting lernen wir, dass unsere Mühen und Nöte nicht einzigartig sind. Wir bekommen Hoffnung und Sicherheit, dass unsere eigene Paarsituation heilen kann, dass wir an Nähe gewinnen und der Austausch leichter wird.
2. *Sich mitteilen im Meeting*: In Gegenwart unseres Partners ehrlich und verletzbar zu sein, ist beängstigend, doch ist es die Sache wert. Unsere Genesung in der Beziehung verhält sich proportional zu der Bereitschaft, uns im Meeting mitzuteilen.
3. *Telefonieren*: Wir benutzen das Telefon, um in der Zeit zwischen den Meetings mit den Mitgliedern unserer Gemeinschaft in Verbindung zu bleiben. Wir legen eine schwierige Partnerschaftsentscheidung oder Paar-Aktivität zwischen zwei kraftspendende Telefongespräche.
4. *Antrag auf Unterbrechung*: Wenn die Kommunikation zusammenbricht, kann eine zuvor getroffene Vereinbarung, dass man eine Unterbrechung von fünfzehn Minuten, einer Stunde oder einem Tag erbitten darf, eine destruktive Situation unterbrechen. Wir können Distanz von einander nehmen, doch wir verlassen damit nicht unsere Beziehung.
5. *Wir schaffen uns ein unterstützendes Netz, sowohl jeder einzeln als auch als Paar*: Sich mit anderen zu treffen, um unsere Konflikte zu erörtern, ermöglicht uns, eine andere Perspektive unserer Probleme zu bekommen.
6. *Lesen und an den Schritten arbeiten*: Anonyme Paare in Genesung ist zuerst und vor allem ein 12-Schritte-Programm, wir können die Schritte jeder für sich anwenden oder gemeinsam, um unser Leben wieder in Ordnung zu bringen und Gelassenheit zu erlangen.
7. *Sponsorschaft*: Ein Teil unseres Kapitulierens ist es, dass wir unsere Machtlosigkeit als Paar oder Einzelperson zugeben und wir ein anderes Paar aus dem Meeting um Hilfe bitten. Als Sponsor-Paar für andere Paare zu dienen, hilft uns in unserer eigenen Partnerschaft. Es kann uns zeigen, wo wir in unserer Partnerschaft gestanden haben und wo es für uns weitergeht.
8. *Zuhören und Kommunikation*: Wir nehmen uns jeden Tag eine bestimmte Zeit und hören aufeinander, auf unsere Rückmeldungen, unsere Gefühle und unsere Dankbarkeit. Bevor wir uns als Paar auf irgendwelche größeren Verpflichtungen in unserer Beziehung einlassen, beten wir zu unserer Höheren Macht und bitten sie um Führung. Wir lernen, ehrlich und fair miteinander zu kommunizieren.
9. *Ausgleichen*: Um unsere Beziehung im Gleichgewicht zu halten, pflegen wir täglich persönliche Kontakte auch mit anderen Personen und nicht nur mit unserem Partner. Wir versuchen jeden Tag, unser geistiges Wachstum, unsere Kreativität und Spielgewohnheiten zu fördern.
10. *Ein Meeting für Zwei*: Jeder Partner kann ein „Meeting für Zwei“ einberufen und zwar jederzeit und an jedem Ort. Eine Struktur mit Handheben, Verbot von Dazwischenreden, ein Abschluss mit dem Gelassenheitsspruch ermöglicht, dass man gehört wird, und oft hilft es uns, dass wir unseren Humor wiederfinden.
11. *Täglich Literatur lesen*: Das hilft uns, unsere Aufmerksamkeit auf die Genesung ausgerichtet zu halten.

12. *Dienst*: Bereitwillig bieten wir anderen Paaren Hilfe an, denn das kann unsere eigene Paar-Genesung voranbringen. Wir stellen uns für gemeinsame Dienste der Meetings zur Verfügung, weil das unsere Wahrnehmung von Gemeinsamkeit aufbaut.

Die 12 Traditionen von RCA Deutschland

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Paares beruht auf der Einigkeit in RCA.
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 RCA-Zugehörigkeit ist der Wunsch in einer verbindlichen Beziehung zu bleiben.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder RCA als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, ihre Botschaft der Genesung zu Paaren, die noch leiden, zu bringen.
6. RCA sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem RCA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
7. Jede RCA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Paaren in Genesung sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. RCA selber sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und –Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. RCA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der RCA-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

Ein Führer durch die zwölf Schritte von RCA

Erster Schritt

Wir gaben zu, dass wir über unsere Beziehung machtlos waren und dass wir unser Zusammenleben nicht mehr meistern konnten.

Wir alle haben Probleme, die aus unseren Herkunftsfamilien stammen und auch eine Geschichte mit Beziehungen. Wir haben in unserer Jugend vielleicht nicht das bekommen, was wir brauchten, sei es emotional, körperlich, geistig oder spirituell. Vielleicht wurden wir auch missbraucht oder misshandelt (körperlich, sexuell, emotional oder religiös), allein gelassen oder Zuwendung wurde uns vorenthalten. Wir kommen alle mit Vorbelastungen in unsere Partnerschaft. Durch die Schritte lernen wir, dieses „Gepäck“ anzuschauen und von Schuldzuweisungen wegzukommen.

Wir sind jeder dafür verantwortlich, ob zwischen uns Nähe ist oder nicht ist. Sobald jeder von uns diese beiderseitige Verantwortlichkeit akzeptiert, sind wir bereit für den ersten Schritt von RCA.

Der erste Schritt erfordert es, dass 200 % Verantwortlichkeit übernommen werden, sowohl für die Heilung als auch für das Kranksein der Beziehung. Jede/r trägt 100 %. Manche Paare mögen in ihrer individuellen Genesung noch nicht weit genug fortgeschritten sein, um die nachfolgenden Fragen beantworten zu können. Sie sind gerade im Streit oder sie geraten hinein, wenn Probleme auftauchen. Sollte dies der Fall sein, so empfehlen wir, dass Schritte-Arbeit nur zusammen mit einem Sponsor-Paar begonnen wird.

Wir sehen auch, dass manche Paare, die zu uns ins Meeting kommen, sich (erst) zu einem Zeitpunkt begegnet sind, wo sie schon unterschiedlich lange an ihrer Genesung gearbeitet hatten. Diese Paare hatten vielleicht noch keine längere Erfahrung von kranker Partnerschaft oder anderer Probleme. In solchen Fällen erforderte der Erste Schritt, alte Krankheitsmuster mit früheren Partnern anzugehen: Es erforderte auch, aus der Herkunftsfamilie stammende Probleme aufzugreifen, besondere Charakterzüge und auch individuelle Eigenschaften, die die Beziehung beeinflusst haben können.

Das Aufschreiben ist sehr wichtig. Vorgeschlagen wird, dass das Paar einen Stift und ein Blatt nimmt und die Arbeit gemeinsam beginnt. Bei RCA geht es um das „Wir“ und das „Uns“ unserer Beziehung. Bei den Anonymen Paaren in Genesung öffnen wir uns für eine neue Art und Weise im Denken und Leben unserer Paarbeziehung.

Jetzt, wo ihr dieses Stück Papier in der Hand hält, trifft eine Paar-Entscheidung:

Wer hält den Stift und schreibt?

Seid ihr fähig, euch auszutauschen, etwas auszuhandeln, Kompromisse zu schließen?

Gibt es einen Machtkampf?

Seid ihr bereit für den Ersten Schritt?

Lest jetzt laut den Schutzleitfaden (Safety Guidelines).

Teilt das Papier durch einen Längsstrich in zwei Hälften. Jeder Partner macht eine Liste der Beziehungsthemen, denen gegenüber er/sie sich machtlos fühlt.

Jetzt könnt ihr anfangen, folgende Fragen zu beantworten:

1. Welche kranken Rollen haben wir aus unserer Herkunftsfamilie mitgebracht?
2. Welches Beziehungsmodell haben wir aus unseren Herkunftsfamilien mitgebracht?
3. Was waren unsere jeweiligen Erfahrungen von Missbrauch/Misshandlungen und in welcher Weise haben sie Einfluss ausgeübt auf unsere Fähigkeit, mit anderen in Beziehung zu sein, Nähe zu erfahren und Sexualität zu leben?
4. Wie haben unsere jeweiligen Süchte/Abhängigkeiten unsere Beziehung beeinträchtigt?
5. Was waren die nicht lösbaren Probleme, über die wir uns nie einigen konnten (z.B. Geldausgeben, gemeinsames Zeitverbringen, Kindererziehung, Aufteilen der häuslichen Pflichten, Hausarbeit), wie gestalteten wir Feiertage, wo verbrachten wir Urlaub etc.?
6. In welcher Weise haben diese Probleme uns wütend gemacht und welches waren die Muster, Ärger/Zorn auszudrücken?
7. Wie haben wir in unserer Beziehung Hoffnungslosigkeit gespürt?
8. Was haben wir alles versucht, um unsere Beziehung zu retten? Was haben wir alles versucht, was offenbar nichts gebracht hat?
9. In welcher Weise haben wir (unehrlich) unsauber gestritten?

Wenn wir in unserer Kapitulation soweit gekommen waren (angelangt waren), waren wir bereit für den Zweiten Schritt.

Zweiter Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst, Vertrauen und Nähe zwischen uns wieder herstellen konnte.

Im Ersten Schritt haben wir zugegeben, dass wir machtlos über unsere Beziehung waren. Der Zweite Schritt besteht darin, zu einem gewissen Einverständnis darüber zu gelangen, wem wir als Paar unser Vertrauen schenken und was für einen Glauben wir als Paar haben. Wir bemühten uns, unser geistiges Erbe miteinander zu verbinden und etwas zu finden, das wir gemeinsam glaubten. Wir machten eine Collage dieses Glaubens, um ein sichtbares Bild unserer „Höheren Macht“ zu haben.

Wir fanden es hilfreich, es in dieser Weise einzugrenzen und für unsere Beziehung und für den Austausch mit anderen Paaren zugänglich zu machen. Wir waren bereit, eine Höhere Macht anzuerkennen, die unsere Beziehung trägt und Hoffnung und Freiheit einfließen lässt.

Wir kamen auch in tiefere Verbindung, wenn wir uns gegenseitig unseren Zweiten Schritt aus unserer individuellen Genesung mitteilten. Vielleicht kamen wir aus unterschiedlichen religiösen Richtungen oder waren überhaupt nicht religiös geprägt. Die Schritte schriftlich zu machen, ist ein gutes Werkzeug in der Beziehung. Wir schlagen vor, dass ihr euch einen Stift und ein Blatt Papier teilt, wenn ihr an den Schritten arbeitet.

Es folgen jetzt Fragen, die ihr bei euch selbst beantworten könnt, wenn ihr euch an die Entdeckung des spirituellen Teils der Genesung macht. Unterbrecht jetzt und lest laut den Schutzleitfaden (Safety Guidelines), bevor ihr weitermacht.

1. Was für Botschaften über Religion oder Spiritualität haben wir aus unserer Herkunftsfamilie in die Beziehung mitgebracht?
2. Welche Art Unterweisungen, Vorbilder, Unterricht etc. über Religion oder Spiritualität haben wir erhalten?
3. Haben wir von unseren Eltern irgendwelche Anleitungen erhalten?
4. Welchen Missbrauch und/oder ungesunde Überzeugungen über Paare haben wir aus unserer Religion aufgenommen?
5. Welche gesunden und hilfreichen Überzeugungen haben wir in unserer Kirche, Synagoge oder sonstigen religiösen Gemeinschaft aufgenommen?
6. Haben wir irgendwo spirituellen Missbrauch erfahren?
7. War ein Elternteil in unserer Herkunftsfamilie die „Höhere Macht“?
8. Waren Geistliche, Religionslehrer oder Nonnen angstmachend, verurteilend oder herabsetzend?

9. Haben wir uns wütend gefühlt über Religion oder Gott oder über das, was uns überliefert wurde?
10. Haben wir die religiösen Traditionen unseres Partners willkommen geheißen und akzeptiert oder sind wir ihnen mit Misstrauen und Ablehnung begegnet?
11. Wie war unsere spirituelle Vergangenheit als Paar? (Gab es eine spirituelle Paarentwicklung?)

Punkt 12. und Nachbemerkenungen sind noch nicht übersetzt.

Dritter Schritt

Wir fassten den Entschluss, unsere Willen und unser gemeinsames Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen, so wie wir Gott verstanden.

Zusammen bilden zwei Menschen, die in einer verbindlichen Beziehung stehen, eine Partnerschaft. Diese Partnerschaft, eine Zusammengehörigkeit, ist ein eigenständiges Gebilde für sich. Dieses Paar-Sein hat ein eigenes Dasein und muss gehegt und gepflegt werden. Die Genesung des Paares hängt an dieser Hege und Pflege.

Beide Teile brauchen je für sich ihre eigene Genesung: Meetings, Sponsoren, Therapie, Unterstützung von anderen, Spiritualität, Erholung, Berufung und andere individuelle Interessen. Die Partnerschaft braucht dieselben Elemente auch für ihre eigene Genesung. Vertrauen wird als ein wichtiges Problemfeld für Paare angesehen, weil ihre Erfahrung von Vertrauen in früheren Beziehungen oder in der Herkunftsfamilie verletzt wurde. Im Dritten Schritt entscheiden wir, worauf wir gemeinsam vertrauen wollen und wie wir unsere Entscheidung umsetzen, unsere Beziehung einer „Höheren Macht“ anzuvertrauen.

Bevor der Dritte Schritt vollzogen wird, gingen wir auf eine „spirituelle Suche“. Holt euer Blatt Papier und macht eine neue Liste. Bei all euren Schritten oder auf allen Stufen könnt ihr eure Blätter so datieren, dass ihr - wenn ihr sie wieder anschaut - euer Wachstum in diesem Programm verfolgen könnt. „Spirituelle Suche“ hat einen weiten Rahmen und kann Dinge beinhalten wie zum Beispiel:

- jeden Tag mit einem Dank an unsere "Höhere Macht" beginnen
- gemeinsames Lesen von Heiligen Schriften
- tägliches Meditieren
- in die Kirche gehen oder in andere Gebetshäuser
- spirituelle/religiöse Studiengruppen
- gemeinsames Beten
- tägliches Hinausgehen und Sich-der-Natur-Erfreuen
- Ausflüge zu oder Einkehrtage an geistlich bedeutungsvollen Orten

Solch eine geistliche Suche mag Tage, Monate oder Jahre dauern, ehe eine beiderseits akzeptierte „Erklärung des Glaubens“ entsteht. Wir sind ermutigt, die Sinn-Suche aufzuschreiben. Das kann mit der Hand geschrieben oder so ausgedruckt werden, dass man es einrahmen kann, und als „Zeugen“ können ein Freundespaar aus dem Programm oder das Sponsorpaar unterzeichnen. Dies bildet für alle Beteiligten eine wahrhaft herzerwärmende, unterstützende und bedeutsame Erfahrung. Es wird vorgeschlagen, dass das Paar dann ein „Dritter-Schritt-Meeting“ bei RCA leitet und seine Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen Paaren teilt. In letzter Konsequenz beinhaltet der Dritte Schritt, dass wir unsere Beziehung übergeben.

Viele Paare fanden es wichtig, eine Form zu wählen, etwas Traditionelles (sogar sakramental) oder auch etwas anderes. Diese waren zum Beispiel die Erneuerung von feierlichen Gelöbnissen in Gegenwart von Freunden oder sogar vor einer geistlichen Autorität. Einige haben sich ein „Bed-and-Breakfast“ genommen, andere veranstalteten ein Picknick im Park mit Freunden oder luden Gäste in ihr Haus, um die geistliche Erneuerung festlich zu begehen. Wir können hier ein kreatives Paar sein und ein der Erinnerung würdiges Fest gestalten, mit dem wir es feiern, dass wir uns selbst, einander und unserer Beziehung erneut verpflichten. Macht euch wieder bewusst, dass ihr beide zusammen auf einem geistigen Weg seid. Unsere Beziehung unserer „Höheren Macht“ in die Hände zu legen, soll bedeuten, dass wir unsere Machtkämpfe und unsere Kontrolle beenden.

Wir fassten einen Entschluss. Wir haben aufgegeben. Und dies ist das tragende geistige Prinzip, auf dem der Dritte Schritt beruht.

Vierter Schritt

Wir machten gemeinsam eine gründliche und furchtlose innere Inventur unserer Paar-Beziehung.

Zuerst muss jeder Partner die Wirkung seines eigenen Verhaltens auf die Beziehung anschauen. Sobald die jeweiligen individuellen Inventuren miteinander besprochen worden sind, ist die Inventur der Paarbeziehung möglich. Das Ziel dieser Inventur ist, dass wir uns des Ausmaßes der Schäden bewusst werden, die die Krankheit verursacht hat. Wir müssen unsere Zweisamkeit ohne Angst anschauen. Ist ein Paar in der Lage, sich mit der Realität seiner/ihrer Beziehung zu konfrontieren, so kann diese Ehrlichkeit dazu führen, dass ihre Liebe wächst.

Prüfe die folgenden Fragen, die deine persönliche Rolle in der Beziehung betreffen:

Unerledigte Dinge: Wo habe ich etwas mit meinem Partner offen gelassen, mich nicht darum gekümmert und es vor sich hinfaulen lassen?

Falsche Wachsamkeit: Wo habe ich dafür gesorgt, dass Dinge falsch liefen (habe ich Dinge in die falsche Richtung laufen lassen)?

Verantwortung für mich selbst: Wo habe ich versäumt, für meine Fehler oder Probleme die Verantwortung zu übernehmen?

Wohlbefinden und Gefühle: Wo habe ich es unterlassen meinem Partner mitzuteilen, womit es mir nicht gut ging?

Genauigkeit und Ehrlichkeit: Wo habe ich meinen Partner beschwichtigt oder das Gegenteil getan, anstatt meine wirklichen Wahrnehmungen mitzuteilen?

Verbindung: In welcher Art und Weise war ich für meinen Partner nicht erreichbar? Bemühe ich mich regelrecht um Zugang (Verbindung)?

Stress: In welcher Art und Weise ziehen mein übermäßiges „Agieren“ und mein Stress meinen Partner in Mitleidenschaft?

Eigenleben: Schaffe ich mir ein eigenes Leben weg von meinem Partner? Schließt dies Eigenleben auch Freunde und Aktivitäten ein?

Persönliche Bedürfnisse: Muss mein Partner meine Bedürfnisse erraten oder „wissen“? Bitte ich in klarer Weise darum, dass sie mir erfüllt werden?

Scham aus dem Weg gehen: In welcher Art und Weise versuche ich, meinem Partner Schuld zuzuschieben?

Schmerztoleranz: In welcher Art und Weise habe ich Schmerz ausgehalten, was gar nicht nötig gewesen wäre?

Klarheit in der Wahl: In welcher Art und Weise war ich im Unklaren über meine Alternativen, sei es, dass ich Dinge unentschieden gelassen oder meinem Partner überlassen habe?

Wir erstellen die Inventur, indem wir diese Fragen gemeinsam anschauen und unsere Antworten auf ein Blatt Papier schreiben. Schreiben hilft uns, Klarheit in unsere Gedanken zu bringen. Wir beginnen damit, dass wir den Schutzleitfaden (Safety Guidelines) laut lesen.

Beantwortet die folgenden Fragen gemeinsam als Paar:

1. Auf welche Art und Weise haben wir eine Krise produziert, wenn es gar keine gab?
2. In welcher Art und Weise haben wir Auseinandersetzungen gehabt, die niemals irgendetwas gebracht haben?
3. In welcher Art und Weise haben wir unsere Beziehung vernachlässigt, anstatt sie zu hegen und zu pflegen?
4. Wie vermeiden wir Nähe, wenn wir die Möglichkeit hätten, uns nahe zu sein?
5. Auf welche Art und Weise tun wir so, als ob diese Probleme nicht existieren?
6. Auf welche Art und Weise haben wir uns von anderen Paaren oder von Fremden, die uns in unserer Beziehung hätten unterstützen können, isoliert?
7. In welcher Art und Weise waren wir körperlich und seelisch ausgelaugt, so dass wir einander nichts geben konnten?
8. Wo haben wir Missbrauch geduldet, an uns selber und an unserer Familie?
9. Was sind unsere Stärken, körperlich und im menschlichen Zusammenleben?
10. Wie hat das Kranke unserer Beziehung uns beeinträchtigt, und zwar in unseren sozialen Beziehungen, unseren Finanzen, unserer Gesundheit?
11. Um was hatten wir gemeinsam als Paar Leid oder Trauer? Wie machten wir das?
12. Wie entfaltete sich unser Trauern?
13. Welches waren unsere Verluste (z.B. niemals die wirtschaftlichen Ziele erreichen, sich mit Problemkindern rumschleppen, kranke Sexualität etc)?
14. Was mochten wir – trotz aller Störungen – an unserer Beziehung? Was waren die guten Dinge?
15. Was haben wir immer aneinander und an unserer Zweisamkeit gut gefunden?

Jetzt seid ihr bereit für den Fünften Schritt.

Fünfter Schritt

Wir gaben Gott, einander und einem anderen Paar gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

Die meisten von uns entschieden sich dafür, unseren Vierten Schritt mit einem Sponsor-Paar oder einem anderen Paar zu teilen, das lange genug im Programm war, um die meisten der Zwölf Schritte durchgearbeitet zu haben. Es war auch wichtig, diese Inventur einem anderen Paar zu gehen, das unserer Meinung nach im Programm lebte.

Die Durchführung des Fünften Schrittes war ein Mittel, uns selbst in unserer Partnerschaft zu akzeptieren. Das war möglicherweise schwierig, weil einige Aspekte und Verhaltensweisen in der Beziehung mit Scham behaftet waren. Dieses war unsere Chance, unsere Schuld und unsere Scham in Demut verwandeln zu lassen.

Ruft euer Sponsor-Paar an und vereinbart einen Abend, um mit ihnen eure Inventur zu teilen. Nehmt euch ungefähr zwei Stunden Zeit. Wählt einen sicheren Ort. Sorgt für guten Schlaf in der Nacht zuvor. Esst vor dem Meeting zu Abend. Setzt euch nicht unter Zeitdruck und nehmt euch nichts anderes an diesem Abend/in dieser Zeit vor, macht es euch gemütlich - haltet Tee, Saft oder Kaffee bereit. Das Sponsor-Paar hat ein Blatt Papier und einen Bleistift zur Hand, um Notizen für spätere Anmerkungen zu machen. Gebt dem Paar die Möglichkeit, sich in ihrem eigenen Tempo mitzuteilen, und bleibt konzentriert. Im Rahmen dieses Vorgangs hat das Sponsor-Paar die Gelegenheit, aktives Zuhören zu praktizieren.

Beginnt mit einem Augenblick der Stille und dem Gelassenheitsspruch. Lest anschließend laut den Schutzleitfaden (Safety Guidelines).

Wir stellten fest, dass ehrliches und offenes Teilen mit einem anderen Paar sowohl für den Schmerz als auch für die Scham heilsam war. Wir erkannten, dass die Partnerschaft trotz der dysfunktionalen Verhaltensweisen Akzeptanz, Bestätigung und Wertschätzung erfuhr.

Wir empfehlen den Paaren, ihre Erfahrungen in einem Protokoll/Tagebuch festzuhalten. Außerdem finden wir es hilfreich, wenn das Sponsor-Paar seine Eindrücke vom Fünften Schritt des Sponsee-Paares schriftlich festhält. Feedback kann entweder im Protokoll, im „big book“ gegeben werden oder in Form einer Notiz oder einer ermunternden Karte.

Dieser Schritt befreite uns für einen Neubeginn.

Sechster Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Mängel des Charakters, der Kommunikation und der Fürsorge von Gott beseitigen zu lassen.

Der Sechste Schritt enthält eine klare Botschaft: Seid bereit für Veränderungen! Dieser Schritt betont den Aufbau und die Verbesserung der Beziehung. Zum Aufbau der Beziehung gehört es, die Fehler zu erkennen, sie zu bekennen und sie loswerden zu wollen.

Jedes Paar in Genesung hat eine Reihe von Verhaltensmustern, in denen sie ihre Realität verlieren können. Diese Muster treten gewöhnlich in Zeiten großer Stressbelastung oder in Zeiten übermäßiger Anspannung oder Erschöpfung auf. Manchmal treten diese dysfunktionalen Verhaltensmuster auf, wenn es eine Gelegenheit zur Intimität gibt. Einer oder beide Partner wollen Nähe vermeiden, indem sie in die alten Muster zurückfallen. Paare in Genesung müssen die Muster und die vorübergehende Verwirrung, die diese Muster mit sich bringen, und wie ein Paar seinen Wirklichkeitsbezug gemeinsam verlieren kann, erkennen.

Hier sind ein paar Anregungen, über euren Realitätsverlust nachzudenken - oder - wie merken wir, wenn wir verrückt sind?

- * Beharren auf Argumenten
- * Häufiges Leugnen
- * Unproduktive Kommunikation
- * Extreme Anspannung oder Erschöpfung
- * Aufstellen von Behauptungen, die man nicht so meint
- * Handlungen, die man später bedauert
- * Auseinandersetzungen wegen unwichtiger Themen

Erstellt diese Listen gemeinsam und wählt einen Zeitpunkt aus, an dem ihr euch beide ausgeglichen fühlt. Ihr seid jetzt bereit. Genießt eure Entwicklung. Seht den Humor darin. Öffnet euch für die Heilung in eurer Beziehung. Fangt immer damit an, den Schutzleitfaden (Safety Guidelines) laut vorzulesen. Nehmt euer Blatt Papier und macht Listen und sammelt mehr Information für eure Beziehung durch die Beantwortung der folgenden Fragen:

1. Was waren unsere dysfunktionalen Beziehungsmuster?
2. Was waren unsere dysfunktionalen Kommunikationsmuster?
3. Was waren unsere dysfunktionalen Fürsorgemuster?
4. Was waren unsere dysfunktionalen Muster gegenseitiger Zuwendung?
5. Was waren unsere dysfunktionalen Muster unserer Sexualität?
6. Wie haben wir unfair gekämpft?

Wenn wir als Paar nicht an unserer Beziehung arbeiten, werden die gleichen Streitpunkte mit anderen Partnern in der nächsten Beziehung wieder auftauchen. Das heißt, dass wir mit unserem Partner Genesung als Paar einüben müssen. Als wir unsere jetzige Beziehung eingingen, waren unsere Beziehungsprobleme dieselben wie in früheren Beziehungen.

Siebter Schritt

Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Im siebten Schritt müssen wir eine funktionierende Partnerschaft mit einer Macht größer als wir selbst aufbauen. Wir suchen Demut - die Fähigkeit, der Wirklichkeit ins Auge zu sehen. Die wirkliche Veränderung geschah, als wir unseren falschen Stolz losließen und in der Partnerschaft daran arbeiteten, Abmachungen für Veränderungen zu treffen.

Die Abmachungen, die wir trafen, wurden von unseren Sponsoren bezeugt und unterzeichnet. Wir fühlten uns in unserer Beziehung bestätigt. Wir hatten etwas, was uns zu harter Arbeit an unserer eigenen Genesung und an der Genesung in der Partnerschaft anhielt.

Als wir unsere Höhere Macht definierten, fragten wir, wie unser Vertrauen in diese Macht uns helfen könnte, unsere Charakterfehler zu entfernen. Woher konnte uns Hilfe kommen, um zu lernen, wie man kommuniziert, fair streitet, ein gesundes Sexualleben führt, etc.?
RCA glaubt fest daran, dass es einen Sinn macht, Verträge abzuschließen.

Wir brauchten Verträge in folgenden Bereichen:

Sexualität: Zum Beispiel könnten wir einen Therapeuten konsultiert haben, um Einsicht und Hinweise in Bezug auf spezifische Einstellungen und Verhaltensweisen zu bekommen. Wir könnten Abstinenzvereinbarungen versucht haben, um sexuellen Druck aus unserer Beziehung zu nehmen, um an anderen Problemen zu arbeiten. Vielleicht brauchten wir Abmachungen über die Häufigkeit der Sexualität und wer die Initiative ergreift etc. Was waren unsere sexuellen Grenzen?

Einkommenserwerb: Wie steht es um die Unabhängigkeit, wenn ein Partner vom anderen finanziell abhängig ist?

Arbeitsaufteilung: Welche Auswirkungen ergeben sich auf die Arbeitsaufteilung im Haushalt, wenn beide Partner außerhalb des Hauses arbeiten? Wenn nur einer außerhalb des Hauses arbeitet? Wenn beide in Rente sind?

Kommunikation: Es wurde uns empfohlen, den Schutzleitfaden (Safety Guidelines) anzuschauen, um zu erfahren, wie man einen Kommunikationsvertrag aufbaut. Als Partner wurden wir aufgefordert, „Ich-Botschaften“ zu verwenden, anstatt zu sagen: „Du hast getan“ oder „Du hast gesagt ...“. Das half uns, dass jeder individuell Verantwortung für die Partnerschaft übernahm, und es half uns, Vorwürfe zu vermeiden.

Freizeit/Erholung: Wie sollten wir miteinander spielen? Vielleicht sind wir es nicht mehr gewöhnt, als Paar miteinander zu spielen. Wir mussten uns mit unerfüllten Erwartungen auseinandersetzen. Warum ist es manchmal so schwer, Spaß zu haben? Ein Freizeit-/Erholungsvertrag war für einige Paare hilfreich.

Achter Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wieder gutzumachen.

Der Achte Schritt betrifft eingenommen uns selbst, alle Menschen, denen wir durch unser dysfunktionales Beziehungsverhalten Schaden zugefügt hatten. Dazu gehören Familienmitglieder, Kinder, Freunde, Kollegen, usw. Er half uns, mit anderen Menschen auf eine neue Weise umzugehen. Dieser Schritt fordert uns auf, unser Verhalten zu verändern. Es gilt, eine logische Reihenfolge zu befolgen: Erst stellten wir eine Liste auf; dabei entdeckten wir, wie wir uns selbst in unserer Partnerschaft/Beziehung geschadet hatten (z.B. durch Rachegelüste, Groll). Als Nächstes fragten wir uns selber nach unseren Gedanken und Gefühlen hinsichtlich des ausgelösten Schadens. Wenn unsere Beziehung wirklich so „verrückt“ gewesen war, dann musste sie auch anderen Schaden zugefügt haben.

Fang als Nächstes an, diese anderen aufzulisten.

Wir wurden bereit, Schaden wieder gutzumachen, indem wir den Schaden uns selbst und dem anderen gegenüber zugaben und indem wir die Art unserer Beziehung zueinander veränderten. Dabei hilft es, die dysfunktionalen Verhaltensweisen in drei Gruppen aufzuteilen:

Materielle Vergehen:

Geld: ausleihen, verschwenden, veruntreuen

Verträge nicht einhalten/Termine nicht einhalten

Persönlicher Missbrauch: physisch/sexuell

Moralische Vergehen:

Demjenigen ein schlechtes Beispiel abgeben, der dich um Rat gebeten hatte

Exzessive Beschäftigung mit einer bestimmten Person oder einem Projekt, die dich unerreikbaar für andere macht

Sexuelle Untreue, gebrochene Versprechen, Lügen, verbaler Missbrauch

Spirituelle Vergehen:

Vernachlässigung von Verpflichtungen dir selbst, deiner Familie, deinen Freunden oder der Gemeinschaft gegenüber

Vermeidung von Selbst-Entwicklung

Mangel an Dankbarkeit

Vernachlässigung der spirituellen Hingabe

Jetzt haben wir eine bessere Vorstellung davon, welche dysfunktionalen und schädlichen Verhaltensweisen in unseren Beziehungen vorhanden waren.

Jetzt schauen wir uns die Fakten an und listen anschließend unsere Ängste auf.

Welche Widerstände müssen wir überwinden, um Wiedergutmachung zu leisten? Sind wir bereit, die Konsequenzen unserer Verhaltensweisen zu akzeptieren?

Wie wollen wir Wiedergutmachung leisten?

In diesem Schritt fahren wir mit unserer Inventur fort, aber diesmal als Paar. Von Zeit zu Zeit kontrollieren wir unseren Fortschritt.

Wir gingen unsere *Wiedergutmachungs-Liste* noch einmal mit unseren Sponsoren durch. Es wurde darauf geachtet, dass die Wiedergutmachung andere nicht beleidigen oder schaden sollte. Wenn direkte Wiedergutmachung für andere Paare oder Einzelpersonen nicht in Frage

kam, suchten wir eine andere Form der Wiedergutmachung (z.B. Beten für das Wohlergehen dieser Menschen usw.).

In dem Maße, in dem wir bereit wurden, unser eigenes Verhalten in Frage zu stellen, traten wir anderen Paaren weniger streng und bewertend gegenüber. Als Ergebnis unserer Beteiligung in diesem Prozess begannen sich unsere Sichtweise, unsere Haltung und unsere Glaubensgrundsätze zu verändern.

Wir wurden bereit, zum Neunten Schritt überzugehen.

Neunter Schritt

Wir machten den Schaden wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten jemand anderen dadurch verletzt.

Auch dies ist ein aktiver Schritt und verlangt von uns die Bereitschaft, uns mit Themen unserer Vergangenheit auseinanderzusetzen. Um diesen Schritt zu machen, braucht es Mut, ein behutsames Zeitgefühl und ein gutes Urteilsvermögen.

Um diesen Schritt machen zu können, müssen wir eine Art „spirituelle Operation“ an uns vornehmen. Halte dafür deine Liste aus dem Achten Schritt bereit.

Die meisten RCA-Paare machen den Neunten Schritt als erstes gegenüber ihren Kindern. Wir können bei unseren Kindern Wiedergutmachung leisten, indem wir sie als Individuen respektieren, wir auf dem Weg unserer eigenen Genesung weitergehen und indem wir selber gesunde und glückliche Erwachsene sind.

Nimm‘ dich davor in Acht, Entschuldigungen mit Wiedergutmachung zu verwechseln. Manchmal sind Entschuldigungen erforderlich, dennoch ersetzen Entschuldigungen keine Wiedergutmachung.

Wiedergutmachung wird dadurch hergestellt, dass ich mein Verhalten ändere. Wir können uns als Sekretärin z.B. zehn Mal dafür entschuldigen, dass wir zu spät zum Meeting erscheinen, aber dies ist noch keine Wiedergutmachung für das Zuspätkommen. Eine Wiedergutmachung wäre dagegen, unser Verhalten zu ändern und rechtzeitig zu kommen. Wenn wir den Schaden wieder gutmachen, den wir anderen zugefügt haben, dann unterziehen wir damit unsere Beziehung einer Generalüberholung. Wir werden ein tiefes Gefühl der Befriedigung aus dem Wissen ziehen, dass wir alles getan haben, um jede Art von materiellen, moralischen oder spirituellen Schulden abzubezahlen, die wir unseren Mitmenschen schuldig sind.

Wenn wir auf den Achten Schritt zurückblicken, dann fällt uns auf, dass wir unsere eigene Beziehung ganz oben auf die Liste gesetzt haben. Wir können wir Wiedergutmachung uns selbst gegenüber leisten?

Als allererstes legen wir uns eine neue Haltung zu, die unsere Bereitschaft zur Liebe und zur Selbstvergebung zum Ausdruck bringt. Wir denken darüber nach, was wir sagen wollen. Wir sind klar. Vielleicht wollt ihr es aufschreiben und damit Verantwortung für euch selbst übernehmen. Beide müssen bereit sein, ihre Partnerschaft der Höheren Macht anzuvertrauen. In Vorbereitung auf die Handlungen der Wiedergutmachung widmen wir einen Teil unserer Zeit dem Gebet und der Meditation. Wir gehen nicht darüber hinweg, wenn einer von beiden ärgerlich oder traurig ist. Wir machen uns die Sache nicht unnötig schwer. Wir können unsere Wünsche zum Ausdruck bringen oder nach Erlaubnis fragen. „Ich muss mir der Verletzung bewusst sein, die ich anderen zugefügt habe und Verantwortung für mein Handeln übernehmen. Ich möchte dir/euch gegenüber Wiedergutmachung leisten. Bist du bereit dazu, sie zu empfangen?“ Schaffe auch hier eine bequeme, sichere Umgebung, entweder am Küchentisch oder im Wohnzimmer und suche deinen bevorzugten Ort dafür aus. Lese den Schutzleitfaden (Safety Guidelines) und eröffne das Treffen mit einem Gebet. Der Text für eine Wiedergutmachung kann sich z.B. so anhören:

„Ich möchte im folgendem Punkt Wiedergutmachung gegenüber unserer Partnerschaft leisten:

Ich vergebe mir selber für all die Worte, die auf Grund von Angst (Gedankenlosigkeit, Unüberlegtheit, Ärger, Unreife, Selbstbezogenheit, usw.) gesagt worden sind und aus meiner eigenen Verwirrung heraus. Ich möchte unserer Partnerschaft keinen Schaden zufügen. Ich möchte mein Verhalten bis zum _____ ändern.“

Zehnter Schritt

Wir setzten unsere persönliche Inventur fort und gaben unseren Partnern gegenüber und anderen Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, sofort zu, wenn wir Unrecht hatten.

Mit den letzten drei Schritten setzten wir das um, was wir in den vorangegangenen neun Schritten gelernt haben.

Mit dem Zehnten Schritt setzten wir die Inventur in Bezug auf unsere Beziehung fort. Wir sind der Meinung, dass ein Teil darin bestehen sollte, die tägliche oder wöchentliche Inventur zu machen. Der Zweck für die tägliche oder wöchentliche Inventur ist es, das Verhalten der gegenseitigen Beschuldigungen, das so viele von uns beherrschte, zu verändern. Es ist auch ein Mittel, um sich gegenseitig mitzuteilen, was man am anderen mag und was man an ihm schätzt. Dadurch können wir erreichen, dass wir dieses neue Verhalten immer mehr automatisieren und es uns irgendwann so zu Eigen wird, dass wir es in Zukunft anwenden können, ohne immer alles schriftlich festhalten zu müssen.

Beide Partner nehmen sich jeweils einen Bogen Papier und teilen ihn in zwei Hälften. Auf einer Seite notiert jeder Partner die Dinge, die er/sie während dieses Tages oder der Woche getan hat und die der Beziehung geschadet haben. Auf der anderen Seite macht jeder eine Liste der Dinge, die unser Partner getan hat und die unserer Beziehung gut getan haben.

Diese Listen werden anschließend dem anderen gezeigt. Dieser Schritt unterstützt unser spirituelles Wachstum. Auf welche Weise habe ich unserer Partnerschaft Schaden zugefügt? Auf welche Weise hat mein Partner die Beziehung unterstützt?

Mit der täglichen Praxis des Zehnten Schrittes fördern wir unsere Ehrlichkeit und Demut und arbeiten an unserer Genesung.

Wenn wir meinen, wir fühlen uns zu Hause ungezwungen und zufrieden, dann sehen wir vielleicht keine Notwendigkeit mehr, Meetings zu besuchen. Wir fangen an, Entschuldigungen zu finden (z.B. wir sind zu müde, es ist zu weit entfernt, es regnet, usw.). Wenn wir so handeln, dann werden wir irgendwann vielleicht feststellen, dass unsere Beziehung gefährdet ist. Wir werden unter Umständen gereizt, unbeherrscht, haben negative Gedanken oder fallen in alte Verhaltensmuster zurück (z.B. Vermeidung, Arbeitssucht, Kaufrausch, Isolation, Überaktivität, Kontrolle, Manipulation, Gefühlskontrolle, Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen usw.).

Erinnere dich daran, dass sich unser Leben und unsere Paarbeziehung ständig verändern. Wir gehen entweder ein Schritt nach dem anderen weiter nach vorne oder kehren zu unserem alten Verhalten zurück.

Das Programm schlägt drei Arten der ständigen Inventuren vor:

Spotcheck Inventur (was sind die unterschwelligen Motive für mein Handeln)

Tägliche Inventur (normalerweise eine Aufgabe, die ich zwischendurch oder kurz vor dem Schlafengehen erledige)

Langzeit-Inventur (zweimal jährlich eine spirituelle Besinnung über die Dinge, die du verändert hast, und die Dinge, die noch Veränderung bedürfen)

Elfter Schritt

Wir suchten durch gemeinsames Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

Im Elften Schritt haben wir die Möglichkeit, eine tiefere Beziehung mit unserer Höheren Macht zu entwickeln. In unserer Beziehung geht es bei diesem Schritt um unser spirituelles Erwachen. Wir wurden bewusst. Wir verbessern unseren bewussten Kontakt mit unserer Höheren Macht durch Gebet und Meditation. Die einzige Voraussetzung für ein erfolgreiches Gebet ist, dass es aufrichtig, demütig und nicht für den eigenen, egoistischen Gewinn gesprochen wird. Meditation ist eine uralte Kunst, den Geist zur Ruhe zu bringen und nicht zu denken. Manche von uns finden es schwer, ohne die „Stimmen im Kopf“ ruhig und entspannt zusammenzusitzen.

Das Wunder dieses Schrittes ist, dass wir die Art, wie wir beten, in eine Art der Meditation umwandeln. WIR BATEN IHN NUR, UNS SEINEN WILLEN ERKENNBAR WERDEN ZU LASSEN.

Wenn wir in diesem Schritt weiterarbeiten, werden wir große Dankbarkeit als Paar und ein Gefühl der Dazugehörigkeit und des Würdig-Seins finden. Außerdem bekommen wir ein Gefühl, als würden wir geleitet und unterstützt werden, während wir als Paar zusammen im Programm arbeiten. Tiefe Intimität mit deinem Partner beruht nicht nur auf einer emotionalen, sondern auch auf einer spirituellen Verbindung.

An diesem Punkt ist es hilfreich, euch die spirituelle Suche aus dem Dritten Schritt noch einmal anzusehen und zu überprüfen, was ihr vielleicht ergänzen oder ändern möchtet. Wir müssen täglich Zeit als Paar zusammen verbringen – nicht nur im Urlaub!

So wie wir die Präsenz unserer Höheren Macht wahrnehmen, sollten wir auch die eigenen und die Rhythmen unseres Partners wahrnehmen – unsere Atemmuster, Wachphasen, Schlafphasen, unser Liebesspiel und Arbeitsmuster. Vergesst die Dinge, die an euch zerren, für eine Minute und besinnt euch in Ruhe auf euch selbst. Macht dies gemeinsam.

Wenn wir Schwierigkeiten mit dem Beten oder wenig Erfahrung mit Gebet und Meditation haben, ist ein Vorschlag, den Gelassenheitsspruch zur Hilfe zu nehmen.

Gott, gebe uns die Gelassenheit ...

Mit Gelassenheit ist gemeint, dass wir nicht mehr vor unserer Vergangenheit zurückschrecken, uns wegen unseres gegenwärtigen Verhaltens in Gefahr begeben oder in Sorge um eine unbekannte/ungewisse Zukunft leben. Wir versuchen, uns regelmäßig Zeit für uns zu nehmen, um uns zu regenerieren, und wir vermeiden solche Erschöpfungszustände, die uns für Verzweiflung und alte selbstzerstörerische Verhaltensweisen anfällig machen.

Die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können ...

Veränderungen anzunehmen, bedeutet, dass wir uns nicht dadurch quälen, dass wir an Altem, das nicht mehr ist, festhalten. Alles, worauf wir uns verlassen können, ist, dass nichts beständig ist, außer unseren Reaktionen auf die sich verändernden Perioden unseres Lebens: Geburt, Wachstum und Tod.

Den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können ...

Dies will uns daran erinnern, dass das Loslassen unserer Versuche, Ergebnisse zu beeinflussen, nicht bedeutet, dass wir unsere Grenzen oder unsere besten Bemühungen aufgeben müssen. Es geht darum, die ehrlichste Einschätzung des Äußersten, das wir leisten können, zu finden.

Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden ...

Weisheit ist, niemals all die Zeitpunkte zu vergessen und anzuerkennen, als wir keinen Ausweg mehr sahen, und sich dann neue Wege auftaten, wie Wunder in unserem Leben.

Zwölfter Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Paare weiterzugeben und diese Grundsätze in allen Bereichen unseres Lebens, unserer Beziehung und unserer Familie anzuwenden.

Beim Zwölften Schritt geht es darum, die Botschaft der genesenden Paare an andere Paare weiterzugeben. Wie in unseren individuellen Programmen gaben wir in unserer RCA-Gemeinschaft die Botschaft auf folgende Weise weiter:

- Bei Genesungs-Meetings zusammen als Paar teilen.
- Zusammen als Paar einen Dienst als Meetingsleitung, Schatzmeister oder Begrüßungs-Paar übernehmen. Oder wir übernahmen Verantwortung als Literatur-Paar, wir waren als Paar zuständig für Erfrischungen, Intergroup-Repräsentanten; Verbindungs-Paar zu anderen Gruppen, übergangsweise oder voll als Sponsor-Paar.
- Bei Workshops oder bei Meetings unserer individuellen Programme anderen von RCA erzählen und eine Übersicht über vorhandene Meetings bereitstellen.
- Die nationale Gemeinschaft unterstützen, indem ihr euch als Delegierte zur Verfügung stellt, einen finanziellen Beitrag leistet oder beim WSO-Ausschuss (Weltdienstbüro) Dienst tut.
- Unsere Paar-Geschichten aufschreiben und sie mit anderen teilen.

Dieser Schritt bezieht sich auf das gesamte Leben. Wir leben dieses Programm, wenn wir es weitergeben. Die Ergebnisse berühren alle Aspekte unserer Beziehungen und wenn wir Kinder haben, werden wir die Kette der Sucht durchbrechen, die Familien über Generationen gefesselt hielt. Wir alle lernen von den Paaren, die den Weg vor uns gegangen sind. Die Botschaft, die wir weitergeben, ist befreiend. Mit Leuten zu arbeiten, die neu ins Programm kommen, ist eine lohnende Erfahrung.

Während wir uns auf noch ausführlicheres Programmmaterial in der Zukunft freuen, hoffen wir, dass unsere Erfahrung, unsere Anmerkungen und unsere oben stehenden Vorschläge jetzt hilfreich für euch sind. Wie immer, ob bei AA oder in anderen, älteren 12-Schritte-Gemeinschaften, werden die Erfahrungen, wie wir die Schritte als Paare durcharbeiten, die weitere Geschichte von RCA prägen. Wir sind gespannt auf eure Anmerkungen, Vorschläge und Fragen.

Vorgeschlagene Meetingsthemen

1. Paare sind eine Einheit.

Zwei Menschen, die zusammen in einer verbindlichen Beziehung sind, bilden eine Partnerschaft, eine Einheit, eine eindeutige und separate Einheit. Diese Partnerschaft hat ein eigenes Leben und benötigt es, angemessen genährt zu werden. Genesung des Paares hängt von achtsamer und liebevoller Ernährung ab. Jeder Partner individuell in einer Beziehung braucht Genesung: Meetings, Sponsoren, Therapie, eine unterstützende Gruppe, Spiritualität, Entspannung, Talent und andere Einzelinteressen. Eine Partnerschaft benötigt dieselben Elemente für die Paargenesung. Es gibt drei Elemente von Genesung bei Paaren. Unsere individuelle Genesung sind zwei Basisbausteine. Die Genesung der Partnerschaft ist der dritte Baustein. Eines der Symbole von Anonyme Paare in Genesung ist der dreibeinige Stuhl. Jedes Bein verkörpert eines der Bausteine. Falls ein Bein fehlt, kippt der Stuhl. Wenn einer der Bausteine fehlt, wird die Beziehung fehlschlagen. Deshalb wissen viele von uns z. B., wie schwer es für einen Partner ist, als der Süchtige identifiziert zu werden und zu genesen, während der andere Partner keine individuelle Genesung braucht. Ein Partner wächst und der andere nicht. Individuelle Genesung nur eines Partners wird deshalb mehr Distanz in der Beziehung herstellen.

2. In abhängigen Beziehungen, stellt der/die Partner/in eines/r Erstsüchtigen die/den Co-Abhängige/n dar.

Die Abhängigkeitstheorie behauptet, dass diese Person oft ein Co-Abhängiger ist und/oder selbst die Voraussetzung dazu schafft. Manche Co-Abhängige vermuten, dass, wenn der Süchtige nüchtern wird, sie nicht länger Co-Abhängige bleiben. Das ist nicht wahr. Co-Abhängigkeit ist eine eigenständige Krankheit. Co-Abhängige wachsen in Familien auf, wo sie lernen, Süchte aller Art von anderen Familienmitgliedern zu beherrschen. Sie können beobachten, dass sie sich ihr Leben lang auf Serien von Süchten beziehen. Ihr augenblicklicher Partner ist eben ein anderer auf einer langen Liste. Sie treffen die Wahl, mit ihrem augenblicklichen Partner zusammen zu sein, aus gutem Grund. Sie wollen nicht genesen, nur weil ihre Partner genesen. Mit einem Süchtigen eine Beziehung zu führen, ist für sie normal. Co-Abhängige sollten deshalb für sich selbst genesen. Nüchternheit heißt zu lernen, selbst gesund zu wachsen, sich abzugrenzen und eigenständig zu sein. Co-Abhängige können ihre eigenen primären Süchte haben.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass zwei Süchtige in einer Beziehung miteinander und jeweils vom anderen co-abhängig sind. Jeder könnte bekanntlich behaupten, dass seine oder ihre Sucht verstärkt wird bei dem Versuch, mit dem Partner zurechtzukommen. Das ist nicht wahr.

3. Beide Partner müssen die Verantwortung für die Gesundheit oder Krankheit ihrer Partnerschaft akzeptieren.

Jeder von uns bringt seine eigene Persönlichkeit, seine eigenen Süchte, Muster aus der Herkunftsfamilie und verschiedene individuelle Störungen in die Beziehung hinein. Die Partnerschaft erzeugt sie nicht. Die Bestandteile, die durch beide Partner eingebracht werden, steuern zum Wesen der Beziehung bei. Das bedeutet nicht, dass wir für suchterzeugende oder störende Verhalten unseres Partners verantwortlich sind. Solche Verhalten stehen in seiner/ihrer Verantwortung und reflektieren die Auswahl, die er/sie macht, um mit ihren Gefühlen zurechtzukommen (einschließlich der Gefühle, die durch die Beschaffenheit der Beziehung verursacht werden). Wir beide sind verantwortlich für die An- und Abwesenheit von Intimität (Innigkeit).

Sobald jeder von uns die beidseitige Verantwortung akzeptiert, sind wir bereit für den Ersten Schritt von RCA: „Wir gaben zu, dass wir unserer Beziehung gegenüber machtlos waren und unser Leben zusammen nicht mehr meistern konnten.“

4. Beide Partner können co-abhängig sein.

Diese Tatsache kann eine äußere Erscheinung unserer Co-Abhängigkeit miteinander sein. Co-Abhängigkeit von Partnern basiert auf schwerer Angst vor dem Verlassenwerden, tiefer Scham und einem starken Verlangen, anerkannt zu werden. Es können verstrickte Partnerbeziehungen entstehen und wir erstreben, unseren Partner zu kontrollieren, um ihn/sie zu hindern, uns zu verlassen. Es kann zwei grundlegende Arten der Kontrolle geben. Auf eine Art suchen wir, unseren Partner zu manipulieren, indem wir immer das tun, von dem wir denken, was er/sie braucht oder wünscht. Hier würden wir fast buchstäblich für unseren Partner sterben. Diese Art kann auch eine Opferhaltung beinhalten, die ein Bild von einer armen, bemitleidenswerten, misshandelten Person zeichnet, um niemals verlassen zu werden. Die andere Art ist eine mehr direkte manipulative Art. Hier benutzen wir unseren Ärger, Argumente und/oder Andeutungen (im Wechsel ausgetüftelt oder weniger ausgetüftelt), um überlegen zu sein und das Verhalten unseres Partners kontrollieren können. Dies ist noch Co-Abhängigkeit, die in der abgrundtiefen Angst vor dem Verlassenwerden von unserem Partner besteht. Suchterzeugende Beziehungen sind co-abhängige Beziehungen. Jeder von uns fürchtet, vom anderen verlassen zu werden, und wir beide gebrauchen unsere eigene persönliche co-abhängige Art, uns davor zu schützen, dass das geschieht.

5. Beide Partner leiden wahrscheinlich an Intimitätsstörung.

Intimitätsstörung basiert auf dem individuellen Gefühl von Scham, die ausdrückt: „Falls du mich wirklich kennen würdest, würdest du mich hassen.“ Eine Intimitätsstörung verursacht Angst vor Intimität und die Unfähigkeit, unserem Partner gegenüber ehrlich und verwundbar zu sein. Eine der Lebensregeln von Intimitätsstörung ist, dass wir am wenigsten aufrichtig zu der Person sein wollen, die wir am meisten fürchten zu verlieren. Viele von uns erleben großen Ärger, weil unser Partner in der Lage zu sein scheint, völlig aufrichtig mit verhältnismäßig Fremden zu sein, aber nicht mit uns. Wir müssen uns vergegenwärtigen, dass wir der Letzte sein können, Bescheid zu wissen, nicht weil unser Partner willentlich versucht, uns zu beschwindeln, oder weil er/sie sich nicht kümmert, sondern weil er/sie Todesangst davor hat, uns zu verlieren. Letztlich ist Intimität eine Sache der Praxis. Wir müssen lernen, ein Risiko auf uns zu nehmen, die Wahrheit über uns, über alte Verhaltensweisen, Gefühle, Verhalten, Vorlieben und Bedürfnisse zu erzählen. Wenn wir dieses Risiko auf uns nehmen, werden wir entdecken, dass unsere Partner uns gewöhnlich nicht verlassen, sondern dass sie dankbar sind für unsere Aufrichtigkeit. Dies zu praktizieren, wird Vertrauen und Intimität aufbauen.

6. Beide Partner haben gewöhnlich bedeutsame Muster aus der Herkunftsfamilie.

Die begrenzte Menge an Untersuchungen, die mit süchtigen Paaren gemacht wurden, stellen fest, dass jeder von uns ein Opfer irgendeiner Art von Missbrauch ist. Süchtige Paare lernen ungesunde Arten von Beziehungen in ihren Familien. Wir erhalten kein gesundes Vorbild von Intimität und Pflege. Jeder von uns kann ein Opfer eines eingreifenden Missbrauchs sein, in dem unsere persönlichen Grenzen emotional, physisch, sexuell oder spirituell verletzt worden sind. Solcher Missbrauch erzeugt unterdrückten Ärger und Wut und abgrundtiefe Angst und Besorgnis. Abhängigkeiten können als Ausweg entstehen, um mit diesen Gefühlen umzugehen.

Jeder von uns kann auch Opfer eines Missbrauchs von Verlassenheit sein, wenn unsere Bedürfnisse, von einem oder beiden unserer Elternteile (oder Betreuern) genährt zu werden, nicht befriedigt wurden. Diese Art von Missbrauch hinterlässt eine tiefe Wunde, die voll großer Einsamkeit ist.

Wir können unsere Erinnerungen von und unsere Gefühle über tätlichen Missbrauch unterdrücken. Die Gefühle können jedoch ausgelöst werden, ohne dass die Erinnerungen bewusst werden. Unser Partner kann etwas tun oder sagen, was uns an unseren Missbrauch erinnert. Das kann die alten, aber vergrabenen Gefühle erzeugen. Aufkommende Reaktionen wie Ärger können der entsprechenden Situation gegenüber unverhältnismäßig scheinen. Viele Paare z. B. kämpfen um banale Gründe. Unsere Wut oder Traurigkeit mag total unangemessen scheinen. Wir können wahnsinnig werden über die Überreaktionen unseres Partners.

Ungelöste Argumente und „geheimnisvolle“ emotionale Reaktionen können in den Mustern unserer Herkunftsfamilie aufgespürt werden. Wir können lernen, geduldig miteinander zu sein und einander zu helfen, die Spuren dieser Gefühle aufzuspüren.

Missbrauch der Verlassenheit schafft die Co-Abhängigkeit, die im 4. Punkt beschrieben wird. Sie basiert auf der Angst vor derzeitiger Verlassenheit. Oft hofft jeder von uns, dass unser Partner dieses Gefühl der Verlassenheit lösen wird. Wir mögen denken, dass unser Partner der nährnde Elternteil ist, den wir nie hatten. Wir hören uns selbst sagen: „Ich bin nicht deine Mutter (oder dein Vater).“

Ein Partner kann niemals einen Elternteil ersetzen. Wenn wir uns über diese Tatsache klar sind, wird unser Partner davon entlastet, jemand zu sein, der er niemals sein kann. Ehrliche Intimität in einer Partnerschaft kann sich dann entwickeln.

Punkte 7. bis 12. noch nicht übersetzt.

Aus dem Kapitel VI. Themen zur Genesung - 22 wöchentliche Anregungen für Meetings
ist nur folgender Teil übersetzt :

Geld

Viele Menschen zitieren das Sprichwort „Liebe zum Geld ist die Wurzel allen Übels“ falsch. Am Geld an sich ist nichts Schlechtes. Es ist die Bedeutung, die wir dem Geld zuweisen, die uns Probleme macht. Geld kann benutzt werden, um zu bedrohen, zu kontrollieren und zu zerstören, aber auch um zu gewinnen, Freiheit zu schaffen und Beziehungen zu wichtigen Menschen, Orten und Dingen in unserem Leben aufzubauen.

Geld ist einer der „tödlichen Streitpunkte“, die im Blauen Buch von RCA identifiziert werden. Die Arbeit in den 12 Schritten hilft uns zu begreifen, dass wir es wert sind, Geld zu haben. Die Schritte helfen uns dabei, bessere „Arbeiter“ zu werden, und führen somit dazu, dass Geld leichter in unser Leben fließt. Wir beginnen zu verstehen, dass Gott das für uns tut, was wir für uns selbst nicht tun können. Indem wir unsere emotionalen Verwicklungen zum Geld verstehen, verlässt uns finanzielle Existenzangst.

Es ist nicht so wichtig, wie wir unsere Konten in der Paarbeziehung organisieren, sondern dass wir gemeinsam darüber entscheiden und unsere Finanzen wohldurchdacht planen. Einige Paare haben getrennte persönliche Konten und ein gemeinsames Haushaltskonto. Andere haben nur ein gemeinsames Konto, mit dem sie alles bezahlen. Wieder andere haben getrennte Konten und zahlen Rechnungen nach Vereinbarung. In Paarbeziehungen, wo beide verdienen, ist die Organisation der Finanzen wahrscheinlich eine andere als bei Paaren, wo nur ein Partner ein Einkommen nach Hause bringt.

Entscheidend ist es, unabhängig von der konkreten Organisation der Konten zu verstehen, dass beide Partner einen Einfluss darauf haben, wie mit Geld in der Paarbeziehung umgegangen wird.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich Paare externe Hilfe bei Geldproblemen holen. Ein Unterstützungssystem im Umgang mit Geld zu entwickeln, sowohl für einen selbst als auch für die Paarbeziehung, ist ein wertvolles Werkzeug, das wir nutzen können. Viele von uns haben weder das Wissen noch die Werkzeuge, um Geldexperten zu sein. Gemeinsames Beten für das Erkennen des Willens unserer Höheren Macht bezüglich unserer Finanzen vor jedem Gespräch über Geld ist ebenso hilfreich.

Unsere gemeinsame Verpflichtung für heute:

Heute wollen wir gemeinsam über unsere finanziellen Hoffnungen und Ängste reden und Gott einladen, an unserem finanziellen Leben teilzunehmen.

Meine Verpflichtung für heute:

Heute will ich meinen Anteil beim Entstehen einer sicheren, soliden und gesunden Beziehung zum Geld untersuchen.

Affirmationen für Paare

Affirmationen für Paare sind eine Ressource, die von genesenden Paaren geschrieben worden ist. Dieses Werkzeug kann dich zu Wachstum führen, es ist ein Gegengift gegen Scham und ein Mittel, um die Bindung zu verstärken. Viele Personen, die in ungesunden Familien aufgewachsen sind, haben große Probleme, Affirmationen anzunehmen, die mit Gnade und Frieden zu tun haben. Bitte versuche, diese Liebesbotschaften eher mit einem „Danke“ als mit einem „Ja, aber“ anzunehmen.

Diese Affirmationen sind entworfen worden, um deine Partnerschaft zu unterstützen und zu erweitern.

1. Wir sind ein wunderschönes, einzigartiges Paar und wir verdienen Genesung.
2. Wir behandeln einander mit Achtung und Respekt.
3. Wir sind ehrlich, direkt, respektvoll miteinander und wir sind geeignet füreinander.
4. Wir verdienen absolut bedingungslose Liebe.
5. Wir sind ein Kunstwerk, das sich ständig weiterentwickelt.
6. Wir bereichern unsere Partnerschaft dadurch, dass wir mit anderen Paaren, die sich der Genesung verpflichtet haben, Kontakt aufnehmen.
7. Wir wachsen und verändern uns im gegenwärtigen Moment.
8. Wir versuchen, Nähe und Intimität herzustellen, indem wir fragen, was wir brauchen und wollen.
9. Heute erkennen wir an, dass unsere Bedürfnisse unterschiedlich sein können. Wir finden gesunde Wege, um unsere Bedürfnisse durch viele verfügbare Ressourcen zu befriedigen.
10. Wir sprechen über unsere Unterschiedlichkeiten mit Liebe und Respekt.
11. Wir respektieren unsere gegenseitigen Grenzen.
12. Wir respektieren, dass jeder seinen eigenen Weg der Genesung hat.
13. Wir wachsen jede/-r in seinem / ihrem eigenen Tempo.
14. Wir können unsere Partner liebevoll konfrontieren und unsere Gefühle teilen, selbst wenn Schmerz Teil dieses Wachstumsprozesses ist.
15. Wir wissen, verstehen und akzeptieren uns als Paar. Wir fordern uns gegenseitig sanft auf zu wachsen.
16. Wir unterstützen die Einzigartigkeit unseres Partners durch unsere Liebe und unser Verständnis.

17. Wir unterstützen unser gegenseitiges Wachstum und unsere Fähigkeit, gesunde Entscheidungen zu treffen.
18. Wir bestätigen Qualitäten, die wir an unserem Partner bewundern. Wir entscheiden uns mitzuteilen, wie sehr diese Qualitäten unsere Partnerschaft bereichern.
19. Heute bejahen wir das kleine Kind in unserem Partner und nähren diese speziellen Qualitäten.
20. Unsere Partnerschaft wächst in dem Maße, in dem wir unseren Partner kennenlernen.
21. Wir entwickeln uns selbst vollständig als Personen innerhalb einer gesunden Partnerschaft.
22. Wir akzeptieren und respektieren unsere Unterschiedlichkeiten und sehen, wie sie unsere Partnerschaft bereichern.
23. Heute bestätigen wir, dass unsere Partnerschaft aus zwei gleichen, einzigartigen Teilen besteht und dass unsere Partnerschaft ein wertvolles Eigenleben hat.
24. Wir helfen uns gegenseitig, lieben zu lernen.
25. „Ich liebe dich“ kann durch eine Berührung oder durch einen Blick gesagt werden.
26. Wir drücken unsere Liebe täglich in Worten oder Handlungen aus.
27. Heute entwickeln wir Ausgleich in allen Bereichen unserer Partnerschaft.
28. Wir sind ein Geschenk, das können wir uns gegenseitig und anderen Paaren bestätigen.
29. Heute akzeptieren wir, dass wir nicht alle Antworten wissen.
30. Wir können gleichzeitig machtvoll und verletzlich sein.
31. Wir wählen, „Nein“ zu sagen, wenn wir uns nicht sicher fühlen.
32. Wir vertrauen unserem „Sponsor-Paar“ und öffnen uns ihrer Erfahrung, Kraft und Hoffnung.
33. Wir bitten unsere Höhere Macht um den Mut und die Weisheit, jede neue Herausforderung in unserer Partnerschaft zu erkennen.
34. Wir sind liebenswert für unser Sein und nicht für unser Tun.
35. Wir lassen uns gegenseitig nicht im Stich.
36. Wir entscheiden uns, beste Freunde zu sein.
37. Wir entwickeln uns jeder zu seiner eigenen Zeit.

38. Heute haben wir gesunde Konflikte, bei denen es keine Gewinner oder Verlierer gibt.
39. Wir bejahen unser Wachstum: Zuerst lernen wir zuzuhören, dann hören wir zu, um zu lernen.
40. Wir hören uns gegenseitig mit unserem Herzen zu und wir öffnen unsere Seele.
41. Wir teilen Sorgen und Freude.
42. Wir stimmen zu, dass wir unterschiedlicher Meinung sind. Es ist in Ordnung unterschiedlicher Meinung zu sein.
43. Heute entscheiden wir uns, angstfrei zu leben, gesunde Risiken einzugehen und dadurch mehr Intimität zu erzeugen.
44. Wir fühlen uns erleichtert, wenn wir uns gegenseitig unsere Ängste mitteilen.
45. Wir sind sicher miteinander und es ist in Ordnung, Einsichten über unsere Fehler auszudrücken.
46. Wir lernen bessere Eltern zu sein.
47. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Fehler und lernen aus unseren Erfahrungen.
48. Es ist in Ordnung, meinen Partner zu lieben und gleichzeitig wütend zu sein.
49. Geheimnisse bilden Wände der Konfusion und bedrohen unsere Partnerschaft. Heute versuchen wir, eine Atmosphäre der Offenheit und Ehrlichkeit herzustellen.
50. Wir lassen unsere Erwartungen los und spüren die Ergebnisse. Wir legen unsere Zukunft in die Hand Gottes.
51. Heute entscheiden wir uns, in der Gegenwart zu leben, trotz unserer persönlichen oder Paar-Geschichte.
52. Wir wissen, dass viel von unserem Ärger aus unserer Herkunftsfamilie stammt.
53. Wir lernen unsere Auslöser kennen und müssen nicht mehr auf sie reagieren. Wir erkennen die dahinter liegenden Probleme unserer Herkunftsfamilien.
54. Wir entscheiden uns, uns selbst zu vergeben und Frieden mit uns selbst zu schließen.
55. Wir vergeben uns gegenseitig.
56. Wir sind friedfertig genug, um Antworten zu verändern, anstatt zu reagieren und Krisen zu erschaffen.
57. Wenn wir an eine Kreuzung in unserem Leben kommen, gehen wir auf andere zu, bitten um Führung durch Mitglieder von RCA und ersuchen unsere Höhere Macht, einen ehrlichen Weg zu finden.

58. Unser dreibeiniger RCA-Schemel wackelt nicht: Jeder von uns und unsere Partnerschaft sind dabei zu genesen.
59. Wir erlauben uns selbst, in vielen Bereichen Raum zum Arbeiten und zum Spielen zu schaffen. Wir finden neue Richtungen und neue Möglichkeiten.
60. Es macht Spaß, zusammen zu spielen, und wir genießen es, zusammen zu spielen.
61. Wir bauen Intimität auf, indem wir die gewöhnlichen Momente des Lebens miteinander teilen.
62. Wir lernen gegenseitig voneinander durch unsere Fähigkeit, Liebe zu zeigen.
63. Heute können wir einen neuen Weg finden, unsere Liebe für unseren Partner auszudrücken.
64. Wir genießen unsere gegenseitigen Berührungen. Unsere Sexualität als Paar ist kein Barometer für den Erfolg unserer Partnerschaft.
65. Wir sind gegenseitig sexuell intim miteinander durch Worte, Berührungen, Blicke, Geräusche und Gedanken.
66. Wir akzeptieren gegenseitige Verantwortung für unsere Sexualität in der Partnerschaft. Beide sind verantwortlich im Geben und Empfangen sexueller Freude und im Erkennen der Grenzen des anderen.
67. Wir teilen eine spirituelle Verbundenheit während der gegenseitigen sexuellen Partnerschaft.
68. Während unsere Partnerschaft heilt, kommt Hoffnung in unsere Partnerschaft zurück.
69. Wir entspannen uns und genießen unser Leben im jetzigen Moment.
70. Heute haben wir Genesungswerkzeuge, um Bindung, Fürsorge und Kommunikation zu erschaffen.
71. Wir erschaffen gemeinsame Träume und leben sie einen Tag nach dem anderen.
72. Wir bestätigen unsere Partnerschaft durch unsere Genesung. Wir sind stolz auf uns.
73. Lachen und gesunder Humor bringen Leichtigkeit und Heilung in unsere Partnerschaft.
74. Ich genehe mit meinem Partner. Unsere Partnerschaft ist in Genesung.
75. Unsere Intimität wächst beständig durch die Hilfe unserer Höheren Macht.
76. Wir finden regelmäßig Zeit, um unsere gegenseitige Bindung und unsere Bindung mit unserer Höheren Macht zu erneuern.
77. Wir gehen zusammen spazieren. Wir spielen zusammen. Wir beten zusammen. Wir sind zusammen.