

Kapitel III

RCA-Gruppen und -Meetings

Warum sind Meetings so wichtig?

Wir nehmen an RCA-Meetings teil, um zu verstehen wie das Programm funktioniert und um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen Paaren zu teilen. Wir erkennen, dass unsere Probleme nicht einzigartig sind und fangen an zu hoffen, dass unsere eigene Partnerschaft wiederhergestellt und sogar verbessert werden kann. Und aus der Hoffnung wächst die Gewissheit.

Bei der ersten Teilnahme sind sich manche Paare noch nicht darüber im Klaren, ob RCA das Richtige für sie ist. Die Teilnahme an Meetings kann ihnen dabei helfen, sich einen Eindruck zu verschaffen, wie das Programm ihrer Partnerschaft helfen könnte. Manche Gruppen empfehlen, dass Paare an mindestens sechs Meetings teilnehmen, bevor sie sich entscheiden, ob sie weitermachen wollen oder nicht. Einige von uns stellten fest, dass wir zu ein paar RCA-Meetings gehen und zuhören mussten, wie die Partnerschaften anderer Paare geheilt wurden, bevor wir darauf vertrauen konnten, dass wir gut genug miteinander auskommen konnten, um an unserer eigenen Partnerschaft zu arbeiten.

In den Meetings erhalten wir einen Einblick in die Macht der spirituellen Verbindung, die erfolgreiche *Paarbeziehungen* von bloßen *Beziehungen* unterscheidet. Außerdem können wir in den Meetings andere Paare beobachten und von ihnen

hören, wie sie die RCA-Empfehlungen in die Tat umsetzen, um ihre Paarbeziehung wiederherzustellen, zu entwickeln und zu verbessern. Wir können erfolgreiche Paare sehen, die wir als Sponsor-Paare wählen können. Die Arbeit mit einem

Sponsor-Paar ist ein wesentlicher Bestandteil der Paargenesung. Die meisten Paare in Genesung sind sich darüber einig, dass die regelmäßige Teilnahme an Meetings wesentlich zum spirituellen Wachstum unserer Paarbeziehungen beiträgt.

Dem Programm eine Chance geben

Wir empfehlen neuen Paaren, dass sie für einen bestimmten Zeitraum verbindlich mit einander bleiben, wenn sie zusammen an den Meetings teilnehmen. Manche Paare können es kaum abwarten, ein Sponsor-Paar zu bekommen und sofort zusammen an den 12 Schritten zu arbeiten. Für andere Paare können die ersten paar Monate bei RCA überwältigend sein. Ein erstes Ziel kann sein, einfach zu lernen, zuzuhören und nicht zu streiten. Es ist in Ordnung, wenn ihr ein paar Monate lang den Meetingsprozess lediglich mitverfolgen und aufnehmen wollt. Durch die Teilnahme an Meetings lernen wir, dem Prozess der gemeinsamen Arbeit im RCA-Programm zu trauen.

Intimitäts-Rückschlag

Meetings bringen Paare einander näher und fördern die Kommunikation. Aber viele Paare haben ihre schlimmsten Auseinandersetzungen nach ihrem ersten RCA-Meeting oder nach einem besonders innigen Meeting. Dieses Phänomen nennen wir **Intimitäts-Rückschlag**. Das kommt nicht nur bei Neulingen vor. Wir finden es hilfreich, alle regelmäßig an diesen Intimitäts-Rückschlag zu erinnern. Es ist wichtig, uns zu erinnern, dass wir in diesen Situationen vorübergehend in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Wir müssen uns und auch die Partnerin oder den Partner daran erinnern, dass es sich um einen *vorübergehenden* Rückfall handelt. Wir sind in Wirklichkeit auf dem richtigen Weg und machen Fortschritte. Kommt wieder.

Teilen in Meetings

Viele von uns glauben, dass der Erfolg unserer Paar- Genesung direkt von unserer Bereitschaft abhängig ist, offen zu teilen. Durch unser Zuhören und die *ehrliche* Teilnahme finden wir die Genesung, die wir suchen. Es ist beängstigend, sich dem Partner gegenüber ehrlich und verwundbar zu zeigen, aber es lohnt sich unbedingt. Wenn wir das tun, erleben wir die Wirksamkeit des Programms und entdecken Hoffnung und Spiritualität. Manche Paare wollen bestimmte Themen nicht unbedingt bei einem

Meeting besprechen. Wir können mit unserem Sponsor-Paar über Angelegenheiten reden, die wir lieber nicht mit allen Meetings-Teilnehmern teilen wollen.

Diversität bei den Meetings

Paare in Genesung steht allen erwachsenen Paaren offen, die in ihrer Partnerschaft verbindlich sind und eine liebevolle, verbindliche und intime monogame Beziehung anstreben, wobei Alter, sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentifizierung, Religion, Kultur, Rasse, Klasse, Herkunft, physische oder geistige Fähigkeiten oder Parteizugehörigkeit keine Rolle spielen. Die RCA-Gemeinschaft ist aktiv bestrebt, Diversität sowohl innerhalb der Partnerschaften als auch zwischen den Paaren zu achten und wertzuschätzen. In unseren Partnerschaften und Gruppen verpflichten wir uns, unsere Unterschiede zu achten und die Hindernisse auf dem Weg zur Gelassenheit zu überwinden. Diversität ist wichtig für unsere Paarbeziehungen und für die RCA-Gemeinschaft, da jeder von uns durch sein Anderssein zu einem umfassenderen Ganzen beiträgt. Jedes einzelne Meeting ist autonom, außer in Dingen, die andere Gruppen oder RCA als Ganzes betreffen. Eine Liste von Gruppen in Deutschland findet ihr auf <http://www.recovering-couples.de/>. Bitte setzt euch mit dem Gruppen-Kontaktpaar per Telefon oder Email in Verbindung, bevor ihr an einem neuen Meeting teilnehmt.

Ein sicheres Umfeld in den Meetings schaffen

Paare, die zu RCA kommen, bringen denselben Ballast mit wie Alkoholiker, Co-Abhängige oder Süchtige in ihrem jeweiligen Genesungsprogramm. Der wichtigste Unterschied zwischen der Person, die als Individuum im Programm arbeitet und dem Paar, das zu RCA kommt, besteht darin, dass das Paar *als Paar* am Programm teilnimmt. Dies mag als nicht besonders problematisch erscheinen, aber wir haben herausgefunden, dass gerade dies eine große Hürde sein kann!

Prinzipien über Personen zu setzen wird hierbei zu einer der größten Herausforderungen. Die Dynamik ist nämlich nicht auf die Beziehung innerhalb eines Paares beschränkt, sondern es kommen auch Interaktionen *zwischen* den verschiedenen Paaren sowie zwischenmenschliche Wechselbeziehungen zwischen allen einzelnen Teilnehmern aller anwesenden Paare

hinzu. Prinzipien spielen daher eine sehr wichtige Rolle.

Es bedarf schon viel, bis eine Person zu einem 12-Schritte-Programm kommt. Es kann noch schwieriger sein, dass beide Personen einer Paarbeziehung bereit sind, an RCA-Meetings teilzunehmen. Es bedarf einer Höheren Macht, um beide Partner zur Kooperation auf ein gemeinsames Ziel hin zu bewegen! Es fällt schon schwer genug, die andere Person in unserer eigenen Partnerschaft nicht zu verurteilen. Schwerer noch ist es, mehrere Paare davon abzuhalten, andere zu verurteilen oder die Inventur der Beziehung der anderen zu machen. Die meisten Gruppen kommen zu dem Schluss, dass die Einhaltung d e s RCA-Sicherheits-Leitfadens (siehe S. 55) in ihren Meetings unabdingbar ist, um ein sicheres Umfeld zu schaffen.

Wir haben entdeckt, dass so wie eine Paarbeziehung in einer sicheren Atmosphäre aufblüht, auch Meetings wachsen, wenn Sicherheit gewährleistet ist. Kommunikation ist wichtig. Doch viele Paare, die zu RCA kommen, *streiten sich* anstatt miteinander zu kommunizieren. Es gibt aber auch Paare, die nicht streiten, sondern voneinander distanziert sind und emotional dicht machen. Wir bemühen uns um sichere Kommunikation, um die Intimität herzustellen, in der Paare mit ihren Konflikten auf gesunde Art und Weise umgehen können. Wir finden, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben und diese klar und respektvoll zum Ausdruck zu bringen. Es ist auch in Ordnung Fehler zu machen und diese Fehler wieder gutzumachen. Es ist okay unterschiedlicher Meinung zu sein und zu akzeptieren, dass wir unterschiedlicher Meinung sind. Es ist auch okay, Bedürfnisse zu haben und zu lernen, respektvoll darum zu bitten, dass diese Bedürfnisse angehört werden.

Einhalten des Sicherheits-Leitfadens

Um sicherzustellen, dass der Sicherheits-Leitfaden (siehe S. 55) während des Meetings eingehalten wird, lesen die meisten Gruppen diese Richtlinien vor, normalerweise bevor mit dem Teilen begonnen wird. In manchen Gruppen achtet der Meetingleiter auf das Einhalten der Richtlinien, in anderen wird der Zeitnehmer mit dieser Aufgabe betraut.

Den RCA-Fokus im Auge behalten

Unsere RCA-World Service Organization (RCA-WSO) bietet von RCA genehmigte Literatur an. Ein Großteil dieser Literatur ist im RCA-Meeting-Starterpaket enthalten. Wir bleiben auf die

Botschaft von Paare in Genesung fokussiert, indem wir dieses Material in unseren Meetings einsetzen. Den Meeting-Ablauf und viele der gängigen Texte, die für die Verwendung in Gruppen empfohlen werden, findet ihr auf der offiziellen Webseite sowie in den Meeting-Texten im Anschluss an diesen Abschnitt. Durch den Gebrauch einheitlichen Materials können Paare überall in der Welt eine RCA-„Heimat“ finden.

Planung des Meeting-Ablaufs

Jede Gruppe ist selbstständig und kann ein Meetings-Format entwickeln, das speziell auf die Bedürfnisse ihrer Teilnehmer zugeschnitten ist. Wir empfehlen, dass Gruppen bei der Entwicklung eines Meetings-Ablaufs die RCA-Traditionen berücksichtigen. Die RCA-Traditionen (siehe S. 56-57) sind Richtlinien für unser Verhalten in RCA.

Wir empfehlen, dass jedes Meeting den jeweiligen Meetings-Ablauf durch ein Gruppengewissen bildet und ihn schriftlich vorliegen hat. Es gibt unterschiedliche Formate für RCA-Meetings. Sprecher-Paare können ihre Geschichte erzählen oder ihre Erfahrungen mit einem RCA-Schritt oder einem RCA-Werkzeug teilen. Das kann persönlich, per Telefon oder als Textbotschaft per Kasette bzw. CD geschehen. Bei manchen Gruppen gibt es Textstudien. Es gibt „Teilen und Feedback“-Meetings, Schritte-Meetings, Reflektions-Meetings, Traditions-Meetings und Themen-Meetings. In manchen Gruppen gibt es in jeder Woche des Monats einen anderen Schwerpunkt. Im Folgenden findet sich ein empfohlener Grundablauf für die Meetings. Auf der Webseite www.recovering-couples.org gibt es viele andere Beispiele für Meetings-Abläufe.

Vorgeschlagener Meetingsablauf

(Bitte passt den Ablauf euren jeweiligen Gruppenegebenheiten an.)

Teilt diese Texte zum Vorlesen an die Teilnehmenden aus:

- Die Präambel (siehe S. 50)
- Wie es funktioniert Teil 1 (siehe S. 51)
- Die zwölf Schritte (siehe S. 52)

Anonyme Paare in Genesung (RCA): Ein Zwölf-Schritte-Programm

- Wie es funktioniert Teil 2 (siehe S. 54)
- Die zwölf Traditionen (siehe S. 56-57)
- Den Sicherheitsleitfaden (siehe S. 55)
- Die Versprechen (siehe S. 59-60)

Auch diese Texte können vorgelesen werden:

- Die Reflektionen (siehe S. 233-296)
- Charakteristische Merkmale von funktionierenden und nicht funktionierenden Paaren (siehe S. 7-9)
- Die Werkzeuge von RCA (siehe S. 58)

„Willkommen zu dem Treffen (**Name der Gruppe oder Wochentag/Zeit**) der Anonymen Paare in Genesung. Mein Name ist (**dein Name**) und ich bin ein Mitglied der Anonymen Paare in Genesung. Wir hoffen, dass Du in dieser Gemeinschaft die Hilfe und Freundschaft findest, die wir hier erfahren und genießen durften. Lasst uns das Meeting mit einem Moment der Stille beginnen, gefolgt von dem Gelassenheitsgebet. In dieser Gruppe wird das Gelassenheitsgebet in der „Wir“ – Form mit den Worten „wir“ und „uns“ gesprochen (siehe S. 60) (**Die Gruppe spricht nun das Gelassenheitsgebet**).

„Ein Mitglied liest die **RCA Präambel**.“ (siehe S. 50) (**Das Mitglied liest vor**).

„Ein Mitglied liest **Wie es funktioniert Teil 1**.“ (siehe S. 51) (**Das Mitglied liest vor**).

„Ein Mitglied liest die **Zwölf Schritte von RCA**.“ (siehe S. 52) (**Das Mitglied liest vor**).

„Ein Mitglied liest **Wie es funktioniert Teil 2**.“ (siehe S. 54) (**Das Mitglied liest vor**).

„Ein Mitglied liest die **Tradition des Monats** (oder alle Zwölf Traditionen).“ (siehe S. 56-57) (**Das Mitglied liest vor**).

Weitere Lesevorschläge. (In der Regel entscheidet die Gruppe, wie viel Zeit für das Vorlesen der Texte und für das Teilen der anwesenden Paare festgelegt wird).

„Jetzt ist der Zeitpunkt, uns vorzustellen. Mein Name ist (**nenne deinen Vornamen**) und ich bin in Genesung mit (**nenne den Vornamen deines Partners/deiner Partnerin**).“

(Der/die PartnerIn stellt sich ebenso vor. Die Gruppe begrüßt das Paar.) „Hello_____.”
 „Hello_____.” ***(Andere Teilnehmende machen weiter, indem sie ihren Vornamen und eine ähnliche Formulierung wählen. Alle werden einzeln von der Gruppe begrüßt.)***

47

„Wir lassen eine Telefon- und Email-Liste für dieses Meeting herumgehen. Leute, die ihren Namen auf diese Liste setzen, sind bereit, programmbezogene Anrufe und Emails zu erhalten. Telefonanrufe und Emailaustausch sind hilfreiche Werkzeuge dieses Programms. Schreibe deine Telefonnummer und Emailadresse auf die Liste, wenn du magst.” ***(Die Meetingsleitung gibt die Telefon- und Email-Liste herum.)***

Die Hausregeln ***(z.B. Rauchverbot, Parkmöglichkeiten, kein Cross-Talk, Literatur, Toiletten, Kaffee, kein Parfüm, usw.)***

„Das Format dieses Meetings ist_____. ***(ein Sprecherpaar-Meeting oder Schrittarbeit oder eine Tägliche Reflektion (Kap.VI) , eine Tradition usw.) Oft gibt es während eines Monats eine bestimmte Abfolge. Zum Beispiel: 1. Woche: Sprecherpaar-Meeting; 2. Woche: Schritt des Monats; 3. Woche: Tägliche Reflektion; 4. Woche: Tradition des Monats; 5. Woche (falls es eine gibt): Spezielles Thema (z.B. wie wird ein Gruppengewissen gebildet, Sponsorschaft, was RCA für unsere Partnerschaft gebracht hat, der Wert von RCA-Freizeiten, informelles Treffen, Picknick, Deutschlandtreffen usw.).***

„Jetzt können wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Wenn ein Partner bzw. eine Partnerin spricht, kann seine Partnerin/ihr Partner als nächstes sprechen. Er oder sie kann auch schweigen und das Wort an jemand anderes weiter geben. Bitte haltet eure Beiträge kurz. Wir vermeiden sogenannten Cross-Talk, das bedeutet, dass wir einander nicht unterbrechen, keine anderen Beiträge kommentieren oder uns darauf beziehen, sondern uns mit unseren Redebeiträgen an die ganze Gruppe wenden.”

(Falls dies ein Sprecherpaar-Meeting ist, sagt die Meetingsleitung): „Die Sprecherin und der Sprecher werden jeweils 10 Minuten über ein selbst gewähltes Thema sprechen. ***(Die Meetingsleitung stellt die Sprecher vor.)*** „Jetzt möchte ich unsere Sprecher für den heutigen Abend willkommen

heißen.” *(Falls dies ein Schritte-Meeting, ein Reflektions-Meeting oder eine Traditionen-Meeting ist, bittet die Meetingsleitung:)* “ Würde bitte jemand *(den Schritt oder die Reflektion oder die Tradition)* vorlesen?” *(oder)* „Würdest du bitte den ersten Absatz lesen und den Text dann deinem Nachbarn/deiner Nachbarin geben?”

(Wenn das Vorlesen beendet ist oder die Sprecher fertig sind, bittet die Meetingsleitung:)

„Würde bitte jemand den RCA-Sicherheitsleitfaden vorlesen?” (s.S. 55)

48

(Nachdem der RCA-Sicherheitsleitfaden vorgelesen wurde, sagt die Meetingsleitung:) “ Das Meeting ist nun offen für Beiträge.” *(In manchen Meetings sind die Redebeiträge zeitlich begrenzt. Falls dies zutrifft, sagt die Meetingsleitung:)* “ Das Teilen ist auf ... Minuten begrenzt. Am Ende der Redezeit bitte ich Dich, so schnell wie möglich zum Schluss zu kommen, damit jede/ jeder die Chance hat, sich mitzuteilen.“

(Die Teilnehmenden teilen.)

(Etwa 15 Minuten vor dem Meetingsende kann die Meetingsleitung sagen) “ Möchte jemand von den Neuen etwas teilen? *(und/oder)* „Hat noch jemand das dringende Bedürfnis, etwas zu teilen?”

(Etwa 5 Minuten vor dem Meetingsende beendet die Meetingsleitung das Meeting mit den Worten:) “ Ich erinnere an die Siebte Tradition, welche besagt, dass jede RCA Gruppe sich selbst erhält und von außen kommende Unterstützung ablehnt. Unsere Spenden werden für die Miete und Literatur sowie zur Unterstützung unseres Nationalen Dienstbüros verwendet.”

(Wenn es ein Sprecherpaar-Meeting war, sagt die Meetingsleitung:)
“ Vielen Dank an unsere Sprecherin und unseren Sprecher.”

“ Unser nächstes Arbeitsmeeting ist am_____.”

“ Gibt es irgendwelche andere RCA-Ankündigungen oder andere Ankündigungen?”

(Die Teilnehmenden geben die Ankündigungen bekannt.)

“ Möchte jemand die Versprechen vorlesen?” *(siehe S. 59–60, Jemand liest. Die Meetingsleitung verteilt Fotokopien des Verbundenheitsgebets.)*

“Lasst uns nun das Meeting mit dem Verbundenheitsgebet beenden.” *(siehe S. 60; bzw. mit dem Gelassenheitsgebet oder einem anderen Gebet).*

(Das Meeting ist nun beendet.)

49

Lesevorschläge für das Meeting

Präamble

(übernommen mit Genehmigung von AA Grapevine, Inc.)

Wir sind eine Gemeinschaft von Paaren auf dem Weg der Genesung. Wir leiden unter vielen verschiedenen Süchten und Störungen und teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander, um unsere gemeinsamen Schwierigkeiten zu lösen und anderen genesenden Paaren zu helfen, ihre Beziehungen wiederherzustellen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, miteinander verbindlich zu bleiben und neue Intimität zu entwickeln.

Wir erheben keine Mitgliedsbeiträge sondern erhalten uns durch freiwillige Spenden. Wir sind mit keiner Organisation verbunden und nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft.

Obwohl es keine organisatorische Verbindung zwischen den Anonymen Alkoholikern und unserer Gemeinschaft gibt, gründen wir auf den Prinzipien und Traditionen der A.A.

Unsere Hauptaufgabe ist es, verbindlich in liebevollen und intimen Partnerschaften zu bleiben und anderen Paaren dabei zu helfen, Freiheit von süchtigen und zerstörerischen Beziehungen zu erlangen.

Wie RCA funktioniert —Teil I

Basierend auf dem Buch „Anonyme Alkoholiker“

© 1939, 1955, A.A. World Services, Inc.

Selten haben wir ein Paar scheitern sehen, das sorgfältig unserem Weg gefolgt ist.

Diejenigen die nicht genesen sind Menschen, die sich diesem einfachen Programm nicht vollständig überlassen können oder wollen. Sie sind von ihrer Veranlagung her nicht in der Lage, eine Lebensweise zu begreifen und zu entwickeln, die eine beiderseitige und absolute Ehrlichkeit erfordert. Dann gibt es auch solche, die sich ihrem Partner/ihrer Partnerin gegenüber nicht festlegen können oder wollen.

Außerdem gibt es einige, die an schweren emotionalen und psychischen Störungen leiden und dennoch genesen, wenn sie die Fähigkeit besitzen, ehrlich zu sein.

Unsere Lebensgeschichten offenbaren im Allgemeinen, wie wir einmal waren, was passiert ist und wie wir heute sind. Wenn ihr euch entschieden habt, das zu wollen was wir haben und wenn ihr willens seid alles Erdenkliche zu tun, um es zu erreichen, dann seid ihr bereit, bestimmte Schritte zu tun.

Vor manchen Schritten scheuten wir uns. Wir dachten wir könnten einen leichteren, bequemeren Weg finden. Aber das konnten wir nicht. Mit all der uns zur Verfügung stehenden Ernsthaftigkeit bitten wir euch, von Anfang an furchtlos und gründlich zu sein. Einige von uns haben versucht, an ihren alten Vorstellungen festzuhalten und das Ergebnis war gleich Null bis sie absolut losließen.

Denkt daran, dass wir es mit Süchten zu tun haben – listig, verwirrend, mächtig.

Wir haben auch mit all den Erinnerungen an vergangene Verletzungen, Fehlverhalten und gebrochene Versprechen zu tun. Ohne Hilfe sind unsere Wut, unser Schmerz und unser Misstrauen zu groß für uns. Aber es gibt Eines, das alle Macht hat; dieses Eine ist Gott. Möget ihr Gott jetzt finden.

Halbe Sachen nützten uns nichts. Wir standen am Wendepunkt. Wir baten Gott rückhaltlos um Schutz und Fürsorge. Hier sind die Schritte, die wir gegangen sind und die als Programm zur Genesung empfohlen werden.

Die Zwölf Schritte von RCA

1. Wir gaben zu, dass wir unserer Beziehung gegenüber machtlos sind – und unser gemeinsames Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als

wir selbst, uns unsere Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben kann.

3. Wir fassten den Entschluss, unsere Willen und unser gemeinsames Leben der Fürsorge Gottes, so wie wir Gott verstanden, anzuvertrauen.
4. Wir machten gemeinsam eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von unserer Paarbeziehung.
5. Wir gaben Gott, einander und einem anderen Paar gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Fehler des Charakters, der Kommunikation und der Fürsorge von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden völlig bereit, 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 zu – gegenüber unserer Partnerin oder unserem Partner und anderen, die wir verletzt hatten.
11. Wir suchten durch gemeinsames Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten nur darum, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, diesen auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir diese Botschaft an andere Paare weiter zu geben und diese Grundsätze auf alle Aspekte unseres Lebens, unserer Beziehung und unserer Familien anzuwenden.

52

Übernommen von: Die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker, die lauten: 1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten. 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen. 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler 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 willig, 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 zu. 11. Wir suchten durch 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 Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten. (Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker wurden mit der Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS") nachgedruckt und übernommen. Die Genehmigung zum Nachdruck und der Übernahme bedeutet jedoch nicht, dass AAWS an dieses Programm angegliedert ist. AA ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus - die Verwendung der AA-Schritte und Traditionen oder einer übernommenen Fassung ihrer Schritte und Traditionen in Verbindung mit Programmen und Aktivitäten, die denen der AA nachempfunden sind, aber andere Probleme angehen oder eine Verwendung in allen sonstigen nicht AA-bezogenen Zusammenhängen lässt nichts Gegenteiliges schließen.

Wie RCA funktioniert —Teil II

Basierend auf dem Buch „Anonyme Alkoholiker“
© 1939, 1955, A.A. World Services, Inc.

Viele von uns riefen aus: "Was sind das für Vorschriften! Das schaffen wir nie! Unsere Liebe ist verloren, unsere Versprechen für immer gebrochen, unsere Kommunikation zerstört, unsere Familien zerrüttet."

Lasst euch nicht entmutigen. Kein Paar unter uns war in der Lage, diese Prinzipien auch nur annähernd vollständig zu befolgen.

Wir sind keine Heiligen, unsere Liebe ist nicht perfekt, unsere Energie nicht unbegrenzt, unsere Beziehungen nicht vorbildlich. Es gibt nicht so etwas wie den grenzenlos fürsorglichen und nährenden Partner oder die vollkommene Intimität. Es geht vielmehr darum, dass wir bereit sind, nach spirituellen Grundsätzen gemeinsam zu wachsen. Die von uns aufgestellten Prinzipien sind Wegweiser zum Fortschritt. Wir streben eher nach spirituellem Fortschritt als nach spiritueller Perfektion. In unserer Spiritualität wollen wir mehr Fürsorge, Kommunikation und Intimität erreichen.

Durch das Verstehen unserer Süchte, Dysfunktionen und unserer persönlichen Lebensgeschichten vor und nach der Genesung erkennen wir drei wesentliche Dinge:

1. Dass wir unsere Paarbeziehung nicht mehr meistern konnten.

Dass wir trotz unserer besten Bemühungen vor Trennung und/oder Scheidung standen.

2. Dass wahrscheinlich keine menschliche Macht unsere Verbindlichkeit und Intimität wiederherstellen konnte.
3. Dass Gott dies könnte und würde, wenn Gott darum gebeten würde.

RCA Sicherheitsleitfaden

Anonymität und die beiderseitige Respektierung von Grenzen sind wesentlich, um jeder und jedem von uns eine heilende Erfahrung zu ermöglichen. Die meisten von uns hatten große Schwierigkeiten damit ihre Grenzen zu bestimmen, ihr Selbstwertgefühl aufzubauen und ihren persönlichen Raum zu entfalten. Wir sind empfindlich gegenüber Unterbrechungen, Kommentaren und ungebetenen Rückmeldungen. Unser Ziel ist nicht, Ratschläge zu geben oder zu versuchen, uns gegenseitig aus der Klemme zu helfen. Vielmehr wollen wir eine sichere Umgebung schaffen, in der wir unsere Schmerzen spüren und teilen können. Wir haben Folgendes herausgefunden:

1. Es ist in Ordnung, zu fühlen.
2. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen.
3. Es ist in Ordnung, respektvolle Auseinandersetzungen zu haben.
4. Es ist in Ordnung, Bedürfnisse zu haben und darum zu bitten, dass sie erfüllt werden.
5. Es ist wichtig, andere (d.h. den Partner, die Partnerin und andere Gruppenmitglieder) zu respektieren. Es ist wichtig, selbstgerechte Aussagen zu vermeiden, ebenso Reizwörter oder Aussagen, die den anderen oder die andere bewusst in Rage bringen. Wir tragen kein Beweismaterial zusammen, machen nicht die Inventur eines anderen oder reden darüber.
6. Es ist wichtig, uns selbst zu respektieren und zu vermeiden, uns selbst herabzusetzen und in Selbstmitleid zu verfallen. Es ist hilfreich, zu unserer eigenen Geschichte zu stehen und unsere

Fortschritte und die Arbeit in der Genesung zu würdigen.

7. Anonymität ist unsere spirituelle Grundlage. Wen Du hier siehst, was Du hier hörst, wenn du gehst, bitte lass es hier.

Wir achten sorgfältig auf uns selbst und unsere Partnerschaft.

Bei unseren Treffen empfangen und bieten wir unseren Beziehungen die Nahrung, die sie zum Wachsen und Fortbestehen brauchen. Aus diesem Grund ist es wichtig für uns, mit unseren Partnerinnen, Partnern und anderen respektvoll umzugehen. Indem wir dies tun, würdigen wir die Gruppe und die Beziehungen in ihr.

55

Die 12 Traditionen von RCA

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung eines Paares beruht auf der Einigkeit der Anonymen Paare in Genesung.
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 Vertrauensleute 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 die Gemeinschaft der RCA als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere Botschaft anderen genesenden Paaren zu bringen, die noch leiden.
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 Unterstützung ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Paaren in Genesung sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. RCA als solches sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.

10. Anonyme Paare in Genesung nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte der RCA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

56

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. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Mit Genehmigung übernommen von den Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker, die lauten: 1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker. 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 Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht. 3. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. 4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen. 5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden. 6. Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken. 7. Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen. 8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen. 9. Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen. 10. Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte der AA-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. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

RCA Werkzeuge der Genesung

Wir finden diese Werkzeuge der Genesung nützlich, um die Verbindlichkeit, Intimität und Freude in unseren Paarbeziehungen wiederherzustellen und zu erhalten. (Siehe Kapitel IV, S. 106–112 für detailliertere Beschreibungen der Werkzeuge.)

1. Meetings besuchen und dort teilen
2. Ein Zweiermeeting einberufen
3. Einen „Waffenstillstand“ oder eine „Auszeit“ ausrufen

4. Verträge zur Konfliktlösung und schriftliche Vereinbarungen (siehe Anhang, S. 349–353)
5. Ein Unterstützungssystem innerhalb und außerhalb von RCA aufbauen
6. "Ich" – Aussagen
7. Zuhören und Miteinandersprechen
8. Die Schritte lesen und arbeiten
9. Genesungsliteratur lesen
10. Dienst
11. Sponsorschaft
12. 12. Den Sicherheitsleitfaden benutzen (siehe S. 55)

Abschlusstexte

Die Versprechen von RCA

Basierend auf dem Buch Anonyme Alkoholiker, Kapitel 6 - "In die Tat umgesetzt" (Seite 83) © 1939, 1955, A.A. World Services, Inc.

Wenn wir uns ehrlich einlassen und sehr gründlich gemeinsam in den zwölf Schritten arbeiten, so werden wir schnell begeistert feststellen, wie rasch unsere Liebe zurückkehrt. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen. Wir werden lernen, wie wir zusammen spielen und Spaß haben können. Während wir gegenseitige Vergebung erfahren, werden wir die Vergangenheit weder bereuen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen. Das Vertrauen ineinander wird zurückkehren. Wir werden verstehen, was das Wort

Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist.

Wie nah wir dem Zusammenbruch auch gekommen sind, wir werden doch erkennen, dass unsere Erfahrungen für andere hilfreich sein können. Das Gefühl von Nutzlosigkeit, Scham und Selbstmitleid wird verschwinden. Wir werden das Interesse an selbstsüchtigen Dingen verlieren und Interesse an unseren Partnern und Partnerinnen, Familien und anderen Menschen gewinnen. Unsere Selbstbezogenheit wird verschwinden. Unsere ganze Haltung und Einstellung zum Leben wird sich ändern. Die Angst vor Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit wird uns verlassen. Wir werden intuitiv wissen, wie wir mit Situationen umgehen können, die uns früher umgeworfen haben. Wir werden bessere Eltern, Arbeitende, Helfende, Freunde und Freundinnen sein. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das tut, wozu wir alleine nicht in der Lage sind.

Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir meinen nicht. Sie werden an uns erfüllt, manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie werden sich immer verwirklichen, wenn wir daran arbeiten.

Für diejenigen unter euch, die neu in unserer Gemeinschaft sind: es gibt keine Probleme, die ihr erlebt habt, die vielen von uns nicht auch vertraut sind.

So wie unsere Liebe für unsere Partner unvollkommen war, so kann es sein, dass wir nicht immer in der Lage sind, die tiefe Liebe und Akzeptanz, die wir für Euch fühlen, zum Ausdruck zu bringen. Kommt wieder, der Prozess der Liebe und Kommunikation wächst in uns und miteinander, Tag für Tag.

Bitte erinnert Euch, dass alles, was hier gesagt wurde, hier bleibt.

Verbundenheitsgebet

(Das Verbundenheitsgebet wird gedruckt mit Erlaubnis (1993) von Rosanne S., der Autorin. Bei den Anonymen Esssüchtigen ist es auch bekannt als das OA Versprechen.)

Ich lege meine Hand in deine Hand
und zusammenschaffen wir, was wir alleine nie
geschafft hätten.

Nicht länger sind wir hoffnungslos,
nicht länger abhängig von unserer unbeständigen

Willenskraft.

Gemeinsam strecken wir nun unsere Hände
nach einer Kraft und Stärke aus,
die grösser ist als wir selbst.

Und indem wir uns bei den Händen nehmen,
erfahren wir Liebe und Verständnis,
die unsere kühnsten Träume übertreffen

Gelassenheitsgebet für Paare

Gott gebe uns die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können;
den Mut, Dinge zu ändern die wir ändern können
und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden.

Vorgeschlagene Meetingsthemen

1. Ein Paar ist eine Einheit.

Zwei Menschen, die zusammen in einer verbindlichen Beziehung sind, bilden eine *Partnerschaft*, einen *Verbund*, eine eindeutige und separate *Einheit*. Diese Partnerschaft hat ein eigenes Leben und muss angemessen genährt werden. Die Paargenesung hängt von dieser Ernährung ab. In einer dysfunktionalen Beziehung müssen beide Partner ihre individuelle Genesung betreiben: Meetings, Sponsoren, Therapie, eine unterstützende Gruppe, Spiritualität, Freizeit, Beruf und andere Einzelinteressen. Eine Partnerschaft benötigt dieselben Bausteine für die Paargenesung. Es gibt drei Bausteine der Genesung bei Paaren. Unsere individuellen Genesungen sind die zwei grundlegenden Bestandteile. Die Genesung der Partnerschaft ist der dritte Baustein. Eines der Symbole von Anonyme Paare in Genesung ist der dreibeinige Schemel.

Jedes Bein verkörpert einen der Bestandteile. Falls ein Bein fehlt, kippt der Schemel. Wenn einer der Bausteine fehlt, kann die Beziehung scheitern.

Deshalb wissen viele von uns z.B., wie schwer es für einen Partner ist, als der Süchtige ausgemacht zu sein und an der Genesung zu arbeiten, während der andere Partner nichts für

seine oder ihre individuellen Genesung tut. Ein Partner entwickelt sich und der andere nicht. Wenn nur ein Partner an seiner oder ihrer individuellen Genesung arbeitet, wird dies mehr Distanz in der Beziehung schaffen.

61

2. In süchtigen Beziehungen wird der Partner des Hauptsüchtigen als Co-Süchtiger bezeichnet.

Die Suchttheorie geht davon aus, dass einer oder beide Partner oft ein Co-Abhängiger und/ oder Ermöglicher/ Auslöser ist. Manche Co-Süchtige haben gedacht, dass, wenn der Süchtige nüchtern wird, sie nicht mehr co-abhängig sind. Das ist nicht wahr. Co-Abhängigkeit ist eine eigenständige Krankheit. Co-Abhängige wachsen oft in Familien auf, in denen sie lernen, mit Süchten aller Art umzugehen. Sie können eventuell erkennen, dass sie ihr Leben lang Beziehungen mit Süchtigen eingegangen sind. Ihr aktueller Partner oder Partnerin kann nur ein weiterer oder eine weitere auf einer langen Liste sein. Sie werden von dem Vertrauten angezogen und wählen so unbewusst auch den jetzigen Partner bzw. die jetzige Partnerin. Sie werden nicht von selber dadurch gesund, dass ihr Partner oder ihre Partnerin in die Genesung geht. Sie müssen lernen, selber die Muster der Co-Abhängig zu durchbrechen. Co-Abhängige müssen *für sich selbst* an ihrer Genesung arbeiten.

Nüchternheit für Co-Abhängig beinhaltet:

- Gesunde Selbstfürsorge zu lernen;
- Klare Kommunikation ihrer Gefühle, Bedürfnisse und Sorgen;
- Respektvolle Abgrenzung.

Mit den RCA Werkzeugen lernen Co-Abhängige persönliche Grenzen zu entwickeln und ihre Individualität auszudrücken. Co-Abhängige könne ihre eigene primäre Sucht oder Süchte haben. Es ist nicht ungewöhnlich, dass zwei Süchtige in einer Beziehung miteinander und jeweils vom anderen co-abhängig sind. Für beide, den Süchtigen und den Co-Abhängigen, können

die Lektionen, die sie in ihren Herkunftsfamilien gelernt haben, die Wurzel des Übels sein.

Manchmal lösen aktuelle Krisen ungesunde Bewältigungsstrategien aus. Co-Süchtige können sich zum Beispiel mit Essen trösten, wenn sie sich vom süchtigen Partner verlassen fühlen. Essen als Stimmungsaufheller oder Liebesersatz zu benutzen kann z.B. in der Kindheit von einem Elternteil erlernt worden sein, der oder die die innere Leere mit Essen gefüllt hat. Andere Co-Abhängige können sich in die Arbeit stürzen oder exzessiv beschäftigt sein. Beide Partner müssen an ihrer eigenen Genesung arbeiten, wenn ihre Partnerschaft genesen soll und wenn sie die Auswirkungen von Altlasten aus der Familie auf ihre Kinder und zukünftige Generationen stoppen möchten.

62

3. Beide Partner müssen die Verantwortung für die Gesundheit oder Dysfunktionen ihrer Partnerschaft annehmen.

Jeder von uns bringt seine eigenen Süchte, seine eigene Persönlichkeit, seine eigenen Verhaltensmuster aus der Herkunftsfamilie und die eigenen Dysfunktionen in die Beziehung mit hinein. Die Partnerschaft erzeugt diese Dysfunktionen nicht, kann sie aber antriggern oder verstärken. Es sind die Bestandteile, *die durch beide Partner eingebracht werden*, die das Wesen der Beziehung ausmachen.

Das bedeutet nicht, dass ein Partner für das süchtige oder dysfunktionale Verhalten seines oder ihres Partners verantwortlich ist. Die Verantwortung für solches Verhalten liegt bei ihnen und reflektiert ihre Entscheidungen, wie er oder sie mit Gefühlen umgehen will. (einschließlich der Gefühle, die durch die derzeitige Situation in der Beziehung verursacht werden). *Beide Partner* sind verantwortlich für die An- und Abwesenheit von Intimität.

4. Beide Partner können co-abhängig sein.

Gegenseitige Co-Abhängigkeit kann eine Seite gemeinsamer Sucht sein. Co-Abhängigkeit vom Partner entsteht beispielsweise durch die Angst verlassen zu werden, tiefe Scham oder dem Bedürfnis nach Anerkennung. Manchmal kommt es zu Verstrickungen in der Partnerschaft, was dazu führt, dass jeder versucht, den anderen zu kontrollieren, meistens um zu verhindern, dass man vom Partner verlassen wird.

Es können zwei Formen der Kontrolle eingesetzt werden: *manipulativ* und *bevormundend*. Die *manipulativen* Co-

Abhängigen wollen den Partner dadurch festhalten, indem sie immer das tun, was ihre Partner wollen oder brauchen. Das zwingt diese Co-Abhängigen zum Verlust ihrer eigenen Identität und manchmal sogar dazu, für den Partner fast ihr Leben zu lassen. Diese meist unbewusste Kontrollart kann auch bedeuten, dass man eine Opferhaltung einnimmt und sich als arme, elende, misshandelte Person sieht, die niemand jemals verlassen darf.

63

Die *Bevormundung* ist eher eine Form der direkten Kontrolle. Die *bevormundenden* Co-Abhängigen benutzen Ärger (oder sogar Wutausbrüche), strenge Befehle, Forderungen, Auseinandersetzungen, Drohungen und Unterstellungen (in einer Vielzahl mehr oder weniger subtiler Arten und Weisen), um sich über die Anderen zu stellen und das Verhalten der Partner zu kontrollieren.

Egal welche Form einer ausübt, *beide Partner haben Angst, vom anderen verlassen zu werden* und benutzen ihren persönlichen co-abhängigen Stil, um das Verlassenwerden zu verhindern. In der Genesung dagegen können Partner lernen, wie sie sich *frei für die Paarbeziehung entscheiden*. Bevor die Genesung einsetzt, fehlt den Partnern diese freie Wahl. Sie fühlen sich aus dem Zwang ihrer gemeinsamen, gegenseitigen Sucht heraus in die Paarbeziehung genötigt.

5. Beide Partner leiden wahrscheinlich an einer Intimitätsstörung.

Eine Intimitätsstörung basiert auf einem individuellen Schamgefühl, das sagt: „*Wenn du mich wirklich kennen würdest, würdest du mich hassen.*“ Diese Störung verursacht Angst vor Intimität und die Unfähigkeit, unserem Partner gegenüber ehrlich und verwundbar zu sein.

Einer der Grundsätze einer Intimitätsstörung ist, dass wir *am wenigsten aufrichtig mit der Person sein werden, die wir am meisten fürchten zu verlieren*. Diejenigen von uns, die mit einer Intimitätsstörung leben, sind oft sehr verbittert, weil unsere Partner scheinbar mit verhältnismäßig fremden Menschen völlig aufrichtig sein können, während sie es mit uns nicht sind. Wir müssen uns vergegenwärtigen, dass der Grund, warum wir die Wahrheit als letzte erfahren, nicht der ist, dass unser Partner uns vorsätzlich belügen will oder weil wir ihm oder ihr egal sind, sondern weil er/sie eine Riesenangst davor hat, uns zu verlieren.

Letztlich bedeutet Intimität, eine ehrliche Risikobereitschaft zu üben. Wir müssen lernen, das große Risiko auf uns zu nehmen, die Wahrheit über uns zu erzählen, die Wahrheit über aktuelle

Verhaltensweisen, Gefühle, Ansichten, Vorlieben und Bedürfnisse, ebenso wie über altes Verhalten, sofern diese Enthüllungen die oder den anderen nicht verletzen. Wenn wir diese Risiken auf uns nehmen, werden wir entdecken, dass unsere Partner uns gewöhnlich nicht verlassen, sondern dass sie dankbar sind für unsere Aufrichtigkeit. Ehrlichkeit zu üben kann Vertrauen und Intimität aufbauen, ohne Ehrlichkeit passiert das nicht.

64

6. Normalerweise haben beide Partner erhebliche Muster aus der Herkunftsfamilie.

Es gibt nur wenige Forschungen die mit süchtigen Paaren erstellt wurden und diese legen nahe, dass eventuell beide Partner Opfer irgendeiner Form von Vernachlässigung oder Missbrauch sind. Süchtige Paare haben wahrscheinlich ungesunde Arten von Beziehungen in ihren Herkunftsfamilien gelernt, wo sie kein gesundes Vorbild für Intimität und Fürsorge erhalten haben.

Jeder Partner kann Opfer eines Übergriffs geworden sein, in dem die persönlichen Grenzen emotional, physisch, sexuell oder spirituell verletzt worden sind. Solcher Missbrauch erzeugt oft unterdrückte Wut, gepaart mit abgrundtiefer Angst und innerer Unruhe. Süchte können als Ausweg entwickelt werden, um diese Gefühlen aushalten zu können.

Beide Partner können auch Opfer von Vernachlässigung geworden sein, wenn ihre Grund-Bedürfnisse in Bezug auf Fürsorge oder Sicherheit von einem oder beiden der Elternteile (oder Betreuern) nicht befriedigt wurden. Diese Art von Missbrauch hinterlässt eine tiefe emotionale Leere, die voll großer Einsamkeit ist.

Menschen können die Erinnerungen an einen Missbrauch verdrängen. Die damit verbunden Gefühle können jedoch ausgelöst werden, ohne dass die alten Erinnerungen bewusst werden. Unser Partner kann etwas tun oder sagen, was uns unbewusst an unseren Missbrauch erinnert. Das kann die alten, aber vergrabenen Gefühle auslösen. Unsere Reaktionen wie Verzweiflung, Schrecken oder Wut können in der entsprechenden Situation unverhältnismäßig erscheinen.

Viele Paare z. B. streiten aus banalen Gründen. Ihre Wut oder Traurigkeit mag scheinbar total unangemessen sein oder gar nichts mit der gegenwärtigen Situation zu tun zu haben. Ungelöste Auseinandersetzungen und „unerklärliche“ emotionale Reaktionen können oft in den Angelegenheiten unserer Herkunftsfamilien aufgespürt werden.

65

Wenn es in einer Herkunftsfamilie zu Vernachlässigung gekommen ist, kann dadurch die Co-Abhängigkeit entstehen, die im 4. Meetings-Thema beschrieben ist. Co-Abhängigkeit entsteht aus der Angst vor Verlassenwerden. Oft fantasieren wir, dass unsere Partner dafür sorgen, dass wir uns gut fühlen. Wir mögen denken, dass unser Partner oder unsere Partnerin der nährnde Elternteil ist, den wir in unserer Kindheit nicht hatten. Folglich kann der Partner, an den diese Erwartung gestellt wird, dann rebellieren und sagen: *„Ich bin doch nicht deine Mutter (oder dein Vater).“*

Ein Partner kann niemals einen Elternteil ersetzen. Wenn wir uns dieser Tatsache klar sind, wird unser Partner davon entlastet, jemand zu sein, der er niemals sein kann. Dann kann sich ehrliche Intimität in der Partnerschaft entwickeln.

7. Um zusammenzubleiben muss einer oder beide Partner sich von seinen Eltern „scheiden lassen“.

Hierbei nehmen wir an, dass zumindest ein Elternteil missbräuchlich war. Es kann nötig sein, sich von dem missbräuchlichen Elternteil bzw. Elternteilen abzugrenzen, auch wenn es nur in unseren Erinnerungen möglich ist. Das kann bedeuten, dass man diesen Elternteil nicht mehr sieht oder spricht oder die Häufigkeit oder Intensität der Besuche einschränkt. Dies ist umso wichtiger, wenn zu befürchten ist, dass die Eltern bzw. ein Elternteil das missbräuchliche Verhalten mit den Enkelkindern weiterführen werden.

Wenn es einen Beziehungsabbruch oder Vernachlässigung gab, müssen wir diesen Verlust betrauern. Dies kann erhebliche Therapiearbeit und/ oder Unterstützung durch die Gruppe erfordern. Wir haben erfahren, dass Trauerbewältigung verbalen Ausdruck erfordert. Dadurch wird dem Partner oder der Partnerin der Druck genommen, ein perfekter Versorger sein zu müssen. *Wenn wir uns von unseren missbräuchlichen Eltern trennen, müssen wir uns nicht voneinander trennen.*

66

8. Paare haben jede Menge illusorische Vorstellungen von idealen Beziehungen.

Abhängige Paare können eine Liste von Ansprüchen haben, von denen sie glauben, dass sie ein „gutes Paar“ ausmachen. Sie können z.B. meinen, dass sie dadurch, dass sie ihr Eheversprechen gebrochen haben, nicht mit Geld zurechtkommen oder keine perfekten Eltern sind, niemals als Paar anerkannt werden.

Manchmal werden diese Maßstäbe durch idealistische

Überzeugungen oder religiöse Werte verstärkt. Ein Paar könnte zum Beispiel denken: *“Die Sonne soll nie über unserem Zorn untergehen.”* Diese Paare können bis spät in die Nacht streiten um es *“richtigzustellen.”*

Wir ermutigen Paare in der Genesung eine Liste dieser Ideale zu machen und zu überprüfen, welche ihrer Erwartungen vollkommen unrealistisch sind. Einige Paare werden zum Beispiel nie so ein Glück erreichen wie sie es sich vorgestellt hatten oder von dem sie meinten, dass sie es haben sollten. Ihre Kinder werden nie perfekt sein. Um ein Leben voller Enttäuschungen zu vermeiden, sollten Paare sich von solchen falschen Idealen trennen und gegebenenfalls diesen Verlust betauern.

Unter Umständen haben die süchtigen Partner unrealistische Erwartungen in Bezug auf Geld. In diesem Fall könnten sie Hilfe brauchen um zu lernen, wie man einen vernünftigen Haushaltsplan aufstellt, sein Bankkonto ausgeglichen hält oder kluge Investitionen tätigt. Um dieses Ziel zu erreichen kann das Paar sich geeignete Sponsoren suchen, wie zum Beispiel ein Paar mit Erfahrungen im finanziellen Bereich oder sie besuchen eine Gruppe, die sich auf gesunden Umgang mit Geld spezialisiert hat

Es ist wichtig und wertvoll, sich nach Hilfe umzusehen, um sich von diesen Illusionen zu lösen. Genesende Paare müssen lernen, dass sie nicht alleine sind. Sie müssen auch ihre eigenen Grenzen erkennen.

67

9. Genau wie Einzelpersonen haben auch Paare Ausrutscher.

Genau wie Einzelpersonen in Genesung wissen, dass ihre Sucht ein Leben lang andauert und sie ihr Programm bis ans Lebensende arbeiten müssen, müssen die Partner einsehen, dass sie den Genesungsweg der Partnerschaft ein Leben lang beibehalten müssen. Erfahrungen haben gezeigt, dass, wenn Paare das Programm verlassen, die alten, dysfunktionalen Verhaltensweisen wahrscheinlich zurückkommen werden. So wie einzelne Süchtige Ausrutscher haben, werden auch Paare ausrutschen. Diese Ausrutscher passieren, wenn:

- die Kommunikation unterbrochen wird.
- alter Streit und alte Verhaltensmuster zurück kommen
- Partner anfangen, auf Abstand von einander zu gehen.

Paare in Genesung lernen diese Verhaltensmuster zu erkennen und fühlen, wenn die Intimität verloren geht. Sie erkennen, dass die bekannten Gefühle von Isolation und Einsamkeit sie wieder

verfolgen. Alter Ärger und Groll wird hervorgeholt und die Angst verlassen zu werden gewinnt wieder die Oberhand. Ein Rückfall in alte dysfunktionale Verhaltensmuster kann ein Paar in Hoffnungslosigkeit stürzen.

Wenn Gefühle von Einsamkeit zurückkommen, können sie wieder altes individuelles Suchtverhalten auslösen. Als Reaktion darauf können die Partner sich gegenseitig ihr altes Suchtverhalten vorwerfen, was wiederum dazu führen kann, dass die Partner noch weiter auf Distanz zum anderen gehen. Dieses führt zu einem Rückfall in die alten, dysfunktionalen Verhaltensweisen und zu immer größerer Distanziertheit von einander – der „Suchtzyklus eines Paares“.

In solchen Zeiten müssen wir uns erneut unsere Machtlosigkeit und Handlungsunfähigkeit eingestehen und die Werkzeuge von RCA benutzen, um aus diesem Abgrund herauszukommen. Wir müssen uns an unser Sponsorpaar wenden und Paare-Meetings besuchen.

68

10. Es mag nur wenig gesellschaftliche Unterstützung für ein genesendes Paar geben.

Wenn Paare anfangen zu genesen, kann das gesellschaftliche Umfeld die Veränderungen der Partner unter Umständen nicht verstehen oder akzeptieren und wird diese Anstrengungen der Partner nicht unterstützen. Wir haben jedoch festgestellt, dass RCA eine hilfreiche Unterstützung bei unseren Bemühungen um Veränderung ist.

Manche Familienmitglieder oder alte Freunde, die nicht in Genesung sind, haben unter Umständen ein Interesse daran, dass alles beim Alten bleibt und können eventuell jede Art von Veränderungen untergraben. Diese hinderliche Dynamik kann auch von den Kindern eines Paares ausgelöst werden, die die neue Lebensart der Eltern nicht befürworten. Ihnen ist die alte, dysfunktionale Beziehung mit den Eltern vertraut. Die durch die Genesung bedingten Veränderungen bringen neue familiäre Dynamiken mit sich und alte Beziehungen ins Wanken, was für die Kinder sehr beunruhigend sein kann. Sie haben vielleicht auch gelernt, die Eltern gegeneinander auszuspielen um dadurch die Zustimmung von einem der Elternteile zu „gewinnen“. Zu oft ist der Preis für diese Erfolge der Verlust gesunder Beziehungen in der Familie.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen gemeinsamer Zeit und Zeit für sich selbst ist die Formel für eine lebendige Familie in Genesung. Die Familiensituation wird sich verbessern, wenn die Partner sich um ihre eigene Genesung und die Paar-Genesung kümmern. Wenn Paare ihren Horizont erweitern, können Kinder in einigen Fällen Verhaltensweisen an den Tag legen, die ihre Angst vor dem Verlassen-werden zeigen. Hier können beide Partner den Kindern versichern, dass sie geliebt sind und ihnen besondere Zeit und Aufmerksamkeit geben.

Alte Freunde, die nicht in Genesung sind, können das genesende Paar eventuell nicht verstehen. Im Verhältnis zu diesen Freunden kann es zu Spannungen kommen. Außerdem kann weiterer Kontakt zu diesen Freunden zum Rückfall in alte Suchtmuster führen. Auch wenn sich niemand gerne von alten Freunden trennen will, so ist hier doch Vorsicht geboten. Im Laufe der Zeit werden beide Partner erfahren, dass sie neue, genesende Freunde finden und sie werden sich zu ihnen hingezogen fühlen.

Ökonomische und gesellschaftliche Umstände können die Paargenesung erschweren. Wenn zum Beispiel die Notwendigkeit besteht, dass beide Partner arbeiten müssen, bleibt wenig Zeit für gemeinsame Zeit. Wenn die Partner sich darüber hinaus die Verantwortung für Haushalt, Kinder und ältere Eltern teilen, sind sie auf flexible Arbeitszeiten angewiesen. Arbeitgeber können unter Umständen dieses Bedürfnis für nicht verstehen oder akzeptieren. Alte Schulden und andere wirtschaftliche Sorgen können die Genesung eines Paares zusätzlich bedrohen. Ein Paar in Genesung entdeckt vielleicht, dass seine Ersparnisse durch den alten, unkontrollierten Lebenswandel aufgebraucht sind. Hier kann kreative Budgetplanung und die Unterstützung der Sponsoren einen Weg aufzeichnen, auf dem das Paar innerhalb der eigenen Möglichkeiten leben kann.

Letztendlich muss ein genesendes Paar bereit sein, alles für seine Genesung zu tun. Wenn die Partner sich um die eigene

Genesung und die der Partnerschaft bemühen, sollte es ihnen möglich sein, ihren Lebensstil so zu verändern, dass er ihre Genesung unterstützt. Vielleicht müssen sie den Verlust familiärer Unterstützung, Freundschaften, sogar ehemaliger Jobs, Häuser oder Gemeinschaften betrauern. Es kann notwendig sein, dass Paare von verführerischen Menschen, Orten und Gegenständen, die ihre Genesung gefährden, Abstand nehmen müssen

11. Grundlegende Beziehungsprobleme zu lösen unterstützt die eigene wie auch die Paargenesung.

Trennung und Scheidung sind im Allgemeinen keine Lösung für Beziehungsprobleme. Wenn die Partner in der aktuellen Beziehung nicht an den Problemen arbeiten, werden dieselben Themen in zukünftigen Beziehungen wahrscheinlich wieder auftauchen. Wir haben festgestellt, dass die Annahme dieser Prämisse unseren Willen verstärkt hat, mit unserem jetzigen Partner an unserer Paargenesung zu arbeiten.

Wenn wir nach Jahren individueller Genesung neu zu RCA kommen, stellen wir oft mit Erstaunen und Enttäuschung fest, dass unsere „neuen“ Beziehungsprobleme dieselben sind, die wir in früheren Beziehungen schon einmal durchlebt haben. Selbst wenn wir hart daran gearbeitet haben eine „super-gesunde“ Person zu werden, werden unsere Beziehungsprobleme weiterhin die gleichen bleiben, wenn wir uns nicht einigen grundlegenden Problemen in der Paargenesung stellen. Die Lösung dieser strittiger Themen kann uns mit unserem Partner oder unserer Partnerin heilen lassen, zur Veränderung unserer Partnerschaft führen und uns gleichzeitig zu gesünderen und fröhlicheren Menschen machen.

Das soll aber nicht heißen, das jeder in einer Partnerschaft bleiben muss, koste es was es wolle. Wenn einer oder beide Partner missbräuchlich sind, ist es eine Frage der emotionalen und körperlichen Sicherheit, sich aus der bedrohlichen Situation zu lösen und in Sicherheit an der eigenen Genesung zu arbeiten. In RCA wollen wir wachsen, indem wir gesunde Beziehungen zu unserem Partner oder unserer Partnerin, zu unserer Höheren Macht und zu uns selbst erlernen. Schlussendlich müssen beide

Partner die Wege akzeptieren, die ihre Höhere Macht ihnen zeigt.

71

12. Paare können sich genauso schämen wie Einzelpersonen.

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass sich unsere persönliche Scham in einer Partnerschaft verdoppelt, wenn wir davon überzeugt sind, dass wir ein schreckliches Paar sind. Manchmal fühlen wir uns als „schreckliche“ Freunde, Eltern, Sexualpartner, Kommunikatoren, Geldverwalter – die offensichtlich nicht so gut klar kommen wie z.B. andere Paare in RCA. Wir nennen das *Paarscham*. Wir können glauben, dass wir in der schlimmsten Paarbeziehung sind, die man sich vorstellen kann. Wenn wir in dieser Gemütsverfassung sind, scheint uns das Beenden der Partnerschaft die einzige Lösung zu sein.

Die Lösung für Paarscham ist dieselbe wie für individuelle Scham. Indem wir unsere Geschichte anderen Paaren erzählen, stellen wir fest, dass wir mit unseren Problemen nicht alleine sind. Auf diese Art können wir auch Bestätigung für die Fortschritte in unserer Genesung erfahren. Zusätzlich können wir durch die Wahl eines Sponsorpaars, durch die Arbeit an den 12 Schritten und die Arbeit in unserem individuellen Programm unsere Heilung voranbringen. Nach und nach können wir dann eine Intimität erfahren, wie sie nur wenige Paare haben.

Wenn wir die Dysfunktionen süchtiger Paare verstehen, können wir unsere Scham abbauen. Wen wundert es, dass wir Probleme in einer intimen Beziehung haben, wenn wir zumeist aus dysfunktionalen Familien kommen? Als Paar in Genesung müssen wir lernen unsere Beziehung zu pflegen. Eine Beziehung voller Liebe und Unterstützung ist möglich, aber nur, wenn wir als Paar in den 12 Schritten arbeiten und gemeinsam in unserer Genesung wachsen.

72

Die Entwicklung von RCA-Gruppen

Ein fundiertes Gruppengewissen: Wie wird RCA geführt?

In der zweiten Tradition heißt es "Für alle Angelegenheiten unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie ihn unser Gruppengewissen versteht. Unsere Leiter sind betraute Diener, sie herrschen nicht.“ Wenn eine Gruppe sich um ein Problem kümmern muss, besorgt sie sich alle verfügbaren Informationen und die Mitglieder treffen sich, um die Angelegenheit zu besprechen. Wir bitten darum, von einer Höheren Macht geführt zu werden, um einen Beschluss zu fassen, der für die Gruppe als Ganzes gut ist. Dieser Beschluss wird allgemein *Gruppengewissen* genannt, und er ist meistens weiser als die Schlussfolgerung eines einzelnen Mitglieds.

In vielen RCA-Gruppen kommt es vor, dass das Gründer-Paar zur *Defacto-Autorität* der Gruppe wird. Unter diesen Umständen — und oft mit den besten Absichten — werden Personen über Prinzipien gestellt. Häufig können solche schwierigen Themen durch ehrliches Teilen und den Prozess des Gruppengewissens freundlich und positiv besprochen werden, im Sinne einer liebevollen Diskussion.

Unsere Leiter in RCA sind wie in allen 12-Schritte-Gemeinschaften lediglich betraute Diener und sie haben nur begrenzte Autorität. Wenn eine Gruppe neu gegründet worden ist, sind es normalerweise zunächst die schon erfahreneren Paare, die das Meeting leiten und sich um die meisten der anfallenden Aufgaben kümmern. Wenn die Gruppe jedoch fest etabliert ist, ziehen diese Paare sich vorsichtig zurück. Sie können im Bedarfsfall beratend zur Verfügung stehen und sollten das Prinzip der rotierenden Dienste nicht behindern. Gemeinsam Verantwortung zu tragen und zusammen zu arbeiten ist die Grundlage für die effektive Entwicklung eines Gruppengewissens.

Seit das Konzept erstmalig bei den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurde, haben jahrelange 12-Schritte-Erfahrungen gezeigt, dass die Vorgehensweise mit dem Gruppengewissen *wirklich funktioniert*. Eine simple Mehrheitsfindung ist etwas anderes als das mächtige *Gruppengewissen*. Wenn Menschen,

die sich gemeinsam einer spirituellen Sache verpflichtet haben, sich respektvoll zuhören, bis sich ein gemeinsamer Standpunkt ergibt, können sie über die belanglosen Sorgen Einzelner hinauswachsen und sich in einem gemeinsamen Anliegen einigen. In RCA ist unser übergeordnetes Anliegen, in liebenden Beziehungen verbindlich und intim zu bleiben und anderen genesenden Paaren zu helfen, ihre Paarbeziehung wieder herzustellen

73

Wie unterscheidet sich das Gruppengewissen vom Mehrheitsvotum?

Was genau ist das Gruppengewissen? Und wie unterscheidet es sich von einer Gruppenmeinung oder einem Mehrheitsvotum? Und welches ist der beste Weg um "da hinzukommen"?

Das echte Gruppengewissen sucht nach einem Konsens und nicht bloß nach einem Mehrheitsvotum. Es entsteht durch respektvolles und unvoreingenommenes Anhören aller Standpunkte sowie die Wahrnehmung der leisen Stimme unserer Höheren Macht. Wenn wir bedachtsam im Sinne der RCA-Schritte und -Traditionen arbeiten und Prinzipien über Personen stellen, entwickelt sich allmählich eine gemeinschaftliche Sichtweise. Es ist notwendig, dass die Gruppe alle Teilnehmer anhört, oft sogar mehr als einmal, so dass es zu einer gemeinschaftlichen Einsicht statt der Meinungen von dominanten Einzelpersonen kommt. Im Idealfall ist das Gruppengewissen ein Zusammenschluss der gesamten Gruppe bei einem gemeinsamen Anliegen, ein wahrhaftig spiritueller Ausdruck der ganzen Gruppe. Es begründet sich auf gegenseitigem Vertrauen und Respekt und stellt nicht bloß den Sieg einer Interessengruppe über die Andere dar.

So hat eine RCA-Teilnehmerin die Entwicklung ihres Verständnisses geteilt:

"Zuerst war Gruppengewissen lediglich 'ein Votum'. Du hast deine Ansicht und ich habe meine und dann stimmen wir ab. Inzwischen ist meine Auffassung des Gruppengewissens ausgereifter, da ich anfangs, die Zweite Tradition umfassend zu verstehen. Das fundierte Gruppengewissen bedeutet für mich, dass wir versuchen, von denen zu profitieren, die uns vorangegangen sind, egal, ob das Erfahrungen einer Mehrheit oder einer Minderheit sind. Und dann bemühen wir uns um ein gemeinsames Verständnis dafür, wie die Höhere Macht uns führt."

74

Und damit versuchen wir, das Hauptanliegen unserer Gruppe zu erfüllen – mehr Verbindlichkeit und Intimität in unseren eigenen Beziehungen und Hilfe für andere genesende Paare.“

Wie wichtig ist das Wort "fundiert"?

Von zentraler Bedeutung im Verständnis des Gruppengewissens sollte das Wort 'fundiert' sein — etwas, das in der Diskussion häufig weggelassen wird. Ohne den Begriff 'fundiert' könnte das Gruppengewissen alles Mögliche bedeuten und einfach nur das Regelwerk einer dominanten Gruppe werden. Wenn die Gruppe mit 'fundiertem' Wissen Dinge als angemessen betrachtet und sich respektvoll untereinander berät, sind die Ergebnisse meist einleuchtend und gut durchdacht. Ohne genügend Einsicht, Respekt und Meinungsaustausch kann das Gruppengewissen von RCA-Prinzipien abweichen.

Wie kommt eine Gruppe zu Fundiertheit?

Wenn wir ein fundiertes Gruppengewissen bekommen möchten, machen wir uns als Erstes mit den RCA-Traditionen vertraut. Wir werden unsere Literatur lesen und das Wissen bereitwillig mit neuen Paaren teilen. Wir kennen unsere Dienststrukturen und übernehmen Dienste. Durch Gebet und Meditation bemühen wir uns um eine Führung bei den Meetings, damit sich ein echtes Gruppengewissen bildet. Die einzige Autorität für das Gruppengewissen ist unsere Höhere Macht.

Das Vorgehen, um das Gruppengewissen zu bilden

Ein wirksames Vorgehen für ein fundiertes Gruppengewissen benötigt:

- eine verständliche Erklärung der zu behandelnden Angelegenheit mit all ihren Aspekten;
- dass der Meetingsleiter die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nach ihren Ansichten befragt (das sollte weniger eine Debatte als eine ruhige und respektvolle Äußerung von Ansichten sein);
- dass die Runden der Meinungsäußerungen zweimal, dreimal oder solange weitergehen bis alle dran waren, damit auch die schüchternste Person eine gleichwertige Stimme abgegeben hat (es geht nicht um 'Gewinnen' sondern darum, als Gruppe bei einem Thema übereinzukommen);
- dass der Meetingsleiter normalerweise erst spricht,

nachdem alle anderen zu Wort gekommen sind.

Wir haben festgestellt, dass wir mit dieser Art der Diskussion normalerweise ein gemeinschaftliches Gruppengewissen erhalten können. Wenn die Gruppe sich einig ist, dass die Diskussion abgeschlossen ist, fasst der Meetingsleiter die Punkte zusammen. Wenn wir keine Übereinstimmung erzielen können, ist es am besten die Entscheidung zu vertagen. Nur wenn eine *sofortige* Entscheidung nötig ist sollte man abstimmen, und zwar mit Einzelstimmen und nicht als Paare. Ein Gruppengewissen bedeutet nicht, dass jeder mit der Entscheidung glücklich ist, aber dass wir sie unter den gegebenen Umständen für die Beste halten.

Schwierigkeiten und Probleme beim Gruppengewissen -Prozess

Die Auswirkungen der Beschlüsse durch Gruppengewissen sieht man vielfach: von der Wahl der Diensttuenden bis zur Ernennung unseres Vorstands der World Service Organization; von der Frage, wie die Gruppe mit Menschen mit besonderen Themen umgehen soll bis zur Entwicklung und Veröffentlichung von RCA-Literatur. Nachfolgend ein paar Beispielthemen, die einige RCA-Gruppen mit Hilfe des fundierten Gruppengewissens behandelt haben:

76

- Wie reagieren wir als Gruppe, wenn zuvor aktive RCA-Paare sich trennen?
- Welche Kriterien sollte das Paar erfüllen, das für unsere Gruppe den Kontakt zur World Service Organization hält?
- Was machen wir, wenn ein lokaler Fernsehsender ein RCA-Paar in einer seiner Sendungen auftreten lassen möchte?
- Wie gehen wir damit um, wenn ein Teilnehmer beantragt, den Tag, die Zeit oder den Ort des Meetings zu ändern?
- Welche finanziellen Reserven sollten wir für unsere Gruppe vorsehen?
- Wie gehen wir vor, wenn ein Teilnehmer beantragt, den vorgeschlagenen Betrag der Spende im Sinne der 7. Tradition zu erhöhen?
- Wie verfasst die Gruppe ihren Leitfaden über Cross-Talk?

Empfehlungen für den Erfolg Eurer Gruppe

Damit ein Meeting wächst und gedeiht, sollte die Meetingszeit

eingehalten werden, sofern nicht Unwetter, Notfälle oder Ähnliches das verhindern. In einem solchen Fall sollten die Verantwortlichen alle anderen informieren, sobald sie von dem Ausfall wissen. Manche Gruppen pflegen eine Telefonliste und ermutigen Paare, sich gegenseitig anzurufen. In manchen Gruppen können Paare, die bereit sind andere Paare zu sponsern, sich als solche kenntlich machen. Einige erfolgreiche RCA-Gruppen heben hervor, wie wichtig es für langfristigen Erfolg ist, außerhalb der RCA-Meetings untereinander soziale Kontakte zu pflegen. Kaffeetrinken nach dem Meeting, gemeinsames improvisiertes Abendessen, Meditationssitzungen, Wochenendtreffen, organisierte Ausflüge und Freizeit-Veranstaltungen können zusätzliche Gelegenheiten bieten, um sich mit anderen in der Genesung befindlichen Paaren auszutauschen und Freundschaften zu knüpfen. Tatsächlich scheint es so zu sein, dass Gruppen, deren Mitglieder außerhalb des Genesungsm Meetings keine sozialen Kontakte untereinander pflegen, eine unterdurchschnittliche Überlebenschance haben.

77

Eine vorgeschlagene Checkliste für das Wachstum von Meetings

- Gebt jedem das Gefühl, willkommen zu sein.
- Seid offen für Vielfalt (Anm. der Übersetzer: Diversität im Sinne von Kultur, Alter, Geschlecht, sexueller Identität, Behinderung, Religion o.a.).
- Richtet eine lokale Internetseite ein mit Informationen über die Meetings und andere Treffen, Links zur RCA World Service Organization und einer Mailadresse für Fragen.
- Ernennt ein "Willkommens-Paar", das alle Anwesenden begrüßt (besonders neue Paare) und nach dem Meeting mit neuen Paaren spricht.
- Ernennt ein Paar als "Einstiegs- und Wiedereinstiegs-Paten", das neue Paare nach deren erstem Meeting anruft und auch jene Paare, die eine Zeitlang nicht da waren. (Der Anruf soll den Menschen sowohl das Gefühl geben, willkommen zu sein als auch sie wissen zu lassen, dass sie nicht allein sind und dass die Gruppe da ist, wenn sie dafür bereit sind). Führt eine Telefon- und Email-Liste (um Informationen, Anregungen, Gespräche etc. anzubieten).
- Seht regelmäßig (z.B. monatlich) ein Sprechermeeting vor (Paare teilen ihre Geschichte mit der Gruppe).
- Bietet Wochenend-Freizeiten für die Schrittarbeit für Paare an. Das kann die Gruppe beleben.
- Bietet einmal im Monat einen z.B. zweistündigen Schritte-

Workshop an. (das blaue RCA-Buch kann als Literatur verwendet werden).

- Trefft euch mit anderen Paaren zu einem Abendessen, bei dem jeder etwas mitbringt; es macht Spaß und ermöglicht Geselligkeit mit anderen Paaren.
 - Geht nach dem Meeting etwas essen
 - Macht ein "Nachmeeting", um Anschluss an die anderen Paare zu finden.
 - Wählt Diensttuende für die örtlichen Meetings, damit jeder eine Aufgabe und Verantwortungen für das Meeting hat.
 - Wenn möglich, bedenkt das Thema Kinderbetreuung.
-
- Führt ein Protokoll darüber, wer geleitet hat, welches Thema behandelt wurde, welches Paar das nächste Meeting leiten will, etc. so dass Dienste festgehalten werden und Themen nicht mehrfach behandelt werden.
 - Haltet für Neue ein Willkommensgeschenk bereit.
 - Um eine gewisse Kontinuität für neue Teilnehmer zu gewährleisten, sollte ein "Willkommens-Paar" benannt werden, welches auch das Meeting der darauffolgenden Woche leitet.
 - Wenn das eingeplante "Willkommens-Paar" nicht anwesend ist, fragt während des Meetings, ob ein anderes Paar den Dienst übernehmen will.
 - Schickt Informationen über RCA an Kirchengemeinden, Therapeuten und andere 12-Schritte-Gruppen.
 - Bringt Info-Blätter an den Informationstafeln in den Treffpunkten anderer 12-Schritte-Gruppen an.
 - Achtet darauf, dass die Gruppe nicht lediglich als Cliquentreffen oder als gemütliche Gesprächsrunde genutzt wird.
 - Bietet Sponsorschaft für die Schrittarbeit an und teilt Erfahrung, Kraft und Hoffnung

Weitere Vorschläge für die Meetings-Abläufe findet ihr unter www.recovering-couples.org

Arbeitsmeetings

Arbeitsmeetings werden im Allgemeinen in einem regelmäßigen Turnus abgehalten – monatlich, alle zwei Monate, oder vierteljährlich, je nach Meinung des Gruppengewissens. Die Arbeitsmeetings werden in der Regel von dem Paar geleitet, das an diesem Tag das Meeting geleitet hat. Während dieser Treffen überprüfen die Teilnehmer, wie gut die Gruppe den 12 Tradition

folgt und setzt sich eventuell neue Ziele. Für gewöhnlich berichten die Paare, die das Meeting leiten sowie die Paare, die für Kasse und Literatur verantwortlich sind.

79

Empfehlungen für den Ablauf von Arbeitsmeetings.

Wie bei jedem anderen Meeting, ist auch hier eine gewisse Struktur notwendig. Die meisten Gruppen finden die Anwendung der Robert's Rules of Order (Anm. der Übersetzer: Ein aus dem Jahr 1876 stammender Leitfaden von Henry Martyn Robert für die Leitung von Meetings und Entscheidungsprozesse in Gruppen) sehr hilfreich, wenn es darum geht, dem Treffen eine gewisse Struktur zu verleihen. Zudem sollen die folgenden Regeln noch hervorgehoben werden:

1. Es kann immer nur jeweils eine Person sprechen.
2. Die Teilnehmer wenden sich mit ihren Beiträgen an den Vorsitzenden und nicht an die Gruppenteilnehmer.
3. Damit während des Meetings der Fokus immer auf dem Dienst an unserer Gemeinschaft zu bleibt, halten wir uns an den Sicherheits-Leitfaden. Wir vermeiden alle Aussagen, die andere bewusst in Rage bringen oder schikanieren wollen oder ihnen Schuld zuweisen, Aussagen, die selbstgerecht oder wertend sind oder die Inventur anderer machen. Es ist uns wichtig, einander respektvoll in Worten und Handlungsweisen zu begegnen. Wenn ihr jemanden zur Rede stellen wollt, tut dies möglichst zeitnah, in einem privaten Rahmen, möglichst von Angesicht zu Angesicht, evtl. auch in einem Telefonat.
4. Wir bilden ein informiertes Gruppengewissen:
 - Die Person, die eine Sache zur Sprache bringen will, stellt die Gründe dafür kurz vor.
 - Alle können dann der Reihe nach etwas dazu sagen. Eventuell werden mehrere Durchgänge benötigt, um einen Konsens zu erreichen.
 - Nachdem ein Konsens erreicht wurde, kann ein Antrag gestellt werden.
 - Es kann jeweils nur über einen Antrag abgestimmt werden.
 - Wenn der Antrag einmal gestellt ist, nehmen wir uns ausreichend Zeit, um sicherzustellen, dass der Antrag klar formuliert ist.

- Die Diskussion soll sich auf die Sache und auf Prinzipien konzentrieren, nicht auf Persönlichkeiten.

• Wenn nach einer Diskussion *kein Konsens erzielt werden kann*:

1. Können weniger dringende Angelegenheiten vertagt und ein anderes Mal besprochen werden.
2. Kann bei dringenden Angelegenheiten über den Antrag abgestimmt werden.

Ogleich wir uns um einen Konsens und um Übereinstimmung bemühen, *entscheidet letztlich die Mehrheit*.

Gruppeninventur

Eine Gruppeninventur kann feststellen, wie gesund die Gruppe ist und kann ein ausgezeichnetes Werkzeug dafür sein um unsere Energie und Vision für den Dienst an unserer lokalen Gemeinschaft neu zu schärfen. Jede Gruppe kann individuell entscheiden, wie oft sie eine Gruppeninventur machen will, einige haben sich für einen jährlichen Turnus entschieden. Nachstehend einige hilfreiche Fragen, die wir euch für die Gruppeninventur an die Hand geben möchten:

1. Inwieweit konzentrieren wir uns auf die Vorstellungen, Absichten und Ergebnisse des Programms und lassen uns davon bereichern und inspirieren?
2. Wie ermutigen wir alle Paare dazu, sich aktiv einzubringen?
3. Wie verhindern wir, dass Einzelpersonen oder Paaren die Meetings dominieren (wie stellen wir z.B. sicher, dass das Gemeinwohl Vorrang hat)?
4. Inwieweit verwenden wir RCA Informationsmaterial für die Themenstellungen bei den Meetings?
5. Inwieweit können wir eine Cliquenbildung vermeiden?
6. Inwieweit geben wir neuen Paaren Information, Sponsorschaft und Unterstützung?
7. Inwieweit geben wir die Botschaft weiter (mit Informationen etc.)?
8. Inwieweit folgen wir unseren Traditionen?
9. Was machen wir gut?

10. Was möchten wir noch verbessern?
11. Wie sieht unsere Zukunftsvision aus?
12. Wenn wir Pläne für unser Wachstum gemacht haben
– wer kann diese umsetzen?

Die Gruppe als Sponsor in den monatlichen Schritte-Workshops

• Der monatlich stattfindende Schritte-Workshop führt Paare durch die Schritte und schafft dadurch einen größeren Pool an Paaren, die ihren Heimatgruppen als Sponsoren zur Verfügung stehen und trägt dadurch zum Wachstum der gesamten Gemeinschaft bei. Geleitet wird der Workshop von einem erfahrenen Paar, das die RCA Schritte bereits durchlaufen hat.

• In der Regel hat das Paar, das den Workshop leitet, ein Sponsor-Paar.

• Der Workshop gibt Paaren eine Möglichkeit die Schritte durcharbeiten, wenn zu wenige Sponsor-Paare zur Verfügung stehen.

• Der Workshop will Paare dabei unterstützen, ihre Schritte-Arbeit zwischen den monatlichen Treffen fortzuführen.

• Paare werden dazu ermutigt, sich zu regelmäßiger Schritte-Arbeit zu verpflichten; oft einigen sich Paare auf einem wöchentlichen Turnus.

• Jeder der monatlichen Workshops konzentriert sich auf einen bestimmten Schritt und Paare sollten kommen, unabhängig davon, an welchem Schritt sie gerade arbeiten.

• Vor oder nach dem Workshop kann ein kleines Buffet veranstaltet werden, zu dem jeder etwas beiträgt - das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und macht Spaß.

Monatlicher RCA Schritte Workshop Vorgeschlagener Meeting-Ablauf

Eröffnung

- Gelassenheitsgebet (siehe Seite. 60)

Lesevorschläge

- Präambel (siehe Seite 50)

- Wie es funktioniert Teil 1 (siehe Seite 51)
- Die 12 Schritte (siehe Seite 52)
- Wie es funktioniert Teil 2 (siehe Seite 54)
- Die 12 Traditionen (siehe Seite 56)
- Der Sicherheits-Leitfaden (siehe Seite 55)

Check-In

Die Paare können zu Beginn in einem kurzen Blitzlicht oder in Anlehnung an den 10. Schritt teilen (Tages- oder Wocheninventur: Habe ich durch meine Handlungsweise unserer Partnerschaft Schaden zugefügt? Hat meine Partnerin bzw. mein Partner etwas zum Gelingen unserer Partnerschaft beigetragen?) Das gibt Paaren die Möglichkeit, in der Gruppe Aktuelles zu teilen. Es gibt ihnen zudem die Zeit, um gefühlsmäßig und spirituell in dem Workshop anzukommen.

Vorstellung eines Schritts

Das Paar, das den Workshop leitet, teilt Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu dem aktuellen Schritt und erzählt kurz von seinen Erfahrungen mit diesem Schritt

Die Zwölf Traditionen von RCA , lange Fassung.

Erste Tradition

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung eines Paares beruht auf der Einigkeit der Anonymen Paare in Genesung.

In unserer Gemeinschaft haben wir erfahren, dass durch die Arbeit in den 12 Schritten von RCA die Verbindlichkeit und Intimität in unseren Paarbeziehungen gewachsen sind. Die Zwölf Traditionen bieten der RCA Gemeinschaft ein Gerüst und Orientierung. Damit die Gemeinschaft aufblühen kann, müssen die Zwölf Traditionen verstanden und angewendet werden.

Die Traditionen sind für RCA Bindemittel und Rückgrat. Diese Zwölf Traditionen kommen ursprünglich vom Programm der Anonymen Alkoholiker und wurden den Bedürfnissen unserer Gemeinschaft angepasst. Wir befolgen

die Traditionen um sicherzustellen, dass die RCA-Gemeinschaft immer für diejenigen Paare da ist, die von Sucht und dysfunktionalen Verhaltensweisen genesen, welche die Paarbeziehung beeinflusst haben.

Viele von uns lernten, dass es unseren Genesungsprozess beschleunigt, wenn wir Dienste übernehmen. Wir entwickeln ein neues Gefühl der Zugehörigkeit, wenn wir lernen, uns nicht zu isolieren, sondern mit anderen Paaren zusammenzuarbeiten.

Bevor wir in Genesung kamen dachten viele von uns, dass unser persönlicher Ansatz der einzig richtige war. Jedoch lernten wir in unseren RCA-Gruppen, sowohl unserem Partner, als auch anderen Paaren zuzuhören. Wir haben von anderen Paaren gelernt, dass Partner andere Meinungen und Sichtweisen haben. Wir lernten zuzuhören, ohne zu urteilen. Wir lernten miteinander Zeit zu verbringen und die Gruppe nicht mit "Oh wie furchtbar"-Geschichten zu monopolisieren. Wir lernten in unseren Meetings auf die Themen der Meetings konzentriert zu bleiben. Wir lernten dem Sicherheits-Leitfaden und dem Prozess des Gruppengewissens zu folgen. Dadurch, dass wir lernen durften, die Bedürfnisse der Gruppe zu respektieren lernten wir, die Bedürfnisse unserer Paarbeziehungen zu respektieren.

Über unsere eigene Genesung hinaus haben wir die Verpflichtung, einen Beitrag dazu zu leisten, dass die Einigkeit der Gruppe gefördert wird. Wir teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen. Unsere Geschichten müssen gehört werden und sie zeigen anderen, dass wir nicht einzigartig sind. Als Paare teilen wir manchmal einfach nur, indem wir anwesend sind und den Geschichten anderer Paare zuhören. Wenn wir jedoch immer nur schweigen, so hemmt dies die Einigkeit der Gruppe.

Neulinge freundlich aufzunehmen fördert das Wachstum und die Einheit von RCA. Einige Möglichkeiten um Neue willkommen zu heißen sind: temporäre Sponsoren zur Verfügung zu stellen; Verteilen von Begrüßungs-Chips für Neue; Mitteilen, inwiefern RCA für uns hilfreich war, Ausgeben von Willkommens-Paketen mit den Telefonnummern aktiver Mitglieder; und natürlich ungezwungene Konversation mit den Neuen vor und nach dem Meeting.

84

Zweite Tradition

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 Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.

Auf lokaler Ebene haben wir Dienst- oder Führungspositionen wie Gruppensekretäre oder Meetingsleiter, Kassendienst, Paare für den Gruppenkontakt und Delegierten-Paare. Landesweit und international dienen Menschen im Board of Trustees der World Service Organization oder in dessen Arbeitsgruppen.

Dabei handelt es sich um Einzelpersonen oder Paare, die dazu bereit sind, der RCA-Gemeinschaft Zeit, Arbeit und Energie zu widmen. Diese RCA-Mitglieder dienen und leiten unsere Gemeinschaft, indem sie unserem Gruppengewissen folgen. Die Positionen erteilen keine Vollmacht über die Zustimmung der Gemeinschaft hinaus. *Die höchste RCA-Autorität geht von unten nach oben nicht von oben nach unten aus.*

Die Rotation der Diensttuenden bietet allen die gleichen Möglichkeiten Dienst zu leisten und verhindert jegliche Dominanz von Einzelpersonen oder Paaren. Dieser Wechsel bestärkt das Gruppengewissen und beugt der Kontrolle durch Einzelpersonen vor. Das Einhalten dieser Tradition fördert die Gleichstellung aller Mitglieder und lehrt uns, dass Gleichheit der Eckpfeiler unserer Paarbeziehungen ist.

85

Auch wenn es schwierig sein sollte, jemanden für eine Führungsposition zu finden, so ist es dennoch sehr wichtig, keine Einzelperson oder kein Paar ihren Dienst über die gewählte Zeit hinaus weiter führen zu lassen, nur weil sie dazu bereit sind. Personen die zu lange in Führungspositionen bleiben, können ein Gefühl der Unabkömmlichkeit entwickeln oder im Gegensatz dazu sich überlastet oder ausgenutzt fühlen. Deshalb suchen und ermutigen wir Paare und Mitglieder sich freiwillig für Positionen zu bewerben. Einen Dienst zu übernehmen hilft einem Paar, gemeinsames Wachstum in der Paarbeziehung zu erfahren.

Die Zweite Tradition erinnert uns daran, keine Autorität über ein Sponsee-Paar auszuüben. Unser Ziel ist es nicht Rat zu geben oder eine Entscheidung aufzuzwingen. Sponsor-Paare stimmen zu, ihre eigene Erfahrung, Kraft und Hoffnungen zu teilen. Sie fungieren als "faire Zeugen" und helfen Sponsee-Paaren sowohl ihre eigenen Abläufe zu erkennen, als auch einen sicheren Raum zu schaffen, um an ihren Problemen und Möglichkeiten zu arbeiten.

Langjährige RCA-Paare können dabei behilflich sein, neue Gruppen zu gründen. Ihre Rolle sollte es sein, die Entwicklung und Struktur der Meetings zu leiten, dann aber andere Paare dazu zu motivieren, die Führungsrollen zu übernehmen, sobald diese Kenntnisse und Erfahrungen mit dem Programm

gesammelt haben.

Das Gruppengewissen bestimmt die Entscheidungen der Gruppe und wir bilden dieses durch offene Diskussionen. Wir setzen Grenzen für die Dienste. Wir teilen den Arbeitsaufwand. Diese Tradition beschützt und sichert jeden einzelnen von uns und unsere Gruppe. Wenn diese Tradition befolgt wird, existiert ein Zustand der Demut, da der Ursprung der Autorität unsere Höhere Macht ist.

86

Dritte Tradition

Die einzige Voraussetzung für die RCA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, in einer verbindlichen Beziehung zu bleiben.

Die Dritte Tradition macht klar wer berechtigt ist, Mitglied von RCA zu sein. Wir sind Paare, die sich zur Wiederherstellung von gesunder Kommunikation, Fürsorge und größerer Intimität in unserer Paarbeziehungen verpflichten. Wir leiden unter Sucht, Co-Abhängigkeit oder anderen Dysfunktionen, von denen wir einige identifiziert haben, andere aber nicht; manche wurden aufgearbeitet, andere nicht. Die Gebrochenheit in unseren Partnerschaften hat sich auch unterschiedlich stark ausgewirkt. Viele von uns hatten sich getrennt oder standen kurz vor der Scheidung.

Einige von uns sind in neuen Paarbeziehungen und suchen nach Aufbau von Intimität im gemeinsamen Wachstum als Paar. Wir lehnen kein Paar ab, das genesen will.

Letztlich finden wir es wichtig, dass beide Partner an ihrer *Einzel*-Genesung arbeiten, damit es einen echten Fortschritt in unseren Paarbeziehungen geben kann. Die individuelle Genesung ist jedoch keine Voraussetzung für den Einstieg in die Paar-Genesung. RCA ist ein sicherer Raum, um den Heilungsprozess zu beginnen und er bietet Unterstützung für weitere Einzelarbeit.

Alle Treffen bei denen zwei oder mehr Paare zusammenkommen, um Verbindlichkeit, Kommunikation und Fürsorge in der Beziehung wiederherzustellen, kann sich RCA-Gruppe nennen, vorausgesetzt, dass sie als Gruppe keine andere Bindung eingehen.

Vierte Tradition

Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der RCA als Ganzes angehen.

Jede RCA-Gruppe ist selbstständig und wird durch das eigene

Gruppengewissen geleitet. Wir streben jedoch danach, unsere Arbeit im Programm gemäß den spirituellen Prinzipien, wie in den Traditionen aufgelistet, auszuführen. Die Befolgung unserer Traditionen sichert unser Programm, führt uns, ohne uns zu kontrollieren, erlaubt uns, unabhängig zu handeln, aber erinnert uns daran, immer unsere Gruppe als Teil der größeren Gemeinschaft zu berücksichtigen.

RCA ist weniger eine von oben nach unten funktionierende Organisation als vielmehr eine von der Basis gesteuerte Gemeinschaft, bestehend aus Paaren in der Genesung. Aber wenn unsere Pläne das Wohl anderer Gruppen betreffen, so sollten diese Gruppen konsultiert werden. Keine Gruppe, keine regionale Arbeitsgruppe, kein Paar oder keine Einzelperson sollte jemals etwas tun, was RCA als Ganzes betreffen könnte, ohne sich mit dem World Service Board beraten zu haben. In derartigen Angelegenheiten muss unser aller Wohl vorrangig sein.

Jede Gruppe ist dafür verantwortlich, sich so zu verhalten, dass dies gut für die Gemeinschaft als Ganzes ist. Der Sicherheitsleitfaden und der vorgeschlagene Meetingsablauf im blauen Buch von RCA erklären wie Meetings abgehalten werden sollen. Jeder Gruppe steht es frei, ihr eigenes Meetings-Format und Themen für die Diskussion zu wählen, und zu entscheiden, wo und wann sie sich trifft und wofür die von ihr gesammelten Geldmittel ausgegeben werden.

Wir alle streben danach eine einheitliche Botschaft an Paare zu geben, die noch leiden. Zu diesem Zweck ist es die Absicht von RCA für alle ernsthaft interessierten Paare offen zu sein, genehmigte Literatur zu verwenden und einen sicheren Raum zum Teilen unseres Leids und unserer Hoffnung zu bieten. Um zu prüfen, wie gut uns das gelingt, wird vorgeschlagen, dass jedes Meeting regelmäßig seine eigene Inventur macht. Weiter wird vorgeschlagen, dass lokale Gruppen regelmäßig Arbeitsmeetings abhalten, bei denen auch Raum für längere Diskussionen gelassen werden sollte. Die Meinungen von Minderheiten werden gehört und in Betracht gezogen. Jede RCA-Gruppe ist dafür verantwortlich sich Zeit zu nehmen, um die Traditionen zu lernen und zu verstehen, warum diese wichtig für die Gemeinschaft sind.

Fünfte Tradition

Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere Botschaft anderen genesenden Paaren zu bringen, die noch leiden.

Die fünfte Tradition empfiehlt, dass wir anderen noch leidenden Paaren am besten dann helfen können, wenn wir zuerst uns selbst

helfen die Zwölf Schritte zu arbeiten. Die Zwölf Schritte geben uns die Anleitung, die wir benötigen, um: 1) unsere eigene Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen Paaren zu teilen; 2) anderen Paaren Trost zu spenden und 3) anderen Paaren zuzuhören. Jede RCA-Gruppe sollte als spirituelle Einheit ihrem Hauptzweck nachgehen— die Botschaft von Intimität und Verbindlichkeit an Paare weiterzugeben, die noch leiden.

Viele Paare kommen zu RCA und wissen nicht, ob sie hier richtig sind. Einige sind sich vielleicht noch nicht einmal darüber im Klaren, dass mit ihrer Paarbeziehung etwas nicht stimmt. Bei RCA haben wir eine Liste von „Merkmale von funktionalen und dysfunktionalen Paaren“ erstellt (siehe S. 7–9), um Paaren dabei zu helfen die Problembereiche in ihren Paarbeziehungen zu erkennen. Paare müssen sich nicht in jedem dieser Bereiche wiederfinden, um zuzugeben, dass ihre Paarbeziehungen leiden oder dass sie Hilfe und Anleitung suchen. Diese Merkmale zu erkennen hilft uns zu sehen, dass wir in unserem Ringen um Intimität nicht alleine sind.

RCA glaubt, dass eine Paarbeziehung wie ein Kleinkind ist, dass ständig Zuwendung und Pflege von beiden Partnern benötigt. Es ist wichtig, dass jeder Partner die Verantwortung für die Probleme oder die Entwicklung der Paarbeziehung akzeptiert und dass jeder erkennt, dass die Genesung des Einzelnen ein wichtiger Faktor für die Genesung des Paares ist. In RCA vergleichen wir eine Paarbeziehung mit einem dreibeinigen Schemel; unsere Genesung als Einzelperson, die Genesung unseres Partners und unsere Genesung als Paar sind alle wichtige „Beine“, die die Gelassenheit, Stabilität und Intimität unterstützen, die wir suchen.

Wenn wir neue Paare in unserer Gemeinschaft begrüßen, teilen wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Wir bieten spirituelle Unterstützung und die Möglichkeit sich mit anderen Paaren auszutauschen, typischerweise durch Sponsorschaft, Meetings und gemeinsame RCA-Aktivitäten. Wir bieten RCA genehmigte Literatur, das Blaue Buch, die Newcomer-Broschüre und wenn möglich, eine Liste von Meetings in der Region und örtliche Telefonkontakte. Die fünfte Tradition betont, dass wir „um das Programm zu erhalten“, es „weitergeben“ müssen!

Sechste Tradition

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

Der Hauptzweck von RCA ist es, die Botschaft an genesende Paare weiter zu geben, die noch leiden. Die Sechste Tradition ist

eine Ausarbeitung über die vielen möglichen Wege, wie eine Gruppe sich möglicherweise nicht an ihre vorrangige Aufgabe hält, sowie einer Reflektion dazu wie Handlungen vermieden werden können, die zur Uneinigkeit führen könnten. Sie setzt Grenzen für unsere Gemeinschaft so wie wir Grenzen in unseren persönlichen Beziehungen ziehen.

Schwierigkeiten in Bezug auf Geld, Besitz und Prestige können uns leicht von unserem Hauptziel ablenken. Daher sollen wesentliche Besitztümer in separaten Körperschaften aufgenommen und verwaltet werden.

Eine RCA-Gruppe als solche sollte niemals unternehmerisch tätig werden, aber wir müssen mit vielen anderen Organisationen zusammenarbeiten, die ähnliche oder unterstützende Ziele haben. Ohne diese Zusammenarbeit können wir leidende Paare nicht über unsere Existenz und unser Programm informieren.

Aber während eine RCA-Gruppe mit jeder Vereinigung zusammenarbeiten kann, darf eine Zusammenarbeit nie zu einer direkten oder indirekten Zugehörigkeit oder offiziellen Befürwortung führen. Ergänzungsangebote zu RCA, wie Vereine, Therapeuten und Organisationen für Paarberatung müssen separate Einheiten werden. Diese dürfen nicht den RCA-Namen verwenden. Ihre Verwaltung muss die alleinige Verantwortung der Personen sein, die finanziell hinter ihr stehen.

Eine RCA-Gruppe darf sich mit niemandem verbinden. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass außenstehende Organisationen sehr an RCA interessiert sind. Sie schicken Mitglieder zu uns. RCA hat eine gemeinsame Verbindung mit anderen Zwölf-Schritte-Programmen wie AA—das der Genesung—aber auch wenn wir ähnliche Ziele haben, so sollten wir uns nicht mit ihnen verbinden. Wenn wir die Prinzipien der Sechsten Tradition befolgen, können wir die Botschaft an andere weitergeben und mit ihnen kommunizieren mit dem Wissen, dass wir unseren Zweck nicht gefährden. Zu den Prinzipien, die uns dabei helfen, die Sechste Tradition zu wahren gehören unter anderem Demut, Integrität, Glauben, Harmonie und Anonymität.

Siebte Tradition

Jede RCA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.

Das Prinzip ist einfach – unabhängig zu sein ist eine sehr mächtige Quelle für Kraft und Selbstachtung. Diese Tradition legt die Verantwortung für das Fortbestehen unserer Gruppen auf unsere Schultern. Wir lehnen von außen kommende Unterstützung ab. Wir verkaufen unsere Unabhängigkeit nicht. Wir schulden niemandem einen Gefallen. Niemand wird

bevorzugt. Wir sind genauso selbst verantwortlich für das finanzielle Überleben unserer Gemeinschaft wie für unseren Fortschritt in der Genesung als Paare.

Diese Tradition sollte die Tätigkeit der World Service Organization genauso wie die der einzelnen Gruppen bestimmen. Wir benutzen den RCA Namen nicht in Verbindung mit irgendwelchen nahestehenden Unternehmungen. Wir glauben, dass es unklug ist, Geschenke oder Spenden anzunehmen, die etwaige Verpflichtungen mit sich bringen. Gemeinschaftsprojekte mit anderen Organisationen oder Einzelpersonen bringen immer nachteilige Verpflichtungen mit sich und sollten konsequent vermieden werden.

Um die siebte Tradition zu wahren, finanzieren unsere Mitglieder die World Service Organization (WSO) durch Gruppen- und Einzelspenden sowie den Verkauf freigegebener Literatur und anderer Materialien der WSO. Es gibt keine Teilnehmergebühr oder ähnliche Kosten, aber normalerweise wird in den Gruppen die siebte Tradition praktiziert und freiwillige Spenden eingesammelt.

Weiterhin ist es Tradition in RCA, dass nicht mehr Geld angesammelt wird als für das grundsätzliche Aufrechterhalten von RCA nötig ist. Überschüssige Mittel könnten zu Problemen führen, die uns von unserem Hauptanliegen abbringen würden. Gelder, die über die normalen Betriebskosten und vernünftige Rücklagen hinausgehen, sollten an die WSO weitergeleitet werden.

Achte Tradition

Die Tätigkeit bei den Anonymen Paaren in Genesung sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestelltebeschäftigen.

Die achte Tradition ist ein Leitfaden für unsere Diensttuenden und jene Mitglieder, die helfende Berufe ausüben wie Berater, Therapeuten, Geistliche, Ärzte, Sozialarbeiter und andere. Wenn wir in Meetings teilen, so sollte dies unserer individuellen Paargenesung dienen. Niemand sollte in seiner Funktion als professioneller Berater oder Therapeut teilnehmen. Wir helfen uns gegenseitig auf gleichberechtigter Basis. Unsere Arbeit in der Gruppe dient dem eigenen spirituellen Wachstum und nicht um Geld zu verdienen oder aus einer überlegenen Position heraus. Die Arbeit in RCA Intergruppen und Arbeitsgruppen ist unbezahlter 12-Schritte Dienst.

Unsere Dienstbüros können gegebenenfalls Diensttuende für einige Arbeiten anstellen. Diese bezahlten Positionen können auch mit Nicht-RCA-Mitgliedern besetzt werden, da es

sich bei den Tätigkeiten normalerweise nicht um 12-Schritte Arbeit handelt. 12-Schritte Arbeit sollte niemals bezahlt werden.

Neunte Tradition

RCA als solches sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.

Genau wie AA ist RCA eine Gemeinschaft, die von der Gemeinschaft gesteuert wird, nicht von ihren Dienstuenden. Unsere Dienstuenden sind lediglich "betrachte Diener". Es gibt Dienste wie SekretärIn, MeetingsleiterIn, stellvertretende MeetingsleiterInnen, Kassenwart, Literaturwart, SponsorIn, Gruppendelegierten-Paar oder Gruppensprecher-Paar. Diese Dienste sollten regelmäßig von anderen Mitgliedern neu besetzt werden, damit alle Paare die Gelegenheit bekommen, Verantwortung zu übernehmen. Kein Paar führt oder kontrolliert die anderen Paare in der Gruppe.

Der Geist von RCA ist es, zu dienen. Alle Paare werden ermutigt ehrenamtliche Dienste zu übernehmen. Alle Gruppen werden ermutigt, ein Sprecher-Paar zu wählen, das die Kommunikation zwischen den Gruppen und dem Board of Trustees vereinfachen soll. Der Board of Trustees unserer World Service Organisation (WSO) ist der RCA-Gemeinschaft gegenüber direkt verantwortlich. Die Dienstuenden der WSO sind dem WSO Trägerverein gegenüber direkt verantwortlich und versorgen die Gemeinschaft und die Öffentlichkeit mit Literatur und Informationen. Hand in Hand ist die offizielle Veröffentlichung der RCA. Sie erscheint vierteljährlich.

93

Zehnte Tradition

Anonyme Paare in Genesung nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte der RCA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

Eine RCA-Gruppe sollte keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft nehmen. Das Gleiche gilt für Paare, wenn sie im Namen von RCA sprechen. RCA-Gruppen dürfen weder für noch gegen andere Organisationen und deren Beweggründe Stellung beziehen, besonders wenn es sich dabei um strittige Themen, Politik, Suchtreform, Sekten oder bestimmte Therapieprogramme handelt. RCA-Paare haben sehr unterschiedliche Hintergründe und Meinungen; wenig

verbindet uns außer unserem Hauptanliegen - die RCA-Botschaft an Paare weiter zu geben, die noch leiden. Wenn wir unseren Fokus auf andere Themen richten - egal ob innerhalb oder außerhalb eines Meetings - kann es sein, dass dadurch andere RCA-Paare und Verbündete im Genesungsprozess abgeschreckt werden und unsere Gemeinschaft zerbricht.

Elfte Tradition

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.

Die elfte Tradition leitet uns immer dann, wenn es die Möglichkeit gibt, öffentlich aufzutreten. Sie soll uns daran erinnern, dass wir unsere Anonymität wahren müssen und daran, dass die RCA-Gemeinschaft wichtig ist und nicht ein einzelnes Mitglied.

Öffentlichkeitsarbeit ist Teil unseres Programms. Beispielsweise können wir, um unsere „Botschaft weiterzugeben“, Informationen zu unseren Meetings und den Meetingorten bereitstellen und dabei nur die Vornamen des Gruppenkontakt-Paares benutzen. Wir können ebenfalls RCA-Informationen an Schwarzen Brettern oder in Therapiezentren anbringen, um anderen Paaren mitzuteilen, dass es durch ein 12-Schritte Programm Hoffnung für Intimität in der Paarbeziehung gibt. Wir betreiben RCA Webseiten, wo Interessierte Informationen zu Paaregenesung finden können.

Unsere Strategie bei der Öffentlichkeitsarbeit ist es, nicht nur die Öffentlichkeit zu informieren, sondern auch, dass eine Ansprache von Paar zu Paar erfolgt. Wenn RCA-Paare an ihrer Genesung arbeiten und lösungsorientiert leben, werden sie gesünder und anziehender. Allein das kann bei Menschen, die zuvor das Paar in Krisensituationen erlebt haben und nun ein neues Gefühl von Gelassenheit und Spiritualität bei ihnen sehen, ein Interesse für das Programm wecken.

Zwölfte Tradition

Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Wie in allen 12-Schritte Programmen dient in RCA die Grundregel der Anonymität als vielschichtiger

Schutzmechanismus. Als äußerste Schutzschicht schützt uns unsere Anonymität davor, dass unsere Süchte und anderen Dysfunktionen an die Öffentlichkeit geraten. Zweifelsohne war dies der ursprüngliche Grund, Anonymität als wichtige Grundregel des 12-Schritte Programms einzuführen. Während das Konzept der Anonymität ein fester Bestandteil der 12-Schritte-Kultur wurde, hat sich jedoch herausgestellt, dass Anonymität noch weitreichendere Vorteile mit sich bringt. Einfach gesagt neigen wir zu Rückfällen und anderen Fehlverhalten, die RCA als Ganzes in negativem Licht erscheinen lassen können. Indem wir anonym bleiben, schützen wir RCA vor unserem öffentlichen, persönlichen Versagen.

Noch entscheidender sind jedoch die Auswirkungen der Anonymität für uns selbst. Egal wer wir im Alltag sein mögen, innerhalb von RCA sind wir nichts anderes als ein Paar, das versucht seine Beziehung zu heilen. Anonymität lenkt den Fokus weg vom „Ich“ und hin zum „Wir“, weg von Persönlichkeiten und hin zu Prinzipien; weg vom Egoismus und hin zu echter Demut.

Anonymität ist ein einfaches Konzept. Ohne irgendetwas zu „predigen“ führt sie uns sanft mit gutem Beispiel. Wir alle brauchen Genesung. Indem wir uns den anderen in der Gruppe zeigen, lernen wir zu verstehen, dass es weniger um das „Ich“ geht, als vielmehr um die Paarbeziehung. Umso mehr wir unsere Gemeinsamkeiten erkennen statt unserer Eigenarten, desto mehr genesen wir.

Deshalb glauben wir in Anonyme Paare in Genesung, dass das Prinzip der Anonymität eine besondere spirituelle Bedeutung hat. Es erinnert uns daran, dass wir Prinzipien vor Persönlichkeiten stellen sollen und dass wir durch echte Demut genesen. Geführt vom Geist der Anonymität haben wir kein Verlangen nach persönlicher Anerkennung, sei es als Mitglieder in RCA, sei es in der Öffentlichkeit. Wir glauben, dass jeder von uns mit dafür verantwortlich ist, die RCA als Ganzes zu schützen, damit wir gemeinsam wachsen und arbeiten können.