

Die Sprache von RCA

Ausdrücke und Redewendungen, die du in Meetings hören wirst

Begriffe aus dem Zwölf-Schritte-Programm

Für Neue bei RCA und in anderen Zwölf-Schritte-Gemeinschaften können einige Ausdrücke, die die „alten Hasen“ so selbstverständlich benutzen, verwirrend sein. Um also sicherzustellen, dass ihr „eingeweiht seid“, haben wir einige unserer speziellen Ausdrücke hier aufgelistet:

Das Gelassenheitsgebet

“Gott, gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Das Gebet stammt zwar nicht ursprünglich aus den Zwölf-Schritte-Programmen, doch es wird häufig eingesetzt, um uns (wieder) mit der Quelle unserer Spiritualität zu verbinden. In RCA ersetzen wir das "ich" und "mir" durch "wir" und "uns".

Die Slogans

Es geht auch einfach

Dieser Slogan bringt uns wieder in Balance und befreit uns von dem Stressgefühl, zu viel zu schnell erledigen zu wollen.

HALT

Werde niemals zu hungrig, ärgerlich, einsam oder müde (aus dem Englischen "Hungry, Angry, Lonely, or Tired"). Dies sind grundlegende Prinzipien der Selbstfürsorge.

Halt es einfach

Vermeide es, die Dinge komplizierter als nötig zu machen.

Einen Tag nach dem anderen; Nur für heute, nur für 24 Stunden

Dies sind Schlüssel um sich auf das Jetzt auszurichten.

Begriffe aus dem RCA-Programm

Affirmationen

Positive Aussagen die wir treffen, um uns für die Möglichkeit der Veränderung zu öffnen.

Bestätigung

Unsere Wahrnehmung einer Situation äußern.

Schulduzuweisung

Keine Eigenverantwortung übernehmen, indem man anderen die Schuld zuschiebt. Schuldzuweisungen machen die Situation oft schlimmer, weil sie zu Rechtfertigungsreaktionen und Widerstand führt.

Jemanden bewußt in Rage bringen; jemandes Knöpfe drücken

Etwas sagen oder tun, womit wir eine alte Verletzung berühren und dadurch bei unserem Partner oder unserer Partnerin eine negative Reaktion auslösen.

Absicherung (Book-ending)

Das Sponsorpaar treffen oder anrufen, bevor oder nachdem wir eine schwierige Entscheidung treffen oder etwas Schwieriges tun.

Einchecken

Kurz teilen, wie wir uns fühlen und was in unserem Leben und in der Paarbeziehung ansteht. Normalerweise machen wir dies in einem Meeting, aber auch mit Sponsoren oder im Zweiermeeting.

Vertrag (siehe auch schriftliche Vereinbarung)

Eine schriftliche Vereinbarung mit unserem Partner/unserer Partnerin, in der wir festlegen, welches Verhalten in bestimmten Situationen akzeptabel ist, z. B. ein Vertrag über "fares Streiten", der angemessenes Verhalten während einer Auseinandersetzung definiert. Verträge werden so lange verhandelt, bis beide Partner ihnen zustimmen, dann unterschrieben und häufig von den Sponsoren bezeugt.

Cross-talk / Dazwischensprechen

Jede Interaktion oder Unterbrechung, welche die Aufmerksamkeit vom Geteilten ablenkt. Dazu gehören sowohl Äußerungen wie Stöhnen und "ohs", auffällige Gesichtsausdrücke und Körpersprache als auch Kommentare zum Inhalt. Jedes Teilen sollte sich an die gesamte Gruppe wenden und keinesfalls nur an eine Person, insbesondere nicht an den Partner/die Partnerin.

Vertrag über faires Streiten

Eine schriftliche Vereinbarung, die angemessenes Verhalten während eines Streits oder bei einem Konflikt festlegt. (Siehe Beispielerträge im folgenden Abschnitt)

"Ich"-Botschaften

Lernen, im Gespräch die Aufmerksamkeit *weg* vom Partner/Partnerin und stattdessen *hin* zu uns selbst zu lenken. Statt "du warst so unverschämt, mich eine Stunde warten zu lassen", kann der Partner/die Partnerin etwa sagen: "ich fühlte mich gekränkt, als du zu spät kamst und nicht angerufen hattest." Bei den Ich-Botschaften geht es um unsere eigenen emotionalen und körperlichen Empfindungen.

Zweiermeeting

Meeting der beiden Partner/Partnerinnen eines Paares im Format des RCA-Meetings; beispielsweise wird am Anfang und am Ende ein Gebet gesprochen, und die Anwendung des Sicherheitsleitfadens gewährleistet einen respektvollen Austausch.

Moratorium/ Auszeit

Ein frustrierendes oder aufreibendes Gespräch für eine festgelegte Dauer unterbrechen, um jedem der Partner Zeit zu geben „sich abzukühlen“.

Altes Verhalten

In Verhaltensweisen zurückverfallen, die wir vor der Genesung hatten. Aufgrund von unbewussten Mustern und Reflexen unproduktiv oder verletzend reagieren.

Respektvolle Kommunikation

Einander respektvoll zuhören, um zu verstehen, was mitgeteilt wird. Erst denken, dann reden und mit Respekt sprechen.

Sicherheitsleitfaden

Regeln für die Kommunikation in RCA-Meetings und in Zweiermeetings (Seite 55).

Beschämen

Der Versuch, den Partner/die Partnerin zu verletzen, indem man ihn oder sie für die Dysfunktion der Beziehung verantwortlich macht- als Mittel der Kontrolle.

Sponsoren

Ein Paar, das ihr euch aussucht, um mit seiner Begleitung und Unterstützung im Programm zu arbeiten.

Die Inventur des/ der Anderen machen

Sich vornehmlich darum kümmern, was ein Anderer/eine Andere falsch macht, anstatt sich auf das eigene Genesungsprogramm zu konzentrieren.

Schriftliche Vereinbarung (siehe auch Vertrag)

Eine schriftliche Vereinbarung mit unserem Partner/unserer Partnerin, in der wir festlegen, welches Verhalten in bestimmten Situationen akzeptabel ist, z. B. ein Vertrag über "faïres Streiten", der angemessenes Verhalten während einer Auseinandersetzung definiert. Schriftliche Vereinbarungen werden so lange verhandelt, bis beide Partner ihnen zustimmen, dann unterschrieben und häufig von den Sponsoren bezeugt.

Verträge und schriftliche Vereinbarungen

Als wir zu RCA kamen fragten wir uns, wie unser Vertrauen in eine Höhere Macht uns helfen könnte, unsere Mängel zu beseitigen. Wo könnten wir Hilfe bekommen, um zu erfahren, wie man Gespräche führt, fair streitet, gesunde Sexualität lebt usw.? Viele von uns fanden, dass Verträge oder schriftliche Vereinbarungen wichtige Hilfsmittel waren. Egal wie kurz oder lang ihr bei RCA seid, wir legen euch dringend nahe, die Regeln des Sicherheitsleitfadens (Seite 55) als Vereinbarung in euren ersten Vertrag aufzunehmen. Das kann sehr hilfreich werden, wenn ihr über etwas Heikles oder Intimes spricht.

Wir schlagen vor, diese Themen für eure Verträge zu erforschen:

Sexualität

Die folgenden Fragen fanden wir in Bezug auf unsere Sexualität hilfreich: Haben wir in Erwägung gezogen, einen Therapeuten zu Rate zu ziehen, um bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen zu hinterfragen? Haben wir darüber gesprochen, in unserem Vertrag eine Zeit ohne Sexualität zu vereinbaren, um sexuellen Druck aus der Beziehung herauszunehmen? Brauchen wir Vereinbarungen über unsere sexuellen Grenzen? Wenn wir dazu tendieren Sex zu vermeiden, können wir Vereinbarungen über den Austausch von Zärtlichkeiten aufnehmen? Wir brauchen eventuell Abmachungen darüber, wie oft wir Sex haben, wer die Initiative ergreift usw.

"Ich bin einverstanden, mindestens einmal in der Woche spontan, spielerisch und mit Freude Sex einzuleiten, damit Jimmy weiß, dass er mir wichtig ist und ich nicht nur etwas mitmache, weil er es will."

Zitate aus Sexualitätsverträgen

Ziel dieser Vereinbarung ist es, Maßnahmen und Aktivitäten zu finden und zu planen, die wir mit- oder füreinander tun können, um unsere Liebe zueinander zu stärken. Wir vereinbaren in jedem Monat mindestens eine Verabredung („Date“) miteinander, eine tagsüber und eine abends.

Beispiele für Dates am Tag oder am Abend:

- Spaziergang in der Natur
- Romantisches Vorspiel und Sex
- Ein Essen in einem neuen Restaurant
- Gemeinsam einen Film oder ein Video anschauen

Wir vereinbaren außerdem, dass wir uns mindestens zweimal im Monat Zeit nehmen, um über unsere Gefühle und unser Sexualleben zu sprechen und darüber, wie wir unsere Intimität verbessern können.

Finanzen

Durch die folgenden Fragen wird klar, warum es viele Paare nützlich fanden, für die jeweiligen Situationen ihre Verantwortlichkeiten und Grenzen in einem Vertrag zu klären. Wie gingen wir damit um, als ein Partner finanziell vom Anderen abhängig war? Oder als beide Partner Geld verdienten und es teilten? Welches Verhalten war Anzeichen für ungesunde Abhängigkeiten, Verwicklungen und Machtkämpfe? Nach welchem Muster haben wir Geld ausgegeben? Nach welchem Muster haben wir gespart? Haben wir einen Haushaltsplan? Haben wir darüber nachgedacht, zu einem Finanzberater zu gehen?

Muster-Finanzvertrag

Ziel unseres Finanzvertrages ist es, uns einen sicheren und liebevollen Rahmen zu geben, in dem wir unsere Finanzen nüchtern besprechen können.

Wir vereinbaren, regelmäßig abends gemeinsam zu beten und unsere Dankbarkeit auszudrücken für die Fülle die wir teilen dürfen. Wir geben unsere finanziellen Sorgen an unsere Höhere Macht ab und bitten unsere Höhere Macht, alles zu beseitigen, was uns daran hindert uns finanziell sicher zu fühlen.

Wir vereinbaren unser Konto nie mehr als sieben Tagen zu überziehen.

Wir vereinbaren keine finanziellen Belastungen aufzunehmen, ohne dass wir beide damit einverstanden sind.

Wir vereinbaren, diese Vereinbarung jeden Montagabend gemeinsam zu überprüfen.

Kein Partner wird mehr als 200 € ausgeben, ohne die Ausgabe mit dem Anderen zu besprechen.

Aufteilung der Hausarbeit

Die folgenden Fragen haben wir bei der Gestaltung des Vertrags über die Aufteilung der Hausarbeit berücksichtigt. Welchen Einfluss hat es auf die Verteilung der Hausarbeit, wenn beide Partner berufstätig sind und außer Haus arbeiten? Wenn nur einer außer Haus arbeitet? Wenn beide Partner nicht arbeiten? Haben wir das Gefühl, dass die Arbeit gerecht aufgeteilt ist?

Verträge sind besonders hilfreich beim Festlegen von Verantwortlichkeiten in der Arbeitsverteilung. Eine Liste oder ein Plan mit den Aufgaben für jedes Familienmitglied kann dabei nützlich sein. Dadurch übernimmt nicht einer der Partner alleine die ganze Last der Haushaltsverantwortung.

Kommunikation

Wie sprechen wir miteinander? Sind wir respektvoll, sarkastisch oder grob? Beschimpfen wir einander, schmeißen mit Gegenständen um uns, schreien uns an oder werfen dem anderen Dinge von vor einem halben Jahr vor? Wir raten euch, einen Blick in den Sicherheitsleitfaden zu werfen, wo ihr Anleitungen für die Struktur eures Vertrags über Gesprächsführung findet. Die Verwendung von Ich-Botschaften kann den Partnern helfen, ihre Gefühle auf gesunde Weise, ohne Vorwürfe, mitzuteilen (z. B. "Ich werde wütend, wenn du...", "Ich bin traurig...", "Ich bin deprimiert ..." oder "Ich fühle mich einsam..." anstelle von "Du hast ... getan", "Du hast ... gesagt" " Immer hast du..." Du machst mich ...". Das hilft jedem/jeder von uns, Verantwortung für sich zu übernehmen und Schuldzuweisungen zu vermeiden.

Freizeit und Erholung

Wie haben wir zusammen gespielt? Ist es uns wichtig, uns Zeit zum Entspannen und Spielen zu nehmen? Vielleicht haben wir als Paar das Spielerische verloren? Fühlen wir uns schuldig, wenn wir Zeit mit Vergnügungen verbringen? Warum ist es manchmal so schwer, Spaß zu haben? Ein Freizeitvertrag unterstützt Paare dabei, eine Auszeit zu nehmen und zusammen Spaß zu haben. Manche Paare planen einen "Date-Abend" oder eine bestimmte Zeit, die sie gerne mit der Familie verbringen. Andere Familien machen Spieleabende. Das kann ein geeigneter Weg sein, um gute Alternativen zu Fernsehen, Computer, häuslichen Pflichten, Kinderbetreuung, Sportveranstaltungen und Ähnlichem zu finden.

Elternschaft

Wer ist für die Kinder verantwortlich und wann? Sind wir uns darüber einig, wie mehr oder weniger streng wir unsere Kinder erziehen wollen und welche Werte wir an sie weitergeben wollen? Besprechen wir im Vorfeld die Konsequenzen von Handlungen und richten uns danach? Wie haben uns unsere Elternrollen verunsichert? Haben wir zugelassen, dass unsere Kinder einen Keil zwischen uns treiben können, um so ihren Willen zu bekommen? Oder haben wir Einigkeit in Erziehungsfragen bewahrt? Ein Vertrag kann bei der Beschreibung unserer Rollen als Eltern hilfreich sein. Weiterhin kann es nützlich sein, die Kinder in den Vertrag einzubeziehen, damit sie die Regeln und ihren Anteil daran verstehen. Dabei sind Treffen mit der ganzen Familie empfehlenswert, weil wir dann sowohl die Regeln als auch die Konsequenzen bei deren Missachtung besprechen können.

Streiten

Wie streiten wir? Sind wir respektvoll oder müssen wir um jeden Preis gewinnen? Konflikte sind gesund und ein wichtiger Teil von Intimität. Wenn wir aber *unfair* streiten, laufen wir Gefahr unsere Intimität zu verlieren, Groll hervorzurufen und setzen unsere Beziehung aufs Spiel.

Verträge über das Streiten sehen bei jedem Paar anders aus und basieren auf den Erfahrungen, welche wir als Paar gemacht haben. Wenn wir z.B. als eines unserer Muster erkannt haben, dass "wir immer nach 23 Uhr unfair streiten, weil wir einfach zu müde für faires Streiten sind", dann könnte in unserem Vertrag über faires Streiten stehen: "Nach 23 Uhr fangen wir keine Diskussionen an". Wir vereinbaren vielleicht, dass wir nicht im Auto streiten, nicht vor den Kindern etc. Hier sind einige allgemeine Regeln, die viele Paare angewendet haben:

- Damit eine konstruktive Auseinandersetzung stattfinden kann, müssen sich beide Partner darüber einig sein, dass es tatsächlich einen Konflikt in einer Angelegenheit gibt. Sie vereinbaren eine passende Zeit und einen geeigneten Ort, um den Konflikt zu besprechen. Wenn sich beide über Zeitpunkt und Ort einig sind treten alle anderen Regeln zum "fairen Streiten" in Kraft.
- Wir beschimpfen oder beschämen den Partner/die Partnerin nicht, wir zerstören nichts, benutzen keine Schimpfwörter und machen keine Vorwürfe.
- Wir benutzen "Ich"-Botschaften, um unsere Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen auszudrücken.
- Wir setzen einen zeitlichen Rahmen. Wenn die Zeit vorbei ist, vereinbaren wir einen neuen Termin, um die Auseinandersetzung fortzusetzen. Wir können "Auszeiten" nehmen oder Pausen machen.
- Wir vereinbaren, dass wir dramatische Abgänge unterlassen und den anderen nicht körperlich angreifen.
- Wir vereinbaren, nicht mit Scheidung oder dauerhafter Trennung zu drohen.
- Wenn einer/eine von uns eine Auszeit braucht, um die eigenen Gefühle zu spüren, über etwas nachzudenken oder ein Gefühl der Sicherheit zu bekommen, können wir sagen "Ich will nicht aus der Partnerschaft ausbrechen oder dem Gespräch ausweichen, aber ich brauche eine Pause und komme danach zurück. Bist du einverstanden, dass wir uns in einer Stunde (oder morgen früh etc.) wieder treffen?"

Wenn wir nicht wissen wie Streiten geht oder Konflikten am liebsten ganz aus dem Weg gehen, vereinbaren wir, dass wir unsere Gefühle, z. B. Wut, ehrlich teilen, selbst wenn das nur ein kurzes Statement und keine lange Aussprache bedeutet. Wenn wir alleine nicht fair miteinander streiten können oder Angst vor Konfrontationen haben, besprechen wir unsere Unstimmigkeiten nur in Gegenwart unserer RCA-Sponsoren oder unseres Paartherapeuten.

Die Regeln sind je nach Vorgeschichte der jeweiligen Beziehung unterschiedlich. Sie mögen zunächst einengend oder umständlich wirken. Doch wir haben festgestellt, dass wir uns zwar in den ersten Monaten sehr bemühen mussten, diese Regeln einzuhalten, sie aber im Laufe der Zeit automatisch anwandten, weil sie unser altes Verhalten ersetzt hatten und zur Routine geworden waren. Das Ziel ist, Ärger auf gesunde Weise ausdrücken und anhören zu können. Wir haben die Fähigkeit, Konflikte zu lösen und fair zu streiten, als großes Geschenk der Nähe zueinander erfahren. In unseren Verträgen über das Streiten benutzen wir eindeutig formulierte Vereinbarungen und bitten unsere RCA-Sponsoren, sie zu bezeugen.

Einen Vertrag über faires Streiten verfassen

Bevor wir einen Vertrag über faires Streiten erstellen können, sollten wir uns anschauen, auf welche Weise wir nicht wirklich respektvoll und gesund kommuniziert haben. Wir empfehlen, dass jeder von euch die ungesunden, respektlosen Verhaltensweisen, die er oder sie in der Vergangenheit an den Tag gelegt hat, in einer Liste zusammenstellt. Dazu gehören: selbstgerecht sein, andere herabsetzen, beschimpfen, anschreien, schlagen, drohen Schluss zu machen, den Partner/die Partnerin mit verletzenden Bemerkungen kränken. Dies sind ein paar Beispiele ungesunden Verhaltens, die du vielleicht auf deine Liste schreiben magst. Jeder/jede sollte eine eigene Liste machen.

Während jeder/jede von uns diese Liste erstellt ist es hilfreich, auf die aufkommenden Gefühle zu achten. Spüren wir Angst, Beunruhigung oder Scham, wenn wir uns an diese Verhaltensweisen erinnern? Solche negativen Gefühle können uns vor Augen führen, dass wir unsere eigenen moralischen Werte verletzen, wenn wir diese Verhaltensweisen ausüben, die ganz sicher auch für unsere Beziehung nicht hilfreich sind. Die Gefühle wahrzunehmen kann uns helfen, die Notwendigkeit einer Veränderung zu erkennen. Sind wir die Vorbilder für unsere Kinder, die wir sein wollen?

Nachdem jede individuelle Liste fertig ist, empfehlen wir euch, beide anzusehen und darüber nachzudenken, welche Art respektvollen Verhaltens für eure Partnerschaft und eure Familie hilfreicher wäre.

Nachdem ihr die gemeinsame Liste durchgesehen habt, versucht eine Liste mit gesunden, respektvollen Verhaltensweisen zu erstellen. Das Verfassen eines Vertrags über faires Streiten dient unter anderem dazu, dass sich jeder während eines Konflikts sicher fühlt. Wenn beide sich auf die respektvollen Verhaltensweisen auf der Liste einigen, werden sie in der Lage sein, bei einer Auseinandersetzung sich wirklich auf den Inhalt zu konzentrieren. Wir legen Paaren dringend nahe, diese Übung mit ihrem Sponsorpaar oder Berater/Therapeutin zu machen. Wenn wir uns sicher fühlen, sind wir möglicherweise eher bereit, unsere Gefühle oder Wünsche gegenüber dem Partner/der Partnerin zu äußern. Manche Paare entscheiden sich vielleicht dafür, ihre Wut, Frustration oder andere Gefühle nicht auszusprechen, aus Angst, damit in einen hitzigen Streit zu geraten. Doch wenn wir mit unseren Partnern nicht über unsere Gefühle sprechen, enden wir möglicherweise darin, uns voneinander zu entfremden und unsere Intimität zu opfern.

Nachdem der Vertrag fertiggestellt ist, muss das Paar ihm zustimmen, damit er funktioniert. Wenn sich nicht beide Partner verpflichten, den Vertrag zu befolgen, wird sich das Verhalten nicht ändern, so dass der Vertrag sinnlos wäre. Gewohnte Verhaltensweisen sind sehr schwer zu ändern. Wichtig ist die Bereitschaft, es zu versuchen. Die bewusste Wahrnehmung unseres Verhaltens ist ein Anfang und wenn wir dann in alte Verhaltensweisen zurückfallen, können wir uns entschuldigen, tief Luft holen und erneut versuchen, ein gesundes Verhalten anzunehmen. Mit der Zeit fällt es immer leichter, wenn das neue Verhalten mehr und mehr zur Normalität wird. Anfangs mag es merkwürdig erscheinen, Ich-Botschaften aus dem Sicherheitsleitfaden zu verwenden, aber irgendwann ist dies die normale Art, unsere Gefühle auszudrücken. Allmählich ersetzen die neuen Verhaltensweisen die alten, ungesunden.

Im Laufe der Zeit kann der Vertrag ergänzt oder verändert werden, wenn z.B. die Kinder heranwachsen, der Gesundheitszustand sich verändert oder die Paargenesung den Partnern mehr Selbsterkenntnis und persönliches Wachstum ermöglicht hat. Manche Paare haben mehr als einen Vertrag. Sie haben einen für Konflikte, einen für Intimität und einen Familienvertrag, der ihre Kinder beim Thema Erziehung mit einbezieht. Der Vertrag hat auch symbolische Wirkung und erinnert die Partner an ihr Versprechen, gesündere Entscheidungen zu treffen, um ihre Partnerschaft zu verbessern.

Beispielvertrag für faires Streiten

Ein Vertrag über faires Streiten kann in etwa so aussehen:

Ziel dieser Vereinbarung ist es, für Zeiten, in denen wir einen Streit austragen, einen sicheren und vertrauten Rahmen zu schaffen. Diese Leitlinien und Grenzen für "fares Streiten" sollen uns helfen, unsere Gefühle auf gesunde Weise auszudrücken und sicherzustellen, dass jeder Partner/jede Partnerin gehört wird.

1. Wir sind uns einig, dass wir Verbündete sind und am selben Strang ziehen.
2. Wir vereinbaren, diese Vereinbarung häufig zu überprüfen.
3. Jeder/Jede von uns ist bereit, diese Vereinbarung einzuhalten.
4. Am Anfang lesen wir den RCA-Sicherheitsleitfaden.
5. Wenn Einer/Eine von uns eine "Auszeit" braucht, um sich zu beruhigen, vereinbaren wir *im Voraus*, dass die erste Auszeit eine begrenzte Dauer (z. B. 15-30 Minuten) haben wird. Die Person, die die Auszeit braucht, sagt so etwas wie "Ich brauche eine Auszeit von einer Viertelstunde. Ich will nicht unsere Beziehung beenden, ich brauche nur etwas Zeit, um mich zu beruhigen." Bei Bedarf kann um mehr Zeit gebeten werden.
6. Wir vereinbaren, Aussprachen über hochemotionale Themen auf 20 Minuten zu begrenzen. Wenn die Zeit vorbei ist, legen wir fest, wann wir das Thema zu Ende besprechen. Wir werden nicht versuchen, vor 9 Uhr oder nach 21 Uhr hochemotionale Themen zu besprechen.
7. Wir vereinbaren, einander nicht zu beschimpfen, zu beschämen, keine beleidigende Sprache zu benutzen oder uns gegenseitig Vorwürfe zu machen.

8. Wir vereinbaren, dass wir weder körperlichen noch emotionalen Missbrauch ausüben. Darunter fallen u.a. Schubsen, Schlagen, Türen zuknallen oder mit Gegenständen werfen. Wir wollen auch nicht auf bedrohliche Verhaltensweisen zurückgreifen, von denen wir wissen, dass sie unserem Partner/unserer Partnerin Angst machen, wie z. B. mit Verlassen oder Ausziehen drohen. Wenn Einer/Eine von uns beiden aufgrund des Konflikts Angst vor dem Anderen/der Anderen bekommt, wollen wir diese Gefühle ehrlich äußern. Danach werden wir die Aussprache erst fortsetzen, wenn beide Partner sich sicher fühlen, z.B. bei einem Treffen mit unseren Sponsoren.
9. Wir vereinbaren, klar zu benennen, um welches Problem es geht und uns in der Diskussion auf dieses Thema zu konzentrieren.
10. Wir vereinbaren, in den folgenden Situationen nicht zu versuchen, einen Konflikt zu lösen oder Streit anzufangen: beim Autofahren; im Bett; während eines Arbeitstags bzw. auf der Arbeit; wenn die Gefahr besteht, dass Feindseligkeit eskaliert; und/oder wenn einer der Partner sich angeschlagen, verletztlich, müde, hungrig oder der Aufgabe nicht gewachsen fühlt.
11. Wir vereinbaren außerdem, dass wir nicht versuchen, Konflikte in der Öffentlichkeit oder im Kreis der Familie auszutragen.
12. Wir vereinbaren, unser Sponsorpaar oder ein anderes Paar zu Hilfe zu rufen, wenn einer/eine von uns sich nicht in der Lage fühlt, beim Versuch der Konfliktlösung respektvoll zu bleiben.

Anhang: Die Sprache der RCA

Diese Vereinbarung treffen wir bereitwillig und in Liebe:

Partner/in _____

Partner/in _____

Datum _____

Sponsor/in _____

Sponsor/in _____

Datum _____