

# Kapitel IV

---

## *Heilung für Paarbeziehungen*

### **Sponsorschaft**

Wer bereits selbst in einem Genesungsprogramm arbeitet, ist mit dem Thema Sponsorschaft bereits vertraut. In RCA finden wir es hilfreich, dafür ein Paar auszusuchen, mit dem wir uns verstehen, dem wir vertrauen können und das zu haben scheint, was wir brauchen. Es ist entscheidend, mit einem Sponsorpaar zu sprechen, mit dem wir uns sicher fühlen. Wenn wir uns im Gesprächskontakt wohl fühlen, sind wir eher bereit, über Dinge zu sprechen, deren wir uns möglicherweise schämen. Über unsere Scham zu sprechen, ist ausschlaggebend für unsere Genesung.

RCA ist ein "Wir"-Programm. Wir können diese Arbeit nicht alleine machen. Viele von uns kommen zu RCA, nachdem sie alles ausprobiert haben, was man sich vorstellen kann, damit die Beziehung funktioniert. Mit einem Sponsorpaar zu arbeiten ist für viele von uns der Anfang einer Entdeckungsreise zu neuen Verhaltensweisen. Es zeigt uns, dass wir als Paar bereit werden wollen, etwas anderes auszuprobieren und anfangen zu verstehen, dass wir machtlos sind und nicht alleine genesen können.

## **Was ist ein Sponsorpaar?**

Sponsorpaare sorgen für einen geschützten Raum und begleiten unsere Entwicklung. Sie hören unsere Geschichten an, sind ehrlich zu uns und unterstützen unsere Paarbeziehung. Sie machen uns für unsere Arbeit im RCA-Programm verantwortlich und helfen uns, in den Schritten zu arbeiten. Sie sind nicht parteiisch und bevorzugen keinen der beiden Partner.

In RCA wird die *Paarbeziehung* gesponsert, nicht der Einzelne in der Paarbeziehung. Es ist besonders wichtig, dass alle vier Teilnehmer anwesend sind, entweder persönlich oder per Telefon, wenn Sponsoren und Sponsees zusammenkommen. Sponsorpaare helfen uns, gemeinsame Verleugnung zu überwinden und in schwierigen Zeiten sind sie für uns da. Die Paar-Sponsorschaft als Genesungswerkzeug funktioniert normalerweise am besten, wenn beide Partner des genesenden Paares in ihrem eigenen Genesungsprogramm aktiv sind.

## **Die Geschenke der Sponsorschaft**

Sponsorpaare können uns Dank ihrer Erfahrung im RCA-Programm einen neuen Blickwinkel geben. Als krisengeschüttelte Partner haben wir normalerweise unterschiedliche Ansichten über die Art unserer Beziehungsprobleme. Durch das Teilen mit einem Sponsorpaar bekommen wir die Gelegenheit, ein gegenseitiges Verständnis bei unseren Hauptanliegen zu entwickeln und können dann gemeinsam als Team nach Lösungen suchen.

Die Liebe und Annahme durch ein Sponsorpaar hat eine heilende Wirkung auf die gesponserten Partner, sowohl für den Einzelnen als auch für das Paar. Wir stellen fest, dass wir mit der Erfahrung, Kraft und Hoffnung, die unsere Sponsoren mit uns teilen, viele Dinge bearbeiten können, die uns vorher unlösbar erschienen. Die Unterstützung unseres Sponsorpaars bestätigt unsere Paarbeziehung!

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Paargenesung ist es zu lernen, offen und ehrlich zu werden. Ebenso notwendig ist es, die Hilfe anderer Paare anzunehmen, um gemeinsam zu genesen.

Ein Sponsorpaar zu haben, ist ein Werkzeug, das uns hilft, offener und ehrlicher zu werden und es hilft uns gleichermaßen, die Hilfe eines anderen Paares anzunehmen.

## **Hürden auf dem Weg zu den Geschenken der Sponsorschaft**

Einige von uns fanden es schwierig, um Hilfe zu bitten. Aber wenn wir ein anderes Paar um Sponsorschaft bitten und den sich riskant anfühlenden Schritt gehen, ihm unsere Geschichte anzuvertrauen, stellen wir so gut wie immer fest, dass wir gar nicht so alleine oder einzigartig sind wie wir befürchteten. Wir erfahren, dass unsere Sponsoren viele unserer Probleme genauso erlebt hatten – und heute von ihnen genesen. Wir finden Annahme und Verständnis und dies gibt uns etwas, das wir in unserer Beziehung vielleicht vermisst hatten: Hoffnung. Einige der Dinge, die uns für die Annahme des Geschenks "Sponsorschaft" im Weg stehen, sind die Folgenden:

### ***Paar-Scham***

Paar-Scham kann das größte Hindernis bei der Suche nach der benötigten Sponsorschaft sein. Wir gehen die Scham an, indem wir RCA-Meetings besuchen und teilen. Ein Sponsorpaar zu finden, kann dann der nächste Schritt sein. In RCA geben wir unseren Sponsoren einen Einblick in unsere ganz persönlichen Angelegenheiten. Diese Art der Intimität und Verletzlichkeit erleben einige Paare als bedrohlich und manchmal überwältigend. Vielleicht schämen wir uns der Schwierigkeiten, auf die wir in unserer Paarbeziehung stoßen. Eventuell haben wir das Gefühl, dass unsere Dysfunktionen viel schlimmer wären als die von sonst jemand oder dass wir die Hilfe eines anderen Paares nicht verdient hätten.

### ***Hoffnungslosigkeit***

Einige von uns haben befürchtet, dass sie hoffnungslose Fälle seien und es daher sinnlos wäre, ein Sponsorpaar zu suchen und mit ihm zu arbeiten. Auf jeden Fall können uns Sponsorpaare bewusst machen, dass die Herausforderungen an unsere Beziehungen zwar unterschiedlich groß sein können, es aber keine perfekte Paarbeziehung gibt. Alle Paare im RCA-Programm haben Schwierigkeiten und Dysfunktionen, an denen sie arbeiten müssen.

Sponsoren sind nicht dazu da, uns zu verurteilen, sondern um mit uns ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen, damit wir merken, dass wir mit Hilfe des RCA-Programms in der Lage sind, unsere Dysfunktionen zu bearbeiten.

### ***Aufschiebung***

Bei vielen Paaren fühlt sich einer der beiden Partner oder beide einfach noch nicht bereit, ein Sponsorpaar zu wählen. Solche Bedenken führen zur Aufschiebung. Wir sind vielleicht frustriert, wenn wir selbst schon bereit sind, unser Partner aber nicht. In RCA arbeiten wir darauf hin, das Bedürfnis nach der Kontrolle unseres Partners loszulassen. Dabei kann es helfen, mit unserem Partner über unsere Gefühle zu sprechen. Wir können auch mit anderen Paaren darüber sprechen, wie diese es geschafft haben, ein Sponsorpaar zu wählen. Wenn wir selbst derjenige sind, der noch nicht bereit ist, mag es helfen, mit unserem Partner über unsere Ängste zu sprechen. Es ist wichtig, dass wir uns nicht bereit *fühlen* müssen, um das Richtige zu tun. Wenn wir lange genug das Richtige tun, kann es sich nach einer Weile auch richtig *anfühlen*.

### ***Verletzlichkeit***

Vielleicht fragen wir uns, was es bringen soll, Probleme aus der Vergangenheit herauszubringen. Wir möchten unsere "schmutzige Wäsche" lieber nicht einem anderen Paar offenbaren. Oder wir haben vielleicht von frühester Kindheit an beigebracht bekommen, dass familiäre Probleme Privatsache sind und keinen Außenstehenden etwas angehen. In RCA dagegen versuchen wir, uns daran zu erinnern, dass wir "nur so krank sind wie unsere Geheimnisse". Wir sollten uns als Partner einig sein, dass wir uns auf sicherem Boden fühlen, wenn wir unserem Sponsorpaar unsere Probleme genau schildern.

Eines der erstaunlichen Geschenke des RCA-Programms ist es, dass wir einen sicheren Ort finden können, an dem wir offen über unseren Schmerz sprechen können. Wenn wir uns ehrlich mitteilen, sind wir leichter in der Lage, unsere Wut und Verletztheit loszulassen. Wir stellen fest, dass wir nicht alleine sind. Unsere gemeinsamen Probleme schaffen Verbundenheit mit unserem Sponsorpaar sowie mit den anderen Paaren, die wir in RCA kennengelernt haben.

## **Die Wahl des Sponsorpaars**

Es kann für beide Partner hilfreich sein, laut auszusprechen oder aufzuschreiben, welche Eigenschaften wir bei einem Sponsorpaar gerne hätten. Häufig wünschen sich beide Partner ähnliche Eigenschaften. Einige Fragen bei der Wahl könnten sein:

- Arbeitet das Paar in den Schritten?
- Haben wir einen Bezug zu ihrer Geschichte?
- Vermittelt das Paar den Eindruck, die RCA-Werkzeuge anzuwenden?
- Hört es sich so an und sieht es danach aus, dass das Paar in Genesung ist?
- Glauben wir, dass wir mit diesem Sponsorpaar arbeiten können?
- Wäre unsere Paarbeziehung besser, wenn wir mehr von der Genesung hätten, die sie schon haben?

Wenn wir nur ungern Unterstützung in Anspruch nehmen wollen, reden wir darüber mit anderen Paaren, die schon Sponsoren haben. Wir ziehen in Betracht, Sponsoren für einen begrenzten Zeitraum zu nehmen. Auch nachdem wir ein Sponsorpaar ausgewählt haben, steht es uns immer frei, zu einem anderen Sponsorpaar zu wechseln, wenn einer der beiden Partner sich verunsichert oder unwohl mit ihm fühlt.

Bei einem Kennenlern-Gespräch mit den in Frage kommenden Sponsorpaaren fragen wir eventuell, was sie von den Sponsee-Paaren erwarten. Manche Sponsoren bestehen auf festen Telefonzeiten oder der Einhaltung konkreter Anweisungen. Andere Sponsoren überlassen es dem Sponsee-Paar, das Tempo zu bestimmen. Es ist hilfreich zu wissen, was wir von einem Sponsorpaar brauchen und was sie von uns erwarten.

Nach einem Sponsorpaar zu fragen, bedeutet normalerweise gemeinsam unsere Machtlosigkeit und die Nicht-Bewältigbarkeit unserer Beziehung zuzugeben. Wir haben jetzt die Bereitschaft erlangt, gemeinsam die Arbeit in den zwölf Schritten von RCA zu beginnen.

## Die Arbeit mit unserem Sponsorpaar

Paar-Sponsorschaft ist ein wichtiger Teil der Arbeit im RCA-Programm. Es heißt im fünften Schritt "wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Paar gegenüber die genaue Art unserer Fehler zu". Die Hauptaufgabe eines Sponsorpaars ist die Unterstützung bei der Arbeit in den zwölf Schritten. In RCA arbeitet nicht jeder Partner für sich in den Schritten sondern beide zusammen als Paar. Aber während wir in den Schritten arbeiten und unserer Beziehungsdynamik erforschen, treten eventuell Konflikte auf. Wenn das passiert, finden es einige von uns sicherer, die Schrittarbeit in Anwesenheit unseres Sponsorpaars oder anderer Personen zu machen. Häufig haben Sponsorpaare viele dieser Konflikte schon selbst durchgemacht und genesen davon. Sie helfen dem Sponsee-Paar einen geschützten Rahmen zu bewahren, indem sie bei Bedarf auf den RCA-Sicherheitsleitfaden hinweisen und den Prozess des Paares begleiten.

Dadurch, dass wir gemeinsam mit dem Sponsorpaar die Schritte durcharbeiten und die in diesem Buch aufgeführten Fragen beantworten, erfahren wir für gewöhnlich, was tatsächlich hinter unseren Problemen steckt. Zu den ursächlichen Problemen gehören eventuell ein *Mangel an Vertrauen*, *Schutzlosigkeit*, die *Sorge, verlassen zu werden* oder die *Missachtung persönlicher Grenzen*. Ein Sponsorpaar kann die Bedürfnisse des Paares oft erkennen und ihnen helfen, sich sicherer zu fühlen. Manchmal ermöglichen Verträge oder Vereinbarungen den Paaren, unter geschützten Bedingungen zu arbeiten während sie langfristige Lösungen entwickeln. Unserer Meinung nach sind die Vereinbarungen am effektivsten, wenn sie mit Datum versehen und in Anwesenheit des Sponsorpaars unterschrieben wurden.

Die meisten von uns machen es sich zur Routine, unser Sponsorpaar zu treffen und vorzulesen, was wir zu jedem Schritt aufgeschrieben haben. Unser Sponsorpaar lernt dadurch unsere Paarbeziehung besser verstehen und unsere Arbeit sowie unseren Genesungsweg positiv zu unterstützen. Unser Sponsorpaar kann ein Spiegel sein, der uns hilft, unsere eigene Beziehung klarer zu sehen. Wir machen alle Schritte als Paar und teilen den Fortschritt mit unserem Sponsorpaar.

### **Mit anderen arbeiten**

Wir kommen in unserer eigenen Genesung nur weiter, wenn wir mit anderen teilen. Miteinander zu arbeiten ist ein spiritueller Vorgang, der dadurch entsteht, dass wir unsere persönliche Erfahrung im Programm mit anderen teilen. Es heißt oft "wir bewahren es, indem wir es verschenken". Damit ist gemeint, dass wir erst durch das Teilen von dem, was wir als Paar in unserem gemeinsamen RCA-Programm gelernt haben, weiteres Wachstum und Heilung in unseren Paarbeziehungen erfahren können.

Damit wir bereit werden ein Sponsorpaar zu sein, spielt es eine große Rolle, dies auch zu wollen. Wir können unseren Partner oder Partnerin fragen, wie er oder sie sich bei der Vorstellung ein Sponsorpaar zu werden fühlt, sollte sich diese Möglichkeit ergeben. Wir können uns selbst fragen, ob wir das Gefühl haben, gemeinsam unseren Willen und unser Leben der Sorge unserer Höheren Macht übergeben zu haben. Wenn wir das bejahen können, dürfen wir unsere mit einer Sponsorschaft verbundenen Ängste loslassen. Wir lassen los und vertrauen darauf, dass unsere Höhere Macht uns genau die richtigen Gelegenheiten für das Wachstum unserer Paarbeziehung gesendet hat. Wir dürfen offen sein dafür wie es ist, ein neues Werkzeug zur Genesung unserer Beziehung anzuwenden.

### **Vorschläge für die Arbeit mit einem anderen Paar**

Da die Zwölf-Schritte-Arbeit sich von anderen Herangehensweisen unterscheidet, erscheinen uns die folgenden Grundsätze bei der Arbeit mit unseren Sponsee-Paaren hilfreich:

1. Wir hören zu, hören zu und hören zu. Besonders, wenn wir meinen, unterbrechen zu müssen, hören wir zu.
2. Wir validieren die Gefühle und beantworten Inhalte. Unser Bestreben ist es, nicht nur das Gesagte sondern die damit ausgedrückten Gefühle zu verstehen. Wir versuchen uns daran zu erinnern, dass Gefühle in Ordnung sind und versuchen, ein bestätigendes Feedback zu geben.
3. Wir benutzen Gebet und Besinnung, wie im Schritt 1 empfohlen, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

4. Wir sind ein Sicherheitsnetz für unser Sponsee-Paar. Wir merken, dass die Einhaltung des Sicherheitsleitfadens ausgesprochen wertvoll und lohnend ist.
5. Sobald wir feststellen, dass wir herumargumentieren, in der Wut und Ängstlichkeit unserer Sponsees mitgehen oder versuchen, sie zu kontrollieren und zu korrigieren, versuchen wir mit diesem Verhalten aufzuhören, unseren Ausrutscher zuzugeben und uns zu entschuldigen!
6. Wir sind so ehrlich, freundlich und zuverlässig wie es uns möglich ist. Wir ermuntern unsere Sponsees, Meetings zu besuchen und legen ihnen nahe, die RCA-Werkzeuge anzuwenden, da sie uns und anderen Paaren schon geholfen haben. Wir teilen unsere Erfahrung Kraft und Hoffnung anstatt Ratschläge zu geben.
7. Wir sind uns darüber im Klaren, dass es Situationen geben kann, mit denen eine Sponsorschaft überfordert ist. Manchmal ist es angemessen und im Interesse des Paares ihm zu raten, sich Hilfe von außen zu suchen. Eine solche Situation tritt ein, wenn die Sicherheit eines oder beider Partner gefährdet wäre, z.B. wenn eine Missbrauchs- oder Selbstmordgefahr droht. Dann ist die beste Hilfe, die wir bieten können, zu wissen, wann wir uns zurücknehmen und professionelle Helfer einspringen lassen sollen.
8. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wir können teilen, was bei uns funktioniert hat, aber das Sponsee-Paar darf andere Werkzeuge besser für sich finden. Wir sind vorsichtig damit, die "richtige Antwort" zu geben und bevorzugen Unterstützung und Ermutigung, um dem Paar zu helfen, seine eigenen Antworten zu finden.
9. Wir setzen unsere eigene Arbeit im Programm fort. Die beste Vorbereitung um anderen zu helfen ist die Arbeit an unserer eigenen Genesung. Das heißt, Meetings zu besuchen, die Schritte durchzuarbeiten, mit unserem eigenen Sponsorpaar zu arbeiten und selbst umzusetzen, was wir sagen.

Wir sind genesende Paare und sind bereit, unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen und spirituell zu wachsen.



Wir sind nicht perfekt und wir sind keine Paartherapeuten. Es ist nicht unsere Aufgabe, jemanden "in Ordnung zu bringen". Alle Paare sind selbst dafür verantwortlich, so gut sie können im RCA-Programm zu arbeiten und der Erfolg oder Misserfolg der Sponsee-Paare liegt in deren eigener Verantwortung. Das Sponsorpaar hat nicht die Aufgabe sicherzustellen, dass ihre Sponsee-Paare in einer verbindlichen und liebenden Beziehung bleiben, statt dessen soll es sie annehmen, begleiten und ihnen Anregungen geben.

Wenn die RCA-Gemeinschaft wächst, werden auch mehr Sponsorpaare gebraucht. Wir hoffen, dass einige dieser Empfehlungen dabei helfen werden, dass ihr euch trauen könnt, euch als Sponsorpaar zur Verfügung zu stellen.

*“Als Sponsor für andere Paare da zu sein bringt uns selbst in unserer Paarbeziehung näher.”*

*“In RCA lernen wir, „ein Team“ zu sein. Wir lernen, von 'meinem Spielplan' und 'deinem Spielplan' zu 'unserem Spielplan' überzugehen. Sobald wir gemeinsam unser Leben der Sorge einer Macht, größer als wir selbst, übergeben, wenden wir uns ab von 'meinem Weg' und 'deinem Weg' und hin zu 'Gottes Weg'. In RCA nennen wir das den 'dritten Weg'.*

## **RCA-Werkzeuge der Genesung (Langform)**

Diese Genesungswerkzeuge haben uns geholfen, in unseren Paarbeziehungen Verbindlichkeit, Intimität und Freude wiederherzustellen und zu bewahren.

### **In die Meetings gehen und teilen**

Wir besuchen RCA-Meetings um zu lernen, wie das Programm funktioniert und um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen Paaren zu teilen. In den Meetings lernen wir, dass unsere Kämpfe und Schwierigkeiten nicht einzigartig sind und wir bekommen Hoffnung und Zuversicht, dass auch unsere eigene Paarbeziehung genesen und wachsen kann. Meetings bringen Paare oft näher zusammen und ermutigen zum Gespräch miteinander. Uns in Anwesenheit unseres Partners ehrlich und verletzlich zu zeigen ist zwar beängstigend, aber die Sache wert. Viele von uns glauben, dass unsere Paarbeziehung in dem Maß Genesung erfährt, in dem wir bereit werden, in Meetings zu teilen.

*“Wir erfuhren von RCA über eine Anzeige und mein Partner machte den ersten Anruf. Seit unserem ersten RCA-Meeting haben wir nie aufgegeben. Wir sind vielen mitfühlenden Menschen begegnet, die bereit waren, uns in den Zeiten zermürender Erfahrungen liebevoll anzunehmen. Der Halt, den die anderen uns gegeben haben, und das immer größer werdende Vertrauen untereinander hat Erstaunliches zustande gebracht.”*

## **Ein Meeting zu Zweit abhalten**

Jeder Partner immer und überall um ein Meeting zu Zweit bitten. Sofern der andere Partner einverstanden ist, folgen wir dem üblichen RCA-Meetingsablauf, auch wenn nur zwei Teilnehmer dabei sind. Die Struktur, bei der zu Beginn und zum Abschluss das Gelassenheitsgebet gesprochen wird, sowie die Einhaltung des Sicherheitsleitfadens gewährleisten gegenseitiges Zuhören und hilft uns häufig, unseren Humor wiederzufinden.

*“Wir haben jeden Samstagmorgen ein Meeting zu Zweit. Wir tun so, als ob alle Teilnehmer unserer Stammgruppe da wären – dadurch erinnern wir uns daran, dass wir respektvoll sprechen müssen. Ich neige dazu, die Körpersprache meines Partners zu lesen und darauf zu reagieren, daher stellen wir die Stühle so, dass wir voneinander weggedreht sitzen. Wir nutzen diese Zeit, um über das zu sprechen, was uns persönlich und in der Paarbeziehung beschäftigt.”*

*“Als wir mit RCA begannen, haben wir am Anfang eines Meetings zu Zweit immer den Sicherheitsleitfaden gelesen. Das hat uns geholfen, uns daran zu erinnern, was respektvolle Kommunikation ist und was nicht geht. Unsere alten Gewohnheiten sind schwer zu brechen, aber durch Beständigkeit schaffen wir es.”*

*“Wir nennen unser Paarmeeting “Knie-an-Knie”, weil wir so unterschiedlich groß sind. Wir benutzen Stühle, die uns auf eine Ebene bringen: auf Augenhöhe und “Knie an Knie”. So können wir uns in die Augen schauen. Das verstärkt ganz erheblich die Ehrlichkeit zueinander und ist ein Symbol der Gleichberechtigung.”*

*“Vor RCA waren unsere Zweiermeetings improvisierte Schreiwettkämpfe. Wir haben dann umgehend die Vereinbarung getroffen, jeden Tag ein Meeting zu Zweit im Stil von RCA abzuhalten. Wir lesen die Reflektionen und tauschen uns dazu aus. Der Ablauf ist uns mittlerweile in Fleisch und Blut übergegangen und anstatt impulsiv zu reagieren, benutzen wir für unsere Antworten dieses Werkzeug, mit dem wir Gott in unsere Situation einladen und uns daran erinnert, den Sicherheitsleitfaden anzuwenden!”*

## Ein Moratorium bzw. "Auszeit" festlegen

Wenn die Kommunikation nicht mehr funktioniert, kann eine zuvor vereinbarte Unterbrechung, auch "Auszeit" genannt, destruktive Dialoge abbrechen. Die "Auszeit" kann fünfzehn Minuten, eine Stunde oder einen Tag dauern. Wir können uns aus dem Weg gehen, ohne aus der Paarbeziehung wegzugehen. Indem wir genau angeben, wann wir das Gespräch weiter führen wollen, zeigen wir, dass wir unseren Partner oder die Paarbeziehung nicht verlassen.

*“Wenn es anfängt zwischen uns zu kochen und wir aus der Auseinandersetzung herausgehen müssen, sagen wir dem Anderen immer verbindlich, wann genau wir wieder versuchen wollen, das Gespräch weiter zu führen. Meistens ist das innerhalb von 48 Stunden. Das ist unbedingt notwendig für uns, denn sonst könnten wir eventuell die Auszeit als Rechtfertigung dafür benutzen, in den Tanz von Nähe und Distanz zurückzufallen. Wir haben unsere Sponsoren gefragt und Fortschritte damit gemacht, das Problem als eine separate Sache zu sehen. Wir sind beide im gleichen Team und versuchen für uns beide annehmbare Veränderungen zu finden, die zu einer Lösung führen. Außerdem hat es uns sehr geholfen, uns wegen unserer Probleme an einen auf Gesprächsführung spezialisierten Therapeuten zu wenden.”*

*“Als wir zu RCA kamen, hatten wir mehrere ‚unlösbare Probleme‘. Egal wie oft wir auch darüber sprachen, wir fanden keine Lösung. In RCA haben wir erfahren, dass viele glückliche Paare solche Probleme hatten. Es war befreiend, zu erkennen, dass nicht jede schwierige Lage ‚aufgelöst‘ werden musste. Selbst wenn manche Probleme nicht gelöst waren, so fingen wir an, andere Seiten der Beziehung zu genießen, indem wir vereinbarten, einige unserer Probleme per Moratorium auf unbegrenzte Zeit „auf Eis zu legen“. Wir gaben zu, dass wir dem Problem gegenüber machtlos waren und dass die ständige Wiederholung derselben Argumente uns wahnsinnig machte. Im Dritten Schritt haben wir diese Probleme an unsere Höhere Macht abgegeben. Eines Tages merkten wir, dass die Probleme ganz einfach verschwunden waren.”*

## **Konfliktlösungsverträge und schriftliche Vereinbarungen**

Wir lernen, "fair zu streiten", indem wir unseren eigenen Konfliktlösungsvertrag" entwickeln. Wir stellen Regeln auf und setzen Grenzen für eine respektvolle Auseinandersetzung, damit wir Gefühle auf gesunde Art ausdrücken und auf eine Lösung unserer gemeinsamen Probleme und Sorgen hinwirken können. (Näheres findet ihr im Anhang "Verträge und schriftliche Vereinbarungen" auf den Seiten 342 bis 353)

## **Ein System der Unterstützung innerhalb und außerhalb von RCA aufbauen**

Wir sorgen für Ausgeglichenheit in der Paarbeziehung, indem wir uns täglich daran erinnern, persönliche Beziehungen zu anderen Menschen als unserem Partner oder unserer Partnerin aufzubauen. Wir achten jeden Tag darauf, etwas für unser gemeinsames spirituelles Wachstum, unsere Kreativität und unsere spielerische Seite zu tun. Durch die Kontaktaufnahme mit Paaren außerhalb des Meetings lernen wir, unsere Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

## **“Ich”-Aussagen**

Wir verwenden "Ich-Aussagen wie "Ich fühle mich verletzt" oder "ich bin traurig" anstelle von "Du"-Botschaften wie "du hast ... gemacht", "du bist ..." oder "du hast ... gesagt", um jedem von uns zu helfen, die eigene Verantwortung für unsere Gefühle und Gedanken zu übernehmen statt jemand anderem die Schuld zuzuschieben. Während eines Konflikts verallgemeinern wir nicht, z.B. sagen wir nicht "immer hast du..." oder "nie machst du...". Wir konzentrieren uns auf aktuelle Probleme und nicht um Angelegenheiten aus der Vergangenheit.

## **Zuhören und Gespräche führen**

Wir reservieren uns jeden Tag Zeit, um unsere Eindrücke, Gefühle und Dinge, für die wir dankbar sind, austauschen. Bevor wir größere Verpflichtungen in der Paarbeziehung eingehen, bitten wir unsere Höhere Macht, uns dabei zu begleiten und zu führen.

## **In den Schritten lesen und arbeiten**

RCA ist in erster Linie ein Zwölf-Schritte-Programm. Die Prinzipien und Techniken, die dem Einzelnen helfen, wieder ein gesundes Leben zu führen und mehr Gelassenheit zu erfahren, können auch für uns als Paar funktionieren.

### **Genesungsliteratur lesen**

So wie es uns bei unserer persönlichen Genesung hilft täglich Genesungsliteratur zu lesen, so unterstützt das Lesen und Reflektieren unserer RCA-Literatur die Paar-Genesung. Wenn unser Partner oder unsere Partnerin in einem eigenen Genesungsprogramm ist, kann uns das Lesen seiner oder ihrer Genesungsliteratur helfen, mehr Verständnis und Mitgefühl für seine oder ihre Herausforderungen zu entwickeln.

### **Dienst**

Wir helfen gerne anderen Paaren und wissen, dass es auch unserer eigenen Beziehung guttut, wenn wir anderen helfen. Wir bemühen uns aktiv um gemeinsame Dienste in RCA an und übernehmen die Aufgaben, denn wir finden, dass ein gemeinsamer Dienst das Gefühl stärkt, zusammen etwas für die Beziehung und ihre Genesung zu tun. Wir gewinnen dieses Programm, wenn wir es verschenken. Im Zwölften Schritt geht es darum die Botschaft weiter zu geben; die Botschaft, die wir weitertragen ist befreiend und für das ganze Leben vorgesehen. Die daraus entstehenden spirituellen Erfahrungen wirken sich auf all unsere Beziehungen aus und wenn wir Kinder haben, werden wir die Fesseln der Sucht brechen, die unsere Familienmitglieder über Generationen hinweg gefangen genommen haben.

## **Sponsorschaft**

Als Teil unserer Kapitulation geben wir unsere eigenen Schwächen und die des Paares zu. Wir bitten andere um Hilfe, besonders unsere RCA-Sponsoren und Freunde im RCA-Programm. Die Übernahme einer Sponsorschaft trägt dazu bei, uns in der Paarbeziehung näher zu kommen. Anderen Paaren bei der Beziehungsarbeit zu helfen, kann uns einen neuen Blick auf die eigene Paarbeziehung geben.

## **Den Sicherheitsleitfaden anwenden**

In den Meetings und während unserer Paargespräche halten wir uns an den Sicherheitsleitfaden. Dadurch schaffen und bekommen wir das geschützte und förderliche Umfeld, das unsere Paarbeziehungen brauchen, um zu wachsen und beständig zu bleiben. Wir wahren unsere persönlichen Rechte und sind uns einig, dass wir andere in Wort und Tat mit Respekt behandeln. (Siehe "Sicherheitsleitfaden", Seite 55)