

Kapitel II

Leitfaden für die 12 Schritte von RCA

Die Schritte gemeinsam arbeiten

RCA ist in erster Linie ein 12 Schritte Programm. Die 12 Schritte von RCA als *Paar* gemeinsam zu arbeiten ermöglicht eine einmalige Genesungserfahrung. Dieser Prozess öffnet die Türen sowohl für die *individuelle* als auch *die Genesung als Paar*. Für die Paare ist es wichtig, ein sicheres Umfeld für die Schrittarbeit zu schaffen. Die hier angebotenen Vorschläge haben bei vielen Paaren funktioniert; sie sind aber nicht die einzige Art und Weise, die Schritte zu arbeiten. Die Bedürfnisse eines jeden Paares sollten berücksichtigt werden. Viele Paare wählen Sponsor-Paare, die ihnen helfen, die Schritte zu arbeiten. Dieses Buch ist lediglich ein allgemeiner Leitfaden, der zeigt, wie wir unsere Partnerschaften zum Besseren verändert haben. Jedes Paar wird in besondere Situationen kommen, die am besten in Zusammenarbeit mit dem Sponsor-Paar bearbeitet werden.

Wir ermuntern Paare, den im Ersten Schritt vorgeschlagenen Prozess zu nutzen, damit sie ein Gefühl für die Machtlosigkeit bekommen, die jeder der Partner oder Partnerinnen über die Beziehung hat. Es kann sehr aufschlussreich sein zu sehen, wie die Beziehungen innerhalb unserer Herkunftsfamilien - und möglicherweise auch andere Beziehungen –die Art und Weise wie wir mit unserem Partner oder unserer Partnerin in Beziehung sind, beeinflussen.

Wir empfehlen jedem Paar, sich vor jedem Treffen darauf zu einigen, wie viel Zeit es mit der Schrittarbeit verbringen will. Häufig ist einer der Partner gewillt, ja brennt sogar darauf, Schrittarbeit zu tun, während der andere eher zögert. Wir

haben die Erfahrung gemacht, dass, wenn wir - vor allem anfangs - dem weniger begeisterten Partner entgegenkommen indem wir die Meetings kurz halten, er oder sie meistens aufgeschlossener wird, weil er oder sie sieht, wie sicher der Prozess ist. Für einige kann die Vorstellung, diese Arbeit mehr als fünfzehn bis zwanzig Minuten lang am Stück zu tun, eine Herausforderung sein. Für andere Paare ist ein einstündiges Treffen gar kein Problem.

Wir ermutigen Paare, einen regelmäßigen Zeitpunkt für ihre Schrittarbeit zu reservieren. Wenn aus irgendeinem Grund die vereinbarte Zeit verpasst wird, empfehlen wir, dass ihr sofort einen neuen Termin abmacht. Dies hilft sicher zu stellen, dass die Schrittarbeit in der Partnerschaft Priorität bleibt.

Viele erfahrene Paare empfinden es als wichtig, die *Reihenfolge bei der Schrittarbeit einzuhalten*. Einige Paare könnten versucht sein, spezielle Probleme ihrer Partnerschaft zu lösen, bevor sie ihre Schrittarbeit gemacht haben. Unser Gefühl ist, dass in der Regel eine solche Abkürzung nicht funktionieren wird, wenn zuvor die grundlegende Schrittarbeit nicht gemacht worden ist.

Viele von uns kamen zu RCA, weil wir litten und in Streit verfangen waren. Wir fanden es hilfreich, sofort und gemeinsam mit der Zwölf Schritte Arbeit zu *beginnen*. Sobald wir uns auf die Schrittarbeit konzentrierten, arbeiteten wir zusammen an dem gemeinsamen Ziel einer gesunden Intimität. Bei einigen von uns war es ein Hindernis für die Schrittarbeit, dass wir an emotional aufgeladene Themen kamen, als wir ehrlich über unsere Beziehung zu sprechen begannen. Damit wurde es für einen oder beide Partner schwierig, in dem Prozess weiterzumachen. Da unsere Situation häufig erst schlimmer wird bevor sie sich schließlich bessert, empfehlen wir Euch zu vereinbaren, die Partnerschaft nicht zu verlassen, bevor Ihr nicht eine bestimmte Zeit im Programm gearbeitet habt, möglichst sechs Monate. Viele von uns fanden es hilfreich, einen einfachen Vertrag zu schließen, in dem wir vereinbarten bestimmte Schritte für einen begrenzten Zeitraum zu arbeiten:

Mustervertrag

(Dies ist ein Muster für einen Schrittevertrag. Weitere

Musterverträge finden Sie im Anhang.)

Ich, _____, verpflichte mich die Schritte Eins, Zwei und Drei mit Dir, _____, für _____ Stunden an jedem Samstagmorgen für die nächsten drei Monate zu arbeiten.

Ich, _____, verpflichte mich die Schritte Eins, Zwei und Drei mit Dir, _____, für _____ Stunden an jedem Samstagmorgen für die nächsten drei Monate zu arbeiten.

Wir sind uns einig, dass wir damit beginnen, das Gelassenheitsgebet in der "wir" Form zu sagen, gefolgt von den Sicherheitsrichtlinien. Wir kommen überein, unseren Partner nicht zu unterbrechen. Wir sind uns einig, uns auf uns selbst zu konzentrieren, und nicht auf unseren Partner. Wir verpflichten uns, anwesend zu bleiben und keinen "dramatischen Abgang" zu inszenieren. Für den Fall, dass einer von uns eine Unterbrechung braucht, verpflichten wir uns, bevor wir auseinandergehen, einen neuen Termin zur Fortsetzung festzulegen. Wir verpflichten uns, jedes Treffen mit dem Gelassenheitsgebet zu schließen.

Wir vereinbaren ein anderes RCA Paar um Unterstützung zu bitten, wenn wir bei zwei aufeinander folgenden Treffen keine Fortschritte erzielen.

Wir vereinbaren über eine Verlängerung dieses Vertrages zu verhandeln, wenn wir unsere drei Schritte während der letzten Woche des Dreimonatszeitraums nicht abgeschlossen haben.

Unterzeichnet, _____ Datum ____

Unterzeichnet, _____ Datum ____

Zeugen ____

Eine Höhere Macht in die Schrittarbeit einladen

Viele Paare fanden es hilfreich ihre Höhere Macht - beginnend mit Schritt Zwei - in ihre Schrittarbeit einzuladen. Paare können ihre Höhere Macht so einladen wie auch immer sie es für richtig halten. Die meisten von uns haben gemerkt, dass wir nur durch das Einladen unserer Höheren Macht in unsere Partnerschaft die Gelassenheit bekommen, die wir gesucht haben. Einige von uns sprechen das Dritte Schritt Gebet, um die Paarsprache zu reflektieren. Die Folgende ist eine mögliche Version:

Höhere Macht, wir legen unsere Partnerschaft
in Deine Hand, damit Du uns wandeln mögest
und damit Du mit unserer Beziehung das
machst, wovon Du glaubst, dass es zum Besten
ist.

Erlöse uns von der Selbstsucht, die wir einander und
anderen Menschen in unserem Leben zumuten, so dass
wir besser Deinen Willen erfüllen können.

Nimm die dysfunktionalen Muster
unserer Fürsorge, Kommunikation
und Intimität von uns,
so dass der Sieg über sie Zeugnis für Deine
Kraft, Deine Liebe und Deine Art zu leben
ablegen möge - voreinander und vor
denjenigen, denen wir helfen könnten.

Fragen zur Schrittarbeit

Im Folgenden finden Sie die Schritte, die viele RCA Paare zu besseren Partnerschaften geführt haben. Die meisten von uns wissen, was eine ungesunde Beziehung beinhaltet - *Versuche, den anderen zu kontrollieren*. In Schritt Eins gestehen wir ein, dass wir machtlos sind und Hilfe brauchen. In Schritt Zwei gelangen wir zu der Überzeugung, dass uns eine Höhere Macht helfen kann, das zu vollbringen, was wir selbst nicht schaffen. In Schritt Drei laden wir unsere Höhere Macht in unsere

Partnerschaft ein, um spirituelle Möglichkeiten zu finden, mit unseren Problemen fertig zu werden. In Schritt Vier legen wir die Probleme in unserer Partnerschaft offen. In Schritt Fünf geben wir gegenüber unserer Höheren Macht, gegenüber uns selbst und gegenüber einem anderen Paar zu, dass diese Probleme existieren, und wir akzeptieren unsere persönlichen Anteile daran. In den Schritten Sechs und Sieben bitten wir um Hilfe, unser Verhalten zu ändern. Die Schritte Acht und Neun sind dafür da, unsere vergangenen Fehler wieder gut zu machen. Schritt Zehn befähigt uns, den Prozess von Schuldzuweisung und Beschämung umzukehren, und inspiriert uns, unsere Partner oder Partnerinnen mit Dankbarkeit und Wertschätzung zu betrachten. Schritt Elf erlaubt uns, eine tiefere Wahrnehmung dafür zu bekommen, wie wir durch die Schritte und die Höhere Macht geführt und getragen werden, während wir zusammenarbeiten. Schritt Zwölf hält uns an, die Botschaft an andere leidende Paare weiterzugeben - eine wesentliche spirituelle Erfahrung für viele von uns.

Erster Schritt

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

Die meisten von uns haben Probleme, die aus unseren Herkunftsfamilien stammen und auch eine Geschichte mit Beziehungen. Als wir heranwuchsen haben wir vielleicht nicht das bekommen, was wir brauchten, sei es emotional, körperlich, geistig oder spirituell. Vielleicht wurden wir auch missbraucht oder misshandelt (körperlich, sexuell, emotional oder religiös), allein gelassen oder Zuwendung wurde uns vorenthalten. Wir kommen alle mit „Gepäck“ in unsere Partnerschaft. Durch die Schritte lernen wir, dieses Gepäck anzuschauen und den Prozess, stets dem Partner die Schuld zuzuweisen, umkehren.

Wir sind jeder gleichermaßen für das Vorhandensein oder Fehlen der Intimität zwischen uns verantwortlich. Sobald jeder von uns diese beiderseitige Verantwortlichkeit akzeptiert, sind wir bereit für den ersten Schritt von RCA.

Der erste Schritt erfordert es, dass die vollen

Verantwortlichkeiten übernommen werden, sowohl für die Gesundheit als auch für das Kranksein der Beziehung. Jede/r trägt 100 %. Manche Paare mögen in ihrer individuellen Genesung noch nicht weit genug fortgeschritten sein (oder noch gar nicht in Genesung), um die nachfolgenden Fragen beantworten zu können. Sie geraten in Streit, wenn bestimmte Themen angeschnitten werden. Sollte dies der Fall sein, so empfehlen wir, dass Schritte-Arbeit nur zusammen mit einem Sponsor-Paar begonnen wird.

Paare kommen in unterschiedlichen Stadien ihrer Beziehung zu RCA. Der Erste Schritt beinhaltet, dysfunktionale Muster zu verstehen. Er beinhaltet ebenfalls, Themen aus der Herkunftsfamilie, persönliche Eigenheiten und auch individuelle Themen, die unsere gegenwärtige Beziehung beeinflussen, zu verstehen.

Das Aufschreiben ist wichtig um Klarheit und Gründlichkeit zu bekommen. Wir schlagen Folgendes vor:

1. Lest laut den Sicherheitsleitfaden (siehe S. xx)
2. Nehmt einen Stift und ein Blatt und beginnt die Arbeit gemeinsam. Bei RCA geht es um das „Wir“ und das „Uns“ in unserer Beziehung. Bei den Anonymen Paaren in Genesung öffnen wir uns für eine neue Art und Weise im Denken und Leben in einer Paarbeziehung.
3. Trefft eine Paar-Entscheidung: Wer hält den Stift und schreibt? Seid ihr fähig, euch auszutauschen, etwas auszuhandeln oder Kompromisse zu schließen? Gibt es einen Machtkampf? Seid ihr bereit für den Ersten Schritt?
4. Teilt das Papier durch einen Längsstrich in zwei Hälften.
5. Macht eine Liste der Beziehungsthemen, denen gegenüber Ihr machtlos seid.
6. Alternativ teilt Euch die Aufgaben des Schreibens und Diktierens oder jeder schreibt seinen eigenen Teil.

Wir schlagen vor, dass Ihr folgende Fragen beantwortet:

1. Welche dysfunktionalen Rollen haben wir aus unserern Herkunftsfamilien mitgebracht?
2. Welches Beziehungsmodell haben wir aus unseren Herkunftsfamilien mitgebracht?
3. Wenn wir Erfahrungen von Missbrauch/Misshandlungen hatten, in welcher Weise haben diese Einfluss auf unsere Fähigkeit, mit anderen in Beziehung zu sein, Intimität zu erfahren und Sexualität zu leben?
4. Wie haben unsere jeweiligen Süchte oder Dysfunktionen unsere Paarbeziehung beeinträchtigt?
5. Was sind die nicht lösbaren Probleme, über die wir uns nie einigen können (z.B. Geldausgeben, gemeinsames Zeitverbringen, Kindererziehung, Aufteilen der häuslichen Pflichten, Hausarbeit), wie gestalteten wir Feiertage/ Urlaub etc.?
6. In welcher Weise machen diese Themen uns wütend und welches sind die Muster, Ärger auszudrücken?
7. In welchen Bereichen spüren wir Hoffnungslosigkeit in unserer Beziehung?
8. Zu welchen Maßnahmen haben wir gegriffen, um unsere Beziehung zu retten, die offenbar nichts gebracht haben?
9. In welcher Weise streiten wir unfair?

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir über unsere Beziehung machtlos sind und diese nicht meistern können. Wir erinnern uns daran, dass wir ein schönes und einmaliges Paar sind und Genesung verdienen. Wenn wir in unserer Kapitulation soweit gekommen sind, sind wir bereit für den Zweiten Schritt.

Zweiter Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als

wir selbst, uns unsere Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben kann.

Im Ersten Schritt haben wir zugegeben, dass wir machtlos über unsere Beziehung waren. Der Zweite Schritt besteht darin, zu einem gewissen Einverständnis darüber zu gelangen, worauf wir als Paar vertrauen und woran wir glauben. Dies ist der Beginn einer spirituellen Entdeckungsreise. Wir bemühen uns, unsere individuellen geistigen Erbe miteinander zu verweben und etwas zu finden, an das wir als Paar gemeinsam glauben. Wir beginnen damit, zunächst unsere individuelle Vorstellung einer Höheren Macht zu identifizieren. Wenn beide Partner oder Partnerinnen eine Vision ihrer Höheren Macht haben, können wir aus diesen Bildern die Aspekte, die unserer beider Vorstellung gemeinsam sind, herausuchen. So entsteht die Höhere Macht des Paares. Jeder einzelne Partner oder jede einzelne Partnerin kann eine eigene Vorstellung von seiner oder ihrer Höheren Macht haben, aber viele Paare glauben, dass das Ziel eine gemeinsame Höhere Macht sein sollte, die beide teilen.

Ein Ansatz den wir hilfreich finden, ist es, Bilder oder Texte aus Zeitschriften auszuschneiden, die wir mit unserer Höheren Macht verbinden. Wir erstellen Collagen um ein sichtbares Bild unserer „Höheren Macht“ zu haben. Durch diese Collagen gewähren wir einen tiefen, intimen Einblick in unsere Überzeugungen und Gefühle.

Wir fanden es hilfreich, diese Collagen zu rahmen und sie uns als Paar leicht zugänglich zu machen und sie mit anderen Paaren teilen zu können. Wir sind bereit, eine Höhere Macht anzuerkennen und unsere Beziehung mit einem Gefühl der Hoffnung und Freiheit zu pflegen. Indem wir Teile von uns zeigen, können wir eine besondere Verbindung finden.

Wir fanden es auch hilfreich, den Zweiten Schritt schriftlich zu bearbeiten. Wir schlagen vor, dass ihr euch einen Stift und ein Blatt Papier teilt, wenn ihr an den Schritten arbeitet. Es folgen jetzt Fragen, die euch hilfreich sein können, und Euch bei eurer Gebesungsreise unterstützen können. Wir raten Euch, jetzt eine

Pause zu machen und laut den Sicherheits-Leitfaden zu lesen (siehe Seite xx), bevor ihr weitermacht.

1. Welche Botschaften über Religion oder Spiritualität habt ihr aus euren Herkunftsfamilien in die Beziehung mitgebracht?
2. Welche Art Unterweisungen, Vorbilder, Unterricht etc. über Religion oder Spiritualität habt ihr erfahren?
3. Welche spirituellen Anleitungen habt ihr von euren Eltern erhalten?
4. Gab es Missbrauch und/oder dysfunktionale Überzeugungen über Paare die ihr aus eurer Religion gelernt habt?
5. Gab es gesunde und hilfreiche Überzeugungen die ihr in eurer Kirche, Synagoge oder anderen spirituellen Gemeinschaften gelernt habt?
6. Habt ihr spirituellen Missbrauch erfahren?
7. Gibt es Beispiele dafür, dass ein Elternteil in eurer Herkunftsfamilie die „Höhere Macht“ war?
8. Gibt es Beispiele dafür, dass Vertreter oder Vertreterinnen der Kirche oder Religionslehrer bzw. -lehrerinnen gemein, beschämend, verurteilend oder herabsetzend waren?
9. Seid ihr wütend auf die Religion, Gott oder über das, was euch mitgegeben wurde?
10. Welche religiösen Überzeugungen oder Traditionen eures Partners oder eurer Partnerin akzeptiert ihr und welche lehnt ihr ab?
11. Beschreibt eure Vision einer Höheren Macht.

12. Wie ware es, eine Beziehung mit dieser Höheren Macht zu haben?

Viele von uns haben unsere Partner zu unserer Höhere Macht gemacht. Wir konzentrierten uns auf unsere Partner und gaben unserem Partner oder unserer Partnerin die Macht, unser Leben zu regeln. Aus diesem Grund fanden wir es notwendig, eine spirituelle Verbindung mit einer höheren Macht, einem Zentrum für unser Leben zu finden, anstatt uns auf das zu konzentrieren, was andere taten. Wenn wir mit unserem spirituellem Zentrum verbunden sind, stört uns das, was unser Partner macht, nicht annähernd so viel, als wenn wir es nicht sind. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich an HALT zu erinnern. Wenn wir hungrig, wütend, einsam oder müde (Hungry, Angry, Lonely, Tired) sind, können wir die Verbindung zu unseren spirituellen Zentrum verlieren. Dann müssen wir zu unserem spirituellem Zentrum zurückzukehren, anstatt mit unserem Partner zu kämpfen. Der Zweite Schritt ermöglicht es uns, zu glauben, dass eine Höhere Macht uns unsere Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben kann. Der Dritte Schritt gibt uns die Möglichkeit, eine Beziehung zu unserer Höheren Macht zu entwickeln.

Dritter Schritt

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

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

Beide Teile brauchen je für sich ihre eigene Genesung: Meetings, Sponsoren, Unterstützung von anderen, Spiritualität, Erholung, Berufung und andere individuelle Interessen. Die

Partnerschaft braucht dieselben Elemente auch für ihre eigene Genesung.

Vertrauen ist ein wichtiges Thema für Paare, weil fast alle Paare in der Vergangenheit Vertrauensbruch erlebt haben. So wie es im Zweiten Schritt darum ging, worauf wir gemeinsam vertrauen wollen, so geht es im Dritten Schritt darum, wie wir unsere Entscheidung umsetzen, unsere Paarbeziehung unserer „Höheren Macht“ anzuvertrauen.

Gelassenheit in Bezug auf das Ergebnis ist besonders hilfreich. Viele von uns wollten zwanghaft Ereignisse kontrollieren, in dem Glauben, dass unser Glück von für uns vorteilhaften Lösungen abhängt, nur um enttäuscht festzustellen, dass das erwartete Glück nur vorübergehend oder gar nicht existent war. Paare mit einer Verbindung zu einem spirituellem Zentrum versuchen einfach, ihr Bestes zu tun und das Ergebnis ihrer Höheren Macht zu überlassen.

Manche Paare finden einen "Höhere Macht-Kasten" hilfreich zum Zeichen ihres Kontrollverzichts. Paare schreiben ihre Beziehungsprobleme auf und legen sie in den Kasten, den sie symbolisch an ihre Höhere Macht übergeben. In ähnlicher Weise übergeben einige Paare ihre Probleme in einer Zeremonie dem Feuer oder lassen sie mit der Flut wegspülen.

Die Praxis von Meditation und Gebet, vor allem dem Gelassenheitsgebet, ist das geistige Bollwerk der meisten Paare. Die Konzentration auf Einsicht, Mut, Bereitschaft und Akzeptanz scheint der Schlüssel zum Loslassen zu sein.

Ein wesentlicher Bestandteil eines jeden Dritten Schritts ist es, mehr in einer RCA- Gruppe integriert zu sein. Das Teilen unserer Ängste und Geschichten in der Gruppe und auf Sponsor-Ebene ist ein emotionales Loslassen. Es erlaubt uns auch in Beziehung mit anderen zu kommen und dadurch unser Gefühl von Isolation und Einzigartigkeit zu brechen. Die Teilnahme an einem Meeting kann zu einer Veränderung unserer Perspektive führen und einer Rückkehr zur Vernunft. „Loslassen“ bedeutet auch „nicht allein gehen“.

Viele Paare gehen als Teil ihres Dritten Schritts auf eine „spirituelle Entdeckungsreise“. Diese spirituelle Entdeckungsreisen können sehr unterschiedlich aussehen und können z.B folgendes beinhalten:

- jeden Tag mit einem Dank beginnen
- gemeinsames Lesen relevanter spiritueller Literatur
- Meditieren
- in ein Gotteshaus oder an andere spirituell bedeutsame Orte gehen
- Gruppen für Genesung
- Beten
- gemeinsamer Besuch einer Freizeit für spirituelle Besinnung oder geistlichen Einkehr

Solch eine geistliche Entdeckungsreise mag Tage, Monate oder Jahre dauern. Wir hoffen, dass euer eigener spiritueller Ausblick als Paar vertieft wird. Wir ermutigen euch, eine Vereinbarung oder einen Vertrag für diese Entdeckungsreise zu schreiben. Das kann mit der Hand geschrieben oder ausgedruckt werden, so dass man es einrahmen kann. Als „Zeugen“ können ein Freundespaar oder das Sponsorpaar unterzeichnen. Dies ist für alle Beteiligten eine wirklich warme, unterstützende und wertschätzende Erfahrung. Darüber hinaus schlagen wir vor, dass ihr dann ein Schritte-Meeting bei RCA leitet und eure Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen Paaren teilt.

In letzter Konsequenz beinhaltet der Dritte Schritt, dass wir unsere Beziehung übergeben. Viele von uns fanden es wichtig, etwas Bedeutsames, vielleicht sogar Formelles zu tun, um unsere geitige Erneuerung zu feiern, zum Beispiel die Erneuerung von feierlichen Gelöbnissen in Gegenwart von Freunden. Das kann überall geschehen: In einem Gotteshaus genauso wie im Rahmen eines informellen Picknicks oder zuhause.

Wir laden euch ein kreativ zu werden und ein der Erinnerung würdiges Fest zu gestalten, mit dem ihr eure neue Verbindlichkeit zu einander und zu eurer Beziehung feiert. Wir machen uns bewusst, dass wir beide zusammen auf einem geistigen Weg sind. Unsere Beziehung unserer „Höheren Macht“ in die Hände zu legen, soll bedeuten, dass wir unsere Machtkämpfe und unsere Kontrollversuche beenden.

Wir fassen einen Entschluss. Wir kapitulieren. Dies ist das tragende geistige Prinzip, auf dem der Dritte Schritt beruht.

Vierter Schritt

Wir machten gemeinsam eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von unserer Paarbeziehung.

Wir schlagen vor, dass jeder Partner die Wirkung seines eigenen Verhaltens auf die Beziehung anschaut. Zuerst könnt ihr die jeweiligen individuellen Inventuren miteinander besprechen. Als nächstes kann die Inventur der Paarbeziehung folgen. Das Ziel dieser Inventur ist, dass wir uns des Ausmaßes unserer Dysfunktionalität bewusst werden. Wir alle müssen unsere Inventuren ohne Angst angehen. Wenn ein Paar in der Lage ist, sich ehrlich mit seiner Realität auseinanderzusetzen, so kann seine Liebe wachsen. Die folgenden Fragen können euch bei eurer individuellen Inventur helfen:

1. Unerledigte Dinge: Wo habe ich etwas mit meinem Partner offen gelassen, so dass aus den ungelösten Themen Groll erwachsen ist?
2. Falsche Wachsamkeit: Wo habe ich darauf gelauert, dass Dinge falsch liefen?
3. Eigenverantwortung: Wo habe ich versäumt, für meine Handlungen die Verantwortung zu übernehmen?
4. Wohlbefinden und Gefühle: Wo habe ich es versäumt meinem Partner unangenehme Gefühle mitzuteilen?
5. Genauigkeit und Ehrlichkeit: Wo habe ich meinen Partner beschwichtigt oder vermieden, meine eigenen Wahrnehmungen mitzuteilen?
6. Verbindung: In welcher Art und Weise war ich für meinen Partner nicht erreichbar? Wie habe ich mich um Verbindung bemüht?
7. Stress: In welcher Art und Weise ziehen mein übermäßiges „Agieren“ und mein Stress meinen Partner in Mitleidenschaft?
8. Eigenleben: Auf welche Art und Weise habe ich mir ein

eigenes Leben getrennt von meinem Partner geschaffen?

9. Persönliche Bedürfnisse: Auf welche Art und Weise muss mein Partner meine Bedürfnisse erraten oder „wissen“? Bitte ich in klarer Weise darum, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden?
10. Scham und Schuldzuweisung: In welcher Art und Weise versuchte ich, meinem Partner Schuld zuzuschieben oder ihn zu beschämen?
11. Schmerztoleranz: In welcher Art und Weise habe ich emotionalen Schmerz ausgehalten, was gar nicht nötig war und Distanz zwischen mir und meinem Partner oder meiner Partnerin geschaffen hat?
12. Klarheit in der Wahl: In welcher Art und Weise war ich im Unklaren über meine Alternativen, sei es, dass ich Dinge unentschieden gelassen oder meinem Partner überlassen habe?

Wir vervollständigen die Paar-Inventur, indem wir diese Fragen gemeinsam anschauen und unsere Antworten auf ein Blatt Papier schreiben. Schreiben hilft, Klarheit in eure Gedanken zu bringen. Wir beginnen damit, dass wir den Sicherheits-Leitfaden (siehe Seite xx) laut lesen.

Beantwortet die folgenden Fragen gemeinsam als Paar:

1. Auf welche Art und Weise haben wir Angst und Groll unsere Paarbeziehung beeinflussen lassen? Welche Auswirkungen hat das auf unsere Intimität gehabt?
2. Auf welche Art und Weise haben wir Krisen produziert, wenn es gar keine gab?
3. Auf welche Art und Weise haben wir gestritten, ohne dass es irgendetwas gebracht hat?
4. In welcher Art und Weise haben wir unsere Beziehung vernachlässigt?
5. Auf welche Art und Weise haben wir Intimität

vermieden?

6. Auf welche Art und Weise haben wir so getan, als ob diese Probleme nicht existieren?
7. Auf welche Art und Weise haben wir uns von anderen Paaren oder von Fremden, die uns in unserer Beziehung hätten unterstützen können, isoliert?
8. In welcher Art und Weise haben wir uns so auslaugen lassen, dass wir einander nichts mehr geben konnten?
9. Auf welche Art und Weise haben wir Missbrauch geduldet?
10. Welches waren unsere Verluste (z.B. niemals die wirtschaftlichen Ziele erreichen, Problemkinder, dysfunktionale Sexualität etc)?
11. Auf welche Art und Weise haben wir diese Verluste betrauert?
12. Auf welche Art und Weise haben wir unseren Partner und die Paarbeziehung wertgeschätzt? Was sind unsere Stärken als Paar?

Nachdem wir durch den Vierten Schritt ein besseres Verständnis dafür bekommen haben, wie oft unsere Probleme aus uns selber entstanden und nicht als Ergebnis äußerer böser Kräfte, finden es viele von uns befreiend, unsere Probleme vor einem anderen Paar – oft unserem Sponsor-Paar – offen zu legen. Obwohl das Teilen unserer Probleme oft beängstigend war, war die Erleichterung riesig, wenn wir feststellten, dass wir angenommen wurden. Während wir vor unserem Fünften Schritt dachten, dass einzig und allein wir diese Probleme hätten, stellten wir hingegen fest, dass die Paare, mit denen wir unsere Inventur teilten, oft mit den gleichen Themen zu tun hatten.

Jetzt seid ihr bereit für den Fünften Schritt.

Fünfter Schritt

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

Die meisten von uns entschieden sich dafür, unseren Vierten Schritt mit einem Sponsor-Paar oder einem anderen Paar zu teilen, das lange genug im Programm war, um in den Zwölf Schritte gearbeitet zu haben. Es ist auch wichtig, diese Inventur mit einem Paar zu teilen, das im Programm zu leben scheint.

Den Fünften Schrittes zu machen ist ein Weg, uns selbst zu akzeptieren. Scham machte dies möglicherweise schwierig. Wie auch immer, dies ist eure Chance, Scham in Demut verwandeln zu lassen.

Wir empfehlen euch, mit einem Moment der Stille zu beginnen und dann das Gelassenheitsgebet zu sprechen. Lest anschließend den Sicherheits-Leitfaden (siehe Seite xx).

Wir empfehlen euch, eure Erfahrungen in einem Tagebuch zu erfassen und eine Rückmeldung vom Sponsor-Paar zu bekommen. Wir stellten fest, dass ehrliches und offenes Teilen mit anderen Paaren heilsam war, weil wir erkannten, dass unsere Paarbeziehung trotz der dysfunktionalen Verhaltensweisen Annahme erfuhr. Der Fünfte Schritt befreite uns für einen Neubeginn.

(Informationen über Sponsoren und was man tun kann, wenn kein Sponsor-Paar, das die Schritte gearbeitet hat zur Verfügung steht, findet ihr in dem Abschnitt über Sponsorschaft in Kapitel IV, Seiten xx-xxx .)

Sechster Schritt

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

Der Sechste Schritt enthält eine klare Botschaft: Seid bereit für Veränderungen! Die ersten drei Schritte zeigten uns, dass wir uns nicht alleine ändern konnten, aber dass wir die benötigte

Macht zur Änderung finden konnten. Dann hat uns der Vierte Schritt geholfen, unsere Fehler zu erkennen. Der Fünfte Schritt hat uns erlaubt, viel von unserer Scham loszuwerden. Mit Schritt Sechs werden wir bereit, unsere Höhere Macht diese Mängel beseitigen zu lassen. Wir müssen nicht von Verhaltensweisen lassen. Wir müssen nur die *Bereitschaft* dafür haben, dass unserer Mängel entfernt werden. Je mehr wir das RCA-Programm arbeiten, desto williger werden wir.

Jedes Paar in Genesung hat eine Reihe von dysfunktionalen Verhaltensmustern. Diese Muster treten gewöhnlich in Zeiten großer Stressbelastung oder in Zeiten übermäßiger Anspannung oder Erschöpfung auf. Oft treten sie dann auf, wenn es eine Gelegenheit zur Intimität gibt. Einer oder beide Partner wählen es, Nähe zu vermeiden, indem sie auf ihre alten Muster zurückgreifen. Paare in Genesung müssen diese Muster erkennen.

Hier sind ein paar Warnsignale dafür, dass alte Muster auftauchen:

- Wiederkehrender Streit
- Häufige Phasen der Verleugnung
- Unproduktive Kommunikation
- Leiden unter extremer Anspannung oder Erschöpfung
- Aufstellen von Behauptungen, die wir nicht so meinen
- Zu Handlungen greifen, die wir nachher bereuen
- Auseinandersetzungen wegen unwichtiger Themen
- Aussagen wie „Du hast immer . . .“ oder „Du hast nie . . .“

Wir schlagen vor, dass ihr eure dysfunktionalen Muster auflistet. Macht diese Listen gemeinsam und wählt einen Zeitpunkt zum Austausch aus, an dem ihr euch beide ausgeglichen fühlt. Ihr seid jetzt bereit. Genießt eure Entwicklung. Seht den Humor darin. Öffnet euch für die Heilung in eurer Beziehung. Fangt immer damit an, den Sicherheits-Leitfaden (siehe Seite xx) laut vorzulesen. Nehmt euer Blatt Papier und sammelt mehr Information für eure Beziehung indem ihr die folgenden Fragen beantwortet:

1. Was sind eure dysfunktionalen Beziehungsmuster?

2. Was sind eure dysfunktionalen Kommunikationsmuster?
3. Was sind eure dysfunktionalen Fürsorgemuster?
4. Was sind eure dysfunktionalen Muster gegenseitiger Zuwendung?
5. Was sind die dysfunktionalen Muster eurer Sexualität?
6. Was sind eure dysfunktionalen Muster wenn ihr streitet?

Wenn wir als Paar nicht an unserer Beziehung arbeiten, werden wahrscheinlich ähnliche Streitpunkte mit den Partnern in der nächsten Beziehung auftauchen. Das heißt, dass wir *jetzt* mit unserem Partner Genesung als Paar einüben sollten. Die Themen, mit denen wir in unserer jetzigen Beziehung zu tun haben, sind höchstwahrscheinlich dieselben wie die in vorherigen Beziehungen.

Siebter Schritt

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

Im Siebten Schritt müssen wir eine funktionierende Partnerschaft mit unserer Höheren Macht aufbauen. Wir suchen Demut. Für *Demut* gibt es einige Definitionen, zu denen gehören: die Fähigkeit, der Wirklichkeit ins Auge zu sehen; zu wissen, dass es eine Höhere Macht gibt und dass weder wir noch unser Partner oder unsere Partnerin das sind; nicht weniger von uns selbst zu denken, sondern weniger über uns selbst zu denken; sich anderen Menschen oder Paaren gegenüber nicht über-, aber auch nicht unterlegen fühlen. Die wirkliche Veränderung geschieht, wenn wir unseren falschen Stolz loslassen und in Partnerschaft mit unseren Höheren Macht an der Veränderung arbeiten.

Wir bitten unsere Höhere Macht häufig darum, unsere Mängel von uns zu nehmen. Wir wissen, dass wir unsere alte Art und Weise Dinge zu machen alleine nicht ändern können, aber in Partnerschaft mit unseren Höheren Macht können wir es. Je mehr wir das RCA-Programm arbeiten, desto mehr werden unsere Mängel von uns genommen. Viele von uns haben Verträge als ein wichtiges Instrument empfunden um unsere Mängel zu überwinden, weil dadurch Verantwortlichkeit

hinzugefügt worden ist (für Informationen zu Verträgen siehe Anhang, S. 342-353). Wir lernen es zu vermeiden, dass wir zu hungrig, wütend, einsam und müde werden (HALT = Hungry, Angry, Lonely, and Tired), da diese Zustände unsere Mängel noch schlimmer zu machen scheinen. Zumindest vermeiden wir es, wichtige Entscheidungen während diese Zustände zu fällen.

Ein vorgeschlagenes Siebter Schritt Gebet (oder Meditations-Thema):

*Ich möchte empfindsamer gegenüber meinem Partner sein,
weil Empfindsamkeit gegenüber meinem Partner das
Bewusstsein zu meinem innersten Selbst zugänglich macht.
Höhere Macht, hilf mir offener und bewusster zu werden.*

*Ich muss meine eigene Angst hinter meinen Mängeln sehen:
meine Tendenz sarkastisch und stur zu sein ,
meine Tendenz meinem Partner oder meiner Partnerin
die Schuld zuzuschieben und ihn oder sie falsch sein zu
lassen,
mein Bedürfnis, meinem Partner oder meiner Partnerin
das Gefühl zu geben, dass er oder sie nicht respektiert
wird und "weniger als" ist.*

*Höhere Macht, hilf mir den Mut zu finden, um meine eigenen
Mängel zu erkennen,
statt mich auf die meines Partners oder meiner Partnerin zu
konzentrieren.*

*Ich verspreche, zu versuchen, die Paar-Werkzeuge
anzuwenden, die ich gelernt habe:
aufhören meinen Partner oder meine Partnerin zu
unterbrechen,
in „Ich-Aussagen" zu sprechen,
und die Stärken anzuerkennen, die mein Partner oder
meine Partnerin in unsere Paarbeziehung bringt.
Höhere Macht, lehre mich Demut und nimm meine
Charakterfehler von mir, so dass ich aufrichtiger und
vollständiger lieben kann.*

Amen.

Achter Schritt

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

Der Achte Schritt betrifft die Menschen, uns selbst eingeschlossen, denen wir durch unser dysfunktionales Beziehungsverhalten Schaden zugefügt haben. Dazu gehören Familienmitglieder, Kinder, Freunde, Kollegen, usw. In diesem Schritt machen wir mit unserer Paar-Inventur weiter. Dieser Schritt hilft uns, mit anderen Menschen auf eine neue Weise umzugehen. Er fordert uns auf, unser Verhalten zu verändern. Im Achten Schritt müssen wir den Schaden feststellen, den wir angerichtet haben. Um welche Art von Schaden handelt es sich? Es ist hilfreich, unsere Vergehen in die folgenden vier Gruppen aufzuteilen:

Emotionale Vergehen

- Wutausbrüche
- Grollen
- Informationen vorenthalten
- unseren Partner anschwärzen
- Schulduweisungen und Beschämen

Materielle Vergehen:

- Geld zum eigenen Vorteil ausleihen, verschwenden, veruntreuen
- Betrug, Verträge nicht einhalten/Termine nicht einhalten
- Die Grenzen des anderen in Bezug auf persönliche Dinge verletzen
- gemeinsames Eigentum zerstören

Moralische Vergehen:

- Ein schlechtes Beispiel abgeben
- Sexuelle Untreue, gebrochene Versprechen, Lügen
- emotionale, körperliche, sexuelle oder verbale Gewalt

Spirituelle Vergehen:

- Vernachlässigung von Verpflichtungen dir selbst, deiner

Familie, deinen Freunden oder der Gemeinschaft gegenüber
Vermeidung von Selbst-Entwicklung
Mangel an Dankbarkeit
Vernachlässigung der spirituellen Entwicklung
Mangel an Demut
Selbstgerechtigkeit
Besorgtsein bis hin zur emotionalen Unverfügbarkeit

Wir schlagen vor, dass ihr euch jetzt die Fakten anschaut und euch folgende Fragen stellt:

1. Was sind eure Gedanken und Gefühle über den Schaden den ihr angerichtet habt?
2. Welche Ängste habt ihr in Bezug auf eine Wiedergutmachung?
3. Was ist der Grund für den Widerstand den ihr in Bezug auf die Wiedergutmachung verspürt?
4. Welche Konsequenzen eurer schädlichen Verhaltensweisen seid ihr bereit zu akzeptieren?
5. Auf welche Art und Weise plant ihr, Wiedergutmachung zu leisten?

Jetzt, wo ihr eine bessere Vorstellung davon habt, wie eure dysfunktionalen Verhaltensweisen euch und andere betroffen haben, macht eine Liste der Menschen denen ihr geschadet habt, einschließlich euch selbst. Geht eure Wiedergutmachungs-Liste mit eurem Sponsor-Paar durch. Bittet um Führung, wie die Wiedergutmachung gelingen kann, ohne andere zu verletzen. Wenn direkte Wiedergutmachungen nicht in Frage kommen oder nicht möglich sind, schlagen wir vor, eine andere Form der Wiedergutmachung zu suchen wie z.B. für das Wohlergehen dieser Menschen zu beten, nett und verantwortlich zu eurem Partner und anderen zu sein, Dienst an der Gemeinschaft zu tun oder eine Spende an eine Wohltätigkeitsorganisation zu leisten.

Wir werden bereit bei unserem Partner, bei uns selbst und bei anderen Wiedergutmachung zu leisten, indem wir den Schaden anerkennen, der wir angerichtet haben. In dem Maße, in dem wir bereit werden, unser eigenes Verhalten zu sehen, werden wir toleranter und verzeihender, weniger starr und wertend. Als Ergebnis unserer Beteiligung in diesem Prozess beginnen sich unsere Sichtweise, unsere Haltung und unsere Glaubenssätze zu

verändern.

Wir sollten nun bereit sein, zum Neunten Schritt überzugehen.

Neunter Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Auch dies ist ein Schritt bei dem etwas aktiv getan wird und er verlangt die Bereitschaft, uns mit schwierigen Themen auseinanderzusetzen. Um unbeabsichtigte Schäden zu vermeiden, könnt ihr die Vorschläge für eure Wiedergutmachung mit eurem Sponsorpaar überprüfen. Zum Beispiel könnten Eltern oder Kinder dadurch geschädigt werden, wenn sie von zwanghaften Verhaltensweisen erfahren. Dieser Schritt erfordert Mut, ein gutes Urteilsvermögen und ein behutsames Zeitgefühl.

Viele von uns fangen den Neunten Schritt mit unseren Kindern an. Abhängig von ihrer Reife sprechen wir über unsere ungesunden Verhaltensweisen nur dann, wenn es klar ist, dass sie nicht verletzt werden. Wir können bei unseren Kindern darüber hinaus Wiedergutmachung leisten, indem wir sie als Individuen respektieren, auf dem Weg unserer eigenen Genesung weitergehen und indem wir daran arbeiten, selber gesunde und glückliche Erwachsene zu sein.

Nehmt euch davor in Acht, *Entschuldigungen* nicht mit *Wiedergutmachung* zu verwechseln. Manchmal sind Entschuldigungen erforderlich, dennoch ersetzen Entschuldigungen keine Wiedergutmachung. Wiedergutmachung geschieht dadurch, dass, wo es möglich ist, der angerichtete Schaden repariert und dann das Verhalten geändert wird. Wir können uns z.B. zehn Mal dafür entschuldigen, dass wir zu spät zu einer Besprechung kommen, aber dies ist noch keine *Wiedergutmachung* für unser Verhalten. Es wird unsere Wiedergutmachung sein, unser Verhalten zu ändern und pünktlich zu erscheinen.

Wenn wir den Schaden wieder gutmachen, den wir anderen zugefügt haben, dann heilen wir unsere eigene Beziehung

damit. Das Wissen, dass wir alles tun, um jede Art von emotionalen, materiellen, moralischen oder spirituellen Schulden abzubezahlen, gibt uns ein Gefühl der Befriedigung.

Als Vorbereitung für die praktische Wiedergutmachung schlagen wir folgendes vor:

1. Lest den Sicherheits-Leitfaden (s. S. xx)
2. Reserviert Zeit für Gebet oder Meditation
3. Überlegt, was ihr sagen möchtet
4. Seid klar – wenn möglich schreibt eure Wiedergutmachung auf
5. Sorgt für eine komfortable und sichere Umgebung.

Für die tatsächlichen Wiedergutmachung empfehlen wir euch:

1. Haltet es einfach (Keep it simple)
2. Drückt euren Wunsch aus und/oder fragt um Erlaubnis:
"Ich (wir) müssen den Schaden, den ich (wir) angerichtet haben, zugeben und Verantwortung für meine (unsere) Handlungen übernehmen. Ich (wir) möchten das bei Dir/ Euch wiedergutmachen. Bist du/ seid ihr bereit, eine Wiedergutmachung anzunehmen?"

Der Text für eine Wiedergutmachung kann sich z.B. so anhören:

„Ich (Wir) möchten Wiedergutmachung leisten für
.....

Ich (Wir) bitten um Vergebung.

Ich (Wir) planen mein (unser) Verhalten zu ändern, indem....

Im Rahmen unserer Wiedergutmachung müssen wir auch bei uns selbst und bei unserem Partner oder unserer Partnerin Wiedergutmachung leisten. Wie können wir bei uns selbst etwas wiedergutmachen? Wir entwickeln neue Einstellungen, die die Bereitschaft widerspiegeln, uns zu lieben und uns selbst zu vergeben. Das Format für die Wiedergutmachung an einem einzelnen oder an der Paarbeziehung kann so ähnlich sein wie

das für andere, aber vielleicht möchtet ihr diesen Textvorschlag verwenden:

Ich möchte eine Wiedergutmachung an unserer Paarbeziehung machen in Bezug auf

Ich wünsche mir Deine Vergebung für all die Worte, die auf Grund von Angst (Gedankenlosigkeit, Unüberlegtheit, Ärger, Unreife, Selbstbezogenheit, Selbstgerechtigkeit usw.) gesagt worden sind und aus meiner eigenen Verwirrung heraus.

Ich bitte Dich um Verzeihung.

Ich möchte mein Verhalten ändern, indem ich _____

Als Ergebnis unserer Wiedergutmachungen entwickeln wir uns als Personen in einer gesunden Beziehung. Wir bitten unsere Höhere Macht für Mut und Weisheit, uns jeder neuen Herausforderung in unserer Paarbeziehung stellen zu können. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Fehler und lernen aus unseren Erfahrungen.

In den letzten drei Schritten geht es darum, das in die Praxis umzusetzen, was wir in den ersten neun Schritte gelernt haben.

Zehnter Schritt

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.

Mit dem Zehnten Schritt setzen wir unsere Beziehungsinventur in Bezug auf unser Verhalten fort. Ein empfehlender Weg, um diese Inventur zu machen ist zu fragen: „Was hat mein Partner getan um unserer Paarbeziehung zu helfen?“ und „Was habe ich getan, das der Paarbeziehung geschadet hat?“, oder „Was haben wir als Paar getan, was anderen geschadet oder geholfen hat?“ Dies kann täglich oder wöchentlich erfolgen, im privaten oder öffentlich. Ein großer Teil unseres schädlichen Verhaltens besteht darin, unserem Partner die Schuld zuzuschieben. Eine tägliche oder wöchentliche Inventur hilft uns, das Verhalten der

gegenseitigen Beschuldigungen umzukehren. Es lässt uns auch in Worte fassen, was wir am anderen mögen und schätzen. Beim ersten Durchgang des Zehnten Schritts kann es hilfreich sein, diese Inventur schriftlich zu machen. Es liegt in der Natur des Zehnten Schritts, dass er ein kontinuierlicher Prozess ist, der so oft wie nötig wiederholt wird. Unsere Hoffnung ist, dass uns dieses neue Verhalten in Fleisch und Blut übergeht.

Die laufende Praxis des Zehnten Schritts bewahrt unsere Ehrlichkeit und Demut. Wenn wir bequem werden und schließlich meinen, dass wir nicht länger den Zehnten Schritt praktizieren oder regelmäßig an Meetings teilnehmen brauchen, neigen wir dazu, reizbar und aufbrausend zu werden, haben negative Gedanken oder fallen in alte Verhaltensmuster zurück. Beispiele für einen Rückfall in alte Verhaltensmuster können sein: Vermeidung, exzessives Arbeiten, Kaufrausch, Isolation, Überaktivität, Kontrolle, Manipulation, Gefühlskontrolle und Schwierigkeiten, Intimität zuzulassen. In unserem Leben oder unserer Paarbeziehung bleibt nichts gleich. Wir werden entweder wachsen oder regredieren.

RCA schlägt drei Arten der ständigen Inventuren vor:

1. Spotcheck Inventur (Wann immer ihr ängstlich oder aufgeregt seid, macht eine Pause und sucht eure unterschwelligen Motive)
2. Tägliche oder wöchentliche Inventur: Was habe ich getan, das schädlich für unsere Paarbeziehung ist? Was hat mein Partner getan, das hilfreich für unsere Paarbeziehung ist?
3. Langzeit-Inventur (eventuell einmal im Jahr eine spirituelle Besinnungsmöglichkeit, wo ihr betrachtet, wie eure Beziehung gewachsen ist (oder auch nicht) und welche Rolle du oder dein Partner bzw deine Partnerin bei diesem Wachstum gespielt haben.)

Der Zehnte Schritt ist ein laufender Prozess und nie ganz fertig. Nichtsdestotrotz sollten wir dadurch, dass wir unsere Bereitschaft bewiesen haben, unsere eigene Rolle in unserem Beziehungs-Tanz vollständig zu verstehen, bereit sein, zur Spiritualität des Elften Schritts weiter zu gehen.

Elfter Schritt

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.

Im Elften Schritt haben wir die Möglichkeit, eine tiefere Beziehung mit unserer Höheren Macht zu entwickeln. Bei diesem Schritt geht es um unser spirituelles Erwachen. Wir verbessern unseren bewussten Kontakt mit unserer Höheren Macht durch Gebet und Meditation. Ein angemessenes Gebet ist aufrichtig, demütig und nicht für den eigenen, egoistischen Gewinn. Wir beten darum zu verstehen, was der Wille unserer Höheren Macht für uns ist und für die Bereitschaft, diesen auszuführen. Meditation ist eine alte Kunst, den Geist zur Ruhe zu bringen. Manchen von uns fällt es schwer, still zu sitzen und zu entspannen oder unsere ruhelosen Gedanken zu bremsen, aber mit etwas Übung gelingt das immer besser.

Paare, die bei diesem Schritt einige Fortschritte erreichen, können ein größeres Gefühl der Dankbarkeit entwickeln. Viele von uns empfinden ein Gefühl der Verbundenheit, des Geführtseins und der Nachhaltigkeit, während wir als Paar zusammen arbeiten.

Es ist hilfreich, täglich gemeinsam intime Zeit zu verbringen. Wir finden, dass Intimität mit unserem Partner nicht nur auf einer emotionalen Verbindung beruht, sondern auch auf einer geistigen. Wenn wir mehr Vertrauen in unsere Höhere Macht entwickeln, können wir uns verletzlicher zeigen und eine tiefere gegenseitige Annahme finden. An dieser Stelle könnt ihr eure spirituelle Suche vom Dritten Schritt noch einmal anschauen und überprüfen, was ihr hinzufügen oder ändern möchtet.

Wenn ihr Schwierigkeiten mit dem Beten oder wenig Erfahrung mit Gebet und Meditation habt, schlagen wir vor, den Gelassenheitsspruch zur Hilfe zu nehmen:

Gott, gebe uns die Gelassenheit
die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können
Den Mut, die Dinge zu ändern, die wir

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

Gott, gebe uns die Gelassenheit ...

Mit **Gelassenheit** ist gemeint, dass wir nicht mehr vor unserer Vergangenheit zurückschrecken, nicht in Angst leben wegen unseres gegenwärtigen Verhaltens oder in Sorge sind um die Zukunft. Um Gelassenheit zu bewahren, suchen wir regelmäßig gesündere Verhaltensweisen. Wir versuchen, Erschöpfung zu vermeiden, die uns für Verzweiflung und alte selbstzerstörerische Verhaltensweisen anfällig machen.

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

Annahme bedeutet anzuerkennen, dass es Situationen gibt, über die wir keine Kontrolle haben. Indem wir unser Verhalten ändern, vermeiden wir das Leiden, das dadurch entsteht, wenn wir uns an etwas klammern was nicht mehr existiert.

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

Der Mut, etwas zu ändern beinhaltet, dass wir unsere Versuche aufgeben, die Ergebnisse zu kontrollieren, aber es erfordert nicht, dass wir unsere Grenzen oder Bemühungen aufgeben. Es bedeutet eine ehrliche Einschätzung der Grenzen dessen, was wir ändern können.

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

Weisheit in RCA kommt oft aus schmerzhaften Erfahrungen, in denen wir versuchten, Situationen die uns Angst machten zu kontrollieren, nur um zu entdecken, dass wir das nicht konnten. Weisheit ist die Fähigkeit, unsere Erfahrungen aus der Vergangenheit zu bewerten, von ihnen zu lernen, und sie los zu lassen. Weisheit ist von entscheidender Bedeutung um zu entscheiden, welche Dinge wir ändern können und welche

nicht. Sobald wir ein gewisses Maß an Akzeptanz haben und beginnen los zu lassen, finden wir eine neue Energie und Begeisterung für das Leben.

Zwölfter Schritt

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.

Im Zwölften Schritt geht es darum, die Botschaft der Paargenesung an andere Paare weiter zu geben. Diejenigen, die die Zwölf Schritte gearbeitet haben, können anderen Paaren viel bieten. Wenn wir das Licht unserer eigenen Erfahrungen mit der Genesung so hell scheinen lassen, dass andere ihren eigenen Weg finden können, dann praktizieren wir den Zwölften Schritt.

Wir finden, dass spirituelle Erwachen selten plötzliche Ereignisse sind, sondern im allgemeinen allmähliche Veränderungen der Perspektive. Diese spirituellen Erwachen passieren oft, wenn Paare die Schritte von RCA zusammen arbeiten. In der Regel gewinnen wir ein Bewusstsein für die Bedeutung unserer Paarbeziehung als „eine Einheit und ein Einssein,“ und erreichen so neue Ebenen der Verbindlichkeit. Wenn wir lernen, dass *keiner von uns das Zentrum des Universums ist*, können wir in der Lage sein zu sehen, wie wir zusammenpassen und wie unsere Paarbeziehung in den Rest der Welt passt. Diese Erwachen verwandeln uns sowohl einzeln als auch als Paar.

Wir bekommen eine neue Tiefe und Verständnis für die Weisheit der Zwölf Schritte. Wir sehen wie andere Paare um uns herum verändert werden und werden Zeugen dafür, wie die spirituellen Natur des Programms wirkt. Wir beginnen an Wunder zu glauben.

Genau wie in unseren individuellen Programmen, tragen wir in der RCA Gemeinschaft die Botschaft auf viele Arten weiter, darunter:

1. Als Paar in RCA-Meetings teilen

2. Dienste suchen und annehmen.
3. Sponsoren und temporäre Sponsoren sein

Die Botschaft der Hoffnung an andere weiter geben:

- Auf spirituellen Freizeiten
 - in unserem individuellen Meetings, zum Beispiel durch Flyerverteilen, Anzeigen oder indem wir Menschen mit “Paarthemen” von RCA erzählen.
 - Durch die Weitergabe der Information an Menschen in Helferberufen (spirituellen, medizinischen, rechtlichen und therapeutischen)
 - Durch Bekanntgabe der RCA-Meetingstermine
4. Das Ländertreffen durch Teilnahme, Abstimmung als delegiertes Paar und Spenden unterstützen
 5. Einen Dienst in der World Service Organization (WSO) Board of Trustees oder in einem WSO Dienst-Team übernehmen, sich ehrenamtlich engagieren
 6. Unsere Paargeschichte aufschreiben und sie mit anderen teilen (besonders indem wir sie im RCA *Blue Book* veröffentlichen)

Nachdem wir diese zwölf Schritte gearbeitet haben, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Schritte-Arbeit eine Arbeit fürs Leben ist. Indem wir diese Schritte üben haben wir ein besseres Verständnis für unserer Geschichte, unser Leben, unsere Paarbeziehung und unsere Höhere Macht. Indem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, sehen wir die positiven Auswirkungen auf unsere Beziehungen und wenn wir Kinder haben, können wir die Ketten brechen, die Familien seit Generationen gefesselt haben. Wir lernen von jenen Paaren, die vor uns gegangen sind. Die Botschaft, die wir weitertragen, ist befreiend. Mit Neulingen zu arbeiten ist nicht nur eine lohnende Erfahrung; es zeigt uns, wo wir herkommen und wohin wir gehen müssen.

