

KAPITEL 1

Eine Einladung zur Genesung

Wer sind wir?

Wir – das sind Paare, die sich verpflichtet haben, in unseren Partnerschaften wieder aufrichtige Kommunikation, gegenseitige Fürsorge und mehr Intimität zu erleben. Wir haben viele Probleme, von denen wir einige identifiziert haben, andere aber nicht; manche wurden aufgearbeitet, andere nicht. Die Gebrochenheit in unseren Partnerschaften hat sich auch unterschiedlich stark ausgewirkt. Viele von uns hatten sich getrennt oder standen kurz vor der Scheidung. Andere sind neue Partnerschaften eingegangen und versuchen nun, gemeinsam wieder Intimität herzustellen. Wir alle haben Heilung bei *Recovering Couples Anonymous* (RCA) gesucht.

Wir alle haben zwar zahlreiche Beziehungen, aber nur eine einzige Partnerschaft: Wir haben uns auf diesen einzigen Partner beschränkt, um unsere körperliche, emotionale, sexuelle und spirituelle Liebe voll auszudrücken. Wir versuchen, diese besondere Art von Liebe anzuerkennen, indem wir mit unserem Partner oder unserer Partnerin spontan sind. Leicht kann es passieren, dass man von der Arbeit, den Kindern, alternden Eltern und anderen Ablenkungen so in Anspruch genommen wird, dass man den Partner vernachlässigt. Vielleicht denken wir, später immer noch Zeit füreinander zu haben und schenken dem Partner

heute nicht die Aufmerksamkeit, die sie oder er verdienen. Eine fürsorgliche, gesunde Beziehung braucht aber regelmäßig unsere Aufmerksamkeit, um auf bestmögliche und zufriedenstellende Weise zu funktionieren. Wenn wir unserer Liebe die volle Aufmerksamkeit schenken, können wir möglicherweise eine Freude erleben, wie wir es niemals für möglich gehalten hatten.

Unsere Geschichte

RCA – *Recovering Couples Anonymous* – wurde im Herbst 1988 in Golden Valley, Minnesota, gegründet. Eine Reihe von Paaren nahm an einem Programm mit Namen „Wir kamen zu dem Glauben...“ teil, mithilfe dessen die *Zwölf Schritte* in intimen Beziehungen durchgearbeitet werden. Unabhängig davon bildeten sich gleichzeitig RCA-Gruppen in Kalifornien. Die Paare in diesen Gruppen entdeckten allmählich, dass das gleiche *Zwölf-Schritte*-Programm, das ihnen geholfen hatte, sich individuell von diversem Suchtverhalten zu befreien, auch half, ihre Partnerschaft zu heilen.

Unsere Schritte und Traditionen begründen sich auf diejenigen der *Anonymen Alkoholiker* und sind von diesen abgeleitet. Die Minneapolis-Gemeinschaft überarbeitete die *Zwölf Schritte*, die *Zwölf Traditionen*, *Wie es funktioniert* und die *Versprechen* mit Blick auf Partnerschaften und deren Probleme. Dort entwickelte man auch einen

Meetingsleitfaden und eine Liste von Kennzeichen für eine dysfunktionale Beziehung.

RCA-Gruppen finden sich in vielen Städten der Vereinigten Staaten, in Kanada und Europa, und sie breiten sich langsam auch in anderen Ländern aus.

RCA-Gruppenmeetings sind im *Internationalen Meeting Directory* der RCA auf der Website

<http://www.recovering-couples.org> aufgeführt.

Die *World Service Organization* (WSO) dient als Anbindungsstelle für alle Gruppen und als Freigabestelle für neue Materialien. Alljährlich wird ein Internationaler RCA-Kongress abgehalten. Der Sitz der WSO befand sich ursprünglich in Minnesota, wurde später nach St. Louis, Missouri, verlegt und anschließend, im Jahr 2000, nach Oakland, Kalifornien. 2009 wurde das WSO-Hauptquartier zu einem „virtuellen“ Zentrum umgewandelt.

Wer kommt zur RCA?

Die folgenden Profile sind typisch. Wenn irgend eine dieser Charakterisierungen in Eurer Partnerschaft Probleme verursacht, dann seid Ihr am richtigen Ort, um Hilfe zu finden: Einige von uns verwechseln die Verstrickung mit dem Partner und vollständige Abhängigkeit mit Verliebtsein.

Andere wandten sich an RCA weil sie in einer Konfliktsituation völlig außer Kontrolle geraten. Viele glaubten, es sei sicherer, mit anderen Menschen zusammen

zu sein, statt allein und intim mit unserem Partner oder unserer Partnerin. Nicht alle Paare haben alle diese Probleme, doch den meisten sind einige davon vertraut. Vielleicht ist einer dieser Aspekte die Ursache für das Leid, das Euch zu RCA führte. Sollte das der Fall sein, dann seid Ihr am richtigen Ort, und die Schritte und Werkzeuge von RCA können für Euch wirksam sein.

Die folgenden Zitate stammen von RCA-Paaren. Falls Ihr Euch mit der einen oder anderen Aussage identifizieren könnt, kann Euch RCA Hoffnung und Hilfe bieten.

„Wir glaubten, in allem die gleiche Meinung haben zu müssen. Wir glaubten, an den gleichen Dingen Spaß haben zu müssen und dass wir alle Interessen teilen müssten. Zusammen unglücklich zu sein schien sicherer als Alleinsein.“

„Wir fanden es sicherer, uns über Kleinigkeiten zu streiten, statt unsere wahren Gefühle über größere Probleme auszudrücken. Es war leichter, dem Partner Vorwürfe zu machen, statt selbst Verantwortung zu übernehmen.“

„Wir befürchteten, verlassen zu werden, wenn wir den Partner wissen ließen, wie wir wirklich sind – was wir getan haben, was wir empfanden und dachten. Entweder vermieden wir unsere Probleme, oder wir glaubten, allein für die Lösung dieser Probleme verantwortlich zu sein, die wir

als Paar hatten. Es war leichter, Gefühle hinter zwanghaftem Verhalten zu verbergen (oder sie zu betäuben), statt sie auszudrücken.“

„Wir fanden es schwer, um das zu bitten, was wir brauchten, individuell und als Paar. Wir gingen mit Konflikten um, indem wir überhaupt nicht stritten. Wir glaubten, dass sexueller Kontakt Intimität bedeutet.“

„Wir hatten vergessen, spielerisch zu sein und zusammen Spaß zu haben. Wir schämten uns als Paar. Wir sorgten uns, dass wir gesellschaftlich nicht akzeptabel und schlechte Eltern wären.“

„Der Vergleich einer Partnerschaft mit einem Tanz hilft uns, unsere Interaktionen einzuschätzen. Bei einem Tanz haben mein Partner und ich unsere jeweiligen Schritte, ob beim Tango oder einem Tanz der Vermeidung, der Wut oder der Verleugnung. Um diesen Tanz zu ändern, braucht einer von uns nur einen einzigen Schritt zu ändern – individuell oder als Paar.“

Unsere Philosophie

RCA ist ein Mittel zur Genesung und kein Selbstzweck. RCA existiert, um gegenseitige Fürsorge, Kommunikation und Intimität zu fördern. Eine erfolgreiche Formel von RCA lautet: Meine individuelle Genesung plus deine individuelle Genesung plus unsere Paargenesung ergeben eine gesunde und genesende Partnerschaft. Alle drei sind wichtige Faktoren für die Gelassenheit, die Stabilität und die Intimität, nach der wir streben.

Um in einem *Zwölf-Schritte-Programm* erfolgreich zu sein, musst Du mindestens etwas tun. Bei den AA bleibst Du nüchtern, bei OA abstinert, bei NA bleibst Du clean, und bei RCA bleibst Du verbindlich. Diese Verpflichtung, die Beziehung nicht zu verlassen, selbst wenn wir es notwendig finden, voneinander getrennt zu leben, bildet die Grundlage, mit der wir als Paar reifen können.

Wir glauben, dass eine Partnerschaft ständige gegenseitige Fürsorge und Achtsamkeit erfordert. Es ist wichtig, dass beide Partner die Verantwortung für die Probleme und die Reifung der Partnerschaft übernehmen – und weiterhin, dass jeder die individuelle Genesung als einen wichtigen Faktor bei der Genesung der Partnerschaft anerkennt.

Unsere Philosophie schließt auch das Bedürfnis ein, die Partnerschaft als eine *Einheit* zu betrachten, die *unabhängig* und *separat* von der individuellen Genesung existiert. Diese „Einheit“ oder „Partnerschaft“ ähnelt einem kleinen Kind, das von beiden Eltern gehegt werden muss (den beiden

Mitgliedern der Partnerschaft), und sie braucht die gleiche Fürsorge und Zuwendung wie jeder einzelne Partner. Als Paare brauchen wir Meetings, Sponsoren, Dienst und ein *Zwölf-Schritte*-Programm.

Beim Genesungsprozess der Partnerschaft entsteht ein Gefühl von Hoffnung. Wir entwickeln neue, gesunde Verhaltensweisen und begegnen einander mit mehr Respekt. Wir beginnen, uns selbst zu vergeben und gehen die Zukunft positiv an. Wir glauben, dass die Heilung beginnt, wenn wir uns anfangs verpflichten, gemeinsam zu genesen. Für viele von uns wird dieses Datum zum zweiten Jahrestag.

Schlüsselbegriffe für dieses Programm sind Ehrlichkeit und persönliche Verantwortung. Vor der Genesung fühlten sich viele von uns nicht gut mit sich selber und machten andere Menschen oder Umstände dafür verantwortlich– gewöhnlich unseren Partner oder unsere Partnerin. Wir konzentrierten uns darauf, wie wir unseren Partner oder unsere Partnerin ändern wollten, statt zu erkennen, wie sehr wir uns selbst ändern mussten. Dem Partner wurde regelmäßig die Schuld zugeschoben. Mit der Durcharbeitung der *Zwölf Schritte* von RCA erkannten wir bald, dass wir die Ursache unserer eigenen Probleme waren. Wir konnten uns nur selbst ändern, und wir mussten uns ändern, wenn wir uns besser fühlen wollen. Wir mussten den Prozess, stets dem Partner die Schuld zuzuweisen, umkehren, indem wir die Verantwortung für das eigene Verhalten übernahmen. Wir

erleben Ausrutscher und Rückfälle, wenn wir uns weigern, die Verantwortung für unser Verhalten nämlich anderen die Schuld zuschieben zu wollen, anzunehmen und das Programm nicht gemeinsam durcharbeiten. Gewöhnlich merken wir es, wenn wir rückfällig werden, denn wir distanzieren uns vom Partner. Viele von uns ziehen sich dann zurück oder betäuben sich auf verschiedene Weisen, wie wir es seit unserer Kindheit kennen. Diese Distanziertheit kann zu Rückfällen in unserer individuellen Heilung führen, denn wir kehren zu den alten Bewältigungsstrategien zurück. Doch selbst wenn diese Rückfälle beim individuellen Programm gewöhnlich auch Auswirkungen auf die Partnerschaft haben, so müssen sie nicht auch zu einem Ausrutscher in der Genesung der Partnerschaft führen - solange wir ehrlich bleiben.

Im RCA-Programm lernen wir, uns unseren Problemen als Paar zu stellen. Wir lernen, unsere wahren Gefühle auszudrücken – auch wenn es um wichtige Themen geht. Wir lernen, uns auf faire Weise zu streiten. Einige von uns setzen einen Vertrag für faires Streiten auf, der hilft, einen Konflikt respektvoll auszutragen (im Anhang findet sich ein Beispiel für einen solchen Vertrag, S.xxx)

Wir erkennen und brechen die Muster des dysfunktionalen Verhaltens, die wir in unserer Herkunftsfamilie lernten. Wenn wir durch die *Schritte*, *Werkzeuge* und *Traditionen* in unserer Partnerschaft wachsen, lernen wir, wieder spielerisch zu

sein und gemeinsam Spaß zu haben und auf uns als Paar stolz zu sein.

Die RCA Philosophie als Text zum Lesen in der Gruppe

In RCA glauben wir, dass eine Partnerschaft genau wie ein Säugling die ständige Fürsorge und Achtsamkeit beider Partner braucht. Es ist wichtig, dass beide Partner die Verantwortung für die Probleme oder die Entwicklung der Beziehung annehmen und darüberhinaus beide die eigene Entwicklung und individuelle Genesung als essentielle Faktoren für die Genesung der Partnerschaft erkennen.

In RCA stellen wir uns das Leben in einer Partnerschaft als einen dreibeinigen Hocker vor: Verbindlichkeit, Kommunikation und Fürsorge. Alle drei sind wichtige „Beine“ für die Gelassenheit, Stabilität und Intimität, die wir alle suchen. Die Beine können auch unsere individuelle Genesung symbolisieren, die Genesung unseres Partners oder unserer Partnerin und die Genesung unserer Partnerschaft.

Wir alle bringen Themen aus der Herkunftsfamilie sowie unsere Geschichte von vergangenen Beziehungen mit. Wir haben beim Heranwachsen vielleicht nicht bekommen, was wir brauchten – emotional, körperlich, geistig oder spirituell. Vielleicht kamen körperlicher, sexueller, spiritueller oder emotionaler Missbrauch vor. Vielleicht wurde man verlassen oder vernachlässigt. Wir bringen unser „Gepäck“ mit in die

Partnerschaft, so dass wir mit Erinnerungen an vergangene Verletzungen, Fehlverhalten und gebrochene Versprechen fertig werden müssen. Vielleicht der zerstörerischste Aspekt einer ungesunden Beziehung ist es, unserem Partner oder unserer Partnerin die Schuld dafür zu geben. Andere zu beschuldigen wird so sehr zur zweiten Natur, dass wir uns dessen oft gar nicht bewusst sind.

Wir sind beide gleichermaßen für das Fehlen der Intimität zwischen uns verantwortlich. Sobald wir unsere Verantwortung übernehmen, sind wir bereit für die RCA-Genesung. Jeder Partner muss sich so verhalten, als würden er oder sie 100% der Verantwortung für Intimität in der Partnerschaft tragen, denn wir können nur uns selbst ändern und sicherlich nicht unseren Partner oder unsere Partnerin.

Ohne Hilfe werden unsere Wut, unsere Verletzlichkeit und unser Misstrauen zuviel für uns. Bei RCA-Meetings lernen wir, wie das Programm funktioniert, wie wir die *Zwölf Schritte* gemeinsam als Paar üben und wie wir alte, dysfunktionale Verhaltensmuster durch gesündere Verhaltensweisen in der Beziehung ersetzen. Die *Schritte* lehren uns, unser „Gepäck“ unter die Lupe zu nehmen und den Prozess der Schuldzuweisung umzukehren. Wir gingen diese *Schritte*, die als Genesungsprogramm vorgeschlagen werden (Lest *Die Zwölf Schritte* der RCA, s. Seite xxx).

Merkmale funktionaler und dysfunktionaler Paare

1. **Dysfunktional:** Zusammen zu sein und dabei unglücklich zu sein ist sicherer als Alleinsein.

Funktional: Alleinsein wird als bequem empfunden, doch zusammen zu arbeiten kann uns mehr Freude und Glück bringen. Wir sind zusammen, weil wir zusammen sein wollen.

2. **Dysfunktional:** Es ist sicherer, mit anderen zusammen zu sein anstatt allein und intim mit dem Partner.

Funktional: Allein und intim mit dem Partner sein wird sicher, denn wir lernen, offen und aufrichtig zu sein.

3. **Dysfunktional:** Wenn wir unseren Partner wirklich wissen ließen, was wir getan haben oder was wir empfinden und denken (wer wir sind) würden wir verlassen.

Funktional: Wenn wir unseren Partner wissen lassen, was wir getan haben oder was wir denken (wer wir sind), stoßen wir zu unserer Überraschung allgemein auf Akzeptanz und verbessert tatsächlich die Intimität.

4. **Dysfunktional:** Es ist leichter, Gefühle hinter zwanghaftem Verhalten zu verbergen oder sie zu betäuben, statt sie auszudrücken.

Funktional: Wir lernen, unsere Gefühle auszudrücken und brauchen sie nicht mehr zu verbergen oder zu betäuben.

5. **Dysfunktional:** Verstrickung und völlige Abhängigkeit vom anderen wird als Verliebtsein wahrgenommen.

Funktional: Gegenseitige Abhängigkeit (Interdependenz) stärkt unsere Partnerschaft.

6. **Dysfunktional:** Wir finden es schwierig, um das zu bitten was wir brauchen, sowohl einzeln als auch als Paar.

Funktional: Wir lernen, dass es akzeptabel ist, um das zu bitten, was wir brauchen – als Individuum wie auch als Paar.

7. **Dysfunktional:** Sex wird mit Intimität verwechselt.

Funktional: Liebevoller Sexualität kann die Partnerschaft verbessern, aber es gibt noch viele andere Arten von Intimität.

8. **Dysfunktional:** Wir vermeiden entweder unsere Probleme oder glauben, dass wir individuell für die Lösung von Problemen in der Partnerschaft verantwortlich sind.

Funktional: Wir lernen, uns unseren eigenen Problemen zu stellen, fühlen uns aber nicht individuell verantwortlich für alle Probleme, die wir als Paar haben. Es ist normal, wenn Paare Probleme haben, die nicht unmittelbar zu lösen sind.

9. **Dysfunktional:** Wir glauben, in allem einer Meinung sein zu müssen.

Funktional: Wir lernen, dass es nicht nötig ist, in allem übereinzustimmen, um glücklich zu sein.

10. **Dysfunktional:** Wir glauben, dass wir an den gleichen Dingen Spaß haben und die gleichen Interessen haben müssen.

Funktional: Wir lernen, dass wir auch mit vielen unterschiedlichen Interessen immer noch gerne zusammen sein können.

11. **Dysfunktional:** Wir glauben, dass wir gesellschaftlich akzeptabel sein müssen, um eine gute Partnerschaft zu haben.

Funktional: Wir glauben, dass wir uns selbst, unserer Partnerschaft und unseren Prinzipien treu sein müssen, um ein gutes Paar zu sein.

12. **Dysfunktional:** Wir haben vergessen, wie man miteinander spielt.
Funktional: Wir entdecken die Leichtigkeit und Freude daran, zusammen spielerisch zu sein.
13. **Dysfunktional:** Es ist sicherer, sich über Kleinigkeiten aufzuregen, statt die wahren Gefühle über größere Dinge auszudrücken.
Gesund: Wir lernen, unsere wahren Gefühle über kleinere und größere Probleme angemessen auszudrücken.
14. **Dysfunktional:** Es ist leichter, dem Partner die Schuld an etwas zu geben, anstatt die eigene Verantwortung zu akzeptieren.
Funktional: Wir lernen, eigene Verantwortung zu übernehmen, statt uns auf den Partner zu konzentrieren.
15. **Dysfunktional:** Wir gehen mit Konflikten um, indem wir entweder völlig außer Kontrolle geraten oder überhaupt nicht streiten.
Funktional: Wir lernen, mit Konflikten angemessen umzugehen und uns auf faire Weise zu streiten.
16. **Dysfunktional:** Wir erleben uns als unzureichende Eltern.
Funktional: Wir lernen, unsere begrenzten Fähigkeiten als Eltern zu akzeptieren.
17. **Dysfunktional:** Wir schämen uns für unsere Partnerschaft.
Funktional: Wir sind stolz auf die Fortschritte, die wir als Paar machen.
18. **Dysfunktional:** Wir wiederholen die dysfunktionalen Verhaltensmuster unserer Herkunftsfamilie.
Funktional: Wir erkennen die dysfunktionalen Verhaltensmuster unserer Herkunftsfamilie und brechen mit ihnen.

Mitgliedschaft bei RCA

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

Letztendlich meinen wir, dass es wichtig ist, dass beide Partner in einer Beziehung sich in individueller Genesung oder anderer spiritueller Arbeit engagieren müssen, damit sich echter Fortschritt in der Partnerschaft abzeichnen kann. Das ist jedoch keine Vorbedingung, um die Paargenesung zu beginnen. RCA ist ein sicherer Ort, um den Genesungsprozess in Gang zu setzen, und bietet Unterstützung für kontinuierliche, individuelle Arbeit. Wir lehnen kein Paar ab, das genesen will.

Jeder Partner muss die Verantwortung für die Störungen in der Partnerschaft akzeptieren. Wir versuchen nicht, unserem Partner oder unserer Partnerin Schuld zuzuschieben. Unser Partner hat sich vielleicht entschieden, das Leid der inneren Einsamkeit durch verschiedene Süchte zu betäuben. Wir versuchen nicht, für dieses Verhalten die Verantwortung zu übernehmen. Als zwei verschiedene Menschen bringen wir jedoch die Botschaften der Ursprungsfamilien, Missbrauchserfahrung, Erwartungen, Fähigkeiten und individuelle Bewältigungsstrategien (auch Suchtverhalten) in die Beziehung mit ein. Wir müssen die Verantwortung für

diese Verhaltensweisen übernehmen und lernen, anders damit umzugehen.

Viele von uns stellen fest, dass sie vom Partner erwarten, die Belange der Herkunftsfamilie und individuelle Probleme zu lösen. Oft werden wir wütend auf unseren Partner oder unsere Partnerin, weil er oder sie nicht die Gefühle auflöst, die eigentlich unsere ureigenen sind. Solange unsere eigene Genesung nicht stark ist und wir die Verantwortung für dieses „Gepäck“ nicht übernehmen können, wird die Paar-Genesung schwierig. In vieler Hinsicht hängt die *Zwölf-Schritte*-Arbeit als Paar von der individuellen *Zwölf-Schritte* Arbeit ab und begleitet diese.

Das bedeutet eine starke Verpflichtung an den *Zwölf-Schritte*-Prozess. Wir empfehlen daher dringlich, dass beide Mitglieder der Partnerschaft sich an individuellen *Zwölf-Schritte*-Programmen beteiligen. Beide Partner werden aufgefordert, den *Zwölf-Schritte*-Prozess offen anzugehen und gewillt zu sein, mehr darüber zu erfahren. Wir wissen, dass manchmal das Leiden in einer Beziehung so groß ist, dass man die unmittelbare Unterstützung unserer Gemeinschaft benötigt, auch wenn einer der Partner oder beide neu im Genesungsprozess sind.

Herausforderungen an die Paarbeziehung

Bei RCA haben wir das Glück, erkennen zu können, dass wir mit unseren Problemen nicht mehr allein dastehen. Wir

haben festgestellt, dass es bestimmte Themen gibt, um die sich Paare streiten und mit denen sie oft ernsthafte Schwierigkeiten haben. Nicht alle Paare werden mit allen dieser Themen Schwierigkeiten haben, aber die meisten von uns werden einige davon kennen. Die folgende Liste häufiger Streit-Themen erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch ist sie nach einer bestimmten Rangfolge aufgestellt.

- Geld
- Sex
- Kinder
- Machtthemen: Rollen, Regeln und Grenzen
- Angst
- Groll
- Versuche, das Verhalten des Partners zu kontrollieren
- Partnerfamilie
- Kommunikation
- Keine gemeinsamen Interessen

Viele RCA-Paare bewältigen diese Herausforderungen, indem sie von der Erfahrung anderer Paare lernen. Die Erkenntnis, dass wir nicht einzigartig sind und die Unterstützung der Gruppe haben, gibt uns den Mut, diese Stolpersteine auf dem Weg zum Glück genauer zu betrachten. Diese Unterstützung hilft uns bei der Entwicklung neuer Formen zu lieben und zu leben. Beim Durcharbeiten der Schritte erkennen wir außerdem

allmählich, dass sie nicht nur Herausforderungen darstellen,
sondern auch Chancen zu Wachstum und Genesung bieten.