

### *Gastansprachen*

Die folgenden drei Grundsatzreden zeigen die Entwicklung von RCA von der ersten RCA-Convention im Jahr 1991 an bis zur RCA-Convention von 2009. Pat Carnes Gründungsrede beschreibt, welche Ziele RCA am Anfang verfolgte. In der Rede auf der Hawaii-Convention von 2002 wird erzählt, wie RCA in Schweden entstanden ist. Die Rede bei der Fort Lauderdale Convention von 2009 stellt die Erfahrungen eines Paares dar, das von Anfang an dabei war, und die Bedeutung des Programms für die Paarbeziehung.

## **Gastansprache anlässlich der ersten RCA- Convention vom 7. bis 9. August 1991 in Minneapolis, Minnesota**

### **Pat C.**

In meinem Leben hat es Zeiten gegeben, in denen mir lauter Sachen passierten und ich überhaupt nicht wusste, wo sie mich hinführen würden. Ich habe das Gefühl, dass es im Moment gerade so ist. Ich möchte mit meiner Geschichte anfangen und dem was ich denke, was für mich persönlich bedeutsam war. In meiner Geschichte können sich vermutlich viele von euch wiederfinden, denn der gemeinsame Nenner der Co-Abhängigkeit und Sucht sind Verlassenheit und das Gefühl der Isolation und Einsamkeit, worauf süchtige und co-abhängige Zwanghaftigkeit gedeiht.

Ich habe viel über meine Kindheit nachgedacht. Ich wuchs auf einem Bauernhof auf. Mein engster Freund lebte fast einen Kilometer weit weg. Abgesehen von der zwanghaften Arbeit zu Hause, dem Alkoholismus meines Vaters und was da sonst noch vor sich ging, wurde ich oft alleine gelassen. Mein Vater war von Beruf Dompteur und wir besaßen Tiere. Für mich waren die Tiere um mich meine Freunde und Lebensgefährten, an die ich mich wendete, um Trost zu finden. Die meiste Zeit meines Lebens suchte ich nach Gemeinschaft. Ich fühlte mich zu Dingen und Organisationen hingezogen, die mir ein Gemeinschaftsgefühl vermittelten.

Ich erinnere mich daran, dass ich als Student total Angst davor hatte, unter Menschen zu sein. Ich fragte mich, ob ich akzeptiert würde. Wenn die anderen morgens ihre Kaffeepause machten, quälte mich der Gedanke, da hinzugehen, denn meine Hand würde zittern, wenn ich die Tasse hielt. Und klar, je mehr ich sie kontrollieren wollte, desto mehr würde sie zittern.

Ich stellte mir immer vor, dass ich mich blamieren und den Kaffee verschütten würde. Derartige Mini-Panikattacken hatte ich häufig und wollte doch eigentlich in der Gemeinschaft akzeptiert werden. Das war Anfang der Siebziger. Von den Erwachsenen Kindern von Alkoholikern wusste ich da noch nichts und viele der Dinge, die heute selbstverständlich sind, kannte ich



noch nicht. Für meine berufliche Orientierung gefiel mir zu der Zeit das Konzept der Familientherapie. Wir wussten immerhin, dass die Familien- und Eheberatung bessere Fortschritte brachte als Einzeltherapie. Es gab schon in den frühen Siebzigern Forschungsergebnisse, nach denen es sogar nicht ethisch wäre, die Leute einzeln zu behandeln, wenn es um familiäre oder Eheprobleme ging. Einzeltherapie verschlimmerte oft den Zustand der Menschen. Deshalb war es richtiger, bei den Familien und Ehen anzusetzen, aber um mich herum gab es kaum jemanden, der eine derartige Beratung anbot.

1976 wurde ich mit der Gründung eines Behandlungszentrums betraut. Auf die Frage der Klinik, wie die Behandlung ablaufen sollte, antwortete ich, dass sie auf die Familie ausgerichtet würde; das heißt, es sollten ganze Familien behandelt werden. Zu dieser Zeit war das eine ziemlich ungewöhnliche Vorstellung. Wir fingen mit einem zehnwöchigen Programm an, zu dem ganze Familien kommen konnten. Kinder ab sechs durften dabei sein. Wir hatten zunächst Familien mit stofflichen Süchten und erweiterten die Behandlung im gleichen Stil auf Familien mit Sexsucht und Inzest. Die Menschen, die mit ihren Ehepartnern und Kindern zur Behandlung kamen, waren bei Einzelgesprächen und Treffen mit Ihresgleichen am Nachmittag und Familiengruppen am **HIERRRRRRR**

Abend. Danach, gegen 21h30 oder 22 Uhr, gingen fünf, sechs dieser Familien in eine Konditorei, kauften Kuchen, trafen sich bei jemandem zuhause und hatten bis etwa 2 Uhr in der Nacht weitere Gruppentreffen. Am nächsten Tag arbeiteten sie ganz normal; um 15 Uhr kamen sie wieder ins Behandlungsprogramm und sagten "Mensch, die Therapie macht einen fertig".

Ihr Problem war, dass sie einfach nicht ins Bett gingen! Es dauerte eine Zeit, bis ich das herausfand. Dann wurde mir klar, dass sie ein großes Bedürfnis danach hatten, Teil einer Gruppe zu sein. Sie wollten zu einer Gruppe gehören, einer erweiterten Familie, wo sie mit Älteren und Jüngeren als Familie verbunden waren. Es kam ihnen so vor, als müsste es eigentlich so sein, und sie das in ihrem Leben irgendwie vermisst hatten. Der Grund, warum sie nicht nach Hause gehen wollten, war dass es sich so gut in der Gemeinschaft anfühlte.



Sie hatten nie zuvor so zu einer derartigen Gruppe gehört. Wenn ich jene Familien betrachtete, beeindruckte mich ihr Gemeinschaftssinn. Viele davon haben heute noch Kontakt und stehen miteinander in Verbindung.

Wenn ich darüber nachdenke, glaube ich, dass wir eine Kultur haben, die Gemeinschaft weitgehendst verhindert. In früheren Zeiten gab es ein Zusammenleben in einer Gemeinschaft aus Erwachsenen, die eine Gemeinschaft mehrerer Kinder aufzogen. Zum ersten Mal in der Geschichte erwarten wir, dass nur zwei Menschen Kinder erziehen. Wenn man in einer Gemeinschaft war, die gemeinschaftlich Kinder großzog, und man sah, dass ein Kind etwas falsch machte, fühlte man sich mitverantwortlich, das Kind zu stoppen, ihm Grenzen zu setzen oder etwas Angemessenes zu tun. Wenn wir heute sehen, dass das Kind eines Anderen etwas Falsches oder Gefährliches macht, sagen wir "Jemand sollte sich darum kümmern." Wir haben nicht das Gefühl, zum Eingreifen berechtigt zu sein, weil wir keinen inneren Bezug dazu haben. Der Punkt ist, dass es früher einen Sinn für Verbundenheit gab.

Damit will ich nun nicht sagen, dass es früher ein vorbildliches Familienleben gab. Bis ins 19. Jahrhundert hatte in vielen Teilen der Welt der Vater das Recht, seinem Kind das Leben zu nehmen. Wir haben große Fortschritte gemacht, wenn es darum geht, sich die Kindheit anders vorstellen zu können. Mir geht es darum, dass es einen Gemeinschaftssinn gab und während wir uns auf der einen Seite weiterentwickelt haben, sind wir in anderen Dingen rückschrittlich. Die Menschen, die uns heutzutage wirklich leidtun, sind Alleinerziehende. In Wahrheit sitzen einige Paare hier, die sich bereits damit überfordern, ihre Kinder nur zu zweit zu erziehen. Es fehlen nämlich heute die Tanten und Onkel, die anderen Menschen und all die verschiedenen Teile der Gemeinschaft, die normalerweise in das Leben des Kindes einbezogen waren. Wir könnten einen ganzen Abend damit verbringen, nur um aufzuzeigen, in welcher Form wir von einander entfremdet und distanziert sind.

Die nächste wichtige Begebenheit in meinem Leben war der Kontakt mit einer Basisgemeinde. Die katholische Kirche in Mittelamerika führte Basisgemeinden ein, weil es zu wenige Priester gab. In Basisgemeinden übernahmen Familien bestimmte Aufgaben und sorgten füreinander z.B. durch Liturgie, Seelsorge und sozialen Aktivitäten. Sechs oder sieben Familien bildeten eine Gemeinde, in der sie intensiv zusammen lebten und füreinander da waren. Ende der Siebzigerjahre – in dieser Zeit heiratete ich – waren wir sehr stark in einer Basisgemeinde engagiert. Zu unserer Gemeinschaft gehörten sechs weitere Familien.

In mancherlei Hinsicht waren es die drei besten Jahre meines Lebens. Drei Jahre lang machten wir alles mögliche zusammen. Es gab dieses einmalige Gefühl, dass man einfach mit anderen Erwachsenen sprechen konnte, dass es Menschen gab, die in unserem Leben mit dabei waren. Ich konnte mich um deren Kinder kümmern und sie um meine. Es nahm ein bisschen den Druck aus meiner Elternrolle heraus. Es nahm auch den Druck aus meiner Rolle als Partner heraus. In dieser Gemeinschaft konnten Männer und Frauen Freunde sein und wir durften uns nahe sein.

Diese Erfahrung hat mich stark beeinflusst, denn ich wusste, dass ich so etwas in meinem Leben haben wollte. Daraus ist auch die Erwägung des "Wir-kamen-zu-dem-Glauben"-Themas im Rahmen des A-Programms entstanden. Prinzipiell weiß ich, dass wenn Menschen in Beziehungsschwierigkeiten stecken, diese Beziehungen quasi ein Eigenleben entwickeln. Eine Beziehung ist mehr als die Summe der Individuen, aus denen sie gebildet wird.

In dem zuvor erwähnten Behandlungszentrum gab es alle zehn Wochen eine praktische Übung. Die erste Anweisung wurde den Leuten schon mit dem Eintreten an der Türe zugeteilt. Es kamen Kinder und Erwachsene, Singles wie auch Paare. Wir baten die Kinder, sich neue Geschwister auszusuchen. Danach sollten sie sich neue Eltern auswählen und dann sollten sie als neu formierte Familie weggehen, den Abend miteinander verbringen und etwas tun, was sie noch nie zuvor getan hatten.

Allerdings war es auch ein wenig gefährlich! Es konnte z.B. eine Frau in der Gruppe sein, die schon etliche Jahre mit keinem anderen Mann mehr geredet hatte und plötzlich war da





der Ehemann einer anderen Frau. In diesem Fall konnten wir die Regeln dann etwas abändern.

Als die ersten Familien zur Behandlung kamen, stand in den Referenzblättern: "Die folgenden Auffälligkeiten liegen bei der Familie vor: Sie wissen nicht, wie man Ich-Botschaften ausdrückt; sie können nicht zuhören; sie können nicht differenzieren; sie wissen nicht, wie man Probleme bearbeitet; sie können keine Konflikte lösen; sie können nicht mit Wut umgehen; sie wissen nicht, wie man Grenzen setzt – die Liste ist endlos. Sie wissen nicht, wie sie Spaß haben können, sie wissen nicht, wie man etwas unternimmt.

Aber etwas Erstaunliches passierte, wenn man sie mit den Kindern der Anderen und den Partnern der Anderen zusammenbrachte. Dann wussten sie auf einmal, wie man Respekt übt und Grenzen beachtet. Dann wussten sie, wie man Ich-Botschaften formuliert und zuhört und Spaß hat. Sie konnten sie selbst sein und sich mit den Anderen freuen. Und sie amüsierten sich.

Wenn sie am Ende des Abends zurückkamen, wurde unvermeidlich immer Einer nachdenklich und sagte "Woran liegt es, dass ich so sein kann bei den Menschen, mit denen ich nicht zusammenlebe? Und bei den Menschen, die mir am meisten bedeuten, kann ich nicht so sein?"

Es ging also nicht darum, dass sie die Dinge nicht konnten. Was sie erlebten, war eindeutig ihre Krankheit. Die Pathologie hatte nämlich ein Eigenleben in ihrer Beziehung. Ich weiß, dass so etwas bei uns allen vorkommt, weil wir es von unseren Herkunftsfamilien übernommen haben. Dazu kommen dann noch unsere selbst entwickelten Eigenheiten im Umgang miteinander. Solche Systeme sind sehr ausgeprägt.

Es war ein immenser Fortschritt erkennbar, durch das, was wir mit den Menschen tun konnten. Aber wir haben unser Wissen nicht dafür eingesetzt, dass ein Paar in das Zwölf-Schritte-Programm kommen konnte. Wenn man ein Familientherapeut war, der bei null anfang und versuchte, einen Weg für Paare auszuarbeiten, damit sie die zentralen Dilemmas, mit denen jedes Paar konfrontiert ist, bearbeiten konnten, gäbe es nichts Besseres als die zwölf Schritte. Aber niemand hatte jemals



das Programm für Paare weiterentwickelt.

Der andere für mich wichtige Teil unserer Arbeit war die "Nenne-es-nicht-Liebe"-Studie, bei der etwa 1000 Leute mitmachten; einige davon sind heute Abend hier. Wir befragten sie paarweise und einzeln. Als wir die Daten später auswerteten, stellten wir ganz klar fest, welche Leute am weitesten gekommen waren, die besten Daten hatten, sich am wohlsten und am ehesten als ganzheitliche Paare fühlten: es waren diejenigen, die Unterstützung für ihre Paarbeziehung bekommen hatten.

Es wurden zwar viele Leute einzeln unterstützt, aber sie bekamen keine Hilfe für ihre Beziehung. Da war z.B. Mark, der über den Missstand der Paare sagte: "Ich habe Mitstreiter und bekomme Zuspruch in meiner Gruppe und du hast deine Mitstreiter und bekommst Zuspruch in deiner Gruppe." Paare wurden nicht von Menschen begleitet, die alle beide unterstützten und sich ein Gesamtbild machen konnten. Die Paare bekamen keinen Zuspruch von Menschen mit einer ganzheitlichen Perspektive. Diese Beobachtung hat mit dazu beigetragen, dass wir mit den "Wir-kamen-zu-dem-Glauben"-Wochenenden anfangen.

Meiner Meinung nach haben Paare im Grunde nur ein Problem und darüber möchte ich kurz sprechen. Die These klingt vielleicht etwas trivial, aber es ist tatsächlich so: Alle Paare müssen hauptsächlich damit zurechtkommen, wie sie gleichzeitig einerseits getrennt und für sich sowie andererseits gepaart sein können, und wie sie diese beiden Zustände simultan erreichen.

An dieser Stelle möchte ich kurz meine Gedanken zu dem äußern, was dieses Dilemma für uns als Genesende bedeutet. Was bedeutet es für unsere individuellen Anteile? hinsichtlich unserer gemeinsam eingebrachten Anteile? Inwieweit sind wir getrennt und inwieweit sind wir wir selbst? Ich denke, dass wir viele Möglichkeiten zur Verfügung haben. Wir fragen uns: Was ist unser eigenes Innenleben, auf das wir achten müssen? Spiritualität heißt für mich, sich das eigene Leben betrachten zu können und darin Metaphern zu erkennen. Metaphern sind Dinge, die eine Analogie und einen Bezug zu dem haben, was wir gerade erleben. Ich achte auf das, was passiert und überlege, was es mit



meinem Leben zu tun hat und welche Botschaft es mir sendet. Denn die Botschaften sind überall um uns herum, wenn wir darauf achten.

Ich hatte vor einiger Zeit einen Traum, der mir das verdeutlichte. Einige von euch kennen diesen Teil meiner Geschichte. Ich habe ein Problem damit, dass mein Vater ein Alkoholiker ist, der 35 Jahre lang trocken war und seit etwa vier Jahren wieder trinkt. Deshalb begab ich mich vor ungefähr 18 Monaten wieder in Therapie. Da stehe ich also. Ich bin 46, kenne mich aus auf dem Gebiet, bin seit 14 Jahren im Genesungsprogramm. Und nun muss ich meine Zeit mit Therapie verplempern; so stand es um mich. Das war ein ganz bedeutendes Jahr, in dem ich Einiges gelernt habe, was ich noch nicht wusste. Es war wie mit großen Puzzleteilen, die mir jetzt nicht mehr fehlen.

Mein Traum war hilfreich, denn es ging um zwei Falken. Es war Schneesturm. Als die beiden Falken vorbeiflogen, konnte ich sehen, dass das Männchen wohl verletzt war. Es flog und hielt sich oben. Da waren ein Falkenweibchen und ein Falkenmännchen; das Männchen hielt sich in der Luft, aber es musste sich abmühen. Also fing ich sie ein, aus der Luft, alle beide. Ich hatte erwartet, dass der verletzte Falke sich wehren und versuchen würde, abzuhausen. Überraschenderweise wusste der Falke jedoch, dass ich ihm helfen und ihn heilen wollte. Als ich ihn näher an mich heranzog, kuschelte er sich an mich und antwortete mit Liebe. Das rührte mich. Als ich zurück zum Haus ging, stolperte ich und ließ den Falken fallen. Und ich dachte "jetzt ist es vermasselt, bestimmt fliegt er weg". Aber er wartete auf mich und ich hob ihn auf. Er schmiegte sich wieder an mich und ich brachte ihn rein. Die Spitze seines Flügels war gebrochen und die Kinder haben mit mir zusammen den Flügel wieder gerichtet.

Als ich die Geschichte in meiner Therapie erzählte, mussten wir beide weinen. In vielerlei Hinsicht war der Traum eine Metapher dafür, wie die Therapie auf mich wirkte und dass ich hart darin gearbeitet habe. Ich fühlte das Wohlwollen meines inneren Kindes, dass ein Teil in mir geheilt werden wollte und ausharrte, während der erwachsene Teil von mir sich um mich kümmerte. Es war immens wichtig für mich, darauf zu achten,

denn ich glaube, hierbei geht es um das Leid, mit dem wir alle in  
unseren einzelnen

Genesungsprogrammen umgehen müssen. Das ist das Geschenk für unseren Partner oder unsere Partnerin. Meiner Meinung nach sind es diese Bereitschaft und der Weg durch das Leid, die die Geschenke der Genesung ausmachen.

Übrigens war ich ziemlich betroffen von der Werbung, die neuerdings witzige Anspielungen auf die Zwölf-Schritte-Meetings macht. Da steht dann einer auf und sagt, ich bin ein So-und-so-holiker und was bist du? Zunächst bin ich regelrecht zusammengezuckt, als ich es hörte, denn sie machen sich über etwas lustig, was mir heilig ist. Aber andererseits hat die Genesungsbewegung im Grunde auch einen kulturellen Einfluss, mit dem die anderen Menschen zurechtkommen müssen. Der Einzug in die Werbung zeigt, dass etwas in Bewegung gesetzt wurde.

Ich denke, wir bringen darüber außerdem etwas mit in die Paarbeziehung, das wir in der eigenen Genesung gelernt haben: wir können uns von "imaginär anwesenden Personen" befreien. Wann immer ihr eine Paarbeziehung eingeht, bringt ihr die Verhaltensweisen mit, die ihr durch den Einfluss Anderer entwickelt habt. Es ist ganz entscheidend, dass ihr euch klar darüber seid, was auf eure Herkunftsfamilie zurückgeht und im Gegensatz zu dem steht, wie ihr selbst seid.

Ich weiß, dass der gerade erzählte Traum meine schwierigsten Herausforderungen des vergangenen Jahres aufgreift. Und ich verdanke ein besonderes Geschenk einem Mann namens Louie Anderson. Ihr habt vielleicht etwas von Louie gelesen. In seinem Buch beschreibt er unter anderem, wie er ein Video seiner Familie erstellt. Ich fand das eine tolle Idee und kramte meine Videokamera hervor. Ich fragte meine Angehörigen, ob sie vor der Kamera etwas über ihre Kindheit, ihre Jugend und ihre Ehe erzählen könnten. Das war eine beeindruckende Erfahrung für mich.

Ich bin das zweite Kind in meiner Familie. Meine ältere Schwester wurde tot geboren. Das war an Allerheiligen 1941. Mein Onkel war Arzt und seine Partnerin brachte das Baby zur Welt. Mein Onkel stürzte rein und schnappte sich das Baby. Meine Mutter hat es nie gesehen. Nach ihrer Aussage gab es damals keine Trauergruppen gegeben. Sie konnte niemandem davon erzählen; es gab kein Verarbeitungsgespräch für sie. Sie





beim Roten Kreuz und wie ihr wisst, war der 7. Dezember nicht lange her. Als sie in diesen ersten Tagen des Zweiten Weltkriegs aus dem Krankenhaus kam, wurde sie gleich für das Rote Kreuz aktiv. Seit 1941 sprach sie zum ersten Mal in diesem Video im Jahr 1980 darüber. Es hat mich echt umgehauen, weil ich selbst diese ungeheure Traurigkeit nachempfand.

Und ich stellte fest, dass diese Geschichte in meiner eigenen Sucht und Genesung eine Rolle spielte. Ich lernte etwas über meine Muster bei der Anbahnung sozialer Kontakte und warum ich mir immer sehr traurige Frauen aussuchte. Mein Leben hätte so anders sein können. Stellt euch einfach mal mit mir zusammen vor: Ich war das zweite Kind. Mein Vater war im Krieg. Meine Mutter hatte das erste Kind verloren, sodass ich für sie ein ganz besonderes Kind wurde; eins, das viel Energie, ihre ganze Aufmerksamkeit und ihre Traurigkeit bekam. Dementsprechend sind bei mir eine Reihe von Mechanismen entstanden, die ich nie richtig begreifen konnte. Klar ist mir, dass ich diese Mechanismen mit in meine Ehen genommen habe.

Ich glaube, dass ihr zu eurer Arbeit in RCA etwas mitbringt, das ihr aus euren eigenen Genesungsprogrammen in die Beziehung übertragen habt, und zwar, dass ihr euch selbst um eure Angelegenheiten kümmert. Wir haben alle unsere Geschichten aus unseren Herkunftsfamilien und unsere Muster, die wir einsetzen oder in unseren Beziehungen wiederfinden.

Als nächstes komme ich zum Umgang mit Bekanntschaften. Wie nimmt man Kontakt auf und wird verbindlich gegenüber Anderen? Ich muss jetzt selbst mit meinen "Verabredungen" klarkommen, was ein interessantes Thema in meiner Familie ist. Zunächst interessiert die Leute nur, was ich so mache. Bei regelmäßigen Verabredungen wurde es schon komplizierter, sobald es mir wichtig war, über meine Genesung als Sex-Süchtiger zu sprechen. Dafür gibt es nie eine charmante Art und Weise.

Ich erinnere mich an eine Begebenheit mit einer Frau, mit der ich sehr eng befreundet war. Wir fingen an, uns regelmäßig zu treffen und da wir uns recht nahe waren, hielt ich es für wichtig, dass sie etwas mehr über mich erfuhr. Also sagte ich "weißt du, es würde mir wirklich viel bedeuten, wenn du das Buch "Out of

the shadow" liest. Sie las das Buch. Als sie fertig war, sagte ich: "Ich muss dir ein paar Dinge erklären" und das tat ich dann. Ungefähr einen Monat später hatte ich einen anderen tollen Roman "The Wolf's Hour" gelesen, in dem es um Wehrwölfe geht. Ich sagte: "weißt du, du solltest wirklich dieses Buch lesen". Sie gab es mir später zurück und meinte, dass es ein wirklich gutes Buch wäre. Ich weiß nicht, wo das herkommt, aber ich habe auch so eine schelmische Seite und sagte "Da gibt es noch was, das ich dir über mich erzählen muss."... und einen kurzen Moment konnte ich sehen, dass sie damit gerechnet hatte. Aus der Beziehung mit ihr nehme ich mit, dass ich lernen durfte, wie es ist, mit einem Menschen zusammen und ich selbst zu sein.

Ich fühle mich anmaßend, wenn ich vor euch stehe. Wir witzeln darüber, dass ich als Single eine Art Ehrenteilnehmer bei RCA bin, aber ihr seid diejenigen, die sich angestrengt und um das Gute gekämpft haben und jetzt seid ihr hier. Ihr macht es richtig. Deshalb ist es eher anmaßend von mir, über Beziehungen zu sprechen. Aber auch ich habe etwas aus meinen Erfahrungen mit Bekanntschaften gelernt (wohl dasselbe wie ihr), nämlich, dass ich den Erfolg einer Beziehung daran messen kann, ob ich mit jemandem zusammen sein und mich gleichzeitig vorwiegend wie ich selbst fühle. In dem Maße wie das nicht der Fall ist, geht es mir schlecht.

Manche Paare in RCA geben sich gegenseitig Fotos aus ihrer Kindheit, was ich ein bemerkenswertes und wunderbares Geschenk finde. Damit hat man etwas Konkretes, was ein Gefühl für die Verletzlichkeit des Partners vermittelt und dafür, dass es dieses Kind in einem gibt, um das man sich auch kümmern muss. Ich denke, dass es zum Aufbau unserer Verbundenheit (wie bei dem Falken in meinem Traum) dazu gehört, dass wir gegenseitig Rücksicht auf unsere Verletzlichkeiten nehmen und allmählich an Sicherheit gewinnen, dass Erwachsene tatsächlich vertrauenswürdig sein können.

Ich glaube auch, dass diejenigen von uns, die aus schambesetzten Systemen kommen, diese besondere Herausforderung kennen: Unser Bemühen, immer alles richtig zu machen, kann uns im Weg stehen und uns sogar blind machen. Ich bin sicher, dass in euren Familien so etwas vorgekommen ist. Ihr ward absolut sicher, wie etwas war und ihr habt das

beschworen, doch jeder in der Familie sagte, "Nein, du weißt nicht, wie es war" Und ihr sagtet "doch" und ihr

wusstet es einfach. Erst später kam durch unwiderlegbare Beweise heraus, dass ihr euch geirrt hattet. Ich denke ungern an so etwas zurück. Und ich habe gelernt, dass immer alles richtig machen zu müssen, absolut tödlich sein kann, vor allem wenn dieses es-richtig-machen sich mit meiner Wut mischt.

Vor kurzem erst war ich richtig aufgebracht und wütend und durchaus im Recht. Ich stürzte in mein Schlafzimmer und machte den Fernseher an. Es liefen die "Ninja Turtles", die "Teenage Mutant Ninja Turtles". Für alle, die die Sendung nicht kennen: es gibt darin eine Figur namens Splinter, die eine Art Riesenratte und gleichzeitig so was wie ein Zen-Affe ist. Er sagt richtig weise Sachen. Er ist derjenige, der die vier mutierenden Kampfschildkröten gezüchtet hat, ihnen den Kampfsport beigebracht und Weisheit gegeben hat. Splinters Worte aus dem Fernseher lauteten (er redete mit Raphael), "Weißt du, Raphael, deine Wut wird dich kaputt machen." Ich ging ein paar Schritte zurück, setzte mich hin und hörte Splinters zweiminütigem Dialog mit Raphael zu, wie dessen Wut ihn von innen heraus aufzehren und zerstören würde. Es war das Beste, was ich seit langem gehört hatte.

Der Punkt ist, wir müssen uns alle darüber bewusst sein, dass Scham konkrete Folgen hat. Es geht darum, dass eines der größten Hindernisse für Verbundenheit in unserem Richtigkeitswahn und unserer Wut liegt. Nichts spricht dagegen, unseren Wahrheiten treu zu bleiben, unsere Grenzen zu wahren und all diese Dinge, nein, ich spreche über diese automatischen Beschuldigungen, das Gefühl, dass mein Wohlbefinden beeinträchtigt wird, weil die andere Person etwas nicht richtig macht. Nach meiner Erfahrung sowohl bei der Beobachtung der Menschen in Genesung als auch bei meiner Arbeit als Familien- und Eheberater denken die Leute "ich brauche diese Zustimmung." Und nachdem man das hundertste Paar in der Therapie gesehen hat, scheint das einfach nicht zu passen. Wir sind selbst die Schmiede unseres Wohlbefindens!

Also denke ich, dass ihr etwas Wertvolles tut, ihr schafft wirklich eine Revolution der Zwölf-Schritte-Gemeinschaften! Die zwölf Schritte sind ein disziplinierter Weg, euer Leben als Paar zu



leben. Wir sind in einer Phase der Geschichte, in der wir eine traumatische Veränderung durchlaufen. Wir sehen das, wenn wir uns weltweit die Demokratien betrachten. Vor zwei Jahren (1989) hätte niemand vorhergesehen, was auf demokratischem Gebiet alles passiert. Wir bekommen nicht mit, dass noch andere Umbrüche passieren. Als im Jahr 1215 die amerikanische Verfassung geschrieben wurde, gab es in Europa Bewegungen, die das Verhalten bei der Bildung von Partnerschaften verändern sollten. Es war in der westlichen Zivilisation und auf der ganzen Welt neu, den Partner wählen zu müssen. Joseph Campbell sagt, das sei die bemerkenswerteste Entwicklung in der Geschichte der Menschheit. Um dies zu verdeutlichen, erschien letzten Herbst ein Artikel über eine Untersuchung von Paaren in China. Es wurden Paare in arrangierten Ehen, wie es lange Zeit auf der ganzen Welt üblich war, mit Paaren aus gewählten Partnern verglichen. Die Paare mit den gewählten Partnern waren auffallend glücklicher, vor allem die Frauen, als die Paare in arrangierten Ehen. Was ich daran so wichtig finde, ist Folgendes: ich glaube, dass eine Beziehung eine fortlaufende Wahl ist. Jeden Tag entstehen Entscheidungssituationen. Und in diesen Situationen stecken viele Menschen fest. Das kommt daher, dass die Beziehung quasi als festgelegt empfunden wird. Man sagt dann "das muss ich tun" statt anzuerkennen "das ist meine Wahl".

Zu jeder Beziehung gehört auch Leid. Ich mag Scott Pecks Aussage "jede Beziehung ist ein Kraftakt". Die Frage ist, wie man daraus den bestmöglichen Kraftakt machen kann. Das ist in der Realität eine schwierige Herausforderung. Was ihr gerade vorhabt, ist von Bedeutung, und die Genesungsbewegung hat in der Tat eine neue Kultur und eine neue Daseinsform eingeführt. Die Menschen haben Prinzipien verallgemeinert, die in der Therapie erlernt wurden.

Die Menschen gehen heute auf einem anderen Niveau miteinander um als vor zwanzig Jahren. Ich muss nur meinen Kindern zuhören. Der Gedanke, dass ich mit sechzehn das gleiche psychologische Verständnis hätte haben können wie sie, macht mir Komplexe! Meine sechzehnjährige Tochter sagte mir einmal,



während sie mich anschaute, "Weißt du, deine Erziehung ist kontraproduktiv geworden." Sie sagte, "Deine Konsequenz macht mich noch trotziger und ich werde mehr ausagieren und das ist dann deine Schuld."

Es ist dasselbe Kind, das ich während einer Reise nicht angerufen hatte. Wenn ich reise, halte ich normalerweise täglich Kontakt mit meinen Kindern und seit drei oder vier Tagen war das ausgeblieben. Es waren hektische Tage und aus verschiedenen Gründen haben wir uns nicht gesprochen. Als ich zurückkam, sah sie mich an und sagte: "Papa, wenn man zwei zu Hause hat, gibt es keinen geographischen Ort als Mittelpunkt. Also sind Menschen meine Mitte. Wenn ich nichts von dir höre, verliere ich meine Mitte." Alles was man einem Kind auf so etwas antworten kann, ist "Ich kann es nicht abwarten, deine eigenen Kinder zu erleben."

Unsere Genesungsarbeit bringt Verständnis für verschiedene Umgangs- und Beziehungsformen mit sich. In unserem Land sind 20 Millionen Menschen in Genesung. Wenn 10% der Bevölkerung tun, was wir tun, färbt das zwangsläufig auf den Rest der Bevölkerung ab. Aufgrund dessen, was die 12-Schritte-Gruppen tun, werden wir unsere Kinder nie mehr so wie früher erziehen.

Und wie ihr wisst, kritisieren die Leute. Wir ernten Kritik, meistens von Akademikern aber, Entschuldigung, manchmal liegt es an deren eigenen Pathologien. Sie üben Kritik, weil sie damit zurechtkommen müssen, dass Menschen im 12-Schritte-Programm ein neues Leben anfangen, für sie das Programm unverzichtbar ist und es ihr Leben verbessert. So passiert es, dass die Genesungsbewegung die Allgemeinheit mitnimmt.

Ich denke z.B. an John Bradshaw, der das Buch "Homecoming" geschrieben hat. Die New Yorker versuchen immer noch zu verstehen, was passiert ist, denn das Buch wurde in drei Monaten 610.000 Mal verkauft. Kein Sachbuch auf der Welt hat das je geschafft! Romane vielleicht, aber kein Sachbuch. Was doch heißt, dass der Bedarf da ist.



Bei den Akademikern und unter den Kritikern versteht man nicht, was das bedeutet. Klar, wenn wir anfangen, uns mit den sensiblen Gefühlen des inneren Kindes in uns auseinanderzusetzen, passieren Veränderungen. Die Genesungsbewegung hilft dabei, dass es uns besser geht. In der Genesung sagen wir "Ich habe viel Leid erzeugt". Eine Besserung tritt ein! Wir werden stärker für unsere eigene Genesung verantwortlich. Es sind nicht mehr nur die Mediziner, die uns sagen, wo es lang geht. Es ist doch so: die meisten, die sich Sendungen zur medizinischen Weiterbildung anschauen, drei Mal dürft ihr raten, sind keine Mediziner. Für Ärzte gibt es Sonntagmorgens Aufklärungsprogramme über bestimmte Krankheiten. Nur etwa 63.000 Mediziner sehen diese Sendungen. Dafür schauen sie sechs Millionen Andere! Sechs Millionen, die etwas gemeinsam haben: sie sind von irgendeiner chronischen Krankheit betroffen, wobei Alkoholismus zu den häufigsten gehört.

Immer mehr Menschen übernehmen die Verantwortung für ihren Genesungsweg. Die Ärzte müssen berücksichtigen, dass einige ihrer Patienten mehr über ihre Krankheiten wissen, als sie selbst. Bei Sexsucht ist das weiß Gott der Fall. Häufig müssen Sexsüchtige und Co-Abhängige ihren Therapeuten ihre Krankheit und was sie mit ihnen macht, erklären. Wir sind wertvoll, denn durch unser Leid entsteht erkennbarer Mut.

Ich glaube auch, dass die Zwölf-Schritte-Gemeinschaften wieder Spiritualität in unser Land bringen und dass diese Menschen spirituell leben. Da gibt es meines Erachtens eine Kluft zwischen den für die Spiritualität schädlichen Kräften und dem, was die Zwölf-Schritte Gemeinschaft hat entstehen lassen. Ich glaube wirklich, dass ihr etwas ausstrahlt. Ich würde sagen, dass ihr als Paare in Genesung noch eine Art Zusatzeigenschaft habt und eine weitere Botschaft hinzufügt. Seit eh und je ist es typisch (ich meine für AA), dass Menschen, die aus schambesetzten, co-abhängigen, süchtigen Familien kommen, am Ende alles nur noch schwarz oder weiß sehen. Sie werden rigide. Sie gehen auch die Genesung rigoros an. Sie sprechen die zwölf Schritte "heilig", so dass sie niemals etwas in ihnen ändern

können. Doch die zwölf Schritte brauchen nun mal Veränderung. Wenn ihr für alles, was ihr habt, in das jeweilige Meeting geht, wäre von eurem Leben nicht mehr viel übrig. RCA ist die eine Gruppe, zu der ihr mit allem kommen könnt! Und während des Meetings ist es o.k. Das ist der eine Ort, wo es immer passt.

Darüber hinaus gebt ihr der Paarbeziehung einen Wert nach einer Zeit ausgeprägter Aufmerksamkeit für den Einzelnen, die neue Generation und die narzisstische Kultur. Jetzt kommt ihr und propagiert den Wert der Verbundenheit und dass es eine gute Sache ist, in einer verbindlichen Beziehung zu leben.

Meine Hoffnung begleitet euch. Ich bin jetzt zum zweiten Mal dabei, wenn eine A-Gemeinschaft gegründet wird. Ich erinnere mich an die ersten Tage von SAA. Ich weiß noch, wieviel Angst wir hatten und dass wir diese spirituelle Männergruppe waren. Wir wollten nicht, dass die Kirche erfuhr, was wir da machten. Von den ersten 10 SAA-Teilnehmern waren neun Therapeuten und wir wollten weiß Gott nicht, dass unsere Patienten es erfuhren. Also gründeten wir eine neue Gruppe als "Mittwochabendgruppe". Allerdings sind wir in den ersten zwei bis drei Jahren wegen unserer Ängstlichkeit nur sehr langsam gewachsen. Wir hatten immer diese Logik, dass wir erst genau begreifen müssten, was wir taten, bevor wir anderen davon erzählen konnten, was meiner Meinung nach reiner Perfektionismus war. Ich denke, wir hätten besser viele Leute reinlassen und sie von sich aus über ihre Probleme reden lassen sollen. So machten es die Leiter dieser Veranstaltung hier, indem sie euch einluden. Dadurch seid ihr mitverantwortlich, um zu bestimmen, wie es jetzt weitergehen soll. Da ihr wirklich anders als die anderen A-Gemeinschaften seid, hoffe ich, dass ihr vielleicht über das hier Gesagte ein Gruppengewissen schreiben wollt. Wir sind alle neu in diesem Programm. Meine Bitte an euch ist, dass ihr offen für eine solche Sache seid.

Außerdem sollten wir anerkennen, dass wir nicht perfekt sind. Diese Organisation wird genauso ihre Fehler haben, wie es Fehler in unseren Beziehungen gibt. Wir müssen tolerant sein und zulassen, dass die Dinge sich entfalten. Denn ja, manchmal braucht man unheimlich viel Zeit.

In diesem Jahr erlebte ich etwas, das mich sehr bewegt hat. Vor 20 Jahren war ich mit einer Frau liiert und wir lebten ungefähr ein Jahr lang zusammen. Das war für mich eine verheerende Erfahrung. Manche von euch haben meinen Monolog über die "Kletten-Frau" gehört. Eigentlich ging es dabei um jene Beziehung. Die Frau war auch eindeutig sexsüchtig.

Dieses Jahr hat sie mich angerufen und mir angeboten, mit mir essen zu gehen. Sie war nun in Genesung und ihr Therapeut hatte ihr zur Auflage gemacht, sich ein Zwölf-Schritte-Buch zu besorgen. Sie konnte das empfohlene Buch nicht finden, stieß aber auf *A Gentle Path*<sup>1</sup>. Sie sagte: "Du hast damals sogar über diese Dinge nachgedacht und ich war so mies drauf, dass ich nicht mal ahnen konnte, was du mir sagen wolltest und es tut mir so leid." Bis zum Ende unseres Essens leistete sie Wiedergutmachung für Dinge, die passiert waren. Und ich muss sagen, dass Wiedergutmachung genau so sein sollte. Dadurch konnte ich anschließend selbst Wiedergutmachung leisten für die Verletzungen, die ich ihr zugefügt hatte. Das hat meine Genesung ein großes Stück weitergebracht. Und es wurde mir bewusst, dass dies erst 20 Jahre später passierte! 20 Jahre!

Was das Programm angeht, denken wir, etwas sollte in einem Jahr passieren oder in zwei oder so ähnlich. Aber für den richtigen Zeitpunkt ist Gott zuständig. Ich bin ziemlich ungeduldig, alles soll immer sofort geschehen. Ich glaube allerdings, dass der Zeitpunkt für die genannte Erfahrung genau der Richtige war. Es hat mir in vielerlei Hinsicht

<sup>1</sup> Patrick Carnes, *A Gentle Path Through the Twelve Steps*, Compcare Publishers, Minneapolis, MN, 1989.

geholfen und der Zeitpunkt war absolut perfekt. Für die Aussichten eures Vorhabens rechnet nicht in einzelnen Jahren, ihr müsst ganze Jahrzehnte betrachten.

Ich hoffe sehr, dass nach diesem Wochenende RCA über Minneapolis hinaus wachsen wird. Die Leute hier haben einiges auf die Beine gestellt. Es gibt viel zu tun. Ich weiß nicht, wie ihr die Sachen angehen werdet, aber ich bin zuversichtlich, dass die Leitungsmitglieder eine landesweite Vertretung im Sinn haben. Es bleibt allerdings eine zentrale Postanschrift und Verwaltung in Minneapolis mit all ihren Mechanismen. Trotzdem wird das Leitungsgremium im ganzen Land vertreten sein. Wenn ihr also jetzt auf euren Plätzen hier sitzt und denkt, das wäre was für euch, ihr aber in Fresno oder sonst wo lebt, dann denkt daran, dass ihr überall als Teil der RCA-Leitung gebraucht werdet.

Meine weitere Hoffnung für euch ist, dass ihr eure Genesung nicht versteckt. Ich bin im Land herumgereist und einige von euch sind heute Abend nicht hier. Ich habe überall RCA-Gruppen besucht und von manchen Orten, an denen ich war, ist heute niemand hier. Ich hoffe, dass ihr euer Engagement fortführt, damit diese Menschen eine Chance haben, zu uns zu kommen und wir auf der ganzen Welt von RCA erzählen.

Ich hoffe, dass ihr eine schöne Zeit hier habt. Ich weiß schon viel von euch und deshalb bin ich sicher, dass euch das Wochenende eine Menge Spaß bringen wird.

Ich hoffe, dass diese Gruppe sich engagieren und auch Minderheiten und Unterdrückte willkommen heißen wird. Ich habe vor kurzem mit einem RCA-Paar in North Carolina gesprochen, die eine tolle Geschichte haben. Zu ihren Genesungsthemen gehört (der Mann ist sexsüchtig) die Offenbarung ihres Sohns, dass er schwul sei, eine Liebesbeziehung habe und wolle, dass seine Eltern den Freund akzeptieren. Die Mutter war gerührt von der Aufrichtigkeit des Sohns, der die Wahrheit sagte und wollte, dass sein Freund von seinen Eltern angenommen würde. Sie hieß den jungen Mann willkommen, während der Vater ihn ablehnte. Er war besorgt. Seine RCA-Gruppe

hat ihm dann nahegelegt, das "lockerer zu nehmen". Heute mag er den jungen Mann gerne, und das war wirklich ein Meilenstein in ihrer RCA-Genesung. Ich war gerührt von dem lesbischen Paar, das ganz hinten saß. Ich wünsche mir, dass wir uns nicht abschotten gegen die Bedürfnisse von unterdrückten und nicht verstandenen Mitmenschen.

Es sieht einfacher aus, als es ist, solch eine Konferenz zusammenzustellen, sich den Kopf zu zerbrechen, was man für den Erhalt eurer Genesung ausprobieren kann, aber auch zu Meetings und Leitungstreffen zu gehen, um Dinge zu erledigen. Es ist eine Menge Arbeit, Leute. Hier sitzen wahre Kämpfer in der ersten Reihe. Ich möchte einen Moment Zeit dafür nehmen, ihren Beitrag anzuerkennen. Ich habe euch beobachtet. Ich weiß, was ihr gemacht habt. Ihr verdient die Würdigung. Ihr habt es gut gemacht.

Ein Muster in meinem Leben ist, dass ich mit Sachen anfangen, die ich eigentlich selbst bräuchte. Das trifft auch hier zu. Ich habe noch einen abschließenden Wunsch für mich. Nun, ich weiß, was ihr habt und ich kenne euer Potential. Ich wünsche mir, dass ich eines Tages in der Lage sein werde, zu euch zu kommen.

Danke.

## **Gastansprache anlässlich der RCA Convention 2002 in Honolulu, Hawai**

### **Annliz und Per**

#### *Annliz*

Ich bin in Genesung mit Per. Ich kam zu meinem eigenen Zwölf-Schritte-Programm, Al-Anon, als Per trocken wurde. Es war unheimlich befreiend zu hören, dass es anderen genauso ging wie mir. Ich dachte bis dahin, dass ich alleine wäre. Anderen zuzuhören war sehr hilfreich. Ich komme zwar nicht aus einer Alkoholikerfamilie, aber es gibt andere Dinge, die ich sehe, seit ich im Programm arbeite.

1975 traf ich Per zum ersten Mal. Er war Patient des Krankenhauses, in dem ich arbeitete. Es war keine Liebe auf den ersten Blick. Es brauchte zwei Jahre, glaube ich. Er rief mich öfters an und eines Tages verabredeten wir uns. Ich dachte, ich würde nur mal einen Kaffee mit ihm trinken. Ich bin immer noch da.

Ein paar Jahre später glaubte ich nicht mehr, dass diese Beziehung gut gehen könnte. Er trank zu viel. Es machte keinen Spaß, Freunde zu treffen, zu einer Feier oder ins Restaurant zu gehen, die Familie zu besuchen oder ähnliches. Dann begann ich daran zu arbeiten, dass er trocken würde. Es war harte Arbeit, was einige von euch kennen. Wir suchten verschiedene Ärzten und Kliniken auf. Per folgte mir überall hin, aber er war zu sehr anderweitig beschäftigt, er musste arbeiten etc. Also gab ich meinen Freundeskreis auf und ging nie weg, um etwas für mich zu tun. Ich sorgte für Per, so dass er weitertrinken konnte. Ich musste die Kontrolle behalten.

Eines Tages –wir hatten eine Woche Urlaub, in der Per täglich trank –ging er an zu weinen. Er fragte mich, ob ich ihm helfen könne, trocken zu werden. Ich sagte "das kann ich nicht". Ich musste weder weinen noch rumschreien – "ich kann es nicht, das musst du alleine schaffen. Ich hab's so satt". Eine Sache machte ich dann doch. Ich rief die Klinik für ihn an. Es war ein Montag und eine Woche später war er dort. Das war vor zwölf Jahren und seitdem ist er trocken.

Nachdem wir einige Jahre in unseren eigenen Programmen waren, stellten wir fest, dass in unserem Leben etwas fehlte. Wir machten eigentlich fast nichts zusammen, abgesehen von Alltagskram. Wir führten keine Gespräche, unser Sexualleben war schlecht und Intimität gab es nicht. Wir sprachen nur über Rechnungen die zu bezahlen waren und ähnliches. Eines Tages fragte mich ein Mitglied meiner Al-Anon-Gruppe, ob Per und ich Lust hätten, eine Gruppe für Paare aufzumachen. Zuhause fragte ich Per und er sagte "naja, wir haben nichts zu verlieren". Und so gründeten wir eine RCA-Gruppe. Wir waren vier Paare. Ein Riesenschritt. Keiner von uns wusste, wie man in einem solchen Meeting teilt. Was konnte man sagen, was nicht und so weiter. Am Anfang hatten wir noch keinen Meetingraum, aber Pers Bruder stellte uns sein Büro zur Verfügung. Für lange Zeit (ein Jahr) waren wir drei Paare. Wir wollten uns erst einmal sicher fühlen, bevor wir Neue aufnahmen, damit wir uns dann auch um sie kümmern konnten.

Zwei der Paare sind seit dem Anfang vor 5 Jahren weiterhin dabei. In Schweden gibt es sieben Gruppen mit wöchentlichen Meetings. Eine Gruppe sucht noch einen Meetingsraum. Wenn eine neue Gruppe aufmacht, besuchen wir sie und helfen ihnen beim ersten Meeting. Per und ich wären heute nicht zusammen, wenn wir RCA nicht gefunden hätten. RCA ist sehr wichtig für uns. Unsere Kommunikation ist nicht perfekt, aber sie ist wesentlich besser als vor RCA. Heute unternehmen wir etwas zusammen, treffen andere Paare, gehen abends aus essen und manchmal haben wir sogar richtig Spaß. Alleine schon dadurch dass wir die Schritte gemeinsam arbeiten wird unsere Beziehung besser. Wenn wir mal Schwierigkeiten miteinander haben, fühlen wir uns nach einem Meeting wieder viel besser.

Seit unserem Start mit RCA vor fünf Jahren haben wir jedes Jahr am letzten Märzwochenende eine Convention organisiert. Dieses Jahr war es am ersten Aprilwochenende und es kamen zwanzig Paare.

In Schweden ist es so wie überall schwierig, Leute zu finden, die Dienste übernehmen. Wir haben die Schritte, die Traditionen, die Tagesmeditationen und die Meetingsunterlagen, übersetzt. Aber das ist zeitaufwändig.

Per und ich sind das Dienstbüro in Schweden. Wir bemühen

uns, die Gruppen mit Informationen zu versorgen und sie können  
uns kontak-



tieren, wenn es etwas gibt, dass ihnen unklar ist. Sie können auch Chips und Bücher bei uns kaufen. Ich denke, ich höre hier mal auf und bedanke mich bei euch allen, dass ihr gekommen seid und uns die Möglichkeit gebt, hier zu sein. Danke"

### *Per*

Ich bin in Genesung mit Annliz. Ich bin wirklich froh, hier bei dieser RCA-Convention in Honolulu zu sein. Diese ist unsere vierte Convention in den Staaten und es ist sehr aufregend, RCA-Freunde zu treffen. Wenn mir jemand vor zwölf Jahren gesagt hätte, dass ich mal bei einer RCA-Convention in Hawai sprechen würde, hätte ich der Person geantwortet, dass sie verrückt sei, denn vor zwölf Jahren war ich ein aktiver Alkoholiker. Ich war so krank, dass mir sogar der Alkohol nicht mehr half. Ich fing schon früh an zu trinken; mit zwölf war ich das erste Mal betrunken. Ich begann immer mehr zu trinken. Bald schon war der Alkohol das wichtigste in meinem Leben. Meinen ersten Alkoholismus-Arzt hatte ich mit fünfzehn und danach war ich bei vielen Therapeuten, Psychologen und anderen Fachleuten für Suchtkranke. Der Alkohol kam zuerst, nicht die Mädels, Freunde und Familie.

Die Folgen des Trinkens wurden für mich immer schlimmer. Ich trank noch 25 Jahre lang weiter. Mit 37 bin ich auf AA gestoßen. Ab November 1990 musste ich nicht mehr trinken. Ich gehe zwei Mal die Woche ins AA-Meeting. Es war eine große Befreiung und Erleichterung, nicht mehr zu trinken. Annliz, meine Eltern, Geschwister, Freunde und Arbeitskollegen atmeten regelrecht auf. All das dank einer Menge Meetings und Dienst in AA; das meiste ist gut gewesen.

Die Jahre gingen nun also vorbei und das Verhältnis zu Annliz war zwar friedlich aber ohne emotionale Wärme. Etwas fehlte. Annliz hatte ihr eigenes Zwölf-Schritte-Programm und ich hatte meins, doch es entstand keine Nähe zwischen uns. Wir hatten nichts Gemeinsames. Wir lebten unter demselben Dach, aber es war nicht gut. Ich liebte Annliz, konnte allerdings nicht akzeptieren, dass ich in unserer Beziehung machtlos war. Also hatten wir nichts zu verlieren, als wir die Chance bekamen, mit RCA in Schweden zu beginnen.



## **Gastansprache anlässlich der RCA- Convention 2009 in Fort Lauderdale, Florida**

### **Karl und Pat**

#### *Karl*

Hier sind wir. Eure Gastprediger für die RCA Convention 2009.  
Ich bin Karl und ich bin in Genesung mit Pat.

#### *Pat*

Hallo, ich bin Pat in Genesung mit Karl.

#### *Karl*

Wie ihr seht, sind wir nichts Besonderes, nur ein gewöhnliches RCA-Paar. Nun ja, Pat ist in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes, aber als Paar betrachtet, sind wir nichts Besonderes. Doch so wie Pat es sagte, als wir letztens mit einem anderen alteingesessenen RCA-Freund plauderten: "Wir haben so viel Glück. Wir haben noch eine Chance bekommen, um ein abwechslungsreiches und ausgefülltes Leben zu führen.

Und wir verdanken so viel davon RCA! Wenn wir nicht rechtzeitig zu RCA gekommen wären, zu diesen außergewöhnlichen Menschen, weiß ich nicht, wo wir heute wären. Bestimmt nicht zusammen, voll Liebe und Freude und frei. Wie John Prine in seinem Song über ein eher durchschnittliches Paar singt: "Wir sind der große Glückstreffer. Denn trotz all unserer Fehler lieben wir einander, wir sind seit mehr als 30 Jahren zusammen und wir bleiben ein Paar bis dass der Herr uns scheide. Wir müssen nichts Besonderes sein. Wir können höllischen Mist bauen. Doch wenn wir uns gegenseitig lieben und respektieren als derjenige, der wir sind – nicht als der, von dem der andere denkt, dass wir es sein müssten – wenn wir beständig bleiben, in schwierigen Zeiten genauso wie in guten, dann sind wir die großen Gewinner.



Und kein Mensch hätte ahnen können, dass wir mal Gewinner wären, als man uns zu den anfänglichen RCA-Meetings kommen sah. Wir waren die Misere schlechthin. Ich war ein nörgeliger und demoralisierter Säufer. Ich möchte nicht für Pat die Inventur übernehmen, aber ich vermute, dass sie angeben würde, für dieses Programm höchst geeignet gewesen zu sein. Wir haben beschuldigt, schlecht gemacht, gemobbt und das vom Feinsten! Schlimm für uns beide und schlimm für jeden, der vergeblich versucht hat, uns zu helfen. Aber viele Menschen in diesem Programm hielten zu uns. Jetzt sind es gerade mal 21 Jahre später und schaut uns an – alt und kaputt, wir lieben uns jede Minute, die uns noch bleibt.

Ich bin mir sicher, dass einer der Gründe, warum wir für die Grundsatzrede heute Abend ausgewählt wurden, mehr darauf beruht, wie *lange* wir schon im Programm sind, als etwa auf unserer großartigen Arbeit in der Paargenesung. Neben zwei weiteren Paaren (die anonym bleiben möchten) sind Pat und ich schon in RCA gewesen bevor es RCA wurde – und glaubt mir, wir haben jede Minute davon gebraucht. Wir begannen unsere Genesungsreise in Oakland, Kalifornien, in der Kaiser ADAP im Februar 1988. (Für die Nicht-Eingeweihten: ADAP steht für Alkohol- und Drogensuchtprogramm).

Ich nehme an, dass es noch einen weiteren Grund gab, warum wir gebeten wurden, hier zu sprechen. Wir kamen über einen anderen Gründungsimpuls zu RCA als die 1988iger A-Freizeit in Golden Valley, Minnesota, wo Pat Carnes einen Zwölf-Schritte-Ansatz für von Sexsucht zerrüttete Paare einführte. Soviel ich weiß, war dies ein deutlicher Wendepunkt in ihren Leben, so dass sie anschließend wietermachen wollten. Sie begannen regelmäßige Meetings und nannten sich Paare in Genesung. Das geschah in etwa zeitgleich, aber damals hatte noch keine Gruppe etwas von der Anderen gehört.

Da wir keine ausgesprochenen Experten sind, abgesehen davon, lange im Programm zu sein, möchte ich es schlicht halten. Pat und ich werden darüber sprechen, was uns auf den Genesungsweg brachte und wie das zur Gründung einer Paargruppe führte, die sich in einer Kindertagesstätte namens The Snuggery in Berkeley, Kalifornien, traf. Diese frisch aus Al-Anon heraus geborene Gruppe tat sich schließlich mit den flügge

gewordenen Paaren in Genesung zusammen, um RCA als etwas  
Eigenständiges zu bilden, so wie wir es heute

kennen und lieben. Abschließend sprechen wir über Pats und meine RCA-Geschichte und was wir gelernt haben – was es uns bedeutet hat.

Bei Kaiser ADAP wurde ich seinerzeit widerwillig in die Genesung vom Alkoholismus eingeführt (und, wie ich später erst begriff, von einer ganzen Menge anderer Süchte einschließlich Drogen, Sex, Essen, Tabak, Spielen, Co-Abhängigkeit und alle möglichen Arten der Beziehungssucht sowie bestimmt noch viele weitere Süchte, die weniger klar definiert sind). Nach meiner Erfahrung ist Sucht wie ein Geschenk, das sich von selbst vervielfältigt. Sobald ich denke, dass ich von einer Sucht genesen, stelle ich fest, dass ich mich mit zwei Neuen auseinandersetzen muss.

Meine – bei weitem – schlimmste Sucht war nach Tabak. Ich dachte, ich würde es nie schaffen, das Rauchen aufzugeben. Ich konnte schon nicht mehr zählen, wie oft ich schon versucht hatte aufzuhören, bis es mir endlich gelang. Wenn ich mich recht erinnere, war es 1986, als ich meine Kaffeepause nutzte, um eine Tube TOPOL, also Zahnpasta für Raucher, zu kaufen. Ich werde wohl niemals erfahren, warum ich es gerade dann schaffte aufzuhören, wo ich doch vorher so oft kläglich versagt hatte, aber der Kauf von Zahncreme, nur um Verfärbungen vom Rauchen zu entfernen, hatte so etwas unheimlich Albernens an sich. Noch fast zwei Jahre lang spürte ich den Impuls, eine Zigarette zu rauchen, aber seit diesem Morgen habe ich es nie mehr getan.

Doch etwas Unerwartetes passierte: Nachdem ich aufgehört hatte, Zigaretten zu rauchen, stieg mein Marihuana- und Alkoholkonsum drastisch an. Und meine Probleme mit Pat wurden nur noch schlimmer. *(Wenn du Knall auf Fall die Zigaretten weglässt und dann die meiste Zeit betrunken und bekifft bleibst, wirst du obendrein noch Beziehungsprobleme haben!)*

Pat und ich haben uns immer heftig gestritten. Als unsere Beziehung ca. sechs Monate alt war, gingen wir zu einer Beziehungsberaterin. Unsere durchaus vorhandene Liebe und Leidenschaft litt sehr unter der Streiterei und unserer Unfähigkeit, irgendwelche Beziehungsprobleme zu erkennen, geschweige denn zu lösen. Ihr kennt sie: Geld, Sex und Macht. Von unserer 50-minütigen Beratungseinheit verbrauchten wir 45

Minuten, um zu erklären, dass wir anscheinend nicht klarkamen, obwohl wir uns doch liebten. Die Beraterin hörte uns beiden geduldig zu, seufzte danach und sagte, dass bedauerlicherweise



manche Paare einfach mehr Rumgezanke tolerierten als andere. Sie meinte, wir würden wahrscheinlich zusammenbleiben, jedoch wahrscheinlich auch weiter zanken.

In einer frostigen Nacht im Januar 1988 stieß ich auf der vorderen Treppe unseres Hauses in Berkeley auf Pat, die von der Arbeit heimkam. Ich war betrunken (Tequila; wir waren gerade aus Mexiko zurück). Sie war müde und gestresst. Es entstand sogleich ein Streit – die Gattung Geschrei und Gewaltausbrüche, wo die Nachbarn sich genötigt fühlen, die Polizei zu holen "bevor er sie umbringt". Zu allem Überfluss fuchtelte ich mit einem Steakmesser herum (das ich zuvor in der Küche benutzt hatte), um meine besonders scharfsinnigen Argumente zu verdeutlichen. Einer meiner Brüder (die zu Besuch da waren) versuchte einzugreifen. Der größte Teil meiner Erinnerung an den Abend fiel zu meinem Glück einem Filmriss zum Opfer, aber ich weiß noch genau, wie ich Witze riss, dass seine Frau seine Eier als Ohrringe tragen würde, und danach ging das Licht aus. Ich erinnere mich wage daran, dass irgendwann später die Polizei ankam und ich die Beamten in vollkommen betrunkenem Zustand aufforderte, meine beiden Brüder als ungebetene Gäste mitzunehmen. Viel mehr weiß ich nicht mehr.

## *Pat*

Dieser Tag ist mir leider in lebhafter Erinnerung geblieben. Ich kam aus einer ganz anderen Welt. Ahnungslos in Bezug auf Süchte war Trinken für mich eine Sache, die man gelegentlich machte, um Spaß zu haben. Meine Familie hatte eine Menge Probleme, aber sie waren keine Alkoholiker. Mein Vater trank manchmal an heißen Tagen ein Bier, und ich weiß noch, dass meine Eltern ein bisschen Whisky tranken, nachdem mein Vater von der Arbeit nach Hause gekommen war. Das war nicht verboten – es war eben nichts Besonderes.

Ich konnte nicht verstehen, was sich da abspielte, glaube ich... und ich wusste nicht, wo ich hingehen sollte. Als ich Karl kennenlernte, haute er mich regelrecht um mit seinen Ideen in Bezug auf Reisen, Musik und Sachen auszuprobieren, von denen ich noch nicht mal geträumt hätte. Ich hatte eine langjährige Beziehung für ihn aufgegeben. In dieser Nacht, als seine Brüder da waren, sind wir alle einfach auseinandergegangen. Seine

Brüder schienen sich übrigens gar nicht darum zu scheren, wo ich hinging... aber ich nahm den Hund mit und wir suchten ein Motel, das uns beide aufnehmen würde. Ich rief einen

meiner Brüder an, der in der Gegend wohnte (als meine letzte Rettung). Er meinte, ich solle bei ihm wohnen.... was ich eine Zeitlang auch machte. Aber dann änderte sich was. Karl hörte auf zu trinken... er hat eine Tante, die bei AA war (und ist). Sie half mehr, als ich mir das je hätte vorstellen können. Ich blieb noch eine Weile bei meinem Bruder und meiner Schwägerin, aber dann kam ich zurück nach Hause. Ich glaubte Karl, als er sagte, er würde nie mehr trinken. Ich hatte noch nie erlebt, dass er mich wegen irgendetwas anlog.

### *Karl*

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, lag ich auf dem Fußboden mit dem übelsten Kater, den ich je hatte; die Katze leckte mein Gesicht ab und ich vermutete ganz stark, dass ich was echt Beschissenes angestellt hatte, wovon die Einzelheiten in meinem mit Alk getränkten Hirn dummerweise nicht mehr abrufbar waren. Klar war, dass sowohl meine Brüder als auch meine Frau abgehauen waren und sogar den Hund mitgenommen hatten. Ich war mutterseelenallein (bis auf die Katze) und es ging mir verdammt schlecht. In dem Moment war ich überzeugt, dass mein Leben jetzt vorbei wäre. Daran glaubte ich eine ganze Weile. Zu der Zeit war ich so drauf, dass ich mich umgebracht hätte, wenn ich nicht *unfähig gewesen wäre, irgendetwas Positives zu tun*.

Ich erinnere mich nicht mehr an Details der Tage danach. Irgendwie wurde mir klar, dass Pat endgültig weg wäre, wenn ich nichts gegen das Trinken unternähme. Ich wusste nicht, was ich tun sollte, also rief ich meinen HMO (Bereitschaftsdienst bei Kaiser) an und erkundigte mich nach einer Maßnahme für Alkoholiker. Sie versicherten mir, dass es die gäbe, aber ich müsste noch ein paar Tage auf den Termin für ein Aufnahmegespräch warten. Es wurde mir nahegelegt, in der Zwischenzeit zu AA zu gehen.

Zu dieser Zeit hatte ich gemischte Gefühle in Bezug auf AA. Ich schämte mich, in Meetings zu gehen, aber sie waren meine einzige Erleichterung von der heftigen Depression, die mich aufzehrte. Ich war dieser elende, nach vorne gebeugte Typ, ganz hinten im Meetingsraum, der kein Wort sagen würde, wenn es nach

mir gegangen wäre.

Vermutlich hoffte ich, das Programm durch Osmose absolvieren zu können.

Ich hasste es, mich selbst als Alkoholiker zu bezeichnen. Damals war das Problem für mich, dass ich eine Frau liebte, aber ich konnte weder mit ihr noch ohne sie leben. Ihr würdet auch ein bisschen zu viel trinken, wenn Ihr in so einer ausgewogenen Beziehung stecktet! Manchmal entglitten eben Dinge und ich merkte es erst zu spät. Ich wollte ihr doch nie diese lauten und bedrohlichen Szenen eines Betrunkenen machen. Eigentlich wollte ich gar nicht erst betrunken werden. Es war nur so, dass der erste Drink so guttat, es musste einfach noch einer hinterherkommen. Ich hatte ein Problem mit dem Trinken aufgrund meiner Beziehungsprobleme, aber ich war in Wirklichkeit kein Alkoholiker.

Und dann gab es da immer dieses "Gerede über Gott" in den AA-Meetings. Ihr müsst verstehen, ich bin das Kind eines Predigers. Wenn man in einem Haushalt aufwächst, wo Religion sozusagen den Familienbetrieb darstellt, macht man entweder das Gleiche oder man entfernt sich so weit es geht davon. Es gibt nichts dazwischen! Und außerdem hatte Alkoholismus (oder was immer mein Problem war) nichts mit Religion oder dem Mangel daran zu tun. Es war ein medizinisches, psychologisches oder soziales Problem, aber bestimmt kein Religionsproblem. Wenn ich zu einem Psalmen singenden, bibeltreuen Evangelist werden sollte, der Gott auf Knien um Hilfe anflehte, dann würde ich lieber ein Trinker bleiben.

Das Programm von Kaiser-ADAP übernahm den Zwölf-Schritte-Ansatz, aber der Ablauf wurde ein bisschen abgewandelt. Aus der Kaiserperspektive war es erfolglos, den Alkoholiker *isoliert* zu behandeln. Er kam aus einem Familienzusammenhang, der sogenannten Familienmatrix, und würde auch dahin zurückkehren. In der Familienmatrix des Alkoholikers hatte sich ein Tanz entwickelt und jeder machte die ihm oder ihr zugewiesenen Schritte. Wenn ein Trinker trocken wurde, passte das nicht mehr ins Schema des Familientanzes. So sehr sie sich auch rechtfertigten, dass sie seine Trockenheit bestimmt wollten, so würden sie doch auf subtile Art Druck ausüben, damit er seine gewohnte Rolle im Familientanz wieder einnähme.

Idealerweise würde man die ganze Familie behandeln, damit sie alle gleichzeitig von ihren Süchten, Co-Süchten, Co-Abhängigkeiten

und anderen Dysfunktionen genesen könnten. Da dies jedoch meistens nicht durchführbar war, bestand Kaiser darauf, dass wenigstens die wichtigste Bezugsperson mit dem Alkoholiker in das Programm kam. Ich erinnere mich an eine Frau, die mit ihrem Sohn im Teenageralter kam – mehr war von ihrer Familie nicht mehr übrig.

Auf diese Weise war das ADAP-Programm voller Paare, die lernten, dass sie *beide* Genesung brauchten, nicht nur die "als süchtig deklarierte Person". Genesungsarbeit war nicht etwas, was der Alkoholiker alleine machte und dann geheilt wieder nach Hause zurückkehrte. Aber so wie wir den Tanz der Sucht zusammen getanzt hatten, sollten wir auch den Tanz der Genesung zusammen tanzen. Es bot uns einen fundierten Einblick in das Wesen der Familiensysteme und der Sucht. Und es bleibt bis heute ein grundlegender Baustein der "Paargenesung" und von RCA.

### *Pat*

Bis Karl mich bat, mit in dieses Meeting zu kommen, hatte ich noch nie den Begriff "co-abhängig" gehört. Ich dachte, dass es eine gute Sache sei... warum also nicht? Demnach leistete ich "Hilfe". Mann, was ein Irrtum! Ich ging zu den Kaisermeetings und auch ganz regelmäßig zu Al-Anon. Ich begab mich in eine neue Welt und stellte bald fest, dass ich mein anderes Leben hinter mir ließ. Meine Familie verstand das sicher nicht, aber die Menschen in den Meetings taten es sehr wohl. Ich fand es befreiend, tatsächlich in der Lage zu sein, offen über die Dinge zu sprechen. Allerdings hatte ich bei den Besuchen der Kaiser-Meetings noch im Geist die Vorstellung, dass alles nach ein paar Monaten erledigt wäre, dass wir dann unser Leben weiterführten, nur eben ohne Alkohol, und deshalb vermutlich besser miteinander auskommen würden. Wenn mir jemand gesagt hätte, dass wir zwanzig Jahre später noch immer an unserer Beziehung arbeiten, in Meetings gehen und zu "Genesungsgruppen" gehören würden, hätte ich denjenigen für verrückt erklärt.





*Karl*

Die Kaiserphase dauerte etwa sechs Monate. Dann sagte man uns, wir sollten unsere Maßnahmen zur Paargenesung außerhalb von Kaiser ADAP weiterführen. Das Problem war nur, dass es zwar AA und Al-Anon gab aber nichts, was der uns so wichtig gewordenen Art der Unterstützung und Genesungsbegleitung gleichkam. Als Paar wurden wir nirgends unterstützt.

Und nichts begeisterte uns so wie die Vorgehensweise von Kaiser ADAP. Ich weiß nicht, wie ich das erklären soll, aber als wir in die Genesungsgruppen für unsere diversen Süchte und Co-Abhängigkeiten kamen, waren wir ganz schön entmutigt. Es kam uns vor, als wäre das Leben nun vorbei. Wir würden zwar weiterleben dürfen, aber wir wären wie aus dem Nest gestoßen und scheinbar ohne Hoffnung auf Erlösung.

Zum Ende der Kaiserphase hin waren wir aufgeweckt und gut gelaunt. Wir wussten alle, dass unsere Süchte und die Beziehungsprobleme miteinander verknüpft waren, aber wir hatten keine Idee, wie wir das angehen sollten. AA und Al-Anon eigneten sich, um uns auf die eigene Genesung zu konzentrieren, aber im Kaiserprogramm hatten wir zusammen mit unserer Bezugsperson gearbeitet, um uns sowohl unserer Sucht als auch den Beziehungsproblemen – in ihrer vielschichtigen Problematik – zu stellen. Es gefiel uns, zusammen zu arbeiten! Wir fingen an, die gleiche Sprache zu sprechen und mit anderen Paaren gemeinsame Ziele zu verfolgen. Wir sahen, dass unsere Schwierigkeiten bei den anderen Paaren, die im selben Programm arbeiteten, auch vorkamen. Wir kamen zurecht – bei manchen Sachen zum ersten Mal seit Jahren! An unserer Tür stand "Gebt die Hoffnung auf, wenn ihr hier reinkommt" und wir kamen heraus mit mehr Hoffnung als wir seit Jahren gehabt hatten. Und dann sagte Kaiser uns, wir sollten alleine in die Welt hinausgehen.

Abgesehen von den Kursen und Meetings, die wir bei Kaiser ADAP hatten, gewöhnten sich mehrere Paare an, danach zusammen Pizza essen oder Kaffee trinken zu gehen. Wir besprachen, was wir gerade lernten und freundeten uns mit den anderen Paaren an. Ich vermute, dass aus diesen "Meetings nach dem Meeting" später die West Coast's Couple Recovery

(Paargenesung der Westküste) hervorging.

Mehrere Paare der Kaiserorganisation (zwei bis drei davon bis heute noch in RCA) entschieden, dass wir in Ermangelung von Meetings, die unserer Paargenesung halfen, verdammt nochmal unsere eigene Unterstützung und Genesung machen könnten. Wir brauchten nur einen Meetingsraum, um uns zu treffen.

Wir hatten zu der Zeit noch nicht das Bild des dreibeinigen Schemels im Sinn, aber wir begriffen, dass wir eine Kombination aus eigener, persönlicher Genesung und Paargenesung brauchten, um wirklich auf den Weg zur Genesung zu kommen. Wir hatten auch Horrorgeschichten darüber gehört, wie wenige Paare fünf Jahre später überhaupt noch zusammen waren, wenn einer der beiden alleine das Genesungsprogramm aufgenommen hatte. Wenn wir nicht zusammen als Paare genesen und Hilfe für unsere Paarbeziehung finden konnten, wäre die Wahrscheinlichkeit hoch, dass unsere Beziehungen kaputt gingen. Darüber hinaus – und das war noch schlimmer – waren wir davon überzeugt, dass wir es später in einer neuen Paarbeziehung mit den gleichen dysfunktionalen Problemen zu tun hätten. In RCA sagen wir: wenn wir unsere Paarbeziehungsangelegenheiten nicht mit unserem aktuellen Partner bewältigen, werden wir bei einem neuen Partner gerade wieder mit ihnen konfrontiert. Meiner Meinung nach waren diese Befürchtungen gerechtfertigt.

Wir glaubten auch, dass Paargenesung die härteste und gleichzeitig die wichtigste Genesung für uns war. Hier ging Genesungsarbeit in die Tiefe, wir würden mit unseren innersten Ängsten konfrontiert und taten das alles, ohne uns vor dem uns am nächsten stehenden Beobachter verstecken zu können. Da wir aus Suchtfamilien kamen, wussten wir, dass bei uns Sucht und Näheprobleme eng verknüpft waren. Aber wenn wir diese Dinge gemeinsam bearbeiten könnten, würden wir vielleicht wirkliche Freiheit erleben. Es ist eine gute Sache, zu lernen, wie man ohne Alkohol oder Drogen lebt, aber zu lernen, wie man glücklich als Intimpartner, Elternteil und Freund lebt, das wäre grandios! Für den Anfang brauchten wir den Mut, etwas wirklich Spannendes zu machen, und einen Meetingsraum.

Ein Paar, das mit einigen anderen in unserer kleinen Gruppe befreundet war, bekam von ihrem Chef die Erlaubnis, sich abends mit uns in ihrer Kindertagesstätte "The Snuggery" zu

treffen.

### **Pat**

Eines Abends war ich bei einem Al-Anon-Meeting in Oakland, wo am Ende ein Typ aufstand und sagte, dass er und seine Frau mit anderen Paaren aus dem Genesungsprogramm zusammenkommen wollten. Er verteilte Adresse, Datum und Uhrzeit, wann dieses Treffen stattfinden sollte, und lud uns ein, es auszuprobieren. Ich ging nach Hause, erzählte es Karl und der war ganz dafür. Als wir nun an einem Freitagabend zur Kita "The Snuggery" gingen, war das für uns der Anfang von RCA. Wir sind noch immer in Kontakt mit mehreren Paaren aus der kleinen Gruppe von damals. Mindestens drei Paare aus der Gründungsgruppe gehören noch zu unseren besten Freunden. Sie haben mehr tragische Höhen und Tiefen von uns miterlebt, als wir es je für möglich gehalten hätten. Aber sie waren uns immer eine Stütze und fällten keine Urteile im Gegensatz zu manchen Familienmitgliedern und Freunden, die wirklich nichts verstanden und nicht nachvollziehen konnten, warum wir die Sache nicht einfach irgendwann abhakten.

### **Karl**

Wir haben uns bei dieser Convention ein bisschen über Dienst unterhalten. Mehr als ein Paar haben erzählt, dass es im näheren Umkreis ihres Wohnorts noch keine Paargruppen gab und da sie mit ihren Beziehungen so gut wie am Ende waren, gründeten sie ihre eigenen Gruppen. Also das ist Dienst mit einem extragroßen "D". Genau das hat die Gruppe in Golden Valley nach einer A-Freizeit gemacht. Das hat auch ein Paar direkt hier in Florida gemacht. Die erfolgreiche Verbreitung von RCA wäre in Florida bestimmt nicht möglich gewesen, wenn sie nicht die Energie aus ihren Ängsten, ihrer Scham und ihrem Schmerz gebündelt in den Dienst am Anderen umgeleitet hätten und so zu ihrer eigenen Genesung beitragen konnten.

Den gleichen Weg gingen auch einige Paare aus der Gegend von San Francisco Bay im September 1988. Wir waren das nicht. Wir waren mit den Paaren befreundet, die das gemacht haben, und profitierten von ihrer Energie, ihrem Mut und ihrer Zuversicht. Und dafür sind wir unermesslich dankbar.

In der ersten Zeit wussten wir gar nicht so recht, was für eine Art Gruppe wir waren. Da die meisten von uns Alkoholiker oder mit Alkoholikern liiert waren, spielten wir mit dem Gedanken, uns AA anzuschließen. Andererseits kam die bei uns benutzte



sächlich von Al-Anon und wir konzentrierten uns auf Paargenesung, so dass wir zunächst entschieden, uns mit Al-Anon zusammenzuschließen. Al-Anon schien unseren Schritt zu begrüßen. Eine Zeitlang wirkte es so, als würden wir vielleicht die neueste Entwicklungsrichtung für Al-Anon vorgeben. Das war alles sehr aufregend!

Als dann unsere flügge gewordene Gruppe beschloss, bei regionalen und nationalen Angelegenheiten mitzuwirken, mussten wir feststellen, dass es eine Regel gab, die Süchtige von Ämtern bei Al-Anon ausschloss. Die Hälfte unserer Gemeinschaft war entrechtet. Aber was noch bedeutender war, unsere Gruppe basierte auf dem Gleichstellungsprinzip der Partner in einer Paarbeziehung. Wir waren alle in einer verbindlichen Paarbeziehung. Die war sicherlich dysfunktional, aber den entsprechenden Paarbeziehungstanz tanzten wir zusammen. Die Paarbeziehung konnte nicht genesen, wenn ein Teil davon verteuelt und entrechtet wurde.

Ich bin sicher, dass Al-Anon ausreichend gute Gründe für die Aufstellung und Beibehaltung dieser Regel hat. Uns sagt das jedoch, dass die Ausrichtung von Al-Anon im Grundsatz anders war als bei uns. Al-Anon legte den Schwerpunkt auf die Genesung der einzelnen Person, die von Sucht in ihrer Beziehung betroffen war. Wir konzentrierten uns auf die Genesung *der Paarbeziehung und jedes Einzelnen in ihr*.

Als Gruppe bewundern wir heute wie damals Al-Anons großartige Arbeit. Pat wird euch erzählen, was für eine super Hilfe Al-Anon für sie war. Doch deren Schwerpunkt ist der *Einzelne*, der durch Sucht beeinträchtigt ist, *mit oder ohne* das Überleben und Genesen der Partnerschaft. Es war klar, dass unsere Gruppe nicht mehr länger in diese Kategorie eingeordnet werden kann. Wir schauten uns nach einer anderen Zwölf-Schritte-Gruppe um, der wir uns anschließen könnten.

Eine Zeitlang zogen wir auch CODA für einen Zusammenschluss in Betracht, aber nicht alle wollten sich als co-abhängig bezeichnen (*obwohl ich das im Nachhinein sehr häufig für Verleugnung halte*). Allerdings hat wieder deren Konzentration auf die Einzelperson den Ausschlag gegeben. (In den Meetings, die ich besuchte, waren die meisten Teilnehmer noch nicht mal in einer Beziehung!). Unser Schwerpunkt war natürlich, dass der Einzelnen nicht isoliert sondern innerhalb der

Paarbeziehung mit seinem Partner von Co-Abhängigkeit genesen würde.



*Pat*

Wo immer wir hinschauten, konzentrierten sich alle Zwölf-Schritte-Programme auf die Genesung der Einzelperson. Familien- oder Paargenesung, wenn überhaupt vorhanden, war eine Nebensache, nicht die Hauptsache. Dann ist einer von uns auf einen Artikel in der Zeitschrift "Recovery" gestoßen, über ein praktisch unbekanntes Zwölf-Schritte-Programm, das gerade erst in Golden Valley, Minnesota, gegründet worden war. Es widmete sich der Genesung von Familien, die den Gefahren von Sexsucht ausgesetzt waren. Je länger er las, desto mehr dachte er, wir könnten dazu passen. Obwohl wir uns auf sehr unterschiedliche Arten von Sucht ausrichteten, war deren Einstellung zum Einfluss von Sucht auf die Familie und die Notwendigkeit, die Familie in der Genesung zusammenzuführen, für uns durchaus logisch. Nachdem er uns seine Entdeckung erzählt hatte, waren wir dafür, der Möglichkeit eines Zusammenschlusses mit Recovering Couples Anonymous nachzugehen.

Der Rest ist, wie man sagt, Geschichte. Die beiden Initiativen haben sich zusammengeschlossen und wurden RCA, Paare in Genesung, wie wir es heute noch nennen. Es ist nicht mehr bloß das Genesungsprogramm für Suchtfamilien – sei es aufgrund von Sexsucht oder einer stofflichen Abhängigkeit – sondern für jede Familie, die von so gut wie jedweder Dysfunktion beeinträchtigt ist. Natürlich sind wir das praktisch alle.

*Karl*

Pat und ich sind durch viele Verwandlungen gegangen seit wir in dieses Programm kamen. Ich denke, meine Frau würde mir zustimmen, dass wir ohne die Aufnahme des Kaiser ADAP-Programms vor ca. einundzwanzig Jahren und die Fortführung mit den verschiedenen Entstehensetappen von RCA, heute nicht mehr zusammen leben würden und nicht so glücklich und zufrieden wären, wie wir es heute sind. Das war ein Geschenk unserer Höheren Macht für jeden Einzelnen und für uns als Paar. Ihr seht hier ein Wunder, das direkt vor euch steht.

### *Pat*

Ich bin vollkommen einverstanden mit allem, was Karl über unseren Prozess gesagt hat (und das kommt in unserem Alltag eigentlich ziemlich selten vor). Ich bin normalerweise kein Gruppenmensch. Es macht mir nichts aus, Dinge alleine zu machen und in einer Gruppe stehe ich normalerweise nicht im Mittelpunkt. In unserer Familie haben wir nie über Gefühle gesprochen.... wir nahmen die Dinge, wie sie kamen und beklagten uns nicht darüber. Karls Familie redet (die ganze Zeit). Ich glaube, als ich sie zum ersten Mal traf, sagte ich keinen Mucks; und ich glaube, das merkte keiner.

### *Karl*

Vor kurzem hatte ich die Ehre, an der Erstellung der neuesten Ausgabe des Blauen Buchs mitzuarbeiten. Diejenigen, die im Literaturausschuss waren, mussten zwangsläufig ausgiebig über die tiefere Bedeutung aller Aspekte unseres Programms nachdenken. Das hat dazu geführt, dass ich die Geschenke, die dieses Programm mir und uns gegeben hat, wieder neu wertschätze.

Ich möchte gerne ein paar davon mit euch teilen. Es sind nur einige wenige der Geschenke die wir bekommen haben. Wenn wir alle erhaltenen Geschenke beschreiben müssten, wären wir die ganze Nacht hier. Ich bin mir sicher, dass das niemand so toll fände. Bitte bedenkt auch, dass ich nur für mich selbst oder bestenfalls für meine Paarbeziehung spreche. So wie es in der amerikanischen Autowerbung heißt: "Ihr Spritverbrauch kann abweichen!"

*Zunächst möchte ich sagen, dass auch ganz "kleine" Verbesserungen im Verständnis füreinander auf lange Sicht riesengroß sein können. Nun zum ersten Geschenk: Einer der Vorteile, zusammen im Kaiser ADAP-Programm und später die ganzen Jahre in RCA gewesen zu sein, ist, dass Pat und ich eine Sprache entwickelt haben, mit der wir uns gegenseitig verstehen und die wir beide akzeptieren.*



### **Pat**

Ihr habt keine Ahnung, was das für uns bedeutete! Ich bin aus einer Großstadt im Norden, katholisch und die Jüngste von sieben Kindern. Karl ist aus dem Süden, evangelisch, vom Land und der Älteste von fünf Kindern. Wir haben permanent aneinander vorbeigeredet und uns genau die falschen Signale gegeben. Wir dachten, wir würden verstehen, was wir einander mitteilten, aber unsere Körpersprache und unsere Interpretationen des vermeintlich Verstandenen gingen vollkommen daneben. Banale Missverständnisse konnten sich hochschaukeln und zu wochenlangen Beziehungsstreitigkeiten führen. Wir hatten null Vertrauen, weil wir immer dachten, der andere würde uns anlügen. Das lag einfach nur daran, dass wir bestimmte Signale vollkommen missverstanden.

Kaiser ADAP und RCA verhalfen uns zu einer einheitlichen Betrachtungsweise der Sucht und zu einer gemeinsamen Sprache, um diese auszudrücken. Wir lernten, Ich-Botschaften anstelle von Du-Botschaften zu verwenden. Wir gewöhnten uns an, den Partner zu bitten, das von uns Gesagte zu "spiegeln", statt davon auszugehen, dass wir uns absolut klar ausgedrückt hatten. Und über die Jahre haben wir in Meetings und Gesprächen mit Freunden aus dem Programm ein Vokabular aufgebaut, das wir beide gleichermaßen verstehen. Wir konnten manchmal schon hören, was der Andere erst noch von sich geben wollte. Dieses neue Vokabular ist noch immer nicht perfekt, aber es hat schon einen himmelweiten Unterschied für unsere Paarbeziehung und unser gegenseitiges Vertrauen ausgemacht.

### **Karl**

*Geschenk Nr. 2: Du musst im Programm nicht gut sein, um etwas zurückzubekommen. Du musst nur immer wieder kommen.* Pat und ich sind seit 21 Jahren plus ein paar Monate im Programm. Wir waren nie die sogenannten "guten Programmleute". Wir sträubten uns, die Vorgaben unserer Sponsoren oder des Programms selbst zu akzeptieren und noch viel weniger wollten wir sie in die Tat umsetzen. Ob es das Gerede von "Gott" war oder man darauf bestand, dass ich mich auf mich selbst besinnen solle und nicht auf die Marotten meiner Partnerin, ich habe nur widerwillig die Programmvorschlüsse für mein Leben angenommen und sie nicht gerade sehr enthusiastisch in die Tat umgesetzt.



Es steht außer Frage: wären Pat und ich für die Vorschläge des Programms von Anfang an zugänglicher gewesen, hätten wir schon früher stärker davon profitiert. Aber wenn ich der Typ Mensch gewesen wäre, der von Anderen Anweisungen für seine Lebensführung annimmt, wäre ich gar nicht erst ins Programm gekommen! Du bekommst, was du bekommen kannst, wenn du es bekommen kannst. Der Lehrer kommt, sobald der Schüler bereit ist.

### *Pat*

Eins funktionierte bei uns: wir kamen immer wieder. Bei der dummen Streiterei mit überflüssigen Verletzungen wussten wir immerhin, dass wir uns wieder ein Stück weit davon befreien würden, wenn wir zu einem Meeting gingen oder mit unserem Sponsor in einem Schritt arbeiteten. Unser Leben wurde ein kleines Bisschen gesünder. Irgendwie kamen wir zu der Einsicht, dass das, was bei anderen funktionierte, auch uns helfen dürfte. Vielleicht wurden wir nur des ständigen Streitens müde und gaben auf, uns emotional an unseren persönlichen Stolz zu klammern – jenes Bedürfnis, immer Recht haben zu müssen, was uns irgendwann umgebracht hätte. Das Wunder kam spät bei uns, weil wir arrogant und störrisch waren. Es hätte sich aber nie ereignet, wären wir nicht bereit gewesen, immer wieder zu kommen.

### *Karl*

*Geschenk Nr. 3 ist die Erkenntnis: Pat ist nicht schuld!* Ja, mein Leben wäre leichter gewesen, wenn Pat mehr dem entsprochen hätte, was mir gefiel. Zweifellos wäre ihr Leben leichter gewesen, wenn ich mehr dem entsprochen hätte, was ihr gefiel. Ich war nicht so, sie war nicht so. Und egal wie stark wir uns bemühten und wie sehr wir es versuchten, wir konnten den Anderen nicht nach unserem idealisierten Bild von einem perfekten Partner umformen. Und wir haben uns weiß Gott wie stark bemüht und es weiß Gott wie oft versucht.



Im *Blauen RCA-Buch* heißt es, dass jeder von uns zu 100% für die Gesundheit oder die Dysfunktion unserer Paarbeziehung verantwortlich ist. Für mich klang das falsch. Wie konnte jeder 100% Verantwortung für unsere Paarbeziehung haben? Nun, das macht vielleicht keinen logischen Sinn, aber es macht umso mehr "psycho-logischen" Sinn. Das ist so wie bei einem dieser Zen-Paradoxe, die eine unlösbare Aufgabe stellen, mit denen du dazu gebracht wirst, die Realität mit anderen Augen zu sehen.

Mein Problem war nicht, ob ich oder Pat Recht hatten. Es ging darum, *wie wir zusammen glücklich und zufrieden sein konnten*, und das wurde nicht erreicht, indem ich ihre Fehler kritisierte, egal wie berechtigt die Kritik vielleicht gewesen wäre. Auf diese Weise konnte kein Vertrauen aufgebaut und kein Sinn für ein gemeinsames Lebensziel entwickelt werden, was ich aber eigentlich gerne wollte. Da ich Pats Wesen nicht ändern konnte – bestenfalls konnte ich sie dazu bringen, sich äußerlich in gewissem Maße anzupassen – musste ich schauen, ob sie "im Wesentlichen" die Frau war, in die ich mich verliebt hatte und wenn ja, wie ich zu dieser Frau wieder eine Verbindung herstellen konnte. In anderen Worten, wenn ich keine Lust hatte, sofort wegzurennen und den nächstmöglichen Fluchtweg zum Verlassen der Ehe zu nehmen, war es meine Aufgabe, einen Weg zu finden, um gegenseitiges Vertrauen und den Glauben aneinander wieder herzustellen. Und darauf zu vertrauen, dass wenn ich mein Möglichstes dafür tue, Pat in gleicher Weise darauf reagieren würde. Es war hart, aber ich hab's versucht – und Pat ebenfalls. Sie ist immer noch die Person, in die ich mich vor vielen Jahren verliebt habe – und so viel mehr!

### *Pat*

Ein weiteres Geschenk von RCA sind die bemerkenswerten Menschen, wie wir in diesem Programm kennen und lieben gelernt haben. Menschen, die es trotz ihrer zerstörerischen Belastung mit Sucht- und Nähestörungen irgendwie geschafft haben, ihre persönlichen Probleme in eine Quelle der Kraft für sich und andere umzuwandeln. Wie verlassen uns immer noch auf die starke Unterstützung durch die Menschen, die wir vor einundzwanzig Jahren bei Kaiser ADAP getroffen haben. Sie halfen uns, ohne zu verurteilen,





während all der Jahre qualvollen Wachsens und sie sind uns heute noch immens wichtig. Es gibt keine tiefere Freundschaft als jene, die man mit Menschen eingegangen ist, die einem in wirklich schlimmen Zeiten zur Seite gestanden haben. Fragt einen Kriegsveteranen nach einem Kumpel, mit dem er bei einem Angriff zusammen gekämpft hat! Nun, diese Freundschaften halten viel länger und sind viel intensiver! Ohne solche Freundschaften wären Karl und ich nicht da, wo wir jetzt sind – nämlich hier!

### *Karl*

Daran anknüpfend denke ich, wenn die Menschen, die gemeinsam im Genesungsprogramm sind, sich außerhalb der Meetings zusammenfinden und anfreunden, tut das ihnen und den Meetings gut. Wenn die Teilnehmer eines Genesungsmeetings nicht diese gemeinschaftlichen Verbindungen eingehen und keine Beziehungen außerhalb der Meetings entwickeln, kann die Genesung nur halbwegs stattfinden. Sie wird sogar verkümmern und das Meeting scheitern. *Meetings, die zusammen spielen, genesen zusammen.*

*Und schließlich: Es mag zuerst wie das Ende der Welt erscheinen, aber eigentlich ist es ein Abenteuer!* Am Anfang sagte ich, dass Pat und ich aus den falschen Gründen hier hineingeraten sind, aber auf den zweiten Blick waren es nur kurzfristige Gründe. Zunächst habe ich an kaum etwas geglaubt und hatte die Vorstellung, dass was immer in meinem Leben gut war, nun vorbei wäre, sofern es überhaupt jemals etwas Gutes gegeben hatte. Ich sah mich als Taugenichts und die Aufnahme in ein Suchtprogramm bewies genau das. Meine größte Hoffnung war, dass Pat mich nicht verlassen würde, wenn ich eine Zeitlang angepasst im Programm bliebe. Und vielleicht würde ich meinen Alkohol- und Drogenkonsum kontrollieren lernen.

Ich erinnere mich noch an eine Frau, als sie am Anfang der Genesung stand. Sie ging den Gang runter und sagte jammernd zu ihrem Mann: "Wenn ich keinen Wein trinken kann, wie sollen wir denn da essen gehen? Bedeutet das, wir können in kein schönes Lokal mehr gehen? Müssen wir den Rest unseres Lebens bei McDonald's essen?"



Zu dieser Zeit fühlte ich mich leer und bedrückt in Bezug auf mein Leben im Allgemeinen und meine Chancen, jemals glücklich zu werden. Ich hatte keine Ahnung, dass ich in das größte Abenteuer meines Lebens eingestiegen war und dass ich Liebe und Verständnis jenseits meiner kühnsten Träume erleben würde.

### *Pat*

Mein Leben wäre zweifellos ohne RCA ganz anders verlaufen. Ich lernte, Menschen zuzuhören, ohne ihre Rede zu unterbrechen. Ich lernte zu sagen "ich fühle" anstelle von "du musst". Es ist bis jetzt noch nicht perfekt .... aber ich frage mich, ob es irgendetwas gibt, das wirklich perfekt ist. Wir waren im Laufe der Jahre bei vielen Conventions und haben ein paar Jahre leitende Dienste übernommen. Von jeder Erfahrung mit RCA haben wir etwas über uns selbst gelernt. Ich bin vor kurzem nach über dreißig Jahren Berufstätigkeit auf derselben Arbeitsstelle in den Ruhestand getreten. Die Kollegen fragten mich, was ich machte und ob ich die Arbeit nicht vermissen würde. Ich verneinte das immer. Ich glaube wirklich, dass ein Großteil dieses Zufriedenheitsgefühls daran liegt, dass Karl und ich uns letztlich verstehen und wir uns bewusst sind, wie reichhaltig ausgefüllt unser Leben war. Ich glaube, dass ich mehr als alles andere einfach Glück gehabt habe. Danke euch allen, dass ihr hier seid.

