

52

Tagesmeditationen für Paargenesung

1. Zeit für Intimität schaffen

Wir leben in einer Gesellschaft, in der das durchschnittliche Paar weniger als siebenundzwanzigminuten pro Woche miteinander redet. Menschen in Genesung wissen allerdings, dass der Preis für vernachlässigte Beziehungen hoch ist. Die alten Zwänge und Süchte verbrauchten unsere Energie und stahlen unsere Zeit. In unserem Schmerz und Ärger haben wir wahrscheinlich noch weniger als der magere nationale Durchschnitt kommuniziert. Eines der Geschenke der Genesung ist das Wissen, dass das, was wir eigentlich wollten, Intimität war. Wir haben uns verführen lassen, unsere Schmerzen auf ungesunde Weise zu lindern, statt durch die Nähe, die wir einander bieten könnten.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir Zeit für Intimität einplanen. Wir erinnern uns an unseren bisherigen Erfahrungen, dass Intimität eine Summe kleiner Momente sowie großer Zeitblöcke ist.

Mein Versprechen für heute

Heute will ich mich daran erinnern, dass meine alten Süchte ein Weg waren, Gefühle und Lebensentscheidungen zu vermeiden und dass ich eigentlich Unterstützung und Pflege gebraucht hätte.

2. Bedarf nach Gemeinschaft

Paare haben heute mehr Stress als vielleicht jemals zuvor in der Geschichte. Zum Beispiel ist es das erste Mal in der Geschichte, dass die Menschheit erwartet, dass nur zwei Menschen Kinder erziehen. Eltern im achtzehnten Jahrhundert hatten in der Regel mehr Kinderbetreuungsmöglichkeiten als wir sie heute haben. Früher standen die erweiterte Familie und Freunde für Hilfe zur Verfügung. Heut zutage leben wir in Wohnungen in Gegenden, in denen wir unsere Nachbarn größtenteils nicht kennen. Zudem ziehen wir im Durchschnitt alle drei Jahre um, was ungefähr der Zeit entspricht, die nötig ist, um in einer Gemeinschaft anzukommen. Ganz klar unterstützt unsere Kultur nicht diejenigen Genesenden unter uns, die aus Familien kommen, die bereits isoliert und unfähig sind, um Hilfe zu bitten.

Unser Versprechen für heute

Heute wollen wir einander eingestehen, dass wir die Unterstützung anderer für unser Leben als Beziehungspartner benötigen. Wir brauchen diese Unterstützung und Gemeinschaft, um uns nicht wieder von einander und dem Rest der Welt zu isolieren. Wir wollen uns bemühen unsere Gemeinschaft zu vergrößern.

Mein Versprechen für heute

Heute will ich mich daran erinnern, dass mein Partner bzw. meine Partnerin Freunde und Freundinnen hat, wie auch ich meine eigenen habe und wir beide gemeinsame haben. Alle sind für unsere Genesung unerlässlich.

3. Paarscham

Viele von uns schämen sich für uns als Paar. Wir denken, dass andere nicht mit uns als Paar zusammen sein wollen. Wir sind vielleicht wegen vergangener Verhaltensweisen verlegen. Wir können auch noch befürchten, dass alte Verhaltensweisen zurückkehren könnten, wenn wir mit anderen zusammen sind. Oder wir können uns so mangelhaft fühlen, dass wir nicht glauben können, dass "gute" Menschen gerne mit uns zusammen sein möchten, unsere Kämpfe akzeptieren und ihre Zeit mit uns teilen. Manchmal fürchten wir, dass die Anderen Wahrheiten in uns sehen werden, die wir entweder nicht wahrnehmen oder gar nicht zugeben wollen. Manchmal schaffen wir es nicht, diese Gefühle mit anderen zu teilen.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir darüber nachdenken, wie wir uns in Gesellschaft anderer fühlen. Schämen wir uns für unsere Paarbeziehung? Welche Stärken können wir anderen bieten? Welche Vereinbarungen oder Grenzen brauchen wir um uns in der Öffentlichkeit sicher zu fühlen? Würde es uns helfen, mit anderen Paaren über unsere Gefühle zu sprechen?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich daran arbeiten, unsere Fortschritte als ausreichend anzusehen und mich auf unsere Stärken zu konzentrieren. Ich will meinem Partner im Verlauf des Tages Rückmeldungen über die guten Seiten unseres Zusammenlebens geben.

4. Selbstbild unserer Paarbeziehung

So wie der Einzelne ein Bild von sich selber hat, so haben Paare ein "wir"-Bild. Das Wohlbefinden des Paares hängt wesentlich davon ab, wie sie selber ihre Paarbeziehung wahrnehmen. In unserer individuellen Genesung haben wir gelernt, dass die Art wie wir über uns oder zu uns selbst gesprochen haben, einen direkten Einfluss auf unser Selbstwertgefühl hatte. Selbstmitleid, Selbstanklage und Selbstverurteilung zogen uns herunter und verschlimmerten die Situation. Das gleiche Prinzip gilt für Paare. Wenn wir einander oder unsere Paarbeziehung stets kritisch betrachten oder wie ein Mantra wiederholen, dass "es schrecklich ist zusammen zu sein", bleiben wir in den alten Mustern stecken. Um zu genesen, müssen wir unsere Paarbeziehung mit dem gleichen Wohlwollen betrachten, das nötig war, um uns selbst zu vergeben.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns bemühen, unsere gemeinsame Zeit sehr sorgsam zu behandeln. Wir akzeptieren, dass Intimität schwierig ist, vor allem für Menschen in Genesung. Wir werden "uns" vergeben und miteinander nachsichtig sein. Wir wollen uns von unserem Humor leiten lassen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mich nicht zu ernst nehmen. Vielmehr will ich nach Wegen suchen, mit mir und meinem Partner gut zu sein. Ich will mich daran erinnern, dass ich nicht die nötige Kraft habe, die Dinge zu lösen, bei denen ich zwanghaft bin, vor allem nicht diejenigen, die ich als "Fehler" an meinem Partner sehe.

5. Herkunftsfamilie

Eine Paarbeziehung ist eine "Mischung von Geschichten". Beide Partner tragen die Geschichten früherer Generationen in sich. Bei Menschen in Genesung aus dysfunktionalen Familien sind dies oft bittere Geschichten. Es ist Teil der Machtlosigkeit, in Beziehungen aufzuwachsen, in denen Vermeidung, Sucht oder Co-Abhängigkeit scheinbar die einzigen Möglichkeiten waren. Wenn wir in der Genesung wachsen, verstehen wir mehr und mehr wie unser Verhalten in Beziehungen von unseren Familien geprägt worden ist. Leider müssen wir auch erkennen, wie schnell wir unser Misstrauen, Angst und Wut auf unsere derzeitigen Partner verschieben, die es nicht verdienen. Ein Teil unseres Fortschritts ist zu erkennen, dass wir zwar alte familiäre Bindungen nicht mehr ändern können, wohl aber etwas für unsere gegenwärtige Paarbeziehung tun können.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns erinnern, wie weit wir uns von den alten Schmerzen unserer Familie gelöst haben. Wir wollen uns nicht von unseren süchtig machenden Erbschaften darin beeinträchtigen lassen, wie wir miteinander umgehen. Eine Möglichkeit ist, uns zu fragen, ob das Thema, das uns gerade aufregt, mit unserer Herkunftsfamilie zu tun hat.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich darauf achten, wo Muster aus meiner süchtigen Vergangenheit auftauchen.

6. Spiritualität und Verletzlichkeit

Viele Menschen erfahren ihre Spiritualität wenn sie alleine sind. Wieder andere erleben spirituelle Verbindung in Gemeinschaften, zum Beispiel in einer Kirche oder einer Zwölf-Schritte-Gruppe. Eine gemeinsame Spiritualität mit unserem Partner oder Partnerin kann uns beängstigend erscheinen, weil es kaum etwas Intimeres gibt als unseren Kontakt mit unserer Höheren Macht zu teilen. Das Wagnis, uns unserem Partner oder unserer Partnerin, der oder die uns kennt, spirituell verwundbar zu zeigen, ist grundverschieden von der Spiritualität im Alleinsein. Wie bei so vielen anderen Risiken in unserer Genesung gilt auch hier, je mehr wir uns verletzlich zeigen, desto größer unsere Möglichkeit zu Wachstum. Denkt daran, dass wir "zu dem Glauben kamen, dass eine Macht größer als wir selbst, uns unsere Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben kann."

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir herausfinden, welche Risiken wir bereit sind spirituell miteinander zu nehmen. Wie nutzen wir den Zweiten und Dritten Schritt in unserem täglichen Zusammenleben? Wie bereit sind wir, unsere Paarbeziehung einer Macht anzuvertrauen, die größer ist als wir selbst?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mich fragen, welches spirituelle Wagnis ich mit meinem Partner eingehen will.

7. Unterstützung

Freundschaften unterstützen unsere Genesung, wenn wir sie pflegen und uns an unsere Freunde wenden, wenn wir sie brauchen. Eine der schwierigsten Zeiten in einer Paarbeziehung ist, wenn beide Partner erschöpft und “mit den Nerven am Ende” sind. Wenn wir von unseren Partnern keine Unterstützung bekommen können, so sagt man für gewöhnlich, dass ein jeder für sich Hilfe bei anderen Menschen suchen sollte. Es gibt noch eine andere Möglichkeit. Es ist ein Teil der Paargenesung, ein Netzwerk von anderen Paaren aufzubauen, die für uns in schwierigen Momenten da sein können. Solche Freundschaften unterstützen unsere Genesung, vorausgesetzt, dass wir sie pflegen und uns dann, wenn wir sie brauchen, an unsere Freunde wenden.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir darüber reden, wen in unserem Netzwerk wir anrufen können, wenn wir beide “mit den Nerven am Ende” sind. Welche Ausreden würden wir verwenden, um sie nicht anzurufen?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mich daran erinnern, dass ich, wenn ich für die Unterstützung meiner Paarbeziehung Sorge, gleichzeitig auch für mich selbst Sorge.

8. Dem Partner die Schuld zuschieben

Das wohl Schlimmste, was wir in unserer Beziehung tun können, ist es unseren Partnern die Schuld in die Schuhe zu schieben. Wir gewöhnen uns so sehr an diese Dynamik, dass wir uns dessen gar nicht bewusst sind. Es gibt jedoch Anzeichen dafür, wenn wir es machen. Wenn wir absolute Aussagen über den anderen machen, wie z.B. "Du tust immer das" oder "Du bist so. . ." oder "Du bist so ein ... " beschuldigen wir den anderen. Wenn wir jedoch ein Verhalten kritisieren ("Ich mag dieses Verhalten nicht") und nicht die Person, übernehmen wir die Verantwortung für uns selbst - statt sie komplett auf unsere Partner zu schieben.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns daran halten, unsere Anliegen respektvoll zu besprechen. Wir wollen Wege finden, wie wir uns gegenseitig gut sein können und dennoch zu unseren unterschiedlichen Ansichten stehen können.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich die Verantwortung für meinen Teil übernehmen, anstatt meinen Partner oder meine Partnerin zu beschuldigen.

9. Unlösbare Probleme

Jedes Paar hat ein Problem, das scheinbar unlösbar ist. Egal wie oft sie darüber diskutieren oder welche Lösungen sie versuchen, das Problem verschwindet nicht. Hier kann das Programm wirklich helfen. In unserer Sucht und Co-Abhängigkeit bemühen wir uns immer weiter das Problem zu lösen, nur um damit die Situation weiter zu verschlechtern. Wenn wir aber unsere Machtlosigkeit zugeben und Hilfe suchen, können wir Fortschritte machen oder zumindest zu einer Annahme des Problems kommen. Ebenso ist es Teil eines ersten Schrittes als Paar die Machtlosigkeit über dieses "unlösbare Thema" zuzugeben. Wenn ein Paar ein Problem zugegeben hat, erhält es Unterstützung von anderen, die ähnliche Muster in ihrer Genesung erlebt haben.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir eins unserer unlösbaren Themen besprechen und uns verpflichten, in dieser Sache um Unterstützung zu bitten. Wir wollen uns daran erinnern, dass wir nicht die einzigen sind, die schwierige Themen haben, die sich hartnäckig halten.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mit meinem Partner oder meiner Partnerin geduldig sein und mich daran erinnern, dass wir bei gewissen Themen machtlos sind.

10.Stress

Familienforscher haben seit langem festgestellt, dass bei den meisten Paaren die Zufriedenheit in der Ehe stark abnimmt, wenn ihre Kinder ins Teenageralter kommen, und wieder ansteigt, wenn die Jugendlichen erwachsen geworden sind. Daraus lernen wir, dass Stress die Paarbeziehung belastet. Bei den meisten Paaren sorgen Themen wie Finanzen, Umzug, Verlust eines Arbeitsplatzes usw. an irgendeinem Punkt für Stress. Viele Stressfaktoren lassen sich nicht vermeiden. So können wir beispielsweise nicht ändern, dass die Pubertät unsere Kinder aufwühlt. Wir können jedoch andere Paare, die ähnliche Stresserfahrungen machen, zu Rate ziehen, so dass wir besser damit fertig werden können.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir den Gelassenheitsspruch anwenden und versuchen, „die Dinge zu erkennen, gegenüber denen wir machtlos sind“. Wir bemühen uns, „die Dinge zu ändern, die wir ändern können“. Wir wollen beten, die Weisheit zu bekommen, „das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich meinen Partner oder meine Partnerin unterstützen, indem ich darauf achte, wenn wir an unsere Grenzen kommen und um Hilfe für unsere Partnerschaft bitten. Ich will versuchen, mit meinem Partner oder meiner Partnerin und mir selbst behutsam umzugehen.

11. Sich bemühen und verstehen

Ein Kind zieht seiner Mutter die Schuhe aus und spielt mit ihnen. Es bemüht sich, sie der Mutter wieder anzuziehen. Es experimentiert, probiert aus, wie sie passen könnten. Was als Spiel begann, entwickelt sich zu einer Herausforderung und großen Mühe. Es strengt sich sehr an, um herauszufinden, wie die Schuhe an die Füße gehören. Seine Mutter, die viel über das Lernen weiß, widersteht dem Impuls, ihm zu zeigen, wie die Schuhe passen. Sie weiß, dass es für das Kind wichtiger ist, die Fähigkeit zu entwickeln, sich in der Welt zurechtzufinden, als etwas von Schuhen zu verstehen. Also schaut sie geduldig zu, mit Fürsorge, manchmal amüsiert sie sich. Sie denkt darüber nach, ob das vielleicht die Art ist, wie Gott unsere Partnerschaft behütet, wenn wir versuchen, die Dinge "passend" zu machen: geduldig, weise, fürsorglich und vielleicht auch mal amüsiert.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns darauf besinnen, dass unsere Anstrengungen tatsächlich nicht nur der Lösung irgendeines Problems dienen, sondern uns helfen, die Welt zu verstehen. Heute wollen wir teilen, wie unser Zusammensein unseren Horizont erweitert.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich um die Weisheit bitten, wertschätzen zu können, wie wichtig meine Beziehung und alle damit verbundenen Anstrengungen für mich sind, um Sinn in meinem Leben zu erkennen.

12. Gegenseitige Abhängigkeit

Die Natur lehrt uns auf vielerlei Weise, was Wachstum bedeutet. Ob im Wald oder in einer Wüste, überall können wir erkennen, wie Lebewesen, Pflanzen und Umwelt voneinander abhängig sind. Wir können bewundern, auf welcher vielschichtige Weise Wasser zu blühendem Wachstum beiträgt, vom großen Meer bis hin zum kleinen Teich. Der tiefe Wunsch nach Sicherheit, Wohlbefinden, Geselligkeit und Fortpflanzung zieht uns zu anderen und ist eine der treibenden Kräfte im Universum. Wir können darüber nachdenken, wie ein Paar ein Teil des gesamten Ökosystems und eines größeren Plans ist. Wenn wir erkennen, dass auch wir nur ein kleiner Teil der großen Schöpfung sind, hilft es uns, überwältigende Dinge mit dem rechten Maß zu sehen.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns bewusst mit der Natur verbinden. Wir werden einen Ort aufsuchen, an dem wir erkennen können, wie alles miteinander verbunden ist/voneinander abhängt und wir die erneuernde Kraft der Natur spüren.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mich auf meine Sinne konzentrieren und darauf, wie ich die Natur erlebe.

13. Verzweiflung

Wir können uns alle an Momente der Verzweiflung erinnern, wenn unser Leben komplett aus den Fugen zu geraten schien. Unser Leben kam uns hoffnungslos vor. Unser Schmerz konnte entweder durch Umstände die außerhalb unserer Macht lagen oder durch uns selbst verursacht worden sein. Wie auch immer, die Genesung zeigt uns, dass diese Tiefpunkte tatsächlich Geschenke in unserem Leben sein können. Ohne Schmerz hätten wir keinen Antrieb, etwas zum Besseren zu verändern. Verluste können uns tatsächlich ein neues Leben mit neuer Weisheit bescheren. Als Paare zeigen wir uns gegenseitig unsere Fähigkeit, Verzweiflung in eigenes Wachstum umzuwandeln

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns gegenseitig von einem Tiefpunkt erzählen, der uns zu mehr persönlicher Reife verholfen hat. Wir erinnern uns daran, dass extreme Schwierigkeiten Teil des Erneuerungsprozesses sind und dass solche Momente wiederkommen werden. Wir können uns dafür wappnen indem wir unsere Partnerschaft stärken; dadurch können wir uns gegenseitig Kraft geben, wenn wir in Hoffnungslosigkeit geraten.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mit meinem Partner oder meiner Partnerin eine Erinnerung teilen, wie er oder sie mich unterstützt hat, als ich verzweifelt war.

14.Sinnlichkeit

Sinnlichkeit ist sehr wichtig. Wie wir unsere Umgebung wahrnehmen – durch unser Sehen, Hören, Berühren, Riechen und Schmecken – ist für unsere gesamte Lebenserfahrung wichtig. Unsere Wertschätzung für Sinnlichkeit gibt unserer sexuellen Beziehung Lebendigkeit. Wenn wir dagegen nicht auf unsere Sinne achten, verliert die Sexualität an Bedeutung. Als Genesende wissen wir, dass wir in der Gegenwart leben müssen, statt in einer quälenden Vergangenheit oder ungewissen Zukunft. Unsere Sinne bewusst wahrzunehmen, ist das Tor zum Leben in der Gegenwart. Es ist mehr als stehenzubleiben, um den Duft der Rosen zu riechen; Sinneswahrnehmung ist ein direkter Weg zur Spiritualität. Das Erleben unserer Sinne hilft uns, füreinander präsent zu sein, sowohl spirituell als auch sexuell.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir darüber sprechen, wie bewusst wir uns unserer Sinnlichkeit sind. Wir wollen bewusst darauf achten auf einfache Weise sinnlich füreinander präsent zu sein. Wir können z.B. achtsam sein auf die Nahrung, die wir essen, die Schönheit eines Baumes oder die Eleganz eines fliegenden Vogels, für das Licht des Vollmonds oder die Augenfarbe unseres Partners.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich in der Gegenwart sein, indem ich auf meine Sinne achte. Ich werde besonders bewusst darauf achten, was an meinem Partner attraktiv ist.

15.Hilfe annehmen

Menschen in Genesung haben Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen. Unsere Abneigung kommt wahrscheinlich von frühen Lebenserfahrungen. Wir wurden vielleicht enttäuscht und verletzt, wenn Hilfe notwendig war aber nicht gegeben wurde. Wir trauern vielleicht noch wegen irgendwelcher Hilfeversprechen, die nie eingelöst wurden. Oder vielleicht hadern wir mit dem Gefühl, uns dadurch zu einer Gegenleistung zu verpflichten. Warum auch immer, wir haben beschlossen, uns nur auf uns und nicht auf andere zu verlassen. Aber mit einer derartigen Haltung werden wir anfällig für Sucht und Co-Abhängigkeit. Was wir brauchten, war HILFE, aber die einzige Entlastung die wir fanden war unsere Zwanghaftigkeit. Paargenesung erfordert Annahme von Hilfe, sowohl voneinander als auch von anderen Paaren

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns fragen, wie gut wir voneinander Hilfe annehmen und wie gut wir sie als Paar annehmen. Welche konkrete Hilfe brauchen wir aktuell, wo wir uns sträuben, dafür um Hilfe zu bitten?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich daran denken, meinen Partner und andere im Programm um Hilfe zu bitten.

16. Gesunde Lebensweise

Ernährung, Bewegung und Entspannung tragen alle zu einem gesunden Leben bei. Manchmal geben die jeweiligen Vorlieben dabei Anlass für erhebliche Meinungsverschiedenheiten, wenn beispielsweise ein Partner oder eine Partnerin raucht oder Vegetarier wird. Wir können nicht bestimmen, was unser Partner oder unsere Partnerin tut, aber normalerweise können wir mit ihm oder ihr über den gewählten Lebensstil sprechen. Eine einvernehmliche Lösung für solche Konflikte ist ein Grundelement der Genesung, aber leider lassen viele von uns ihren Lebensstil einfach nur geschehen. Entscheidungen für eine gesündere Lebensweise sind wesentlich erfolgsversprechender, wenn wir von unserem Partner dabei unterstützt werden. Körperliches Wohlbefinden beeinflusst ganz erheblich unser emotionales Wohlbefinden.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns gegenseitig fragen, wie zufrieden wir mit unserem körperlichen Wohlbefinden sind. Sollten wir uns Zeit einräumen, um ernsthafte Veränderungen zu besprechen? Wo können wir stolz darauf sein, wie unser Lebensstil sich förderlich auf die Genesung auswirkt?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich über meine Rolle als "Lebensstil"-Partner nachdenken. Im Rahmen meiner Inventur werde ich mich darauf besinnen, was zurzeit nicht zu einem gesunden Lebensstil beiträgt, und darauf welche Gesundheitsgeschenke mir mein Partner oder meine Partnerin gemacht hat.

17.Perspektive

Einem 10-jährigen Kind kommt ein Jahr wie eine Ewigkeit vor, für einen Erwachsenen verfliegt es. Die Erklärung für diese unterschiedliche Wahrnehmung liegt im Prozentsatz. Ein Jahr entspricht 10% des Kinderlebens, aber nur 2,5% des Lebens eines 40-Jährigen. Die Wahrnehmung des Erwachsenen ändert sich allerdings nicht nur, weil die Zeit vergleichsweise kürzer erscheint, sondern auch dadurch, dass wir normalerweise im täglichen Leben in einer Flut von zu erledigenden Dingen versinken und uns anscheinend nicht die Zeit nehmen können um den „Duft einer Rose“ zu genießen. Bei Paaren kann auch der Eindruck entstehen, dass sie immer weniger Zeit füreinander haben, je länger sie zusammen sind, wenn sie sich nicht um intime Momente miteinander kümmern. Als Paare in Genesung müssen wir wieder die Perspektive eines 10-jährigen bekommen, als die Welt noch neu und voller Wunder war. Wir können das tagtäglich tun indem wir aufmerksam auf das Wunder unseres Lebens sind.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir darüber sprechen, wie wir den Tag verbringen würden, wenn wir beide zehn Jahr alt wären. Danach werden wir überlegen, was das für unser heutiges Leben im RCA-Programm bedeutet. Wir machen eine Zeit aus, in der wir gemeinsam sorglose 10-Jährige sind.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich die Verbindung zu meinem inneren Kind aufnehmen, damit ich in der Lage bin, meinen Enthusiasmus, mein Etwas-erreichen-wollen und meine Verspieltheit zurückzugewinnen. Ich will mich darauf konzentrieren, so weltoffen zu sein wie ein 10-jähriges Kind

18. Offenheit und Annahme

In unseren Paarbeziehungen gibt es Situationen und Verhaltensweisen, die wir dem Partner oder der Partnerin nur schwerlich eingestehen können oder ungern mit ihm oder ihr besprechen. Wenn der oder die andere alles über einen weiß, kann das ein sehr beängstigendes Gefühl sein. Die Entscheidung, unserem Partner oder Partnerin heute freiwillig Verhaltensweisen und Situationen offenzulegen, birgt immer die Möglichkeit, dass dieses Wissen in Zukunft gegen uns verwendet wird. Statt von Misstrauen und Angst bestimmt zu werden, können wir uns entscheiden, unsere Bereitschaft zur Offenheit als eine Einladung zu einem erneuerten Leben in Genesung zu betrachten. Wenn wir unserem Partner etwas offenbaren, müssen wir zuerst daran denken, niemanden zu verletzen. Auch muss das, was wir mitteilen, nicht schlüssig, perfekt formuliert oder bis zu Ende durchdacht sein. Wenn wir etwas ansatzweise verstanden haben oder vage erahnen, so kann dies einfach durch das Teilen klarer werden.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns darüber Gedanken machen, wie offen wir einander schwierige Dinge über uns zugeben. Haben wir eine Atmosphäre der Annahme geschaffen, wo wir uns ausreichend geschützt fühlen, um unserem Partner unsere geheimsten Ängste und Gedanken anzuvertrauen?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich darüber nachdenken, was ich bisher noch nicht mit meinem Partner teilen wollte. Wenn ich mir unsicher bin, ob ich etwas teilen möchte, bespreche ich es mit meinem Sponsor oder Anderen im Programm.

19.Intimität und Risikobereitschaft

Nähe ist ein inneres Abenteuer, voller Risiko, Aufregung und Entdeckung. Viele wollen die Aufregung und die Entdeckung, aber ohne ein Risiko einzugehen. In der Genesung kommen wir um Risiken jedoch nicht herum, wenn wir Intimität mit unserem Partner wollen. Wir meinen nicht den süchtigen Indiana-Jones-Lebensstil, bei dem wir Risiken eingingen, um dann ein Unglück nach dem anderen bewältigen zu müssen. Wir beziehen uns vielmehr auf die eigenen und gemeinsamen Grenzen, innerhalb derer es sich wirklich lohnt, Neuland zu ergründen. Die Risiken dort sind neue Level der Ehrlichkeit, das Lernen miteinander zu spielen, neue Ansätze für sexuelle Intimität, oder Kreativität miteinander zu teilen. Wenn wir bereit sind Risiken einzugehen und wirklich intim zu sein, werden wir eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir ein ehrliches Gespräch darüber führen, welche neuen Risiken wir gemeinsam einzugehen bereit sind

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich darüber nachdenken, wie ich in meiner spirituellen Suche nach Intimität zu meinem Partner Risiken zulasse; wie kann ich das Eingehen von Risiken als Teil des Dritten Schritts anwenden, indem ich meiner Höheren Macht vertraue?

20. Die Kämpfe unseres Partners miterleben

Viele von uns haben in unserem Leben harte Zeiten durchgemacht. Leider ist Genesung keine Garantie dafür, dass es nie wieder schwierige Zeiten gibt. In diesem Sinne ist der Erste Schritt ein Einführungskurs in die Weisheit des Gelassenheitspruchs; wir müssen verstehen, dass es Vieles in unserem Leben gibt, über das wir *machtlos bleiben*. Diese Einsicht muss Teil unsere Paarbeziehung werden. Bei jedem Paar wird es Momente geben, in denen ein Partner strauchelt und stark leidet, während der Andere nichts weiter tun kann, als das Leiden mitanzusehen. An diesem Punkt werden die Schritte wichtige Leitfäden für den respektvollen Umgang miteinander. Zuerst erkennen wir ganz und gar unsere persönliche Machtlosigkeit an und geben zu, dass wir nur sehr begrenzt helfen können. Anschließend kommen wir zu dem Glauben, dass eine Höhere Macht dabei ist, für unseren Partner und uns selbst zu sorgen. Schluss endlich gibt es die Gemeinschaft im Programm, die uns unterstützen kann.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir eine Erinnerung miteinander teilen, als jeder von uns die Kämpfe des Anderen nur mit ansehen konnte. Wir versprechen uns erneut, diese schwierigen Phasen auszuhalten.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich daran denken, wie die Schritte mich leiten können, damit ich meinen Partner respektiere.

21. Der Realität ins Auge sehen

In einer Paarbeziehung können sich beide Partner oder Partnerinnen falschen Illusionen hingeben. Wenn keiner der beiden die Dinge so sieht, wie sie tatsächlich sind, werden wir für alte Zwanghaftigkeit anfällig. Eine gesunde Paarbeziehung bedeutet, den Tatsachen ins Auge zu blicken, koste es, was es wolle. Die Zwölf-Schritte-Weisheit hat uns immer befohlen, „alles nur Erdenkliche“ zu tun, um uns der Realität zu stellen. Wenn wir vor möglichen Problemen stehen – wie alternde Eltern, süchtige Teenager, finanzielle Engpässe oder ungesunder Lebensstil – brauchen wir die Bereitschaft, sie mit unserem Partner oder Partnerin zu besprechen und zu entscheiden, ob dies echte Probleme sind oder nicht. Das Letzte, was wir in der Genesung brauchen, ist gemeinsame Verleugnung.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir mögliche Probleme, die wir bisher ignoriert haben, ansehen und hinterfragen. Inwieweit tun wir alles Erdenkliche, um uns der Realität zu stellen?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich meinem Partner meine Bedenken mitteilen. Ich fange an mich der Verleugnung zu stellen, indem ich auf meine innere Stimme höre, die mir sagt, ob etwas im Argen liegt oder nicht richtig ist.

22. Konflikt

Wenn wir unsere Partner bzw. Partnerinnen lieben und mit ihm oder ihr intim sein wollen, müssen wir bereit sein unterschiedlicher Meinung zu sein. Auseinandersetzungen können eine sehr positive Form von Intimität sein. Wir üben uns darin auf unsere Gefühle zu hören und stellen fest, dass Wut ein Geschenk für unsere Paarbeziehung sein kann. Wenn wir uns vertrauensvoll auf eine Meinungsverschiedenheit mit unserem Partner oder unserer Partnerin einlassen, zeigt das, dass wir ihn oder sie wertschätzen und als erwachsene Person respektieren, die damit umgehen kann. Wenn wir Konflikte vermeiden machen wir unseren Partner oder unsere Partnerin dadurch klein, lassen Probleme ungelöst und beschneiden all unsere Gefühle, auch Freude, Zärtlichkeit und Fürsorglichkeit. Vor unserer Genesung stritten wir um richtig oder falsch. Meinungsverschiedenheiten bauchten wir zu Krisen auf, während derer dann unsere Süchte gut gediehen. Statt klar zu unseren Gefühlen zu stehen zogen wir dramatische Abgänge vor. Heute versuchen wir, Selbstgerechtigkeit und Schuldzuweisung zu vermeiden und bemühen uns um Ehrlichkeit und Korrektheit. Wir arbeiten an Lösungen statt an Krisen. Wir versuchen einander nicht zu schaden, unwichtige Themen wegzulassen, uns nicht voneinander abzuwenden und uns daran zu erinnern, dass der Partner oder die Partnerin Recht haben könnte.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir über unsere Unsicherheit im Umgang mit Wut sprechen und wie wir uns einander im Fall eines Konflikts respektieren werden.

Mein Versprechen für heute

Heute weiche ich Konflikten nicht aus. Ich werde meinen Mitmenschen gegenüber authentisch sein und keine Ängste vor den Reaktionen anderer aufkommen lassen, insbesondere bei meinem Partner.

23.Schmerzen aushalten

Durch unsere Lebensgeschichten haben wir gelernt, Schmerzen auszuhalten. Die meisten Menschen die Schmerz empfinden verändern irgendetwas, um ihn zu vermindern oder abzustellen. Ein Naturgesetz der Selbstfürsorge und der Selbstachtung drängt uns dazu etwas zu tun. Für diejenigen unter uns, die ihren Schmerz immer mit Sucht betäubt haben, wird es schwierig, uns unserer extremen Leidensfähigkeit zu stellen. Wir sind an Schmerz gewöhnt. Körperliche Signale wie Müdigkeit, Harndrang, Schmerz oder Unwohlsein übergehen wir. Wir ertragen innere Leere und Scham. In unseren Paarbeziehungen vergraben wir unsere Gefühle und lassen zu, dass die Missachtung weitergeht. Als Paar „passen wir uns dem Schmerz an“. Es gibt unerträgliche Situationen, in denen beide Partner nur versuchen, sich noch stärker anzustrengen. Genesung bedeutet, dass beide Partner gemeinsam daran arbeiten, ihre Schmerzen nicht einfach weiter auszuhalten.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir darüber sprechen, was uns beiden wehtut. Wir werden wir entscheiden, welche Maßnahmen wir dagegen ergreifen werden und wann wir diese umsetzen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich in mich hineinhören, um zu erkennen, an welchen Schmerz ich mich möglicherweise gewöhnt habe. Ich werde mich bemühen, dies mit meinem Partner oder meiner Partnerin zu teilen.

24. Für körperliche Gesundheit sorgen

Genesung erfordert, dass wir konsequent für unsere körperliche Gesundheit sorgen. Viele von uns haben jahrelang unseren Körper ignoriert und waren kurz davor eine der besten Grundlagen für unser emotionales Wohlbefinde zu zerstören. Regelmäßiger Sport und gute Ernährung tragen nachgewiesenermaßen zu psychischer Gesundheit bei. Wir sollten uns gut über Gesundheitsthemen informieren. Wir können Veränderungen vornehmen, die unsere Lebensqualität verbessern würden. Dabei ist es entscheidend, dass unser Partner oder unsere Partnerin „mitzieht“ und uns unterstützt. In unserer Co-Abhängigkeit haben wir die Krankheit(en) unseres Partners oder unserer Partnerin unterstützt. Jetzt, in Genesung, können wir etwas für seine bzw. ihre Gesundheit tun, sowie für die eigene. Paare können ihre gemeinsame Genesung sehr fördern, indem sie sich bei körperlichen Fitnessprogrammen gegenseitig unterstützen.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir darüber sprechen, was wir gemeinsam tun können, um unsere körperliche Gesundheit zu verbessern. Brauchen wir mehr Informationen? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich überlegen, wie ich zu meinem Körper stehe und wie ich den Entschluss, etwas für meine körperliche Gesundheit zu tun, in die Tat umsetze.

25. Annahme und Heilung

In vielerlei Hinsicht hat eine intime Partnerschaft Gemeinsamkeiten mit dem Fünften Schritt. Teil der Heilung im Fünften Schritt ist es, dass wir uns vollständig zu erkennen geben – sowohl unsere Stärken als auch unsere Schwächen – und so angenommen werden. Paarbeziehungen heilen, wenn wir die Stärken und Schwächen unseres Partners oder unserer Partnerin annehmen. Probleme entstehen, wenn wir unseren Partner oder unsere Partnerin kontrollieren, ihm oder ihr Schuld zuweisen, einschränken oder uns abkehren, weil wir seine oder ihre Stärken bedrohlich finden oder von seinen oder ihren Schwächen enttäuscht sind. Ehrlichkeit zwischen zwei Menschen bedeutet nicht, dass der eine oder der andere erniedrigt wird. Ehrlichkeit steht vielmehr für eine tief verankerte Annahme unserer Begrenztheit und lässt uns menschlich sein.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir einander unsere gegenseitige Annahme mitteilen und unser Versprechen, durch beiderseitige Ehrlichkeit zu unserer Genesung beizutragen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich behutsam mit mir umgehen, indem ich meine Unvollkommenheiten annehme. Ich werde dem Teil in mir entgegenwirken, der behauptet, dass nichts was ich mache gut genug sei.

26.Treue

Treue ist viel mehr als sexuelle Treue. Treue fängt damit an, sich selbst treu zu sein. Wir können uns auf diejenigen verlassen, die wissen, was sie wollen, sagen, was sie meinen und tun, was sie sagen. Menschen, die sich selbst treu sind, machen vertrauenswürdige Versprechen. Diejenigen, die sich für das entscheiden, was gut aussehen würde oder was die andere Person möchte, verlieren sich selbst dabei. Als Paar sollten wir verstehen, dass treu zu sein bedeutet, sich darüber im Klaren zu sein, wer wir sind. Wir sind anderen treu, wenn wir uns selbst treu sind.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns gegenseitig ein Beispiel erzählen, wo wir dem oder der Anderen vertrauen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich darauf achten, wann ich mir nicht wirklich treu bin. Versuche ich anderen zu gefallen und gebe dabei mich selbst auf?

27.Machtlosigkeit

Die meisten von uns können sich an Zeiten erinnern, in denen wir voller Ärger und innerer Unruhe waren. Im Rückblick können wir diese Phasen jedoch ins rechte Licht rücken, weil wir feststellen, dass der Schmerz, den wir erfahren hatten, für unser Wachstum notwendig war. Oder wir können uns eingestehen, dass wir durch Selbstgerechtigkeit und Ungehaltenheit versuchten, anderen die Schuld zu geben für Dinge, die wir selbst angerichtet hatten. Wir verbrauchten unnötige Energie dafür, uns zu schämen. Das Genesungsprogramm erinnert uns daran, dass wir über Vieles keine Macht haben, dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen müssen und dass es eine Höhere Macht gibt, der wir vertrauen können. Als Partner, die verbindlich gemeinsam den Weg des Zwölf-Schritte-Programms gehen, können wir uns gegenseitig dabei unterstützen, die Lehren aus der schmerzhaften Vergangenheit zu ziehen und sie anzuwenden, um eine ausgeglichene und gelassene Gegenwart zu schaffen.

Unser Versprechen für heute

Heute können wir eine Vereinbarung darüber treffen, wie wir einander unterstützen wollen, wenn wir verärgert sind.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich an eine schmerzhaft Situation denken und überlegen, was ich durch die Erfahrung gelernt habe.

28. Gegenseitiger Respekt

Wenn Uneinigkeit entsteht, kann es gut sein, dass beide Partner sagen: "ich fühle mich nicht respektiert". Dabei werden einige sehr wichtige Fragen häufig übersehen: Erstens, finde ich meine eigenen Handlungen anständig und achtbar? War mein eigenes Verhalten und meine Einstellung durchgängig aufrichtig und respektvoll? Und zweitens, war ich selbst respektvoll? Habe ich Schuldzuweisungen, beleidigende und unangemessene Behandlung meines Partners vermieden? War meine Wut konstruktiv oder destruktiv? Wenn es Probleme gab, habe ich mich darum bemüht, dass mein Partner sich im Verlauf der Diskussion nicht erniedrigt fühlen würde? Anständig zu handeln und respektvoll zu sein, erzeugt eine Integrität, die Respekt erzeugt.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns erneut gegenseitigen Respekt versprechen

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich versprechen, in meiner Beziehung anständig und respektvoll zu sein.

29. Gleichwertigkeit

Bei den meisten süchtigen oder dysfunktionalen Paaren gibt es vor der Genesung keine Gleichwertigkeit in ihrer Paarbeziehung. Häufig scheint ein Partner oder eine Partnerin weniger verantwortungsbewusst als der oder die Andere zu sein und wird eher wie ein Kind behandelt, während der oder die Andere die Rolle des Erwachsenen einnimmt. Die Suche nach einer Beziehung auf Augenhöhe beginnt mit gegenseitigen Wiedergutmachungen und Verzeihung. Als Nächstes trennen wir unser Glück vom Glück unseres Partners oder unserer Partnerin. Unser emotionaler Zustand soll nicht länger davon abhängig sein, was unser Partner oder unsere Partnerin gerade denkt oder tut. Unser Ziel ist es, Glück aus unseren eigenen inneren Quellen zu ziehen, z.B. solche, die wir im persönlichen Genesungsprogramm gelernt haben, anstatt aus einer Verstrickung mit unseren Partnern oder Partnerinnen. Sobald wir beide dieses Prinzip verstehen, können wir unterscheiden, was eine Gemeinsamkeit und was eine Verstrickung ist.

Wir können auch unsere Verschiedenheiten betrachten. Verschiedenheit kann uns mehr Auswahlmöglichkeiten bringen, was unsere Paarbeziehungen stärkt. Gleichwertigkeit entsteht, wenn das „Unterschiedlich-sein“ zu einer Bereicherung und mehr Wahlmöglichkeiten führt, statt zu Irritation und Scham. Die Stärken zu respektieren, die in der Verschiedenheit des oder der Anderen liegen, ist eine Basis für Gleichwertigkeit.

Unser Versprechen für heute

Heute sagen wir uns gegenseitig welche Verschiedenheit des oder der Anderen wir respektieren.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mir selbst eingestehen, welche Verschiedenheit meines Partners oder meiner Partnerin mich irritiert und will wohlwollend prüfen, ob dieser Unterschied eine Stärke sein kann.

30. Erneuerung und Wagnis

Paarbeziehungen wachsen durch den Mut zum Risiko. Wenn wir ein Wagnis eingehen betrachten wir einander mit anderen Augen. Genesung bietet viele Gelegenheiten, Risiken einzugehen: neue Formen des Zusammenseins, eine neue Art und Weise zu teilen, neue Ebenen der Ehrlichkeit, neue Menschen und neue Wege, sich gegenseitig zu unterstützen. Das größte Wagnis ist es, wenn sich Partner einander ihre Verletzlichkeit zeigen. Ein Wagnis fühlt sich immer neu und beunruhigend an. Wenn wir den anderen wissen lassen, wie verletzlich wir uns beim Eingehen von Wagnissen fühlen, wächst unsere Chance auf Nähe und Unterstützung.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir unsere derzeitige Bereitschaft zu Wagnissen beurteilen. Tun wir genug, um den Erneuerungsprozess in Gang zu halten?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich meine Verletzlichkeit bei Wagnissen, die ich aktuell eingehe, mit meinem Partner teilen.

31. Zwölf-Schritte-Arbeit ist spirituelle Arbeit

Die Zwölf-Schritte-Arbeit in RCA bietet wertvolle Möglichkeiten, tiefe spirituelle Wunden zu heilen. Eine spirituelle Beziehung fordert unser Wachstum heraus. Der Zweck einer spirituellen Beziehung besteht darin, Möglichkeiten zur Genesung zu bieten. In diesem Sinne bieten unsere Partner uns Möglichkeiten spirituellen Wachstums, indem wir lernen, Vergebung, Annahme, Vertrauen, Toleranz, Geduld und Mitgefühl zu üben. Es gibt bestimmt Leute, mit denen leichter auszukommen wäre, aber würden sie uns helfen, spirituell zu wachsen? Während wir spirituell wachsen genesen wir. Wenn wir unsere Paarbeziehungen als Chancen für Wachstum und Genesung sehen, kann dies unseren Entschluss zusammenzubleiben stärken, bis das Wunder geschieht.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir versuchen, die Möglichkeiten zur Genesung, die wir einander geben, wertzuschätzen. Wir wollen diese Herausforderungen als Chancen sehen, um die spirituellen Grundsätze zu finden, die notwendig sind um jede Situation zu heilen. Wir werden versuchen, Vergebung, Annahme, Vertrauen, Toleranz, Geduld und Mitgefühl zu üben.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich jedes Mal dankbar sein, wenn mein Partner oder meine Partnerin mir eine Gelegenheit gibt, Vergebung, Geduld, Vertrauen, Toleranz und Mitgefühl zu üben. Ich werde sie als Geschenke meines Partners oder meiner Partnerin betrachten.

32. Leben in Gelassenheit

Annahme ist für die Gelassenheit in unserer Paarbeziehung unentbehrlich. In diesem einfachen Wort liegt der Schlüssel zum Glück. Wenn wir neu bei RCA sind, bedeutet "Annahme" wahrscheinlich, dass wir die aktuelle Situation aushalten müssen, um daraus gemeinsam zu wachsen. Wenn wir beginnen, unsere Partner zu tolerieren (trotz der vielen Dinge, die wir falsch an ihnen finden), stellen wir allmählich fest, dass sie *uns* toleriert haben – und die vielen Dinge, die sie an uns falsch fanden!

Um Toleranz zu entwickeln, müssen wir in unserem Beziehungskrieg für einen Waffenstillstand sorgen. In RCA nennen wir das "ein Moratorium vereinbaren". Sobald wir uns dazu entschließen, können wir anfangen die zwölf Schritte und die RCA-Werkzeuge zu benutzen um Annahme für uns selbst und den Anderen bzw. die Andere zu entwickeln. Wenn wir uns selbst und unseren Partner bzw. unserer Partnerin annehmen können, befinden wir uns auf dem Weg der Genesung.

Unser Versprechen für heute

Wenn wir heute streiten, werden wir die erlernten Werkzeuge benutzen. Wir können ein Moratorium vereinbaren oder einen Vertrag über faires Streiten verwenden. Wir werden um Führung beten, um zu lernen uns selbst und unseren Partner bzw. unsere Partnerin anzunehmen.

Mein Versprechen für heute

Wenn ich mich heute aufrege, werde ich mich fragen: "Will ich Unzufriedenheit oder will ich Frieden?" Wenn ich Frieden möchte, werde ich meinen Ärger auflisten und ihn meiner Höheren Macht übergeben und dann ein Moratorium über diese Gedanken verhängen. Ich werde meinen Tag genießen.

33. Verantwortung übernehmen statt Schuld zuzuweisen

Beide Partner müssen die Verantwortung für Gesundheit oder Dysfunktion ihrer Paarbeziehung übernehmen. Wir alle bringen unsere eigenen Süchte, Persönlichkeiten, Botschaften aus Herkunftsfamilien und verschiedene eigene Dysfunktionen in die Beziehung mit. Es ist nicht die Paarbeziehung, die eine Dysfunktion erschafft. Es sind die beiden Partner oder Partnerinnen die zum Wesen der Paarbeziehung beitragen.

Das heißt nicht, dass wir für irgendwelche süchtigen oder dysfunktionalen Verhaltensweisen unserer Partner oder Partnerinnen verantwortlich wären. Diese Verhaltensweisen sind deren Verantwortung und zeigen deren Wahl, ihre Gefühle zu bewältigen. Wir sind beide für das Vorhandensein oder das Fehlen von Intimität verantwortlich. Sobald jeder von uns Verantwortung übernimmt, sind wir für den ersten Schritt in RCA bereit. "Wir gaben zu, dass wir über unsere Beziehung machtlos waren und dass wir unser Zusammenleben nicht mehr meistern konnten."

Ein Paradox in der Zwölf-Schritte Arbeit ist, dass wir gewinnen wenn wir kapitulieren. Wenn wir kapitulieren und zugeben, dass wir über unsere Paarbeziehung machtlos sind, können wir beginnen sie distanziert zu betrachten. Während wir die Fragen des Ersten Schritts für unsere Paarbeziehung bearbeiten, wächst in uns das Mitgefühl für unseren eigenen Anteil wie auch den unseres Partners oder unserer Partnerin.

Wir fangen an, einander zuzuhören – wirklich hinzuhören. Wir erkennen, dass Verantwortung nicht gleich Schuld ist, sondern vielmehr eine Grundlage für Veränderung. Während unsere Paarbeziehung sich verändert, wird Verantwortung für uns mehr und mehr das Tor zur Befreiung von den Fesseln der Vergangenheit.

Unser Versprechen für heute

Heute wird jeder von uns etwas teilen, mit dem wir zu der Dysfunktion unserer Paarbeziehung beigetragen haben. Wir werden uns darum bemühen, dem Anderen mit Offenheit und Anteilnahme zuzuhören.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich versuchen, die Wahrheit über mein Verhalten herauszufinden. Ich werde meinen Anteil zugeben ohne mich dabei nieder zu machen. Ich werde mich fragen, was ich in Zukunft anders machen kann und dann darum bitten, mein Verhalten ändern zu können.

34. Den wunden Punkt treffen und auf die Palme bringen

Ein Fischer präpariert seinen Angelhaken. Er wählt einen Köder, der den Fisch garantiert anlocken soll - groß genug um Interesse zu wecken, aber nicht zu offensichtlich. Er weiß: sobald der Fisch angebissen hat, hat er ihn am Haken und damit die Kontrolle über ihn. Genauso wirft ein Mensch, wenn er Bemerkungen macht um eine spezielle Reaktion hervorzurufen, Köder aus, um diese Reaktion zu angeln. Der Zweck ist, den Partner dadurch kontrollieren zu können. Beispiel: eine Ehefrau (die nicht vorhat, Tapeten abzureißen) kann ihren Partner indirekt fragen, ob er den ganzen Tag weg sei, indem sie sagt: „Das sollte lange genug sein, damit ich die Schränke wegrücken und die Tapete abreißen kann“, (nur um die Reaktion ihres Partners zu sehen). Sie hofft, dass ihn die Sorge, sie könnte während seiner Abwesenheit die Küche zerstören, daran erinnern wird, sie wichtig zu nehmen und früher heimzukommen.

Äußerungen, die einen wunden Punkt treffen und auf die Palme bringen, garantieren uns Aufmerksamkeit und Kontrolle über den Partner. Auch Blicke, Gesten oder einzelne Wörter können Auslöser sein, die Scham, Angst oder Wut bei unseren Partnern hervorrufen. Unsere "Treffer" berühren Wunden oder Erinnerungen aus der Vergangenheit; manche liegen so weit zurück, dass die Ursache schon vergessen worden ist. Indem wir Äußerungen, die den wunden Punkt treffen sollen, weglassen, schützen wir aktiv unsere Paarbeziehung. Beim "Wettkampf der Vorwürfe" müssen wir um jeden Preis gewinnen. Manipulatives Verhalten schafft ein ständiges Ringen um die Kontrolle. Das Ziel einer gesunden Partnerschaft ist jedoch, *mit* unseren Partnern bzw. Partnerinnen zu gewinnen, nicht auf ihre Kosten. Die Verletzlichkeit unserer Partner zu respektieren, ist ein Zeichen von Reife, durch die eine Paarbeziehung mehr Vertrauen und Liebe entwickeln kann.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir einander erneut versichern, dass wir ein Team sind und versuchen, als gleichwertige Partner an der Lösung unserer Probleme zu arbeiten.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich darauf verzichten, Bemerkungen zu machen, die den wunden Punkt treffen oder auf die Palme bringen. Ich will besprechen, wie wir sensible Themen mit gesunden Kommunikationswerkzeugen besprechen können. Wenn ich denke, dass mein Partner oder meine Partnerin bei mir einen wunden Punkt treffen will, werde ich ihn oder sie nach seinen bzw. ihren Gefühlen und Bedürfnissen fragen, statt auf den Köder zu reagieren.

35. Dankbarkeit

In einer Welt, die uns mit Bildern von dem was wir alles noch "bekommen" sollten bombardiert, sind wir uns vielleicht gar nicht richtig bewusst, wie viel Gutes wir schon haben. Viele von uns fühlten sich nach den ersten RCA-Meetings erleichtert, weil wir Paare trafen, die das kannten, was wir durchmachten. Wir begannen zu spüren, dass Andere in der Gruppe genauso verhängnisvolle Probleme gehabt hatten wie wir, diese allerdings lösen konnten und nun glücklicher waren. Wir waren endlich bei Menschen, die uns verstanden. Dieses Gefühl des Zuhause-seins nennen wir "Paar-Dankbarkeit".

Viele von uns hatten alles Mögliche ausprobiert, um unsere Paarbeziehung wieder hinzukriegen. Manche von uns hatten Selbsthilfe-Bücher gelesen, manche waren zu Therapeuten oder Beratern gegangen. Aber erst durch das RCA-Programm bekamen wir die notwendigen Werkzeuge. Obwohl es seit der Gründung von AA verschiedene Zwölf-Schritte-Programme für Einzelpersonen gab, hatte vor RCA noch niemand versucht, diese Schritte für Paare anzupassen.

Wenn wir in die Gesichter unserer Kinder schauen und nicht mehr die Furcht sehen, die sie als Mitglied einer dysfunktionalen Familie zwangsläufig hatten, sind wir dankbar. Wenn wir unterschiedlicher Meinung sind und trotzdem unser Leben in Liebe, Vertrauen und Respekt weiterführen, sind wir dankbar. Wenn wir zusammen sind, uns dabei klasse fühlen und stolz auf unsere Beziehung sind, fühlen wir Dankbarkeit. Wenn wir geben und nehmen können, ohne uns darum sorgen zu müssen, "wer das meiste gibt", sind wir dankbar. Wir können unsere Dankbarkeit ausdrücken, indem wir unsere Freude teilen und durch unsere Worte, Taten und Zeit anderen helfen, ihren Weg zu und in RCA zu finden.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir an die Geschenke unserer Paarbeziehung denken. Wir werden uns – als Paar – eine Anerkennung geben, dass wir alles Erforderliche tun, damit diese Geschenke sich verwirklichen. Jeder von uns wird dem Partner oder der Partnerin für eine Sache danken, die uns gut getan hat.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich versprechen, weniger Ansprüche und mehr Dankbarkeit auszudrücken. Ich werde meine Freude teilen, indem ich anderen helfe.

36. Ein Programm der Tat

Zwölf-Schritte-Programme nennen den Prozess "Arbeit". Wir *arbeiten* unser Programm. Wir *arbeiten* in den Schritten. Wir *arbeiten* mit unserem Sponsorpaar. Arbeit erfordert Handeln.

Über Paargenesung zu lesen ist sehr gut und notwendig. Sich eingehend mit dem Material zu beschäftigen, ist nützlich. Aber solange wir dieses Wissen nicht in die Tat umsetzen, bringt es uns nichts. Alle Schritte verlangen von uns, etwas mit unseren Partnern zu *tun*.

Das Tun passiert im Inneren wie im Äußeren. Durch Handeln machen wir die Erfahrung, durch die neues Wissen und Verhalten "hängen bleiben" und zu unserem neuen, positiven Überzeugungssystem werden. Viele von uns kamen mit "eingefrorener" Beziehungsfähigkeit zu RCA – wir wiederholten erfolgloses Verhalten in unseren Beziehungen. Trotzdem erwarteten und erhofften wir jedes Mal ein anderes Ergebnis. Inzwischen erkennen wir, dass *neues* Handeln erforderlich ist. Wir sehen bei anderen, erfahreneren RCA-Paaren welche Einstellung neues Handeln mit sich bringt. Meetingsbesuche und die Arbeit mit unserem Sponsorpaar schenken uns mehr Vertrauen in unsere neuen Fähigkeiten. Je mehr wir gemäß den Prinzipien des Programmes handeln, desto stärker werden wir Genesung in unserer Paarbeziehung und an uns selbst erfahren. Positive Ergebnisse unseres Handelns erzeugen neue Begeisterung für weitere neue Taten. Alle guten *Absichten* der Welt sind nicht so viel Wert wie die Ergebnisse einer einzigen positiven *Handlung*. Handeln ist der Beweis unserer neuen Gedanken und Überzeugungen. Durch Taten drücken wir unsere Liebe zueinander aus. Durch Taten werden wir zu Vorbildern für unsere Kinder. Verbindlichkeit und Nähe kommen wieder zurück in unsere Paarbeziehungen, wenn wir etwas dafür tun.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir eine unserer Handlungen feiern, die zu positiven Ergebnissen führte. Mit Blick auf unser Zusammenleben schauen wir, was wir noch für unsere Genesung tun können und welche positiven Ergebnisse wir uns dadurch erhoffen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich überlegen was ich tun kann, was einen positiven Einfluss auf meine Paarbeziehung haben würde. Ich werde das tun, es für mich behalten und die Ergebnisse meiner Höheren Macht überlassen.

37. Aufhören mit der Verleugnung

Es passiert nicht selten, dass obwohl zwei Menschen in ihrem eigenen Genesungsprogramm sehr gute Erfolge haben, ihre Beziehung äußerst konfliktreich und unvorstellbar dysfunktional ist! Wir haben zwar hart an unseren Charakterfehlern gearbeitet, aber in unserem Zusammenleben fliegen die Fetzen.

Ein großes Geschenk der Arbeit im RCA-Programm ist die Möglichkeit, dass die Seiten unserer Persönlichkeit klar zum Vorschein kommen, die noch genesungsbedürftig sind. Eine Paarbeziehung ist ein Versuchsfeld in dem wir versuchen, Lösungen für unsere aufeinander prallenden Charakterfehler zu finden.

Wir arbeiten jeder für sich an unserer eigenen und unsere Partner bzw. Partnerinnen an deren eigener Genesung. Wir sollten inzwischen wissen, dass "zum Tangotzen immer zwei gehören" (und zum Streiten auch). Wo wir auf Probleme mit unseren Partnern oder Partnerinnen stoßen, tauchen unsere eigenen Themen auf. Wir erinnern uns an den zehnten Schritt von RCA: "Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu – gegenüber unseren Partnerinnen oder unseren Partnern und anderen, die wir verletzt hatten". Wenn jetzt also Probleme aufkommen, erkennen wir, dass sie wahrscheinlich nur alter Wein in neuen Schläuchen sind.

Wir haben durch die Arbeit in den zwölf Schritten von RCA viel Genesung erfahren und wissen nun, dass es zu keiner Lösung führt, immer auf dieselbe Weise zu reagieren. Wenn wir das tun was wir immer getan haben, können wir auch mit denselben Ergebnissen rechnen.

Diese Erkenntnis gibt uns jetzt den Mut, unseren Partnern bzw. Partnerinnen ein Eingeständnis unserer Fehler zu schenken. Wenn wir unseren Partnern oder Partnerinnen sagen: "Es tut mir leid, es war mein Fehler" und dann alles daran setzen, diesen Fehler nicht noch einmal zu begehen, brechen wir mit diesem liebevollen Geschenk den Teufelskreis. Das ermöglicht unseren Partnern ebenfalls, anders als sonst zu handeln und mit Liebe und Verzeihung zu reagieren. Ein größeres Geschenk kann es nicht geben.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir das Bewusstsein für Konflikte in unserer Paarbeziehung als eine Chance sehen, weil wir wissen, dass das Eingestehen von Konflikten ohne Scham und Vorwürfe der erste Schritt unseres Veränderungsprozesses in RCA ist.

Mein Versprechen für heute

Heute traue ich mich, meine Fehler einzugestehen, zuerst mir selbst und dann meinem Partner oder meiner Partnerin. Ich wähle dafür eine Ausdrucksweise, die mir, meinem Partner bzw. Partnerin und der Möglichkeit, in unserem Programm weiterzukommen, gerecht wird.

38. Das RCA-Paradox: Verbindlichkeit bringt Freiheit

Oh nein! Das große Schreckenswort. Es lässt uns um all die Dinge fürchten, die für uns einen hohen Stellenwert haben, wie zum Beispiel unsere Individualität. Wenn wir verbindlich werden, ist es mit Sicherheit das Ende für uns als einzigartige Individuen. Solche oder ähnliche Befürchtungen hegten die meisten von uns zu Beginn unserer Paarbeziehung.

Um mit diesen Ängsten fertig zu werden haben wir zwar nach außen schön über Verbindlichkeit geredet, aber in unserem Inneren Fluchtpläne geschmiedet: "Wenn es schief geht, kann ich immer noch abhauen (eine Affäre haben, mich scheiden lassen, mich [oder meinen Partner/ Partnerin] umbringen, durchdrehen, zu Mama und Papa zurückkehren usw.)". Aber Verbindlichkeit ist kein Vertrag mit Ausstiegs-Klausel. Es ist ein Versprechen, unser Ehrenwort, dem wir gerecht werden wollen. Über Verbindlichkeit wird nicht verhandelt. Es gibt kein "mein Anwalt wird die Details mit deinem ausarbeiten".

Verbindlichkeit ist eins der schönsten Geschenke, die Menschen einander machen können. Verbindlichkeit entsteht nach gründlicher Abwägung und berührt die Herzen der Menschen – *egal was passiert*, wir sind zusammen in dem, was vor sich geht. Mit Verbindlichkeit kann etwas höchst Erstaunliches entstehen: Intimität! Intimität befähigt uns, ganzheitlich zu entdecken, wer wir selbst sein können. So seltsam es uns auch erscheint, so ist es doch wahr: mit Verbindlichkeit kommt Freiheit – die Freiheit, voll und ganz wir selbst zu sein.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir unsere Verbindlichkeit überprüfen. Ist sie stabil? Vertrauen wir der Höheren Macht unserer Paarbeziehung und dass das RCA Genesungsprogramm für uns funktioniert?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich meine Angst vor Verbindlichkeit loslassen. Ich werde "so tun als ob" meine Verbindlichkeit sicher in den Händen meiner Höheren Macht wäre, ohne Fluchtgedanken zu

39. Konflikt als Weg zur Genesung

Im Zusammenleben mit unseren Partnern bzw. Partnerinnen kommen die Seiten von uns zum Vorschein, die noch emotionale Genesung brauchen. Wenn wir eine Partnerschaft eingehen, bringt ein jeder von uns ein Überzeugungssystem aus unseren Herkunftsfamilien mit. Diese Überzeugungen sind vielleicht niemals vollkommen kompatibel mit denen unserer Partner oder Partnerinnen, weil unsere individuellen Verletzungen unterschiedlich sind.

Einige Therapeuten und psychologische Berater vermuten, dass wir gerade die Menschen anziehen, die mit unseren Überzeugungssystemen kollidieren, so dass wir sie ändern können. So gesehen sind Beziehungskonflikte ein Weg um ein besserer Mensch zu werden. Fest steht, dass Konflikte in unserer Paarbeziehung unvermeidbar sind. Wir können die Konflikte mit unseren Partnern oder Partnerinnen als etwas Negatives sehen oder sie als Chance betrachten, um uns – und unsere Paarbeziehung – zum Besseren hin zu ändern.

Wenn wir aufdecken, warum wir auf unsere Partner wütend oder sauer sind, stoßen wir oft auf ungelöste Probleme aus der Vergangenheit. In unserem zehnten Schritt können wir eine weiße Weste behalten indem wir die Verantwortung für unseren persönlichen Ärger übernehmen. Um unsere Paarbeziehung im Gleichgewicht zu halten, können wir diese Angelegenheiten in unserem eigenen Genesungsprogramm oder mit einem Therapeuten oder spirituellem Berater lösen. Wenn wir lernen, diese Konflikte auf erwachsene Art und Weise zu bearbeiten und dabei die RCA-Werkzeuge, wie z.B. den Vertrag über faires Streiten, zu Hilfe zu nehmen, beginnen gleichzeitig alte persönliche Wunden und unsere Paarbeziehung zu heilen.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir unseren Vertrag über faires Streiten (oder unseren Konfliktlösungsvertrag) prüfen. Halten wir uns an unsere Vereinbarungen? Welche Hilfe brauchen wir von dem Programm, um aus einem Konflikt eine positive Lösung zu machen?

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mir meinen Anteil im Umgang mit Konflikten anschauen. Wenn ich sie vermeide oder leugne, werde ich um Mut bitten. Wenn ich mit Wut reagiere oder ausraste, werde ich daran mit Hilfe meines eigenen Genesungsprogramms arbeiten.

40. Unsere Unterschiede wertschätzen

Manche Menschen suchen sich ihre Partner oder Partnerinnen nicht aus, weil sie so viel gemeinsam haben, sondern oft weil sie etwas am Anderen bewundern oder weil sie sich ergänzen. Trotzdem kann es im Laufe des Zusammenlebens zu Krisen mit unserem Partner oder unserer Partnerin kommen und manchmal stören wir uns an eben jenen Eigenschaften, die wir einmal so attraktiv fanden! Während wir vielleicht gerne für die Zukunft planen, möchte unser Partner oder unsere Partnerin im Hier und Jetzt leben. Nach einigen Monaten oder Jahren hören wir uns vielleicht sagen: "Wenn du doch nur mehr wie ich wärst."

Entgegen üblicher Annahmen gibt es kein Paar, das *perfekt zusammenpasst*. Viele von uns sind in RCA, weil wir feststellen, dass unsere eigenen Probleme aus den Herkunftsfamilien einer erfolgreichen Paarbeziehung im Weg stehen. Manche von uns begannen die Paarbeziehung mit einer illusorischen Vorstellung davon wie unsere Beziehung und unser Partner bzw. unsere Partnerin wären. Je mehr wir versuchen unsere Partner zu ändern, desto schneller findet unsere Kommunikation ein Ende. Wir werden frustriert, einsam, wütend und verbittert.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns darin üben, die Unterschiedlichkeiten in unserer Paarbeziehung wertzuschätzen, weil wir wissen, dass unsere Unterschiedlichkeiten ein starkes Team aus uns machen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich zunächst daran arbeiten, mich selbst anzunehmen und dann meinen Partner oder Partnerin in diese Annahme einzubeziehen. Ich werde die einzigartigen Eigenschaften, die mein Partner oder meine Partnerin besitzt, wertschätzen. Ich werde mir ansehen, wo meine unterschiedliche Art meinen Partner ergänzt, und eine Unterschiedlichkeit, mit der mein Partner oder meine Partnerin mich ergänzt.

41. Ärger und Groll

Die meisten von uns waren voller Ärger und Groll. Jeden Tag gab es irgendetwas das unseren Ärger erregte und als Groll nachwirkte. Auch der wichtigste Anlass konnte uns auf die Palme bringen und allen Respekt für unseren Partner oder unsere Partnerin vergessen lassen. Wir gaben unserem Partner oder unserer Partnerin die Schuld daran, dass unsere Beziehung sich emotional totgelaufen hatte. Aber unser Problem war ein *spiritueller Bankrott*. Statt Verantwortung für unsere eigenen Probleme zu übernehmen, wollten wir unsere unbequemen Emotionen auf unsere Partner übertragen (projizieren), indem wir bei ihnen Fehler suchten. Damit wurden wir die Verantwortung los, uns selbst ändern zu müssen.

Zu Beginn unserer Genesung lernten wir, dass wir für unsere Gefühle selbst verantwortlich waren. Andere Menschen waren nicht dafür verantwortlich. Wir hatten ihnen nur erlaubt, unsere Emotionen zu kontrollieren. Es wurde uns klar, dass es eigentlich genauso verkehrt war, Verletzungen *einzustecken* wie Verletzungen *auszuteilen*. Indem wir wieder die *Verantwortung* für unsere eigenen Emotionen übernommen haben, haben wir auch die Kontrolle über unser Glück wiedergewonnen.

Seit wir angefangen haben, die Beziehung zu unserer Höheren Macht zu pflegen werden wir glücklicher. Wenn unsere Partner zu nerven scheinen, kommt die Lösung nicht primär von unseren Partnern oder Partnerinnen, sondern dadurch, dass wir die persönliche Beziehung zu unserer Höheren Macht verbessern. Wir verändern die Beziehungen zu unseren Partnern und Partnerinnen, indem wir uns selbst ändern, nicht sie. Dadurch können wir unsere Partner wieder lieben. Wenn wir aufhören unsere eigenen Unsicherheiten auf unsere Partner oder Partnerinnen zu projizieren, kommt der Mensch zurück, den wir am Anfang bewunderten und liebten. Das ist das Wunder!

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir als Paar bestätigen, dass unser Glück als Einzelpersonen und als Paar aus unserer Beziehung mit einer Macht größer als wir selbst stammt.

Chapter VI: 52 Daily Reflections for Couple Recovery
Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mich für mein Glück an meine Höhere Macht wenden um die Freiheit zu bekommen, ein Freund und Begleiter meines Partners oder Partnerin zu sein.

42. Verzweiflung loslassen

Die Zwölf-Schritte-Genesung verbessert unsere Fähigkeit, Verzweiflung loszulassen. Zu lernen, dass wir unsere Hoffnungslosigkeit an unsere Höhere Macht abgeben können selbst wenn das Leiden endlos erscheint, ist der Segen, der uns jedes mal geschenkt wird, wenn wir bereit sind, uns an die RCA-Versprechen zu erinnern.

Wir hören, dass wir aus gutem Grund eine Beziehung eingehen – um etwas über das Leben und uns selbst zu lernen. Wir versuchen, achtsam auf diese Lehren zu sein und streben danach, unseren Partnern und Partnerinnen Dankbarkeit dafür zu zeigen, dass sie Teil unseres Lebens sind. Wir können jeden Tag auf die Ereignisse in unseren Leben zurückschauen, um zu verstehen, welchen Sinn und Zweck sie hatten: sie halfen uns das zu lernen, was wir auf unserer spirituellen Reise lernen sollten.

Unser Versprechen für heute

Wenn wir heute merken, dass wir uns überfordert fühlen, werden wir im RCA-Programm arbeiten. Statt in Verzweiflung zu geraten, werden wir unserer Höheren Macht vertrauen.

Mein Versprechen für heute

Heute will ich mich bemühen, die Dinge, die ich nicht verstehe, anzunehmen, indem ich mich daran erinnere, dass Sachen passieren, die ich nicht kontrollieren kann.

43. Enttäuschung

Bevor wir ins Genesungsprogramm kamen, konnten die meisten von uns niemandem vertrauen – am wenigsten unserem Partner oder unserer Partnerin. Wenn er oder sie uns einst perfekt vorgekommen war, so war diese Person nun jemand, auf die man sich nicht verlassen konnte – jemand, der log, verheimlichte, in die Irre führte und sich nicht vertrauenswürdig benahm. Wo war die verständnisvolle Person geblieben, einst so voller Liebe und Zuwendung, deren reine Anwesenheit uns schon guttat?

Der Einstieg in das Genesungsprogramm war ein Schock. Wir erkannten, dass es *keine* "perfekten" Partner oder Partnerinnen gab. Die Verliebtheit hatte uns für die Fehler unserer Partner blind gemacht. Es war unsere verzerrte Wahrnehmung, die uns den oder die anderen als perfekte Menschen hatte sehen lassen.

Unsere Vorstellungen von Vertrauen stammten aus unserer frühen Kindheit, in der die Eltern als vertrauenswürdig erlebt wurden, die es uns in jeder Lage gut gehen lassen konnten. Wir versuchten, unsere Partner auf das gleiche Podest zu stellen. Am Ende erkannten wir, dass wir eine spirituelle Verbindung benötigten, die immer da war, wenn wir sie brauchten. Kein menschliches Wesen konnte das leisten.

Es ist jetzt so viel leichter, mit unseren Partnern auszukommen. Wir müssen sie nicht mehr auf ein Podest stellen (oder zum Sündenbock machen). Wir versuchen mit Menschen in Beziehung zu sein – nicht mit Leuten, die uns permanent enttäuschen, weil wir versuchen, sie zu unserer Höheren Macht zu machen. Wir können Beziehungen auf Augenhöhe entwickeln. Wir können unseren Partnern oder Partnerinnen vertrauen, als Menschen, die uns lieben.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns die Enttäuschungen in unserer Paarbeziehung anschauen. Waren diese durch Idealvorstellungen und unrealistische Erwartungen vorprogrammiert? Wir werden eine realistische Affirmation für die Paarbeziehung auswählen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich meinen Partner als mir ebenbürtig behandeln, als einen wertvollen Menschen, so wie ich – mit vielen guten Eigenschaften und Verbesserungspotenzial.

44. Paarbeziehung

Bei unseren ersten RCA-Meetings machten wir keinen richtigen Unterschied zwischen den Wörtern "Beziehung" und "Paarbeziehung", wenn wir unser Zusammensein beschrieben. Allerdings haben wir mit der Zeit zu schätzen gelernt, dass RCA einen deutlichen Unterschied zwischen den beiden Begriffen macht.

Eine "Beziehung" kann eine "einseitige" Bindung sein und häufig ist sie das auch. Ich kann eine Beziehung zu einer Person, einem Haustier, einem Besitz oder sogar einem Arbeitsplatz haben. In RCA allerdings ist eine "Paarbeziehung" eine wesentlich dynamischere Beziehung. Sie ist durch einvernehmliche Gegenseitigkeit gekennzeichnet. Wenn zwei Menschen frei "wählen", die Beziehung nicht nur aus eigenen Interessen einzugehen, sondern auch für das Wohl des Partners, sind sie eine Paarbeziehung eingegangen. Sie entwickeln gemeinsame Ziele und teilen eine Vision.

Wann immer zwei Menschen sich einigen eine Paarbeziehung eingehen, entsteht eine *Paardynamik*, die von den beiden Einzelpersonen unabhängig ist. So kann etwas Größeres entstehen, als lediglich die Summe dessen, was jeder in die Beziehung mitbringt. Diese *Paarbeziehung* entwickelt ihr Eigenleben und verändert sich, manchmal auf vorhersehbare und manchmal auf unvorhersehbare Weise. In den "Versprechen" finden wir einige der vorhersehbaren Veränderungen, die viele von uns durch das RCA-Programm erleben werden. Wenn ein Paar sich verbindlich auf die gemeinsame Arbeit in den Schritten einlässt, begibt sich ihre Paarbeziehung auf einen spirituellen Weg.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir gemeinsam daran arbeiten, aus unserer Beziehung eine *Paarbeziehung* zu machen, eine Paarbeziehung mit gemeinsamen Zielen und Visionen. Wir teilen unsere Begeisterung für sowohl die vorhersehbaren als auch die unvorhersehbaren Veränderungen, die vor uns liegen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich meine Erwartungen, wie die Beziehung mit meinem Partner oder meiner Partnerin aussehen sollte, zurückstellen. Ich werde offen sein für das was entsteht während wir gemeinsam die Schritte in RCA arbeiten und unsere Paarbeziehung sich mehr in der spirituellen Richtung entwickelt.

45. Spaß

Vor der Genesung war "Spaß" ein durch Alkohol, Drogen oder Sex herbeigeführter Rauschzustand, in dem wir uns einbildeten, dass wir Kontrolle über uns, unsere Partner oder andere hätten. Der Alltag war öde und langweilig, aber durch „Spaß“ wurde er erträglich. Selbst als der Schmerz immer schlimmer wurde, merkten wir nicht, dass wir uns von uns selbst, unserem Partner bzw. unserer Partnerin und unserer Höheren Macht entfremdeten.

Doch die Folgen unseres Verhaltens machten deutlich, dass etwas *schrecklich schief lief*. Wir *mussten* unser Leben ändern. Wir begannen, uns selbst durch eigene Genesungsprogramme zu ändern und unsere Paarbeziehung durch das RCA-Programm. Die erste Zeit in Genesung war schwierig und so etwas wie Spaß fehlte dabei für gewöhnlich komplett, aber wir durften in der Gemeinschaft genesender Menschen Ruhe und Gelassenheit für uns selbst und als Paar finden. Durch die Schrittarbeit erfuhren wir ein Zugehörigkeitsgefühl, wie wir es vorher noch nie kennengelernt hatten.

Allerdings waren viele von uns noch sehr auf das Arbeiten fixiert. Wir mussten noch lernen, wie man zusammen spielen und Spaß haben kann. Es brauchte Zeit und Übung bevor Lachen, Spontanität und Fröhlichkeit allmählich in unser Leben kamen. Das ist ein Teil unseres RCA-Gleichgewichts. Mittlerweile bevorzugen wir unsere heutige reale Freude gegenüber dem, was wir vorher hatten.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir uns ansehen, woran wir als Paar gemeinsam Spaß hatten. Wir werden in unserem Leben Zeit dafür einplanen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich Spontanität und Verspieltheit bei meinem Partner und mir selbst wertschätzen. Ich gebe mir selbst die Erlaubnis, das Leben zu genießen.

46. Auf Kontrolle verzichten

Vor unserer Genesung versuchten wir das Geschehen und die Menschen um uns herum so gut es ging zu kontrollieren. Es würde uns gut gehen, wenn nur die Dinge nach unserer Nase liefen– also richtig. Wir mussten die Zukunft kontrollieren, damit es uns später gut gehen würde. Wie viel überflüssige Zeit und Energie haben wir durch diese Kontrollversuche verschwendet! Damals war für uns der erfolgreichste Umgang mit jedem Thema der, sich darüber Sorgen zu machen.

Die Genesung, vor allem der dritte Schritt, führte einen scheinbar unmöglichen Gedanken ein. Das Geheimrezept um zu erreichen, dass es uns gut geht, war nicht, alles was passierte zu kontrollieren, sondern so für uns selbst zu sorgen, dass es uns gut geht, *egal* was passieren würde. Was für eine radikale Idee.

In der Praxis haben wir festgestellt, dass es uns eine Menge Elend erspart, wenn wir dafür sorgen, nicht zu hungrig, ärgerlich, einsam oder müde zu werden (HALT – hungry, angry, lonely, tired). Regelmäßig RCA-Meetings zu besuchen ist eine wichtige Stütze. Ein Sponsorpaar zu haben und andere Paare zu sponsern hilft uns, auf dem Weg zu bleiben. Das Lesen von RCA-Literatur gibt uns bewährte Richtlinien an die Hand. Dienst lässt uns über den Tellerrand schauen. Wenn wir all diese Dinge tun, wird es uns wahrscheinlich gut gehen, wenn die Zukunft um die Ecke kommt.

Unser Versprechen für heute

Heute wollen wir eine Inventur der Dinge machen, die wir ändern *können*: Für uns selbst und für uns als Paar sorgen. Wir sind sicher, dass, wenn wir das heute machen, wir vertrauen können, dass Gott sich um die Zukunft kümmert.

Mein Versprechen für heute

Heute riskiere ich es, meine Zukunft und die meines Partners bzw. meiner Partnerin vertrauensvoll in die Hände einer Höheren Macht zu legen. Ich werde darauf achten, die Prinzipien des Programms anzuwenden, denn ich weiß, dass sie mich im Gleichgewicht halten werden.

47. Geld

Viele Leute zitieren das Sprichwort "Die Liebe zum Geld ist die Wurzel allen Übels" falsch, wenn sie sagen "*Geld* ist die Wurzel allen Übels". Das eigentliche Sprichwort besagt, dass die Bedeutung, die wir dem Geld beimessen, das ist, was Probleme verursacht. Das Geld an sich kann sowohl zum Guten als auch zum Schlechten verwendet werden.

Zu den drei häufigsten Problemen, die Paarbeziehungen plagen gehört (neben Sex und Macht) das Thema Geld. Die Arbeit in den zwölf Schritten von RCA kann uns helfen zu verstehen, dass wir es wert sind, eine finanzielle Grundversorgung zu haben und eine bessere Haltung in Bezug auf Mangel und Überfluss zu entwickeln. Wenn wir unsere emotionale Bindung an Geld loslassen, verschwindet allmählich die Angst vor wirtschaftlicher Unsicherheit.

In der Praxis ist es nicht so wichtig, welche Entscheidungen wir zum Umgang mit dem Geld der Paarbeziehung treffen sondern dass wir überhaupt etwas entscheiden und einen durchdachten Plan haben. Manche Paare haben gemeinsame Konten für allgemeine Rechnungen und getrennte Konten für persönliche Ausgaben. Andere trennen das Geld nicht und bezahlen alles von einem gemeinsamen Konto. Manche Paare haben zwei Konten und jeder zahlt bestimmte Rechnungen. Wie auch immer die Regelung aussieht, wichtig ist, dass jede bzw. jeder Einzelne sich als Teil der Partnerschaft sieht und sich mit dem Thema Umgang mit Geld in der Paarbeziehung auseinandersetzt.

Viele von uns sind keine ausgebildeten Finanzexperten. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Paare Unterstützung von außen in Anspruch nehmen, wenn sich Geldprobleme abzeichnen. Es ist auch nützlich, ein persönliches und ein Paar-Netzwerk zur Unterstützung zu entwickeln. Es ist hilfreich, vor einem Paarmeeting zum Thema Geld gemeinsam die Höhere Macht zu bitten, uns ihren Willen erkennbar werden zu lassen.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir unsere finanziellen Hoffnungen und Ängste besprechen und unsere Höhere Macht in unser finanzielles Leben einbeziehen.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mir anschauen, was ich von meiner Seite aus zu einem sicheren, vernünftigen und gesunden Verhältnis zum Geld beitragen kann.

48.Dienst ist Therapie

Mein Partner und ich finden, dass Dienst-tun eine therapeutische Wirkung auf unsere Paarbeziehung hat. Es tut uns gut, die Saat der Genesung zu säen und Dienst zu übernehmen. Zumindest sehen wir uns damit als Teil der Lösung und nicht des Problems. Wenn wir anderen von RCA erzählen oder Literatur auslegen profitieren wir persönlich davon – sei es durch Sponsorschaft, einen Dienst auf Intergruppen-Ebene oder im eigenen Meeting.

Das ist unsere Gemeinschaft! Es liegt an uns, sie wachsen zu lassen. Das Geschenk der Genesung weiterzugeben ist wesentlicher Teil der Zwölf-Schritte-Programme. Wir fragen uns "Können wir einen Euro mehr in den Korb werfen? Können wir das neue Paar ansprechen oder sie anrufen, um zu fragen, warum sie seit ein paar Wochen nicht mehr im Meeting waren? Können wir Kinderbetreuung für unser Meeting organisieren oder in ein Meeting gehen, in dem wir noch nie waren? Können wir einem Intergruppen-Ausschuss bei einem Projekt helfen? Können wir hilfreiche Leitfäden für unser Meeting entwickeln, wie z. B. 'Kein Cross-Talk', 'kein Anprangern', oder 'keine Schuldzuweisungen'? Können wir ein anderes Paar sponsern, ein Meeting leiten, eine Veranstaltung außerhalb der Meetings oder ein halbtägiges RCA-Treffen planen? Können wir einen Workshop organisieren? Können wir eine RCA-Veranstaltung planen, zu der alle auch ihre Freunde einladen dürfen?

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchen wir diese Botschaft an andere Paare weiterzugeben und diese Grundsätze auf alle Aspekte unseres Lebens anzuwenden. Und wenn wir das tun, werden wir erstaunt sein, wie gut es uns tut. Die RCA-Versprechen, die wir im Meeting lesen, werden sich in unserem Leben bewahrheiten, wenn wir daran arbeiten.

Unser Versprechen für heute

Heute können wir uns anschauen, welcher Dienst für uns geeignet ist und diesen verbindlich übernehmen.

Mein Versprechen für heute

Heute ergreife ich die Initiative. Ich werde nach einem Zweier-Meeting fragen, jemanden aus dem Programm anrufen oder einen Dienst übernehmen.

49. Der Mut, verletzlich zu sein

Einige von uns haben einen Hund, der sich so wohl fühlt und so vertrauensselig ist, dass er mitten im Flur schläft, auf dem Rücken, alle viere von sich gestreckt, und nicht mal ein Auge öffnet, wenn wir über ihn hinweg steigen. Das ist Verletzlichkeit! Der Hund vertraut darauf, dass – was immer auch geschieht – wir ihm nicht wehtun. Diese Art von Sicherheit streben wir in unserer Paarbeziehung an. Wir wollen Beziehungen, in denen wir darauf vertrauen, dass unser Partner bzw. Partnerin uns niemals absichtlich wehtut. Durch die zwölf Schritte erleben wir ein spirituelles Erwachen für unsere Paarbeziehung. Deshalb arbeiten wir gemeinsam in den Schritten. Die meisten von uns haben genügend Verletzungen erlebt. Jetzt wollen wir etwas was uns nährt – etwas Sicheres.

Durch die Arbeit in den Schritten können wir üben, mit unserem Partner oder unserer Partnerin ehrlich, offen und verletzlich zu sein. Wir können unsere wahren Gefühle mitteilen und unsere heimlichsten Gedanken aussprechen und dabei die Erfahrung machen, dass unsere Partner bzw. Partnerinnen uns weder verurteilen noch verlassen, wenn sie uns besser kennen lernen. Nachdem wir mit allen Schritten durch sind, über wir weiterhin uns verletzlich zu zeigen, indem wir täglich den zehnten Schritt machen. Wir beten und meditieren zusammen. Diese intimen Momente verstärken noch unsere Verletzlichkeit. Manche von uns machen jeden Tag ein "Zweiermeeting", um ihre Gefühle an diesem Tag zu teilen. Andere vereinbaren regelmäßige Meetings. Viele Paare treffen sich weiter mit ihrem Sponsorpaar. Viele machen Familienmeetings mit ihren Kindern und werden Vorbilder für Ehrlichkeit, Nähe und Verletzlichkeit. Wir hegen die Hoffnung, dass die nächste Generation nicht ganz so ängstlich sein wird wie viele von uns es waren. Sie werden ein neues Erbe mitbekommen und mit der Sprache des Herzens aufwachsen.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir ein RCA-Werkzeug nutzen, durch das wir uns verletzlicher zeigen können.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich eine Inventur dazu machen, wie verletzlich ich mich zeigen kann. Ich werde ein RCA-Werkzeug nutzen, das meine Verletzlichkeit unterstützt.

50. Den "kritische Elternteil" zähmen

"So macht man das nicht!" Sagen wir unseren Partnern oder Partnerinnen solche oder ähnliche Sätze? Sagen wir ihnen, dass sie Dinge nicht "richtig" machen und versuchen dann, ihnen zu erklären, wie es "richtig" wäre? Ist unser Weg fast immer der "Richtige"? Und ist ihr Weg fast immer der "Falsche"?

Wenn wir andauernd unsere Partner oder Partnerinnen nach unseren Vorstellungen beurteilen, ohne zu verstehen, dass sie als erwachsene Menschen durchaus in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen, dann handeln wir als *kritische Eltern*. Wenn ein Kind von den Eltern ständig als unangemessen oder unfähig kritisiert wird, wächst es normalerweise mit wenig Selbstwertgefühl auf. Als Erwachsene brauchen sie sehr viel emotionale Energie, um all die negativen Urteile zu bewältigen, besonders wenn sie kritische Partner haben. Natürlich macht jeder ab und zu Fehler, aber daraus können wir lernen. Für uns als Partner gilt: Wir lassen die geliebten Menschen Erwachsene sein, indem wir sie wie Erwachsene behandeln – und nicht wie Kinder, die wir erziehen. Mit dem Finger auf den Anderen zeigen und "Du-bist-nicht-gut-genug" spielen, wird unsere Partner oder Partnerinnen nicht zum Besseren ändern. Es treibt lediglich einen Keil zwischen uns und zerstört jegliche Möglichkeit der Nähe. Gesunde Erwachsene gestehen sich gegenseitig zu, sie selbst zu sein und ihre eigenen Lektionen zu lernen. Wie erkennen wir, ob wir uns wie kritische Eltern verhalten? Nun, wir sollten versuchen, 24 Stunden lang überhaupt keine Kritik an unseren Partnern bzw. Partnerinnen zu üben. Wenn wir dabei feststellen, dass wir uns selbst mitten im Satz oder Gedanken unterbrechen müssen, ist es gut möglich, dass wir in die Rolle der kritischen Eltern schlüpfen. Sich dessen bewusst zu werden ist der erste Schritt um mit dieser zerstörerischen Verhaltensweise aufzuhören.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir unsere Partner oder Partnerinnen freundlich und fürsorglich behandeln und auf liebevolle Kommunikation achten.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich mich hinsichtlich kritischer Gedanken beobachten, festhalten, wo ich meinen Partner oder mich selbst kritisiere, und darüber nachdenken, wie ich annehmender sein kann.

51. Gleichgewicht und Stabilität: Der dreibeinige Schemel der Genesung in RCA

Die drei Beine unseres Genesungsschemels (zwei für die Genesung jedes Einzelnen sowie einer für die Genesung der Paarbeziehung) sind aufeinander angewiesen. Unsere persönlichen Genesungsprogramme helfen uns selbst, was dann wiederum unsere Arbeit an der Genesung unserer Paarbeziehung unterstützt. Ohne eigene Genesung ist es schwierig, wesentlich zur Genesung der Paarbeziehung beizutragen. Die Genesung der Paarbeziehung bringt nicht nur mehr Intimität für das Paar, sie unterstützt auch unsere persönliche Genesung. Wenn die Paarbeziehung keine Genesung erfährt, wird unsere eigene Genesung schwieriger, weil das unterstützende Umfeld fehlt. Und ohne unsere Paarbeziehung als eigenständige genesungsbedürftige Einheit zu behandeln, ist die Genesung sowohl für die Paarbeziehung als auch uns selbst schwierig. Jedes Bein ist wichtig für das Ganze – sie sind miteinander verbunden und aufeinander angewiesen. Wenn eins der drei Beine fehlt, besteht die Gefahr, dass unser Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Zur Stabilität brauchen wir alle drei Beine.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir darüber sprechen, wie die Genesung des Einzelnen dazu beiträgt, unsere Paarbeziehung gesund und lebendig zu erhalten.

Mein Versprechen für heute

Heute achte ich auf mein eigenes Wohlbefinden – körperlich, emotional und spirituell – so dass ich in meiner Paarbeziehung ein gesunder Partner sein kann.

52. Paare auf einem spirituellen Weg

Ein weiser Mann sagte einst: "Menschen auf einem spirituellen Weg haben eine spirituelle Praxis. Sie üben ihre Praxis und sie bleiben ihrer Praxis treu, und ihre Praxis hält ihnen die Treue."

In RCA haben wir uns als Paare gemeinsam auf einen Weg spiritueller Praxis begeben. Wir haben uns darauf eingelassen, das Wohl unserer Paarbeziehung über uns selbst als Einzelpersonen zu stellen. Praktisch beinhaltet unser spiritueller Weg unter anderen gemeinsame RCA-Meetingsbesuche, Teilen in unserer lokalen Gemeinschaft, Arbeit in den Schritten und Treffen mit dem Sponsorpaar. Diese spirituelle Arbeit ermöglicht unsere Genesung. Sie hilft uns, unserem Partner oder unserer Partnerin ehrlicher und intimer zu begegnen, als wir es je zuvor erlebt hatten.

Darum bleiben wir als Paar unserer neuen gemeinsamen spirituellen Praxis *treu*, so gut wir es können. Wir sehen wie diese Praxis anderen Paaren geholfen hat. Das gibt uns neue Hoffnung, dass auch wir genesen können, wenn wir konsequent diese spirituelle Praxis anwenden. Wir versuchen, unvoreingenommen dem Prozess des RCA-Programms und seiner Gemeinschaft zu vertrauen. Unsere Treue drückt sich durch *beständige Praxis* aus.

Die meisten von uns haben sich seit unserem ersten RCA-Meeting verändert. Das passiert nicht über Nacht, bei einigen von uns geht es eher ziemlich langsam. Ein spiritueller Weg ist nicht geradlinig. Er führt durch viele Höhen und Tiefen. Wir können leicht erkennen, dass unsere Tiefen heute viel höher sind als unsere früheren Höhen. Dank der konsequenten Anwendung des Programms sind wir aus so manchem Tal der Verzweiflung wieder herausgekommen.

So sind die spirituellen Wege. Wenn wir zurückschauen wird es klar, dass unsere Veränderungen, sowohl die individuellen wie auch die in der Dynamik unserer Paarbeziehung, das natürliche Ergebnis unserer Praxis im Zwölf-Schritte-Programm sind. Weil wir der spirituellen Praxis der Paarbeziehung treu geblieben sind, hat unsere Praxis uns die Treue gehalten und die Belohnung ist "mehr als wir uns in unseren kühnsten Träumen" vorstellen konnten.

Unser Versprechen für heute

Heute werden wir für die RCA-Versprechen, die wir erhalten haben, dankbar sein. Wir werden unsere gemeinsamen Wege aus der Verzweiflung heraus und hin zur Hoffnung nicht vergessen. Wir erneuern das Versprechen für unsere spirituelle Praxis, indem wir mit den Anderen aus der RCA-Gemeinschaft teilen, wie es bei uns funktioniert.

Mein Versprechen für heute

Heute werde ich meinen Teil tun, indem ich mir nicht erlaube, mich auf meinen Lorbeeren auszuruhen. Ich werde konsequent im Programm arbeiten und meine spirituelle Praxis anwenden. Ich mache die Fußarbeit und vertraue auf den Prozess, selbst wenn ich nicht sofort Ergebnisse sehe.