

In ACA stellt die Beziehung zwischen einem Sponsor und einem Sponsee eine spirituelle Verbindung zwischen zwei Menschen dar, die einander helfen, ein Leben jenseits der Auswirkungen des Aufwachsens in einer dysfunktionalen Familie zu finden. Erwachsene Kinder können nicht alleine oder isoliert genesen. Gemeinsam lernen wir, gesunde Unterstützung anzubieten und zu akzeptieren. Wir lernen, was es heißt, ein Freund zu sein.

„Mitreisende“

Das bei ACA praktizierte einzigartige Sponsorschaftsmodell stellt Sponsor und Sponsee gleichberechtigt nebeneinander und sucht gemeinsam nach Antworten und Lösungen. Durch Sponsorschaft erfahren erwachsene Kinder Mitgefühl. Das ist das wechselseitige Verständnis, das unsere Identifikation mit einem anderen erwachsenen Kind fördert.

Als „Mitreisende“ in der Genesung brauchen wir keine Angst vor einer Sponsorschaft als Wiederholung der Gewalt, Vernachlässigung oder Kontrolle, die wir als Kinder erlebten, haben. Für viele von uns wird die ACA-Sponsorschaft unsere erste Chance sein, eine Beziehung aufzubauen, die auf Gleichberechtigung und gegenseitigem Respekt basiert. Dies mag ein ungewohntes Konzept sein, da wir aus Familien kommen, in denen gesunde Beziehungen mit Respekt und Vertrauen nicht praktiziert wurden.

Jemanden zu bitten, unser Sponsor zu werden, ist ein wichtiger Schritt in unserer Genesung. Um einen ACA-Sponsor zu finden, gehen wir zu ACA-Meetings und -Veranstaltungen und hören den Mitgliedern zu. Wir suchen jemanden, der die Zwölf Schritte von ACA gearbeitet hat, regelmäßig an Meetings teilnimmt und die Prinzipien von ACA versteht. Wir können auch nach jemandem suchen, der ein beobachtbares Maß an Gelassenheit und emotionaler Nüchternheit erreicht hat. Typischerweise suchen wir einen Sponsor des gleichen Geschlechts, um romantische Verstrickung zu vermeiden.

Wir können nach der Telefonnummer eines potenziellen Sponsors fragen und dann anrufen, um über ACA zu sprechen. Wenn wir uns mit dieser Person wohlfühlen, fragen wir, ob sie für eine Sponsorschaft zur Verfügung steht. Wir besprechen auch die Erwartungen an eine Sponsor-/Sponsee-Beziehung. Wir könnten diesen Prozess mit zwei oder drei Leuten durchlaufen. Schließlich bitten wir einen von ihnen, unser Sponsor zu sein.

In einigen Gegenden sind ACA-Sponsoren nicht ohne weite-

Arten von ACA-Sponsorschaft

Traditionell: Ein erfahrenes ACA-Mitglied führt einen Sponsee durch die Zwölf Schritte und hilft ihm, den Genesungsprozess von ACA zu verstehen.

Co-Sponsor: Zwei ACA-Mitglieder mit ähnlicher Programmzeit und Erfahrung unterstützen sich gegenseitig bei der weiteren Genesung.

Vorübergehend: ACA-Mitglieder in einer Therapie- oder institutionellen Einrichtung können einen kurzfristigen Sponsor verwenden, bis ein dauerhafterer Sponsor in einer ACA-Heimatgruppe gefunden werden kann.

Fernbeziehung: ACA-Mitglieder, die geografisch isoliert sind, können Online- oder Telefonkonferenzen zur Unterstützung nutzen. Wenn die Umstände den persönlichen Kontakt mit einem Sponsor verhindern, kann eine Fernsponsorschaft dennoch sinnvoll und effektiv sein.

res verfügbar. In dieser Situation müssen wir möglicherweise einen Sponsor durch eine Fernbeziehung oder durch den Besuch anderer Städte, in denen ACA aktiver ist, finden.

Wenn wir gebeten werden, ein Sponsor zu sein, versuchen wir, „ja“ zu sagen. Sponsorschaft ist eine der Schlüsselfunktionen, die einem ACA-Mitglied hilft, emotionale Nüchternheit zu bewahren und gleichzeitig spirituell weiter zu wachsen. Indem wir andere unterstützen, lernen wir mehr über uns selbst und den Ablauf der Genesung. Wir erfahren, dass wir, wenn wir in den Zwölf Schritten arbeiten und regelmäßig an ACA-Meetings teilnehmen, einer anderen Person etwas zu bieten haben. Wir können das Geschenk der Genesung, das uns gegeben wurde, weitergeben.

Ein Sponsor sein

Ein ACA-Sponsor teilt sein spirituelles Genesungsprogramm mit einem Sponsee und leitet den Neuankömmling beim Aufbau seiner eigenen Grundlage für die Genesung durch die Zwölf Schritte von ACA. Ein Sponsor versteht die Auswirkungen des Aufwachsens in einer dysfunktionalen Familie. Ein Sponsor versteht auch, wie wichtig es ist, gespeicherte Trauer zu lösen und sich selbst durch die ACA-Schritte zu beeltern. ACA-Sponsoren sind keine Therapeuten oder Berater, aber sie können einem Sponsee,

der Missbrauch, Trauma und andere überwältigende Erfahrungen der Kindheit wieder betrachtet, die nötige Unterstützung bieten.

Ein ACA-Sponsor:

- teilt seine eigene Geschichte, aber auch seine Erfahrung, Kraft und Hoffnung in der Genesung;
- hilft einem Sponsee, den emotionalen Rausch zu verstehen, die Charakterzüge der *Laundry List* eines Erwachsenen Kindes sowie die Auswirkungen des familiären Alkoholismus und der Dysfunktion;
- ermutigt zu aktiver Schrittarbeit, Teilnahme an Meetings, Tagebuchschreiben, Meditation und der Suche nach einer Höheren Macht;
- ermutigt einen Sponsee, alte Familienregeln zu brechen, die das Reden, Vertrauen, Fühlen und Erinnern verhindern
- hilft einem Sponsee, Gefühle zu erkennen, auszudrücken und zu verstehen;
- führt mit gutem Beispiel voran in seiner eigenen aktiven Genesung.

Ein ACA-Sponsor mit einer Sucht darf in dieser Sucht nicht aktiv sein. Wir können andere nicht unterstützen, wenn wir trinken, Drogen nehmen oder ein anderes Verhalten an den Tag legen, das sich als Rückfall qualifizieren würde.

Es ist auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass ein ACA-Sponsor:

- kein Elternteil, keine Autoritätsperson und keine Höhere Macht für die gesponserte Person ist,
- die Gefühle oder Einsichten der gesponserten Person nicht beurteilt oder entkräftet,
- nichts für einen Sponsee tut, was dieser auch selbst für sich tun kann,
- kein Geld gibt oder verleiht,
- sich nicht romantisch oder sexuell mit einem Sponsee erstrickt.

Die Reihenfolge der Genesung bei ACA

Tiefpunkt/Um Hilfe bitten und sie annehmen

Machtlosigkeit und Unmeisterbarkeit zugeben

Offen werden für Spiritualität und eine spirituelle Lösung

Ehrlich werden/Eine Inventur der Vergangenheit machen

Unsere Geschichte offen und ehrlich einem anderen erzählen

Demütig nach der Beseitigung von Mängeln streben

Selbstvergebung finden

Wiedergutmachung für die Geschädigten leisten

Tägliche Inventur der Gedanken und Verhaltensweisen

Einsicht erlangen

Meditieren und spirituelle Führung suchen

Liebe und Selbstliebe pflegen

Die Botschaft der Genesung an andere weitergeben

Ein Sponsee sein

Ein Sponsor erwartet, dass ein Sponsee aktiv an seiner eigenen Genesung teilnimmt. Der Sponsor erwartet, dass die Person ehrlich zu sich selbst und zu anderen ist. Die Sponsees müssen regelmäßig Kontakt mit ihrem Sponsor aufnehmen und müssen ihre Verpflichtungen einhalten. Sponsees mit Suchterkrankungen müssen ebenfalls zur Abstinenz verpflichtet werden. Wir können kein effektives ACA-Programm durchführen, wenn wir uns mit Alkohol, Drogen oder anderen Suchtverhalten berauschen.

Ein Sponsor wird auf die Bereitschaft der gesponserten Person achten und darauf, ob der Sponsee die Schritte-Arbeit erledigt und regelmäßig an den Meetings teilnimmt. Ein Sponsor erwartet von einem Sponsee, dass er die volle Verantwortung für sein Programm und sein Verhalten übernimmt.

Die Entscheidung, eine Sponsor-/Sponsee-Beziehung zu beenden, bedeutet nicht, verlassen zu werden. Wenn jedoch eine Partei entscheidet, dass er oder sie weiterziehen muss, muss diese Person ehrlich und taktvoll über die Entscheidung sein.

Das Mitreisender-Modell der Sponsorschaft ruft sowohl einen Sponsor als auch einen Sponsee dazu auf, die Prinzipien der ACA-Schritte in all ihren Angelegenheiten zu praktizieren. Zu diesen Prinzipien gehören Kapitulation, Selbstaufrichtigkeit, Selbstinventur und Bereitschaft. Die Sponsorschaft bei ACA beruht auf Gegenseitigkeit.

Affirmationen und Verpflichtungen

Für Sponsees:

- Ich kann um Hilfe bitten, ohne das Gefühl zu haben, dass ich eine Last bin.
- Ich kann in einer Beziehung mit einer anderen Person gleich sein.
- Ich bin bereit, alles zu tun, um zu genesen.
- Ich bin in der Lage, einen gesunden Sponsor auszuwählen.
- Ich werde ein starkes ACA-Programm Schritt für Schritt durcharbeiten.
- Ich werde die Meilensteine meiner Genesung feiern.

Für Sponsoren:

- Ich habe einer anderen Person etwas anzubieten.
- Ich kann jemandem mit dem helfen, was ich in der Genesung gelernt habe.
- Ich kann einem anderen ACA helfen, unabhängig davon, welche Art von Missbrauch wir als Kinder erlebt haben.
- Ich kann meine Erfahrungen teilen, anstatt Ratschläge zu geben.
- Ich werde es vermeiden, andere zu "reparieren" oder zu retten.
- Ich werde gesunde Grenzen beibehalten.

Die Informationen in diesem Flyer stammen hauptsächlich aus Kapitel 11 des Roten Buches von ACA (ACA Fellowship Text). Weitere Informationen zur Sponsorschaft von ACA findest du in diesem Kapitel.

ACA Sponsorschaft: Reisegefährten



**Erwachsene Kinder von Alkoholikern
Alkoholranke/Dysfunktionale Familien**

**Erwachsene Kinder von Alkoholikern
& aus dysfunktionalen Familien**

Gemeinsames Dienstbüro der
deutschsprachigen ACA-Gemeinschaft
www.erwachsenekinder.org
info@erwachsenekinder.org
+49 (0) 151 431 432 45