

Einleitung

Erwachsene Kinder von Alkoholikern (ACA) ist ein Zwölf-Schritte-, Zwölf-Traditionen-Programm von Männern und Frauen, die in alkoholkranken oder anderweitig dysfunktionalen Familien aufgewachsen sind. Das Programm von ACA wurde auf der Überzeugung gegründet, dass Familiendysfunktionalität eine Krankheit ist, die uns als Kinder infiziert hat, und uns auch als Erwachsene beeinträchtigt. Unsere Mitgliedschaft umfasst auch Erwachsene aus Familien, in denen Alkohol oder Drogen nicht zugegen waren, doch Missbrauch, Vernachlässigung oder ungesunde Verhaltensweisen waren es.

Wir treffen uns, um unsere Erfahrung und Genesung in einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts zu teilen. Wir entdecken, wie uns Alkoholismus und andere Familiendysfunktionalität in der Vergangenheit beeinträchtigt haben, und wie uns das heute noch beeinflusst. Wir beginnen, die ungesunden Elemente unserer Kindheit zu erkennen. Durch die Praxis der Zwölf Schritte, dem Fokussieren auf die Lösung von ACA, und die Akzeptanz einer liebenden Höheren Macht unseres Selbstverständnisses, finden wir Frieden.

Weshalb wir das erste Mal zu ACA kamen

Unsere Entscheidungen und Antworten auf das Leben schienen nicht zu funktionieren. Unsere Leben waren nicht mehr zu meistern. Wir schöpften alle Möglichkeiten aus, von denen wir dachten, dass wir glücklich werden könnten. Wir haben oft unsere Kreativität, Flexibilität und unseren Humor verloren. Die Fortsetzung dieser Existenz war keine Option mehr. Dennoch fanden wir es fast unmöglich, den Gedanken, uns selbst retten zu können, loszulassen. Erschöpft klammerten wir uns an die Hoffnung, dass eine neue Beziehung, ein neuer Job oder ein Umzug die Heilung sein würde, aber das war es nie. Wir trafen die Entscheidung, uns Hilfe zu suchen.

Weshalb wir „immer wieder kommen“

Am Ende jedes Meetings von ACA ermutigen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig, „immer wieder zu kommen“ zu den Meetings. Warum? In den Meetings haben wir Menschen gefunden, die uns zuhörten. Sie verurteilen uns nicht. Sie versuchen nicht, uns zu retten. Sie unterbrechen uns nicht, wenn wir redeten. Sie sagten uns lediglich, dass wir uns allmählich besser fühlen würden, wenn wir regelmäßig zu den Treffen kämen. Das haben wir getan.

Was wir in ACA-Meetings machen

- Wir teilen, was in unseren Leben geschieht, und wie wir in unserem Genesungsprogramm mit diesen Themen umgehen (d. h. wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung).
- Wir bauen ein persönliches Hilfsnetzwerk auf.
- Wir praktizieren unsere Genesung und lernen unsere persönlichen Grenzen kennen, indem wir Dienst tun.

Was wir nicht in Meetings machen

- Wir lassen uns nicht auf Crosstalk (Durcheinanderreden) ein.
- Wir kritisieren nicht.
- Wir kommentieren nicht, was andere sagen.
- Wir bieten keine Ratschläge an.
- Wir lenken andere nicht von der sprechenden Person ab, weder durch Reden, Flüstern, Gestikulieren, Geräusche oder Bewegungen.
- Wir missachten nicht die Anonymität der anderen.
- Wir wiederholen das in den Meetings Gesagte nicht (egal in welchem Zusammenhang).

Wie wir ein Genesungsprogramm arbeiten

Jeder Einzelne gesundet in seinem eigenen Rhythmus. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass jene ACA-Mitglieder die größten Fortschritte in kürzester Zeit machen, welche die Genesungswerkzeuge nutzen.

Werkzeuge der Genesung bei ACA

- Wir gehen zu den Meetings und rufen Leute aus dem Programm an, um Fragen zur Genesung zu besprechen.
- Wir lesen die Literatur von ACA und lernen etwas über die Erfahrungen anderer, während wir Klarheit über unsere eigene Erfahrung erlangen.
- Wir bestimmen unsere Grenzen und setzen sie durch.
- Wir arbeiten die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen und wenden sie an.
- Wir identifizieren Menschen, Orte und Dinge, die gesund und hilfreich für unser heutiges Leben sind, und trennen uns von jenen, die es nicht sind.
- Wir nehmen wieder Kontakt auf mit unserem Inneren Kind und dem Wahren Ich.
- Wir arbeiten mit einem Sponsor und bauen Unterstützungsnetzwerke auf.

- Wir nehmen an Meetings teil, die Themen behandeln, an denen wir arbeiten müssen.
- Wir bieten Dienst an bei ACA.

Anderen und uns selbst bei den Meetings zuzuhören, hilft uns in unserer Genesung. Das Teilen bei den Meetings hilft uns manchmal, unsere Probleme zu fokussieren, zu definieren und zu verdeutlichen. Wir drücken unsere Gefühle aus. Es laut aussprechen, hilft uns, einige Probleme zu lösen. Wir reden über unsere Maßnahmenpläne zur Veränderung unseres Leben oder wie gut unser aktueller Plan funktioniert. Manchmal berichten wir über unsere Fortschritte oder Erfolge. Wir nutzen die Meetings oft als Realitätsprüfung für unser gesamtes Programm, indem wir unser aktuelles Leben in dem Programm mit unserem Erwachsenenleben vergleichen, bevor wir zu dem Programm von ACA kamen.

In den Meetings begreifen wir, wie unsere Kindheitserfahrungen unsere heutigen Einstellungen, Verhaltensweisen und Entscheidungen formen. Wir hören, wie andere über ihre Erfahrungen reden und wir erkennen uns selbst wieder. Wir lernen, wie wir uns verändern können. Wir fühlen, dass in unserem Inneren Menschen sind, die nicht jene sind, zu denen wir erzogen wurden, Einige Menschen nennen diese unsere „Inneren Kinder“. Wir entdecken uns selbst.

Wir lesen Literatur über ACA-Themen, wobei wir die Literatur oft als Rettungsinseln benutzen. Wir hängen an dem, was wir gelesen haben, wenn die Lebensumstände zeitweise rauer werden. Viele von uns schreiben täglich und erkennen, dass dies hilft, die Dinge ins rechte Licht zu rücken. Einige von uns schreiben, um mit unseren Inneren Kindern in Kontakt zu treten. Wir schreiben über unsere Kindheit, die täglichen Gedanken, unsere wiederkehrenden Kämpfe und neue Entdeckungen über das Leben und uns selbst. Wir schreiben über neu auftretende Themen. Wir nutzen die Aufgaben von ACA außerhalb der Meetings, um Spontanität zu lernen und wie wir Spaß haben können.

Allmählich beginnen wir, die negativen Erziehungsbotschaften unserer Kindheit zu erkennen, die unser Leben lenken. Wir lernen, sie durch gesunde Verhaltensweisen zu ersetzen. Dies ist ein erster Schritt in Richtung „Neubeelterung“. Da wir uns schrittweise selbst neu beeltern, ändert sich unsere Lebenseinstellung. Wir beginnen, das Leben aus einer emotional reifen Perspektive zu betrachten. Letztlich werden wir glücklichere, stärkere, leistungsfähigere Menschen – besser in der Lage, unser Leben zu meistern. Wir lernen, andere und

uns selbst zu respektieren. Die Qualität unseres Lebens verbessert sich in dem Maße, wie wir lernen, unsere Grenzen zu definieren und mitzuteilen und darauf zu bestehen, dass sie respektiert werden.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass jene ACA-Mitglieder die größten Fortschritte in kürzester Zeit machen, welche die Genesungswerkzeuge nutzen. Wir haben auch herausgefunden, dass jeder von uns in seinem eigenen Tempo und zu seiner eigenen Zeit gesundet. Wir sind Personen mit vielseitigen Erfahrungen und unterschiedlichster Herkunft.

Mitgliedschaft

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, von den Auswirkungen des Aufwachsens in einer alkoholkranken oder anderweitig dysfunktionalen Familie zu genesen.

Literaturrichtlinie

Viele 12-Schritte-Programme erlauben bei den Meetings nur Literatur, die innerhalb des Programms veröffentlicht wurde. Von Anfang an ging das Programm von ACA davon aus, dass auch außerhalb des Programms wertvolle Information existiert. Wir empfehlen, dass jede externe Literatur, die in die Meetings gebracht wird, in Einklang mit den 12 Schritten und den 12 Traditionen von ACA steht. Unser Programm empfiehlt auch, dass solche Literatur separat von der konferenzgenehmigten Literatur von ACA aufbewahrt wird. Für mehr Informationen über die Literaturrichtlinien, verweisen wir auf den Flyer mit dem Titel „Literaturrichtlinie von ACA“.

Zuwendungen sind freiwillig

Für die Mitgliedschaft werden keine Beiträge oder Gebühren erhoben, dennoch sind wir durch unsere eigenen Zuwendungen selbsttragend. In Anerkennung der Unterstützung, die unser Programm uns bietet, spenden wir bei den Meetings gemäß unserer Siebten Tradition – je nach unseren Möglichkeiten.

Auf Gruppenebene werden die Zuwendungen dafür verwendet, um die Türen offen zu halten (Miete bezahlen, Erfrischungsgetränke kaufen, Literatur bereitstellen). Auf regionaler Ebene werden die Zuwendungen dafür verwendet, um die Kommunikation zwischen verschiedenen Intergruppen und dem World Service (Weltdienst) aufrechtzuerhalten, und auf weltweiter Ebene, damit Menschen Meetings finden. Jedes Mitglied steht in der Verantwortung, ACA

funktionsfähig zu erhalten, indem seine Gruppe sowohl die Intergruppen, als auch die Region sowie die World Service Organisation unterstützt.

Zugehörigkeit

ACA ist ein unabhängiges Zwölf-Schritte-, Zwölf-Traditionen-Programm. Wir gehören keiner anderen Zwölf-Schritte-Gemeinschaft an. Wir kooperieren jedoch mit anderen Zwölf-Schritte-, Zwölf-Traditionen-Programmen. Wir gehören keiner Sekte, Glaubensgemeinschaft, Organisation, Institution, politischer Gruppierung oder Strafverfolgungsgruppe an. Wir beteiligen uns nicht an Auseinandersetzungen, und öffentliche Fragen werden von uns weder unterstützt noch abgelehnt.

Eine persönliche Einladung

Dies ist Deine persönliche Einladung, zu ACA zu kommen und *immer wieder zu kommen*. Deine Anwesenheit in den Meetings unterstützt uns in unserer Genesung. Wir wissen, dass dieses Programm für uns funktioniert. Wir haben bisher noch niemanden scheitern sehen, der ehrlich das Programm arbeitet. Dies ist unser Weg zu geistiger Gesundheit, unser Programm zu Gelassenheit.

Wir laden Dich ein, teilzunehmen. ACA funktioniert!

ACA ist...



**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

Nachdruck nur erlaubt zum internen Gebrauch in ACA oder mit schriftlicher Genehmigung von: Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, www.adultchildren.org, information@acawso.com

© 2014 ACA WSO, Inc.
www.adultchildren.org
102-03-de-DE-a