

Adult Children of Alcoholics wurde offiziell 1978 in New York gegründet. Tony A. gilt neben den Mitgliedern einer Alateen Gruppe als der ursprüngliche Begründer. Alateen ist ein Zwölf-Schritte-Programm für Kinder von alkoholkranken Eltern. Alateen wird durch Al-Anon gesponsert.

Die Alateens und Tony gründeten ein Meeting mit besonderem Fokus, das sich von Al-Anon löste und zur ersten ACA-Gruppe wurde. Die neue Gruppe nannte sich „Generations“ und setzte den Schwerpunkt auf die Genesung von den Auswirkungen des Aufwachsens in einer dysfunktionalen Familie, im Gegensatz zur Zielrichtung Al-Anons, die sich mit der Machtlosigkeit gegenüber Alkohol befassten.

Tony hat die Laundry List geschrieben, die erste ACA-Literatur. Die Laundry List ist eine Liste von 14 Charaktereigenschaften oder gängigen Verhaltensweisen, die die Persönlichkeit des erwachsenen Kindes beschreiben. Darüber hinaus hat Tony die ACA Lösung entwickelt, bei der darum geht, Meetings zu besuchen, uns auf uns selbst zu konzentrieren, in den Schritten zu arbeiten und unsere Gefühle zu fühlen. Tony starb im April 2004 im Alter von 77 Jahren.

Jack E. wird die Einführung von ACA in Kalifornien zugeschrieben. Er war es auch, der die Laundry List in erzählerische Form umgewandelt hat. Diesen Text kennen wir als „Das Problem“. Das Problem wird bei den meisten Meetings als Anfangstext gelesen. Jacks Erinnerungen der ACA-Biografie sind weiter unten aufgeführt. Tonys Kommentare bezüglich der Geschichte von ACA stammen aus einem Interview aus dem Jahr 1992. Auf der Grundlage von Interviews mit Tonys Familie in 2005 wurde diese Chronik aktualisiert. Jacks Geschichte wurde zu einem anderen Zeitpunkt aufgenommen.

Auch wenn Tonys Geschichte unsere letztendliche Trennung von der Al-Anon Gemeinschaft beschreibt kooperiert ACA mit Al-Anon und genießt einen beidseitigen Respekt vor diesem Programm.

Hoffnung für erwachsene Kinder – Übernommen von einem Interview mit Tony A.

Ende 1976 oder Anfang 1977 kamen vier oder fünf junge Menschen, die kürzlich Alateen „abgeschlossen“ hatten zu Al-Anon, einer Zwölf Schritte Gemeinschaft für die Ehepartner, Freunde und Verwandten von Alkoholikern.

In Alateen hatten diese jungen Leute erforscht, was es bedeutet, bei alkoholkranken oder co-alkoholkranken Eltern aufzuwachsen. Letztere kennen wir jetzt als Co-Abhängige. Die Teenager schauten sich an, welche Auswirkungen das Leben in einem alkoholkranken Zuhause hat. Als sie in Al-Anon anfangen wurden sie mit dem Konzept konfrontiert, zu lernen, wie man in Gelassenheit in einer dysfunktionalen Umgebung lebt. Der Aufstieg zu Al-Anon bedeutete, dass sie mit Meetings konfrontiert wurden, in denen es vorwiegend um Erwachsenenthemen oder das Trinken eines Ehegatten ging. Manche der Alateens fühlten sich zuhause nicht sicher und glaubten, dass sie sich in Al-Anon nicht wiederfinden könnten.

Tony meinte, Al-Anon hatte den jungen Leuten schon ein paar Dinge beigebracht, unter anderem wie sie gut für sich sorgen konnten. Diese kühnen Teenager gründeten ihr eigenes Al-Anon Meeting, das sie „Hoffnung für erwachsene Kinder von Alkoholikern“ nannten. Dieses erste Meeting fand im Smithers Building in Manhattan statt. Diese Gruppe benutzte das Al-Anon Format, aber improvisierte hinsichtlich der Meetingsthemen. Die Beiträge beinhalteten die Vernachlässigung,

den Missbrauch und die Angst, von denen die Alateens dachten, dass sie darüber in Al-Anon nicht alles teilen könnten. Ein zweites Meeting namens „Generations“ würde gegründet werden, aber es würde keinerlei Angliederung an Al-Anon haben.

Während sich die erste Gruppe zusammenfand hörten die Alateens von einem Mitglied der Anonymen Alkoholiker, der bei AA über seine Erfahrungen mit dem Aufwachsen in einem gewalttätigen alkoholkranken Zuhause teilte. Das war Tony, ein 50jähriger genesender Alkoholiker und New Yorker Börsenmakler. Cindy, ein Mitglied der Gruppe „Hoffnung für erwachsene Kinder von Alkoholikern“, hörte Tony A.s Geschichte und bat ihn, als Gast vor der neu gegründeten Gruppe zu sprechen. Tony sagte, er sei zwar 30 Jahre älter als die Alateens, doch der Altersunterschied verschwand als er begann, seine Geschichte zu erzählen. „Als wir anfangen“, sagte Tony, „gab es ein wunderbares Gefühl von gegenseitiger Liebe, Mitgefühl und Verständnis“. Hoffnung für erwachsene Kinder von Alkoholikern war im Prinzip ein Al-Anon Meeting, jedoch geschah bei jedem Meeting und mit jeder geteilten Geschichte etwas Besonderes, erzählte Tony. In jenen frühen Meetings wurden die Gründungsprinzipien von ACA aus der Wiege gehoben und ausgesprochen. Die Regeln der dysfunktionalen Familie „Nicht sprechen, nicht vertrauen, und nicht fühlen“ wurden herausgefordert. Dennoch tat sich das Meeting schwer, sagte Tony, weil es ihm an Struktur und Fokus mangelte. Anstatt des erwarteten Anstiegs der Mitgliederzahlen war das junge Meeting nach sechs oder sieben Monaten auf drei oder vier Leute zusammengeschrumpft. Das Meeting war kurz davor, einzugehen. Aus einem Instinkt und einer spirituellen Eingebung hinaus, so Tony, lud er Mitglieder aus AA ein, sich der kleinen Gruppe anzuschließen. Sein Gedanke war, dass einige von ihnen ja immerhin selbst alkoholkranke Eltern hatten. Und er behielt Recht. Beim nächsten Meeting von „Hoffnung für erwachsene Kinder von alkoholkranken Eltern“ tauchten siebzehn Mitglieder von AA auf. Bei dem darauffolgenden waren es fünfzig. Bei dem danach kamen mehr als 100 Leute, überwiegend aus AA. Das etwas andere Al-Anon Meeting war auf dem Weg, mit viel Hilfe von guten AA-Freunden. Und doch fehlte der Gruppe noch immer eine einheitliche Struktur und eine klare Unterscheidung hinsichtlich ihrer Botschaft.

Die Laundry List – ACA's erste Literatur

Es wurde ein zweites Meeting namens Generationen gegründet, doch es hatte keine Verbindung zu Al-Anon. Die Gruppe traf sich in der St. Jean Baptistenkirche. Tony war der Vorsitzende des Meetings, aber er ging während dieser Zeit auch zu den Meetings von „Hoffnung für erwachsene Kinder von Alkoholikern“. ACA galt noch immer nicht als offiziell gegründet. „Hoffnung für erwachsene Kinder von Alkoholikern“ stand in Zusammenhang mit Al-Anon, und das unabhängige Generationen-Meeting hatte noch immer keine wirkliche Zielrichtung abgesehen vom Teilen der Alateens, bei dem es um die unverarbeiteten Emotionen bezüglich ihres Missbrauchs und ihrer Vernachlässigung ging. Ungefähr sechs Monate lang wurde das Generationen-Meeting ohne Format abgehalten. Tony erinnerte sich, wie die Mitglieder der Gruppe ihm damit in den Ohren lagen, ein Format zu erstellen, um das irgendwie chaotische Teilen in der Gruppe anzugehen. Diese Konfrontation durch die Gruppe brachte den Moment und die Umstände hervor, in denen Tony die erste ACA-Literatur niederschrieb. Tony erzählte, wie er sich an dem Tag, nachdem die Generationen-Mitglieder ihn dazu drängten, der Gruppe ein Format zu geben, hinsetzte und 13 Charaktereigenschaften eines erwachsenen Kindes zu Papier brachte. „Es war, als schriebe jemand anderes die Liste durch mich“, beschrieb er die Erfahrung.

Es dauerte zwei Stunden, die Liste von gemeinsamen Verhaltensweisen zu vervollständigen. Tony fügte ein weiteres Merkmal hinzu, als er die Punkte zusammen mit Chris überarbeitete, der sich erboten hatte, die Liste abzutippen. Tony fiel ein, dass er vergessen hatte, die Angst zu erwähnen. Dann jedoch überkamen ihn Zweifel. „Nein, Angst werden sie niemals zugeben“, dachte er. „Aufregung. Ja, das ist besser. Aufregung werden sie akzeptieren. Wir wurden süchtig nach Aufregung“, schrieb Tony. Mit dieser Ergänzung hatte ACA seine 14 Charaktereigenschaften oder gemeinsame Verhaltensweisen, die als „Das Problem“ im Generationenmeeting gelesen werden würden. Außerdem schrieb er „Die Lösung“, die von Chris überarbeitet wurde.

Als Tony beim nächsten Meeting die 14 Charaktereigenschaften vorlas, sagte Barry: „Hey, das ist meine Laundry List!“ Seit diesem Tag wurden die 14 gemeinsamen Verhaltensweisen oder Merkmale bekannt als The Laundry List. Tony bezeichnete diesen Moment als den offiziellen Anfang von ACA oder ACoA. Es war der Frühlingsanfang 1978. Niemand erinnert sich an das genaue Datum, aber die Laundry List (Das Problem) und die Lösung würde ACA dazu verhelfen, eine weltweite Bewegung erwachsener Kinder zu werden.

Es war Ende 1979 oder Anfang 1980 als nach dem Ende eines Generationen Meetings zwei Frauen vom allgemeinen Dienstausschuss von Al-Anon auf Tony zukamen. Sie luden die Generationen Gruppe ein, Al-Anon beizutreten. Um beizutreten durfte die Laundry List im Meeting weder gelesen noch verwendet werden. Die Gruppe entschied sich einstimmig gegen die Aufgabe ihrer Laundry List. Diese Entscheidung kennzeichnete den Anfang von ACAs Bruch mit Al-Anon. Heute gibt es 1.000 ACA Meetings weltweit. Al-Anon Meetings mit Schwerpunkt auf erwachsene Kinder stehen nicht in Verbindung mit ACA oder der ACA Weltdienstorganisation. 1979 veröffentlichte die Zeitschrift Newsweek einen ACA-Artikel über Dr. Claudia Black, Dr. Stephanie Brown und Sharon Wegscheider (jetzt Wegscheider-Cruse). Der Artikel war die erste landesweite Bekanntmachung darüber, dass familiärer Alkoholismus lebenslange Muster von dysfunktionalem Verhalten verursachen konnte und dies auch tat, selbst bei jenen, die keinen Alkohol tranken. Das Konzept der Familienkrankheit von Sucht und familiärer Dysfunktion wurde ebenfalls sichtbar. Vor dieser Zeit konzentrierten sich die meisten Ansätze in Bezug auf Sucht oder geistige Gesundheitsmodelle auf den jeweiligen Süchtigen. Black und andere sagten, dass die Krankheit der familiären Dysfunktion Langzeitauswirkungen auf die Kinder hatte, die zu Erwachsenen wurden. Die Kinder wurden durch den Alkoholismus beeinflusst obwohl sie keinen Alkohol zu sich nahmen.

Die von AA übernommenen Schritte für ACA-Zwecke

Zu dieser Zeit, 1979 oder 1980, so erinnert sich Tony, kam die Fragen auf, ob die Schritte der AA für ACA-Meetings übernommen werden können. Wenngleich Tony an die Schritte der AA glaubte und an deren Fähigkeit, einem Alkoholiker zu Nüchternheit zu verhelfen, so hatte er dennoch Zweifel ob die Schritte auch für ACA passen könnten. Zum einen lenkten die Schritte der AA das erwachsene Kind weg von der Betrachtung des familiären Systems der Dysfunktion. Tony glaubte, dass dies in Schritt Vier und Fünf geschah, die Schritte über die eigene Inventur und das Eingestehen der Fehler. In diesen Schritten soll sich das erwachsene Kind in erster Linie auf das eigene Selbst und die eigenen Fehler konzentrieren. Das erwachsene Kind wird davon abgebracht, der Frage nach den Auswirkungen des Aufwachsens in einem dysfunktionalen Zuhause nachzugehen. Dadurch kann die Verbindung zwischen der Inventur über

das Verhalten des erwachsenen Kindes und dem Beitrag der dysfunktionalen Eltern zu diesem Verhalten nicht hergestellt werden, meinte Tony. Er glaubte daran, dass erwachsene Kinder die Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen und sich verändern sollten; er war jedoch auch der Auffassung, dass die Gründe für das zerstörerische und anti-soziale Verhalten eines erwachsenen Kindes, das in den Schritten Vier und Fünf aufgedeckt wird, fair verteilt werden sollten.

Tony fand, dass sich aus den von AA übernommenen Schritten in Schritt Acht und Neun eine große Verletzlichkeit für erwachsene Kinder ergibt. In diesen Wiedergutmachungs-Schritten, so Tony, könnte das erwachsene Kind losgeschickt werden um Wiedergutmachung an gewalttätigen oder missbräuchlichen Eltern zu leisten, die sich hinsichtlich der Verletzungen, die sie auf das erwachsene Kind niederregnen ließen, noch in Verleugnung befinden. Tony erinnert sich an die seltsamen Blicke, die er von AA-Mitgliedern erntete, als er seine Einwände vorbrachte. „Sie schauten mich an als sei ich ein bisschen verrückt.“

Tony plädierte für eine Abkehr von den AA-Schritten. 1979 schrieb er mit Hilfe von Don D. seine eigene Variante der Zwölf Schritte, von denen er glaubte, dass sie auf erwachsene Kinder und Missbrauchsopfer besser passten. Diese Schritte regten an, eine „schuldzuweisungsfreie“ Inventur der Eltern zu machen und den Fokus auf Selbstliebe zu legen. Innerhalb der nächsten 10 Jahre verfeinerte Tony diese Schritte und brachte eine weitere Version der Zwölf Schritte in seinem Buch „Die Laundry Liste“ von 1991 heraus. Am Ende vereinte Tonys Version der Zwölf Schritte eine schuldzuweisungsfreie Inventur der Eltern mit einem konzentrierten Programm der Selbstliebe und Selbstvergebung.

1984 entschied die ACA-Gemeinschaft eine autonome Zwölf-Schritte- und Zwölf-Traditionen-Gemeinschaft zu werden, und die von AA übernommenen Schritte zu benutzen. Das war sieben Jahre bevor Tony seine Version der Schritte veröffentlichte. Manche Gruppen benutzen Tonys Schritte und sein Buch, was den vorgeschlagenen ACA Literaturrichtlinien entspricht.

Die von AA übernommenen Schritte wurden von der ACA-Gemeinschaft größtenteils akzeptiert. In der Praxis haben die ACA Mitglieder sie modifiziert um der Person zu erlauben, das Familiensystem anzuschauen, angefangen bei Schritt Eins. Diese Familiengeschichte oder Inventur beinhaltet neben dem Verhalten der Eltern das Benennen von Familienrollen, dysfunktionalen Regeln und Missbrauch. Mittlerweile sind sich Berater und Sponsoren der Verletzlichkeit bewusst, der sich ein erwachsenes Kind gegenüber sieht wenn es sich mit der Möglichkeit einer Wiedergutmachung an kranken oder missbräuchlichen Eltern beschäftigt. Manche Eltern sind zu gefährlich oder zu krank um sich ihnen zu nähern.

Heute betrachtet das erwachsene Kind in ACA die Muster der familiären Dysfunktion und wird ermutigt, in den ACA-Meetings und mit einem Sponsor oder sachkundigem Berater über alle Aspekte der Kindheit zu sprechen. Gleichzeitig fordern die von AA übernommenen Schritte den Einzelnen auf, die eigene Inventur zu machen und zerstörerisches Verhalten zu ändern. Wir übernehmen die Verantwortung für unser Verhalten in dem Wissen, dass manches von diesem Verhalten von unseren Eltern an uns weitergegeben wurde.

Zur Seite treten

Irgendwann nahm Tony etwas Abstand von der Gemeinschaft, die zu gründen er geholfen hatte. Er hatte den Eindruck, dass er verherrlicht wurde oder eine Autoritätsrolle zugeordnet bekam. Am Ende seines Lebens

jedoch praktizierte Tony weiterhin die ACA-Prinzipien und gab die ACA-Genesung weiter. In den letzten Tagen seines Lebens beantwortete er Anrufe von erwachsenen Kindern, die Hilfe suchten. Der nachfolgende Text ist ein Zitat aus dem Jahr 1992.

Ich hätte am Anfang nie erwartet, dass ACoA ein weltweites Programm werden würde. Damals arbeiteten wir daran, ein kleines Meeting am Leben zu halten. Das erste Mal, dass ich einen flüchtigen Blick darauf erhielt, dass ACoA nationale oder sogar internationale Möglichkeiten hatte, war, als Barry sagte, wir sollten für die „Laundry Liste“ einen Urheberrechtsschutz erwirken. Er hat es vorausgesehen, aber ich war völlig ahnungslos. Ich fand, dass die Laundry Liste zu diesem Zeitpunkt anonym sein sollte und ließ sie nie urheberrechtlich schützen.“

Das Konzept des Erwachsenen Kindes kam von Alateen, die das „Hoffnung für erwachsene Kinder von Alkoholikern“-Meeting gründeten. Bei den ursprünglichen Mitgliedern unserer Gemeinschaft, die über 18 Jahre alt waren, handelte es sich um Erwachsene, aber als Kinder wuchsen sie in einem alkoholkranken Zuhause auf. Erwachsenes Kind bedeutet auch, dass wir bei einer Konfrontation zurückfallen in ein Stadium unserer Kindheit.

Es gibt drei Teile von mir: die Höhere Macht, mich, und den kleinen Tony. Ich muss den kleinen Tony lieben – mein inneres Kind – wenn ich jemals mit Gott vereint werden will. Der kleine Tony ist meine Verbindung zu Gott. Das habe ich von einer hawaiianischen Kabuna-Lehre gelernt. Einige Monate später hörte ich von der beginnenden Arbeit mit dem „Inneren Kind“, in der therapeutischen Gemeinschaft.

Als wir das Treffen „Generationen“ begannen, war es eine Anti-Organisation. Mein Wunsch für die Gemeinschaft ist es, dass sie die ursprüngliche Laundry List und die neuen ACoA Schritte aus meinem Buch von 1991 verwendet.

In diesem Programm geht es darum, zu lernen, mich selbst und dann andere bedingungslos zu lieben. Wir sind nicht mit Gott verbunden, wenn wir es nicht tun. Vertrauen muss ein Prozess werden und Liebe ist ein Prozess. Wenn ich mir vertrauen und mich lieben kann, kann ich anderen vertrauen und sie lieben.

Ich denke, wir müssen wie kleine Kinder werden. Gefühle sind der spirituelle Weg eines Abenteurers, um Gott kennen zu lernen. Unser Ziel ist Gott.

Tony A.
5. Oktober 1992

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

ACA und seine Anfänge

Ein Interview über die frühe Geschichte von ACA

(Aktualisiert für die Einbindung in das Rote Buch von ACA)



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