



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

## Leitlinien für neue Meetings

### A. Meetings sind autonom (Vierte Tradition)

Jedes Meeting trifft seine eigenen Entscheidungen über Leitlinien, im Einklang mit den 12 Traditionen. Die Traditionen bieten Richtlinien für das Gruppenverhalten, ebenso wie die Schritte Richtlinien für die individuelle Genesung.

### B. Eine Einrichtung finden

Eine Gruppe braucht einen sicheren Ort, um sich zu treffen. Gruppen haben zu angemessenen Mieten einen Raum in Rehabilitationszentren, Intergruppenzentren, Kirchen, Parks, Schulen, Krankenhäusern, Buchläden für Genesungsliteratur oder öffentlichen Einrichtungen gefunden. Einige Meetings haben bei jemandem zu Hause begonnen, haben aber in der Regel das Bedürfnis verspürt, innerhalb weniger Monate in einen größeren, "neutralen Raum" zu ziehen.

### C. Erste Schritte

Wenn möglich, versuche zwei oder drei andere Programm-Mitglieder zu finden, die verbindlich an den ersten paar Meetings teilnehmen, um das Überleben der Gruppe in dieser frühen Phase sicherzustellen. Meetings, die beim ACA WSO registriert sind (Anmeldeformular in diesem Paket enthalten), werden in unserem Online-Meeting-Verzeichnis veröffentlicht, das den Teilnehmern hilft, das Meeting zu finden. Deine lokale Intergruppe hat vielleicht auch lokale Meetingsverzeichnisse oder eine Telefon-Hotline, die neuen Mitgliedern helfen können, Ihr Meeting zu finden.

### D. Bedienstete im Meeting

Jedes Meeting bietet Möglichkeiten, einen Dienst zu übernehmen, welche das Meeting funktionsfähig erhalten. In einem gesunden Meeting übernehmen mehrere Leute einen kleinen Teil der Arbeit, so dass alle Aufgaben erledigt werden.

### E. Meetingsformate

Dieses Paket beinhaltet ein Beispielformat. Weitere Beispiele findest du im Roten Buch von ACA.

### F. Crosstalk

Crosstalk ist gleichbedeutend mit Unterbrechen, Ratschläge geben, oder Kommentieren dessen, was ein anderes Meetingsmitglied geteilt hat. Außerdem bedeutet es, sich während des Teilens mit einer anderen Person zu unterhalten oder störende Geräusche zu verursachen. Bei ACA vermeiden wir Crosstalk. Wenn andere uns zuhören, einfach nur zuhören, werden unsere Realität, unsere Wahrheit, unsere Vorstellungen, unsere Gefühle, unser Selbstbild und unser Sein bestätigt. Wenn wir uns nur auf unsere eigene Genesung konzentrieren (und uns aus der Genesung anderer heraushalten),

übernehmen wir Verantwortung für unser eigenes Leben. Wir tun dies, indem wir bei allen unseren Wortmeldungen die Ich-Form, also die 1. Person Singular, verwenden.

### **G. Anonymität**

Die Anonymität erlaubt es uns, unsere Gefühle zu teilen und eine „Identität“ zu erfahren, jenseits von einem „Etikett“. „Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, lass es hier“, ist eine gute Regel, um einen sicheren Ort zu schaffen, an dem wir unsere Gefühle und unsere Genesung teilen können, ohne Angst vor Klatsch, Vergeltung oder Verletzung unserer Anonymität.

### **H. Literatur**

Jedes Meeting bestimmt selbst darüber, welche Bücher, Audio-Medien, Faltblätter oder Broschüren auf seinem Literartisch ausgelegt werden, da jedes Meeting autonom ist.

Die sechste Tradition besagt: „Eine ACA-Gruppe sollte niemals irgendein verwandtes oder außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem ACA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem Hauptzweck ablenken“. Behalte immer den Neuankömmling im Blick und wähle entsprechende Literatur mit Informationen über ACA für jedes neue Mitglied.

### **I. Anziehung**

Unser Programm beruht auf Anziehung, nicht auf Werbung. Wenn es bereits ACA-Meetings in der Gegend gibt, magst du dort vielleicht einen Flyer auslegen, der das neue Meeting ankündigt. Wenn es dort nicht möglich ist, kannst du vielleicht bei anderen 12-Schritte-Meetings mit deren Erlaubnis einen Flyer auslegen und ein paar gute Freunde einladen.

### **J. Ein neues Meeting gründen**

Das Programm wächst, weil jemand ein Bedürfnis hat, ein neues Meeting zu gründen und versucht, dieses Bedürfnis zu befriedigen.

### **K. Neuankömmlinge**

Die Liebe und der Respekt, den wir Neuankömmlingen entgegenbringen, sind ein Spiegelbild der Liebe und des Respekts, den wir lernen, uns selbst anzubieten.

### **L. Sicherheitsrichtlinien**

Entwerft bei einem regulären Arbeitsmeeting euren Meetingsplan, wie mit Störungen im Meeting gemäß Gruppengewissen umgegangen werden soll. Einige Anregungen, die ihr berücksichtigen könntet, sind:

1. Sich an die Erste Tradition halten: „Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung beruht auf der Einigkeit von ACA.“
2. Bittet diejenigen, die stören, zu gehen.
3. Bittet diejenigen, die stören, eine Woche (zwei Wochen, vier Wochen) dem Meeting fernzubleiben.
4. Bietet denjenigen, die stören, eine Möglichkeit, sich den Weg zurück ins Meeting zu verdienen, indem sie Wiedergutmachung an der Gruppe leisten und einen bestimmten Dienst übernehmen.

5. Verwehrt Einzelnen, die weiterhin das Meeting stören, den Zutritt zum Meeting.
6. Begleitet eine Person, die stört, aus dem Meeting hinaus. Die Begleitung erfolgt durch eine Gruppe von Mitgliedern, die bei einem Arbeitsmeeting für diese Aufgabe bestimmt wurden.
7. Schließt das Meeting sofort und veranlasst alle, im Sinn des gemeinsamen Wohlergehens, nach Hause zu gehen.
8. Ruft die Polizei, wenn eine eindeutige Gefahr für Leben, Gesundheit oder Eigentum vorliegt.

### **M. Andere Probleme**

Wenn Probleme auftauchen, auf die dieses Paket keine Antworten hat, sucht Rat in den Zwölf Traditionen und präsentiert das Problem in einem Arbeitsmeeting, um das Gruppengewissen zu befragen. Das Rote Buch von ACA kann unter Umständen auch Hinweise geben. Wenn die Gruppe immer noch nicht sicher ist, was zu tun ist, kontaktiert eure lokale Intergruppe oder ACA WSO und bittet um Empfehlungen. Wo auch immer ihr Euch hinwendet, um eine Empfehlung zu bekommen, es ist letztlich euer Meeting, welches eine Entscheidung zum Wohle des Meetings trifft.

# Bedienstete eines Meetings (Dienste)

## Allgemeine Informationen

Wir empfehlen, dass Dienste für mindestens sechs (6) Monate vergeben werden. Diese Leitlinien dienen der einfachen Orientierung. Jedes Meeting ist autonom und kann Leitlinien abwandeln, verändern oder streichen, wie es die Gruppenmehrheit für sinnvoll hält.

### A. Meetingsleiter

1. Registriert das Meeting bei der Weltdienstorganisation von Adult Children of Alcoholics (ACA WSO).
2. Sendet Änderungen der Meetingsinformationen (z.B. neuer Standort, neuer Ansprechperson) an ACA WSO und die Intergruppe.
3. Eröffnet und schließt das Meeting, es sei denn, ein anderer Bediensteter wurde mit dieser Aufgabe betraut.
4. Stellt sicher, dass der Meetingsraum vorbereitet und am Ende aufgeräumt ist.
5. Heißt Neuankömmlinge willkommen. Begrüßt sie vor dem Meeting, spricht mit ihnen nach dem Meeting und stellt Info-Pakete für neue Mitglieder bereit, es sei denn, jemand anderes wurde für diese Aufgabe vorgesehen.
6. Ist verantwortlich für die Einheit und Sicherheit des Meetings.
  - a. Hält Arbeitsmeetings ab.
  - b. Begrenzt das Teilen zeitlich, entweder mit einer Sanduhr oder durch andere Mittel.
  - c. Hilft sicherzustellen, dass die „kein-Crosstalk“-Regel eingehalten wird.
7. Kündigt freiwerdende Dienste mindestens eine Woche im Voraus an und ermöglicht Wahlen für neue oder bestehende Dienste.
8. Präsentiert den Bericht des Sekretärs/Ankündigungen während des Meetings.
9. Übernimmt oder hilft bei der Suche nach vorübergehenden Ersatz für andere Dienste, je nach Bedarf.

### B. Kassierer

1. Sammelt und dokumentiert Spenden im Sinne der Siebten Tradition.
2. Beahlt Ausgaben des Meetings (Miete, Kaffee etc.).
3. Erstattet Meetingsteilnehmern ihre Auslagen für Erfrischungen, Literatur, Kopien, Chips bzw. Medaillen, etc.
4. Behält eine angemessene Rücklage (normalerweise in Höhe der Ausgaben eines Monats).
5. Nachdem alle Ausgaben bezahlt sind, und unter Einbehalt einer angemessenen Rücklage, schickt dieser, mit Zustimmung des Gruppengewissens, das überschüssige Geld an die lokale Intergruppe und/oder an die Weltdienstorganisation, damit diese ihre Arbeit fortsetzen können, nämlich: Telefonauskünfte, Meetingslisten, Literaturbereitstellung, Events etc.
6. Schickt Spenden der Siebten Tradition an die lokale Intergruppe, die Region und an das Büro der Weltdienstorganisation (60% an die Intergruppe oder die Region, 40% an WSO).
7. Gibt den Mitgliedern den finanziellen Status des Meetings bekannt, gemäß dem Meetingsformat und in regelmäßigen Abständen (wöchentlich, monatlich etc.).

### **C. Literaturbeauftragter**

1. Stellt bei jedem Meeting Literatur bereit (auf einem Literartisch, etc.).
2. Ergänzt fehlende Literatur (kauft Bücher, macht Kopien etc.).
3. Räumt am Ende des Meetings die Literatur wieder weg.
4. Übergibt alle Quittungen zur Erstattung dem Kassierer des Meetings.

### **D. ACA Repräsentant der Intergruppe**

1. Nimmt an den lokalen Intergruppentreffen teil.
2. Bringt dort Probleme oder Fragen des Meetings ein.
3. Bietet der Intergruppe weiterhin Unterstützung an und teilt mit, welche Dienste benötigt werden.
4. Leitet die gesammelten Informationen an die Meetings weiter (Veranstaltungen, Neuigkeiten, Literatur etc.).

### **E. ACA WSO Gruppenrepräsentant**

1. Wohnt den monatlich stattfindenden Telefon-Konferenzen bei. Telefonkonferenzen finden jeweils am zweiten Samstag im Monat statt. Wähle 001-(712)-432-0075 von Deutschland aus. Der Pincode ist: 427266#
2. Bringt bei ACA WSO Probleme oder Fragen des Meetings ein.
3. Bietet ACA WSO weiterhin Unterstützung an und teilt mit, welche Dienste benötigt werden.
4. Leitet die gesammelten Informationen an die Meetings weiter (Veranstaltungen, Neuigkeiten, Literatur etc.).

### **F. Weitere mögliche Dienste**

Neuankömmlinge begrüßen, Raum vorbereiten/aufräumen, Koordinator der Sprecher, Zeitnehmer, Kaffee kochen, Besorgen von Knabbereien oder Süßigkeiten, Verwalten der Medaillen bzw. Chips, etc.

# Arbeitsmeetings

## A. Gruppengewissen

Dies ist die Abstimmung der Gruppenmitglieder über Angelegenheiten, welche die Gruppe betreffen. Bei ACA liegt alle Macht bei den Mitgliedern des Programms, nicht bei den „betrauten Dienern“. Jedes Mitglied darf abstimmen. Jede Entscheidung, die getroffen wird, soll so weit wie möglich den Willen der Gruppe und den Geist unserer Gemeinschaft widerspiegeln und nicht nur eine Mehrheitsentscheidung sein. Damit eine „wesentliche Einstimmigkeit“ existieren kann, muss jedes Mitglied berücksichtigt werden und die Abstimmung muss so nahe wie möglich an einer einstimmigen Abstimmung sein. Wenn es in dieser Frage eine erhebliche Uneinigkeit gibt, können weitere Informationen und Diskussionen erforderlich sein, bevor eine „wesentliche Einstimmigkeit“ erreicht werden kann. Das Thema wird dann bis zum nächsten Arbeitsmeeting vertagt und erneut diskutiert. Wenn eine erhebliche Disharmonie andauert, kann das Thema fallen gelassen werden, um die Einheit des Meetings zu wahren (Erste Tradition).

## B. Minderheitenmeinung

Mitglieder, die eine Meinung zu einem Thema haben, das in der „Minderheit“ ist, haben das Recht, ihre Ansicht bei ihrem Arbeitsmeeting vorzubringen.

## C. Themen des Arbeitsmeetings

Ein Arbeitsmeeting, das in der Regel monatlich nach einem regulären Meeting oder bei Bedarf abgehalten wird, ist das Format, in dem die Meetingsregeln zu folgenden Themen festgelegt werden:

1. Wahl der Bediensteten
2. Zeit/Datum/Ort/Schwerpunkt eines Meetings ändern
3. Meetingsformat
4. Aspekte des Zeitnehmens/Teilens
5. Diskussion über Literatur/Buchrichtlinien
6. Fragen zum Thema Rauchen/Nicht-Rauchen
7. Berichte des Kassierers
8. Organisation besonderer Aktivitäten
9. Das Zulassen der Anwesenheit von Kindern im Meeting
10. Möglicher Verstoß gegen die Traditionen durch ein/mehrere Mitglied(er)
11. Mögliche Verletzung der Sicherheit eines Meetings
12. Verwendung der Siebten Tradition, um Aktivitäten zu finanzieren

## D. Ankündigung des Arbeitsmeetings

Während der Ankündigungen kann ein Mitglied ein Arbeitsmeeting beantragen, um ein Thema zu besprechen. Die zu behandelnden Themen können ohne Diskussion im regulären Meeting kurz angekündigt werden. Ein Arbeitsmeeting wird von der Gruppe so schnell wie möglich (nach dem nächsten Meeting oder zu einem späteren Zeitpunkt) angesetzt. Alle Mitglieder sollten über so viele Vorabinformationen und/oder Vorlaufzeiten verfügen, wie nötig sind, um sich auf ein

Arbeitsmeeting vorzubereiten. Bei Wahlen kann das Arbeitsmeeting ein bis vier Wochen im Voraus angekündigt werden, bei kleineren Themen nach dem nächsten regulären Meeting.

#### **E. Reguläre ACA-Meetings dienen der Genesung bei ACA**

Es wird nicht empfohlen, das Gruppengewissen während der „Ankündigungen des Meetings-Sekretärs“ einzuholen. Versuche, dies zu tun, führen oft zu einem Schnellschuss und Groll derer, die kommen, um zu teilen, nicht um organisatorische Themen zu besprechen.

#### **F. Die Struktur des Arbeitsmeetings**

Der Sekretär leitet das Meeting. Jedes Thema, über das abgestimmt werden soll, wird im Bericht des Sekretärs im regulären Meeting angekündigt. Während des Arbeitsmeetings wird das Thema diskutiert, mögliche Lösungen vorgestellt und abgestimmt. Die Mehrheit der Anwesenden legt die Vorgehensweise fest. Wenn sich jemand bei den Ankündigungen eines regulären Meetings über eine unzureichende vorherige Ankündigung beschwert, befragt die Gruppe das Gruppengewissen, um festzustellen, ob eine ausreichend vorherige Ankündigung erfolgt ist. Wenn die meisten das Gefühl haben, dass ihnen genügend Zeit und Informationen gegeben wurden, sind die Traditionen erfüllt worden und die Vorgehensweise wird beibehalten.

#### **G. Abstimmungen über Themen der Jährlichen Arbeitskonferenz (Annual Business Conference= ABC)**

Jedes Jahr veranstaltet ACA eine Jährliche Arbeitskonferenz (ABC). Jedes Meeting ist berechtigt, einen Delegierten und einen oder mehrere Stellvertreter zu entsenden. Bei dieser Konferenz wird das Gruppengewissen der Teilnehmer dazu dienen, der Weltdienstorganisation (WSO) die Richtung für das folgende Jahr vorzugeben. Die Jährliche Arbeitskonferenz (ABC) findet in der Regel im April statt. Meetings, die keinen Delegierten entsenden, können ihre Anliegen dennoch schriftlich äußern. WSO hat auch in der Vergangenheit bei allen registrierten Meetings Themen eingereicht, die für das Gruppengewissen aller Meetings, die teilnehmen möchten, von Belang sind. Dieser Prozess wird als „Umfrage zum Gruppengewissen“ bezeichnet. WSO kann auch Abstimmungspunkte versenden, die, wenn sie mit der Mehrheit aller Teilnehmer angenommen werden, zur Richtlinie für ACA werden.

# Formulare

## Meetingsablauf bei ACA

### Texte und Literatur

Die folgenden Informationen werden nur zur Verwendung bei registrierten ACA-Meetings zur Verfügung gestellt und dürfen bei Bedarf für die Verwendung in den Meetings kopiert werden. Die Texte können auch auf Postergröße vergrößert werden, um in dem Meeting aufgehängt zu werden.





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

# Meetingsformat bei ACA

*(Das Meeting dauert 90 Minuten)*

Hallo. Mein Name ist (*dein Vorname*). Willkommen zum (*Name des Meetings*) Meeting der Erwachsenen Kinder von Alkoholikern.

Bitte vergewissert euch, dass alle Handys während des Meetings ausgeschaltet sind.

Wir treffen uns, um uns über die Erfahrungen auszutauschen, die wir als Kinder beim Aufwachsen in einer alkoholkranken oder dysfunktionalen Familie machten. Diese Erfahrungen haben uns damals infiziert, und sie wirken sich heute noch bei uns aus. Indem wir die 12 Schritte praktizieren, uns auf die Lösung konzentrieren und eine Höhere Macht unseres Verständnisses akzeptieren, finden wir Freiheit von den Auswirkungen des Alkoholismus und anderer Familiendysfunktion. Wir identifizieren uns mit dem Problem und lernen in der Lösung zu leben, einen Tag nach dem anderen.

Bitte lasst uns einen Moment der Stille einlegen, gefolgt vom Gelassenheitsgebet.

Ich habe \_\_\_\_\_ gebeten, das Problem (oder die *Laundry List*) zu lesen.

Ich habe \_\_\_\_\_ gebeten, die Lösung zu lesen.

Ich habe \_\_\_\_\_ gebeten, die 12 Schritte zu lesen.

Möglicherweise fühlst du dich von unseren Texten angesprochen, auch wenn es in deiner Familie keinen offensichtlichen Alkoholismus oder keine Sucht gab. Dies kommt häufig vor, weil Dysfunktion auch in Familien auftreten kann, in denen es keine Sucht gibt. Wir heißen dich willkommen.

Wenn du zum ersten Mal an einem ACA-Meeting teilnimmst, bitten wir dich, dich mit deinem Vornamen vorzustellen. Dies dient nicht dazu, dich in Verlegenheit zu bringen, sondern, dass wir dich willkommen heißen und besser kennenlernen können. (Applaus). Wir freuen uns, dass du hier bist. Komm immer wieder. Wir stellen uns jetzt der Reihe nach mit unseren Vornamen vor. Mein Name ist \_\_\_\_\_.

Dieses Programm ist nicht leicht, aber wenn du mit dem, was in sechs aufeinanderfolgenden Meetings auftaucht, umgehen kannst, wirst du beginnen, aus der Verleugnung herauszukommen. Dies wird dir Freiheit von der Vergangenheit bringen. Du und dein Leben werden sich ändern. Anfangs konnten viele von uns nicht erkennen oder akzeptieren, dass einige unserer heutigen Einstellungen und Verhaltensweisen das Resultat von Erfahrungen sind, die wir in unserer Kindheit in Bezug auf Alkoholismus und Dysfunktion machten. Wir verhalten uns wie erwachsene Kinder, was bedeutet, dass wir den in der Kindheit erlernten Selbstzweifel und die Angst auf unsere Beziehungen mit Erwachsenen übertragen. Indem wir sechs aufeinanderfolgende Meetings besuchen und danach regelmäßig daran teilnehmen, lernen wir unser Wahres Selbst kennen und beginnen, aus ihm heraus zu handeln.

Wir ermutigen jedes Mitglied, offen über seine oder ihre Erfahrung zu teilen, soweit die Zeit es zulässt. Dies ist ein sicherer Ort, wo du die Erfahrungen, die du als Erwachsener machst oder als Kind machtest, teilen kannst, ohne beurteilt zu werden. Damit jeder die Möglichkeit bekommt, während des Meetings zu teilen, bitten wir alle, ihre Beiträge auf 5 Minuten zu beschränken (*3 bis 4 Minuten, wenn das Meeting größer ist*).

Was du hier im Meeting hörst, sollte im Meeting bleiben. Wir sprechen nicht mit anderen Leuten über die Geschichte oder die Erfahrungen einer anderen Person. Bitte respektiere die Anonymität von denjenigen, die heute im Vertrauen mit uns teilen.

Wir vermeiden „crosstalking“. Das heißt, wir unterbrechen nicht, kommentieren nicht und wir beziehen uns nicht auf das, was eine andere Person während des Meetings gesagt hat. Wir tun dies deshalb nicht, weil erwachsene Kinder aus familiären Zusammenhängen stammen, wo Gefühle und Wahrnehmungen als falsch oder fehlerhaft beurteilt wurden. Wir akzeptieren ohne Kommentar, was andere sagen, weil es für sie wahr ist. Wir streben danach, mehr Verantwortung für unser eigenes Leben zu übernehmen, statt anderen Ratschläge zu erteilen.

Das heutige Meeting ist ein \_\_\_\_\_ (*Schritte-Meeting, offene oder themenbezogene Diskussion, Traditionen-, Sprecher-Meeting oder Sonstiges*). Wir beginnen jetzt mit dem Teilen und beenden das Meeting um \_\_\_\_ Uhr (*ca. 15 Minuten vor Meetingsende*).

(*Die Meetingsleitung kann die Personen aufrufen, welche die Hand heben, oder man kann einen Goround, von links nach rechts/von rechts nach links, machen – das entscheidet die Meetingsleitung oder das Meeting*)

Wir können nun mit dem Teilen beginnen.

(*Das Teilen in der Gruppe ist beendet.*)

Es ist jetzt Zeit für die Siebte Tradition (Hut/Korb/Kasse herumreichen), die besagt, dass „jede ACA-Gruppe sich aus eigenen Spenden erhält und Zuwendungen von außen ablehnt.“ Neuankömmlinge werden ermutigt, Literatur zu kaufen und müssen bei ihrem ersten Meeting nichts spenden.

Kann jemand bitte die 12 Traditionen vorlesen?

Jetzt ist Zeit für:

- Ankündigungen des Sekretärs (Meetingsleitung)
- Bericht des Kassenwarts
- Bericht des Intergruppen-Vertreters (Gruppensprecher)

Hat jemand noch weitere ACA-bezogene Ankündigungen?

(*Falls noch Zeit ist*) Hat jemand noch den brennenden Wunsch (burning desire), etwas zu teilen? (*und/oder*) Die Meetings-Zeit ist jetzt vorüber. Danke dafür, dass du gekommen bist und kommt wieder. Wenn du keine oder nicht genug Gelegenheit zum Teilen hattest, sprich bitte nach dem Meeting mit jemandem, wenn dir dies ein Bedürfnis ist.

Es ist an der Zeit, die Versprechen vorzulesen.

Würde \_\_\_\_\_ das Meeting bitte mit einem Gebet seiner Wahl beenden? (*Aufstehen und durch Handhalten einen Kreis bilden*)

Komm immer wieder. Es funktioniert!

## Die *Laundry List*\*

### 14 Charakterzüge eines Erwachsenen Kindes

Diese Eigenschaften haben wir vermutlich gemeinsam, weil wir in einer alkoholkranken Umgebung aufgewachsen sind.

1. Wir isolierten uns und fürchteten uns vor Menschen und Autoritätspersonen.
2. Wir suchten nach Anerkennung und verloren dabei unsere Identität.
3. Wir haben Angst vor wütenden Menschen und jeglicher persönlichen Kritik.
4. Wir werden entweder Alkoholiker, heiraten einen solchen oder beides, oder wir finden eine andere zwanghafte Persönlichkeit, wie zum Beispiel einen Arbeitssüchtigen, um unsere krankhaften Verlassenheitsbedürfnisse zu erfüllen.
5. Wir leben das Leben aus der Opferperspektive und werden von dieser Schwäche in unseren Liebesbeziehungen und Freundschaften angezogen.
6. Wir haben ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein, und es ist leichter für uns, uns mit anderen zu beschäftigen als mit uns selbst; dies ermöglicht es uns, unsere eigenen Fehler usw. nicht allzu genau zu betrachten.
7. Wir bekommen Schuldgefühle, wenn wir für uns selbst eintreten, anstatt anderen nachzugeben.
8. Wir wurden süchtig nach Aufregung.
9. Wir verwechseln Liebe und Mitleid und neigen dazu, Menschen zu „lieben“, die wir „bemitleiden“ und „retten“ können.
10. Wir haben unsere Gefühle aus unserer traumatischen Kindheit „unterdrückt“ und haben die Fähigkeit verloren, unsere Gefühle zu fühlen oder auszudrücken, weil das so schmerzhaft ist (Verleugnung).
11. Wir beurteilen uns selbst hart und haben ein sehr niedriges Selbstwertgefühl.
12. Wir sind abhängige Persönlichkeiten, die sich vor dem Verlassenwerden fürchten und die alles dafür tun, eine Beziehung aufrechtzuerhalten, um die schmerzhaften Verlassenheitsgefühle nicht wieder zu erleben, die wir durch das Zusammenleben mit kranken Menschen, die emotional nie für uns da waren, erlitten haben.
13. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit; wir wurden Co-Alkoholiker\*\* (Co- Abhängige) und nahmen die Eigenschaften dieser Krankheit an, selbst, wenn wir keinen Alkohol tranken.
14. Co-Alkoholiker sind eher Reagierende als Handelnde.

Tony A. 1978

\* Anm. d. Übers.: „Laundry List“ ist eine englische Redewendung und bedeutet „lange Liste“. Das Literaturkomitee hat beschlossen, den englischen Begriff beizubehalten, da er innerhalb der deutschsprachigen ACA-Gemeinschaft gebräuchlich ist.

\*\* Anm. d. Übers.: In der englischen Originalfassung wird der Begriff „para-alcoholic“ verwendet. In Deutschland ist der Begriff „Co-Alkoholiker“ geläufiger, daher wird er in dieser Übersetzung verwendet. Beide Begriffe werden als Synonym für „Co-Abhängige“ verwendet.

# Die zwölf Konzepte

## Konzept I

Die letzte Verantwortung und die höchste Autorität für die ACA-Weltdienste sollten immer bei dem gemeinsamen Gewissen unserer gesamten Gemeinschaft liegen.

## Konzept II

Die Autorität für den aktiven Erhalt unserer Weltdienste wird hiermit an die eigentliche Stimme, das wirksame Gewissen für unsere ganze Gemeinschaft delegiert.

## Konzept III

Als Mittel zur Schaffung und Aufrechterhaltung einer klar definierten Arbeitsbeziehung zwischen den ACA-Meetings, dem ACA WSO-Gremium und seinen Mitarbeitern und Ausschüssen und damit zur Sicherstellung ihrer wirksamen Führung wird hier vorgeschlagen, dass jede dieser Dienste mit einer traditionellem Entscheidungsrecht ausgestattet wird.\*

*\* Das hier definierte Entscheidungsrecht bezieht sich auf:*

- 1. Das Recht und die Verantwortung jedes betrauten Dieners, sein eigenes Gewissen zu äußern und abzustimmen, wenn kein gegenteiliges Mandat vorliegt, und zwar unabhängig vom Grad des Dienstes;*
- 2. Die 12 Schritte, die 12 Traditionen und die Verpflichtung zum Dienst werden von betrauten Dienern bei der Entscheidungsfindung befolgt;*
- 3. Die Delegierten der Jährlichen Arbeits-Konferenz (Annual Business Conference = ABC) sind betraute Diener und werden daher gleichermaßen von den 12 Schritten, 12 Traditionen, 12 Konzepten und der Verpflichtung zum Dienst geleitet;*
- 4. Standardmäßige Praxis, dass Entscheidungen von Unterkomitees der Autorität des Dienstgremiums unterliegen, das seinen Auftrag und seine Parameter festlegt.*

## Konzept IV

In unserer gesamten Struktur pflegen wir auf allen verantwortlichen Ebenen ein traditionelles „Mitwirkungsrecht“.

## Konzept V

In unserer gesamten Struktur herrscht ein Petitionsrecht, das uns versichert, dass die Minderheitenmeinung gehört wird und dass Petitionen zur Behebung von Beschwerden sorgfältig geprüft werden.

## Konzept VI

Im Namen von ACA als Ganzes hat unsere Jährliche Arbeits-Konferenz (Annual Business Conference = ABC) die Hauptverantwortung für die Aufrechterhaltung unserer Weltdienste, und sie hat traditionell die letzte Entscheidung über große Fragen der allgemeinen Politik und Finanzen. Die Jährliche Arbeits-Konferenz erkennt aber auch an, dass die Hauptinitiative und die aktive Verantwortung in den meisten dieser Angelegenheiten in erster Linie von den treuhänderischen Mitgliedern der Weltdienstorganisation (WSO) ausgeübt würde, wenn sie untereinander als Weltdienstorganisation der Erwachsenen Kinder von Alkoholikern auftreten würden.

## Konzept VII

Die Jährliche Arbeits-Konferenz erkennt an, dass die Statuten und die Satzung von ACA WSO (Adult Children of Alcoholics World Service Organisation) Rechtsinstrumente sind: dass die Treuhänder damit vollumfänglich befugt sind, alle Weltdienstangelegenheiten der Erwachsenen Kinder von Alkoholikern zu verwalten und durchzuführen. Es wird weiter verstanden, dass unsere Weltdienstorganisation auf die

Stärke der Traditionen und der Haushaltsbefugnis von ACA für ihre endgültige Wirksamkeit angewiesen ist.

### **Konzept VIII**

Die Treuhänder der Weltdienstorganisation handeln in dieser primären Funktion: Sie sind die Hauptplaner und -verwalter in Bezug auf die größeren Fragen der Gesamtpolitik und -finanzierung. Sie und ihre Hauptausschüsse leiten diese Angelegenheiten direkt.

### **Konzept IX**

Geeignete Dienstleiter, zusammen mit soliden und angemessenen Methoden ihrer Auswahl, sind auf allen Ebenen unerlässlich für unser zukünftiges Funktionieren und unsere Sicherheit. Die primäre Leitung des Weltdienstes muss notwendigerweise von den Treuhändern der ACA Weltdienstorganisation übernommen werden.

### **Konzept X**

Jede Dienstverantwortung sollte von einer gleichberechtigten Dienststelle wahrgenommen werden – der Umfang einer solchen Dienststelle muss immer klar definiert sein, sei es durch die Traditionen, durch Beschluss, durch eine bestimmte Stellenbeschreibung oder durch das „Geschäftspolitik und Verfahrenshandbuch“ (Operating Policy and Procedures Manual) und die Satzung.

### **Konzept XI**

Während die Treuhänder die letzte Verantwortung für die Verwaltung des Weltdienstes von ACA tragen, sollten sie immer die Unterstützung der bestmöglichen ständigen Ausschüsse, geschäftsführende Treuhänder, leitende Angestellte, Mitarbeiter und Berater haben. Daher werden die Zusammensetzung dieser zugrundeliegenden Ausschüsse und Dienstgremien, die persönliche Qualifikation ihrer Mitglieder, die Berufungsmodalitäten, die Rotationssysteme, die Art und Weise, in der sie miteinander in Beziehung stehen, die besonderen Rechte und Pflichten unserer leitenden Angestellten, Mitarbeiter und Berater sowie eine angemessene Grundlage für die finanzielle Entschädigung dieser besonderen Arbeitnehmer stets Gegenstand ernsthafter Sorgfalt und Sorge sein.

### **Konzept XII**

In all ihren Verfahren soll ACA WSO den Geist der Zwölf Traditionen von ACA beachten und darauf achten, dass die Konferenz niemals Sitz von gefährlichem Reichtum oder Macht wird; dass ausreichende Betriebsmittel und eine ausreichende Rücklagen ihr umsichtiges Finanzprinzip sind; dass keines der Konferenzmitglied jemals in einer Position der uneingeschränkten Autorität über eines der anderen gebracht wird; dass alle wichtigen Entscheidungen werden durch Aussprache, Abstimmung und, wann immer möglich, mit wesentlicher Einstimmigkeit getroffen werden; dass keine Aktion vom WSO jemals persönlich strafend oder eine Aufforderung zur öffentlichen Kontroverse sein wird; dass die WSO zwar für den Dienst an Erwachsenen Kindern von Alkoholikern handeln kann, aber niemals Hoheitsrechte ausüben wird; und dass die WSO selbst, wie die Gemeinschaft Erwachsene Kinder von Alkoholikern, der sie dient, immer demokratisch im Denken und Handeln bleiben wird.

## Das Problem

*(Adaptiert von der Laundry List)*

Viele von uns fanden heraus, dass wir mehrere Eigenschaften gemeinsam hatten, weil wir in einem alkoholkranken oder dysfunktionalen Haushalt aufgewachsen waren. In der Gegenwart anderer fühlten wir uns isoliert und unbehaglich, insbesondere mit Autoritätsfiguren. Um uns selbst zu schützen, wurden wir zu jemand, der es allen recht machen will, obwohl wir dabei unsere eigene Identität verloren. Dennoch missverstanden wir jede persönliche Kritik als Bedrohung. Wir wurden entweder selbst Alkoholiker (bzw. praktizierten anderes süchtiges Verhalten), oder heirateten einen solchen oder beides. Oder wir fanden eine andere zwanghafte Persönlichkeit, wie zum Beispiel einen Arbeitssüchtigen, um unser krankhaftes Bedürfnis nach Verlassenwerden zu erfüllen.

Wir lebten das Leben aus der Opferperspektive. Da wir ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein haben, haben wir es vorgezogen, uns um andere zu kümmern und nicht um uns selbst. Wir bekamen Schuldgefühle, wenn wir für uns selbst eintraten, anstatt anderen nachzugeben. So wurden wir zu Reagierenden, statt zu Handelnden, und überließen es anderen, die Initiative zu ergreifen. Wir waren abhängige Persönlichkeiten, die Angst vor dem Verlassenwerden hatten, bereit, fast alles zu tun, um an einer Beziehung festzuhalten, um nicht emotional verlassen zu werden. Dennoch wählten wir immer wieder unsichere Beziehungen, weil sie der Beziehung zu alkoholkranken oder dysfunktionalen Eltern in unserer Kindheit entsprachen.

Diese Symptome der Familienkrankheit Alkoholismus oder andere Dysfunktion haben uns zu „Co-Opfern“ gemacht, die die Eigenschaften der Krankheit übernehmen, ohne notwendigerweise jemals selbst zu trinken. Als Kinder lernten wir, unsere Gefühle zu unterdrücken, und hielten sie als Erwachsene verborgen. Als Folge dieser Konditionierung verwechselten wir Liebe mit Mitleid und neigten dazu, jene zu lieben, die wir retten konnten. Noch selbstzerstörender war, dass wir in all unseren Angelegenheiten süchtig nach Aufregung wurden und ständiges Durcheinander funktionierender Beziehungen vorzogen. Dies ist eine Beschreibung, keine Anschuldigung.

## Die Lösung

*Die Lösung besteht darin, dein eigener liebevoller Elternteil zu werden*

Indem ACA ein sicherer Ort für dich wird, wirst du die Freiheit finden, all die Verletzungen und Ängste auszudrücken, die du in deinem Inneren verborgen hast, und du wirst die Freiheit finden, dich von der Scham und den Schuldgefühlen, die aus der Vergangenheit stammen, zu befreien. Du wirst ein Erwachsener werden, der nicht länger in Kindheitsreaktionen gefangen ist. Du wirst das Kind in dir wiederfinden, indem du lernst, dich selbst zu akzeptieren und zu lieben.

Die Heilung beginnt, wenn wir es wagen, aus der Isolation herauszukommen. Gefühle und verschüttete Erinnerungen werden zurückkehren. Indem wir die Bürde unausgedrückter Trauer allmählich loslassen, bewegen wir uns langsam aus der Vergangenheit heraus. Wir lernen, uns mit Sanftheit, Humor, Liebe und Respekt neu zu beeltern. Dieser Prozess erlaubt es uns, unsere biologischen Eltern als Instrumente unserer Existenz zu sehen. Unser eigentlicher Elternteil ist eine Höhere Macht, die einige von uns Gott nennen. Obwohl wir alkoholkranke oder dysfunktionale Eltern hatten, gab uns unsere Höhere Macht die Zwölf Schritte der Genesung.

Wir tun das Folgende, um zu heilen: wir benutzen die Schritte, wir benutzen die Meetings, wir benutzen das Telefon. Wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Wir lernen, unser krankes Denken einen Tag nach dem anderen neu zu ordnen. Wenn wir unsere Eltern aus der Verantwortung für unser heutiges Handeln entlassen, werden wir frei, gesunde Entscheidungen als Handelnde und nicht als Reagierende zu treffen. Wir schreiten voran von der Verletzung über die Heilung bis hin zum Helfen. Ein Gefühl von Ganzheit erwacht in uns, das wir nie für möglich gehalten hätten. Indem du regelmäßig an diesen Meetings teilnimmst, wirst du den Alkoholismus deiner Eltern bzw. die Dysfunktionalität deiner Familie als das sehen, was es ist: eine Krankheit, die dich als Kind infiziert hat und dich als Erwachsener weiterhin beeinflusst.

Du wirst lernen, dich im Hier und Jetzt auf dich selbst zu konzentrieren. Du wirst die Verantwortung für dein eigenes Leben übernehmen und dein eigener liebevoller Elternteil werden. Du wirst das nicht alleine tun. Sieh dich um, und du wirst andere sehen, die wissen, wie du dich fühlst. Wir werden dich lieben und ermutigen, egal was kommt. Wir bitten dich, uns so zu akzeptieren, wie wir dich akzeptieren. Dies ist ein spirituelles Programm, das auf einem Handeln aus Liebe basiert. Wir sind sicher, dass, wenn die Liebe in dir wächst, du wundervolle Veränderungen in all deinen Beziehungen wahrnehmen wirst, insbesondere mit Gott, dir selbst und deinen Eltern.



## Die 12 Schritte von ACA

1. Wir gaben zu, dass wir gegenüber den Auswirkungen von Alkoholismus oder anderer familiärer Dysfunktion machtlos waren, und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, die größer ist als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könnte.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, wie wir Gott verstehen, anzuvertrauen.
4. Wir führten eine gründliche und furchtlose Inventur unserer inneren Haltung durch.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, die wir verletzt haben, und wurden bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Wir leisteten bei diesen Menschen, wo immer es möglich war, direkte Wiedergutmachung, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir setzten unsere persönliche Inventur fort und gaben es sofort zu, wenn wir Unrecht hatten.
11. Wir strebten durch Gebet und Meditation danach, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Gott verstehen, zu vertiefen, und beteten für das Erkennen von Gottes Willen für uns und für die Kraft, diesen auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere, die noch leiden, weiterzugeben und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anzuwenden.

## Die 12 Traditionen von ACA

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung beruht auf der Einigkeit von ACA.
2. Für den Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, der in unserem Gruppengewissen zum Ausdruck kommt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu ACA ist der Wunsch, von den Auswirkungen des Aufwachsens in einer alkoholkranken oder anderweitig dysfunktionalen Familie zu genesen.
4. Jede Gruppe ist selbstständig, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder ACA als Ganzes betreffen. Wir kooperieren mit allen anderen 12-Schritte-Programmen.
5. Jede Gruppe hat nur einen Hauptzweck – ihre Botschaft an das erwachsene Kind weiterzugeben, das noch leidet.
6. Eine ACA-Gruppe sollte niemals irgendeine verwandte Einrichtung oder ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem ACA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem Hauptzweck ablenken.
7. Jede ACA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Spenden ablehnen.
8. *Erwachsene Kinder von Alkoholikern* sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Mitarbeiter beschäftigen.
9. ACA, als solches, sollte niemals organisiert werden, jedoch dürfen wir Dienstausschüsse bzw. -komitees bilden, die direkt denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. *Erwachsene Kinder von Alkoholikern* nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; daher sollte der ACA-Name niemals in öffentliche Auseinandersetzungen verwickelt werden.
11. Unsere Öffentlichkeitsarbeit basiert eher auf Anziehung als auf Werbung; wir wahren unsere persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen Medien.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnert, Prinzipien über Persönlichkeiten zu stellen.

## Die Versprechen von ACA

1. Wir werden unsere wahre Identität entdecken, indem wir uns selbst lieben und annehmen.
2. Unser Selbstwertgefühl wird wachsen, wenn wir uns selbst täglich anerkennen.
3. Die Angst vor Autoritätspersonen und das Bedürfnis, es anderen recht machen zu wollen, wird vergehen.
4. Unsere Fähigkeit, Nähe zu teilen, wird in uns wachsen.
5. Da wir uns unseren Verlassenheitsthemen stellen, werden wir uns durch Stärken angezogen fühlen und werden toleranter gegenüber Schwächen.
6. Wir werden es genießen, uns stabil, friedlich und finanziell sicher zu fühlen.
7. Wir werden lernen, zu spielen und Spaß in unserem Leben zu haben.
8. Wir werden uns dafür entscheiden, Menschen zu lieben, die sich selbst lieben und für sich selbst verantwortlich sein können.
9. Es wird uns leichter fallen, gesunde Grenzen und Begrenzungen zu setzen.
10. Die Angst vor Misserfolg und Erfolg wird vergehen, da wir intuitiv gesündere Entscheidungen treffen.
11. Mithilfe unserer ACA-Selbsthilfegruppe werden wir langsam unsere dysfunktionalen Verhaltensweisen loslassen.
12. Allmählich werden wir mithilfe unserer Höheren Macht lernen, das Beste zu erwarten und es zu bekommen.



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

## Registrierungsformular für ACA-Meetings

Datum \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  Erstmalige Registrierung & Datum des Beginns \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  Update & WSO Meeting Nr. \_\_\_

**Bitte beachten:** Damit ACA WSO von optimalem Nutzen sein kann, sollte die gegebene Information aktuell, richtig und vollständig sein. Alle Informationen auf diesem Formular werden nur für Dienstzwecke bei ACA verwendet.

### Informationen zum Meeting

Land \_\_\_\_\_

Adresse des Meetings: Straße + Hausnr. \_\_\_\_\_

Stadt \_\_\_\_\_ Bundesland \_\_\_\_\_ Postleitzahl \_\_\_\_\_

Wochentag \_\_\_\_\_ Uhrzeit \_\_\_\_\_ Name des Meetings \_\_\_\_\_

Spezifische Merkmale der Örtlichkeit \_\_\_\_\_  
(Kreuzung, Gebäudeart, Kirche etc. Bspw.: 1. Stock, Hinterzimmer, oder Kirche am Kreisverkehr)

**Kategorie:**  Männer  Frauen  Schwul/lesbisch  Anfänger  offen für alle  nur ACAs (geschlossen)

**Thema:**  Diskussion  Sprecher  Schritte  Buch-Studium  Sonstiges \_\_\_\_\_

**Hinweise:**  Raucher  Barrierefrei  Kinderbetreuung  Meeting braucht Unterstützung  Sonstiges \_\_\_\_\_

**Sprache** \_\_\_\_\_

**Zugehörigkeit zu Intergruppe (Name):** \_\_\_\_\_ **Telefon der Intergruppe:** \_\_\_\_\_

**Öffentliche Kontaktperson:** (Bitte gebt uns die folgenden Informationen, damit wir anderen beim Finden des Meetings behilflich sein können)

Telefonkontakt; Name: \_\_\_\_\_ Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail-Kontakt; Name: \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

**Kontakt innerhalb der Dienststruktur:** (Die folgende Information wird ausschließlich innerhalb der Dienststruktur von ACA verwendet und ist strikt vertraulich. Jedes Meeting muss mindestens eine Kontaktperson **mit persönlicher Postadresse** haben.)

### 1. Hauptansprechpartner:

Dienst im Meeting: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Familienname: \_\_\_\_\_

Straße + Hausnr./ Postfach: \_\_\_\_\_ Stadt: \_\_\_\_\_

Bundesland: \_\_\_\_\_ Tel.-Nr: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

### 2. Hauptansprechpartner:

Dienst im Meeting: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Familienname: \_\_\_\_\_

Straße + Hausnr./ Postfach: \_\_\_\_\_ Stadt: \_\_\_\_\_

Bundesland: \_\_\_\_\_ Tel.-Nr: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Weitere Informationen: \_\_\_\_\_