



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

## Meetingsablauf bei ACA

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 in einer alkoholkranken oder dysfunktionalen Familie machten. Diese Erfahrungen haben uns damals infiziert, und sie wirken sich auch 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.

Lesen von:

*Das Problem (oder Die Laundry List).*

*Die Lösung.*

*Die 12 Schritte.*

Möglicherweise fühlst du dich von unseren Texten angesprochen, auch wenn es in deiner Familie keinen offensichtlichen Alkoholismus oder auch 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 bei einem ACA-Meeting bist, 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 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 verändern. 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 es Zeit für:

- die Ankündigungen des Sekretärs (*Meetingsleitung*)
- den Bericht des Kassenwarts
- den 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“ zu lesen.

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

**Komm immer wieder, es funktioniert!**