

*Dieser Flyer wird angeboten, um den ACA-Newcomer bei der Erkundung der in unserem Programm verfügbaren Werkzeuge zur Erforschung und Genesung zu unterstützen. Es ist sehr wichtig, dass wir erkennen, dass wir über viele Instrumente verfügen und dass jeder Einzelne sorgfältig entscheiden muss, welches und wie jedes Instrument für unseren eigenen, einzigartigen Genesungsplan eingesetzt werden kann.*

ACA ist ein Zwölf-Schritte-Programm der Erforschung und Genesung, wobei wir drei Ziele verfolgen: 1) Newcomer zu schützen und dabei zu unterstützen, sich der Verleugnung zu stellen; 2) diejenigen zu trösten, die ihren frühen Verlust an Sicherheit, Vertrauen und Liebe betrauern; und 3) die Fähigkeiten zu lehren, „uns mit Sanftmut, Humor, Liebe und Respekt neu zu bealern“.

Der Titel „Der Werkzeugkoffer“ steht für viele Grundsätze unseres Programms. Wie bei jedem Handwerker kann die Auswahl der verfügbaren Werkzeuge und die richtige Auswahl und Verwendung jedes einzelnen Werkzeugs die Arbeit, die wir ausführen, erheblich verbessern. Unsere Genesung ist der Schaffung und Anfertigung eines schönen Kunstwerks, eines Wälzers - sogar einer Beziehung - sehr ähnlich. Jeder Handwerker hat Werkzeuge, die er lernt, zu benutzen, und mit dem Gebrauch wird er geschickt und versiert, mit großer Hingabe - ein Meister.

Nicht jeder wird die gleichen Werkzeuge benutzen; nicht jeder wird die gleiche Arbeit ausprobieren. Wir alle setzen uns unsere eigenen Ziele, träumen unsere eigenen Träume und finden unsere eigene Nische im Lauf des Lebens.

Es handelt sich hierbei lediglich um die zur Verfügung stehenden Werkzeuge und nicht um eine vollständige Liste. Wähle deine Werkzeuge mit Sorgfalt, entwickle deine eigenen einzigartigen Fähigkeiten und verfolge diese Dinge, die dir helfen werden, dich von den lähmenden Schmerzen der Vergangenheit zu befreien und dich in dem Leben, das heute existiert, zu verwirklichen.

## **1. Die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen, Das Problem und Die Lösung**

Die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen sind ein wertvolles Erbe unseres Zwölf-Schritte-Programms. Es gibt viele Bücher, die die genaue Art dieser Schritte untersuchen. Diese Schritte und Traditionen zu arbeiten, bedeutet, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie diese Schritte auf uns

in unserem täglichen Leben zutreffen. Die Arbeit in diesen Schritten und Traditionen erfordert das Lesen, das Schreiben und das Teilen sowie das Leben dieser Schritte und Traditionen nach unserem Verständnis. Wir tun dies mit den Werkzeugen, die uns im Lichte unserer Identifikation mit „Dem Problem“ und unserem Verständnis von der „Lösung“ folgen.

## **2. Die Meetings**

Die Meetings sind der Ort, an dem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Wir teilen unsere Identifikation mit Dem Problem und lernen, dass wir nicht allein sind. Wir lernen, dass es andere wie uns gibt, und es gibt Hoffnung. Es gibt eine Genesung. Da ist ein Licht am Ende des Tunnels.

## **3. Das Lesen und das Schreiben**

Um unser eigenes Programm der Erforschung/Genesung zu fördern, schulen wir uns selbst. Wir tun dies, indem wir Das Problem, Die Lösung, die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen von ACA studieren, und indem wir Literatur, Bücher und andere Publikationen, die zu unserem Programm gehören, lesen.

Wir schreiben, um unser Verständnis von unserem Programm weiter zu ergründen. Durch das Schreiben dokumentieren wir unseren Prozess und klären Fragen für uns selbst. Dieser Prozess erfordert ein hohes Maß an Disziplin und Engagement. Diese Hingabe an das Selbst - uns selbst - führt zu der Freiheit, dem Verständnis und dem Mitgefühl, die notwendig sind, um unser inneres Kind zu nähren.

## **4. Das Telefon**

Wir hören zu und teilen in unseren Meetings und oft treffen wir auf Menschen wie uns selbst, mit denen wir eine starke Beziehung haben. Indem wir weiterhin außerhalb der Meetings teilen, fördern wir unseren Prozess der Erforschung/Genesung. Wir erhalten die notwendige Unterstützung, um unser Wachstum fortzusetzen und auch andere in ihrem Prozess zu unterstützen.

Oft sind wir mit anderen viel mitfühlender und ehrlicher als mit uns selbst. Im Prozess des Teilens mit anderen lernen wir, das gleiche Maß an Sanftmut und Respekt mit uns

selbst zu üben. Wir fungieren als Spiegel füreinander und bieten einen Weg aus der Isolation unserer Kindheit.

## **5. Die Sponsorschaft**

Einige von uns haben sich für Sponsoren entschieden. Die Sponsorschaft ist ein Weg, um die Isolation zu vermeiden, die wir als Kinder erlebt haben. Wir suchen andere, die etwas weiter auf dem Weg sind, um uns mit Anregungen und möglichen Antworten auf unsere Fragen zu versorgen.

Beim Sponsern oder als Sponsee entwickeln wir Beziehungen, die auf den Schritten und den Traditionen basieren. Wir können oft Dinge miteinander teilen, die vielleicht zu schrecklich sind, um sie in einem Meeting zu teilen. Wir lernen etwas über Nähe, Vertrauen, Risiko, Erfolg und Misserfolg.

Ein Sponsor ist nicht perfekt - wir sind alle in diesem Programm, um die Auswirkungen unserer Kindheit zu meistern. Aber genau wie beim Teilen in den Meetings oder mit anderen Freunden, strecken wir uns ein wenig weiter und riskieren ein wenig mehr. Wir tun dies mit jemandem, der ein Level an Genesung zeigt, das wir entwickeln möchten.

Später, wenn unser Programm fortschreitet, übertragen wir dasselbe Level des Teilens auf eine andere Person. Gerade hier, wo wir über uns selbst hinausgehen, entwickeln wir eine Vielzahl von Freundschaften. Wir lernen etwas über begrenzte und zufällige Freundschaften und bauen ein Unterstützungsnetzwerk mit vielen Arten, Ebenen und Intensitäten von Beziehungen auf.

## **6. Der Dienst**

Durch einen Dienst wollen wir dem Programm etwas von dem zurückgeben, was wir erhalten haben. Indem wir in den Meetings als Bedienstete, als Aufbau- oder Aufräumperson oder durch ehrenamtliches Engagement auf Intergruppen- oder Vorstandsebene helfen, ermöglichen wir dieses Programm anderen, die uns folgen. Unsere Genesung hängt von einem kontinuierlichen Programm der Erforschung und der PRAXIS unserer Genesung ab. Ein Dienst gibt uns die Möglichkeit, diese Genesung in einer Atmosphäre der Unterstützung zu praktizieren.

## Die Zwölf 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 Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen sind mit Erlaubnis von Alcoholics Anonymous World Services, Inc., nachgedruckt und angepasst.

## Die 12 Traditionen von ACA

**Erste Tradition: Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung beruht auf der Einigkeit von ACA.**

**Zweite Tradition: Für den Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Gott sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.**

**Dritte Tradition: 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.**

**Vierte Tradition: Jede Gruppe ist selbstständig, außer in Dingen, die andere Gruppen oder ACA als Ganzes angehen. Wir kooperieren mit allen anderen 12-Schritte-Programmen.**

**Fünfte Tradition: Jede Gruppe hat nur einen Hauptzweck – ihre Botschaft zu Erwachsenen Kindern zu bringen, die noch leiden.**

**Sechste Tradition: 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.**

**Siebte Tradition: Jede ACA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.**

**Achte Tradition: Erwachsene Kinder von Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.**

**Neunte Tradition: ACA, als solches, sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienstausschüsse bzw. -komitees bilden, die denjenigen direkt verantwortlich sind, welchen sie dienen.**

**Zehnte Tradition: Erwachsene Kinder von Alkoholikern nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte der ACA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.**

**Elfte Tradition: Unsere Beziehung zur Öffentlichkeit stützt sich mehr auf Anziehung als auf Werbung; wir wahren unsere Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen Medien.**

**Zwölfte Tradition: Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Persönlichkeiten zu stellen.**

# Der Werkzeugkoffer



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

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

Gemeinsames Dienstbüro der  
deutschsprachigen ACA-Gemeinschaft

[www.erwachsenekinder.org](http://www.erwachsenekinder.org)

[info@erwachsenekinder.org](mailto:info@erwachsenekinder.org)

+49 (0) 151 431 432 45

© 2015 ACA WSO, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
102-13-de-DE-a