

Wer wir sind

Wir sind Paare, die verbindlich daran arbeiten, ihren Paarbeziehungen zu gesunder Kommunikation, Fürsorge und größerer Intimität zu verhelfen. Wir leiden unter vielerlei Problemen, teils erkannt und teils nicht, manche behandelt und andere nicht. Wir kommen auch von unterschiedlichen Stadien der Zerrüttung. Viele von uns haben sich getrennt oder stehen kurz vor einer Scheidung. Einige von uns sind neu in ihren Paarbeziehungen und versuchen, gemeinsam Intimität aufzubauen. Wir alle haben Heilung gesucht in „Paare in Genesung“ (RCA). Auch wenn wir viele Beziehungen haben, so haben wir nur eine Paarbeziehung. Wir selbst beschränken uns auf einen Partner oder eine Partnerin für den vollen Ausdruck unserer physischen, emotionalen, sexuellen und geistigen Liebe. Wir versuchen das besondere Wesen unserer Liebe zu würdigen, indem wir spontan etwas mit unserer Partnerin oder unserem Partner unternehmen. Es kann leicht passieren, dass wir so mit unserer Arbeit, Kindern, alternden Eltern oder andere Ablenkungen beschäftigt sind, dass wir unseren Partner oder unsere Partnerin vernachlässigen. Wir können das Gefühl haben, dass wir später immer noch Zeit für unsere Partner haben werden, so dass wir ihnen heute nicht die besondere Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen. Eine nährende, gesunde Paarbeziehung braucht regelmäßige Beachtung damit sie so funktioniert, dass sie eine höchstmögliche Zufriedenheit gibt. Unsere Liebe in den Mittelpunkt zu stellen kann uns eine Freude bringen, die wir so nie für möglich gehalten hätten.

Unsere Philosophie

RCA ist ein Genesungswerkzeug und kein Selbstzweck. Es besteht, um Fürsorge, Kommunikation und Intimität zu fördern. Die erfolgreiche Formel von RCA ist: meine eigene Genesung plus deine eigene Genesung plus unsere Paargenesung ergibt eine gesunde und genesende Partnerschaft. Diese drei sind wichtige Faktoren für die Ruhe, Stabilität und Intimität die jeder von uns sucht und auch für seine eigene Genesung braucht.

In jedem Zwölf-Schritte-Programm gibt es zumindest etwas, was Du tun musst, um erfolgreich zu sein. In AA bleibst Du nüchtern, in OA abstinent, in NA clean - und

in RCA bleiben wir verbindlich. Die Verbindlichkeit in der Paarbeziehung zu bleiben, selbst wenn Ihr es für notwendig haltet, getrennt zu leben, bietet eine Grundlage, auf der Ihr als Paar wachsen könnt.

Wir glauben, dass eine Paarbeziehung ständig die Pflege und Zuwendung beider Partnern braucht. Es ist wichtig, dass beide Partner die gegenseitige Verantwortung für die Probleme und Fortschritte der Paarbeziehung übernehmen - und darüber hinaus, dass jeder anerkennt, dass die Genesung des einzelnen ein wichtiger Faktor für die Genesung des Paares ist.

Unsere Philosophie beinhaltet ebenfalls die Notwendigkeit, dass ein Paar seine Paarbeziehung als eine eigenständige Einheit betrachtet, die deutlich getrennt von der individuellen Genesung besteht. Diese "Einheit" oder "Paarbeziehung" können wir mit einem kleinen Kind vergleichen, das von seinen Eltern genährt werden muss (den beiden Mitgliedern der Paarbeziehung) und benötigt die gleiche Pflege und Genesung wie die individuellen Partner. Als Paare brauchen wir Meetings, Sponsoren, Dienst und ein Zwölf-Schritte-Programm.

Der Prozess der Heilung der Paarbeziehung erweckt ein Gefühl der Hoffnung. Wir entwickeln neue, gesunde Verhaltensweisen und begegnen dem anderen mit mehr Respekt. Wir beginnen, uns zu vergeben und freuen uns auf unsere Zukunft. Wir sind der Auffassung, dass Heilung dann beginnt, wenn wir uns zuerst verpflichten, gemeinsam zu genesen. Für viele von uns ist dieses Datum unser zweiter Jahrestag geworden.

Ehrlichkeit und Eigenverantwortung sind der Schlüssel für dieses Programm. Vor der Genesung fühlten sich viele von uns nicht gut und wir gaben jemanden oder etwas anderem die Schuld daran, in der Regel unserem Partner oder unserer Partnerin. Wir konzentrierten uns darauf, wie wir unsere Partner ändern konnten ohne zu erkennen, wie wir selbst uns ändern mussten. Immer lag die Schuld bei unserem Partner oder unserer Partnerin.

Durch die Arbeit mit den Zwölf Schritten von RCA begannen wir zu erkennen, dass wir selbst die Ursache unserer Probleme waren. Wir konnten nur uns selbst verändern, und wenn wir uns besser fühlen wollten, so mussten wir uns ändern. Wir mussten den Prozess der Schuldzuweisungen auf unseren Partner umkehren, indem wir

die Verantwortung für unser eigenes Verhalten übernahmen. Rückfälle passieren, wenn wir uns weigern Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen und stattdessen dem Partner Schuld zuweisen und nicht gemeinsam das Programm arbeiten. In der Regel wissen wir, wenn wir rückfällig werden, weil wir uns von unseren Partnern entfernen.

Viele von uns entziehen sich der Realität oder betäuben sich mit einer Vielzahl von Möglichkeiten, die wir seit der Kindheit kennen. Dieser Abstand von uns selbst kann ebenfalls zu Rückfällen in unserer individuellen Genesung führen, wenn wir in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Doch obwohl Rückfälle in unserem individuellen Programm in der Regel Auswirkungen auf unsere Beziehungen haben, müssen sie nicht zu Rückfällen in der Paargenesung führen, wenn wir ehrlich sind.

In RCA lernen wir, unsere Probleme als Paar anzugehen. Wir lernen, unsere wahren Gefühle selbst bei schwierigen Themen zu äußern. Wir lernen fair zu streiten. Einige von uns legen schriftlich Regeln für einen fairen Streit fest, um Konflikte respektvoll auszutragen.

Wir erkennen und brechen die dysfunktionalen Muster die wir in unseren Herkunftsfamilien gelernt haben. Indem wir die RCA-Schritte, -Werkzeuge und -Traditionen in unseren Paarbeziehungen anwenden und dadurch wachsen, lernen wir gemeinsam zu spielen und Spaß zu haben und stolz auf uns als Paar zu sein.

Arbeit in den Schritten

RCA ist in erster Linie ein Zwölf-Schritte-Programm. Die gemeinsame Arbeit in den Zwölf Schritten von RCA - als Paar - bietet eine einzigartige Genesung. Dieser Prozess öffnet die Türen für beides, individuelle und Paargenesung.

Viele Paare haben festgestellt, dass es hilfreich sein kann, mit dem zweiten Schritt ihre Höhere Macht in ihre Schrittarbeit einzuladen. Paare können ihre Höhere Macht in der Art und Weise einladen, wie es sich für sie richtig anfühlt. Die meisten von uns haben festgestellt, dass wir nur durch die Einladung unserer Höheren Macht in unsere Paarbeziehung die Gelassenheit bekommen haben, die wir gesucht haben.

Die Zwölf Schritte von RCA

1. Wir gaben zu, dass wir unserer Beziehung gegenüber machtlos sind – und unser gemeinsames Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst, uns unsere Verbindlichkeit und Intimität wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unsere Willen und unser gemeinsames Leben der Fürsorge Gottes, so wie wir Gott verstanden, anzuvertrauen.
4. Wir machten gemeinsam eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von unserer Paarbeziehung.
5. Wir gaben Gott, einander und einem anderen Paar gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Fehler des Charakters, der Kommunikation und der Fürsorge von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden völlig bereit, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu – gegenüber unserer Partnerin oder unserem Partner und anderen, die wir verletzt hatten.
11. Wir suchten durch gemeinsames Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten nur darum, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, diesen auszuführen.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir diese Botschaft an andere Paare weiter zu geben und diese Grundsätze auf alle Aspekte unseres Lebens, unserer Beziehung und unserer Familien anzuwenden.

Übernommen von: Die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker, die lauten: 1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten. 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir ihn verstanden - anzuvertrauen. 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen. 7. Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen. 8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen. 9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war - es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt. 10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu. 11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen. 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten. (Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker wurden mit der Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS") nachgedruckt und übernommen. Die Genehmigung zum Nachdruck und der Übernahme bedeutet jedoch nicht, dass AAWS an dieses Programm angegliedert ist. AA ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus - die Verwendung der AA-Schritte und Traditionen oder einer übernommenen Fassung ihrer Schritte und Traditionen in Verbindung mit Programmen und Aktivitäten, die denen der AA nachempfunden sind, aber andere Probleme angehen oder eine Verwendung in allen sonstigen nicht AA-bezogenen Zusammenhängen lässt nichts Gegenteiliges schließen.

Interessierte Paare können im Internet weitere Informationen finden unter:

<http://www.recovering-couples.de>

für den deutschsprachigen Raum oder sehr viel ausführlicher auf der amerikanischen Webseite unter:

<http://www.recovering-couples.org>

Informationen zum Kasseler Meeting:

Tel.: 056143075203 e-mail:

kiss@kassel.de oder christibueks@freenet.de



Paare in Genesung (Recovering Couples Anonymous)

