

Recovering Couples Anonymous

Anonyme Paare in Genesung

*Ein Zwölf-Schritte-Programm
für Paare*



RCA

Blaues Buch, vierte Ausgabe
Zweite deutsche Ausgabe

Anonyme Paare in Genesung (RCA)© 1991, 1992, 1996, 2003,2005, 2006, 2011 der World Service Organization (WSO) der Recovering Couples Anonymous, Inc, 15 Sea Bridge Way, Alameda, CA 94502 U.S.A.

Email: kontakt@recovering-couples.de

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

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Form – es sei denn, es wird ausdrücklich erlaubt – ohne schriftliche Genehmigung von World Service Organization (WSO) der Recovering Couples Anonymous, Inc. dupliziert werden.

Bestimmte Teile des Kapitels 3 (Meetingsleitfaden) dürfen ausdrücklich für den Gebrauch in RCA-Meetings kopiert werden.

Erste Ausgabe veröffentlicht 1991

Zweite Ausgabe veröffentlicht 1992

Dritte Ausgabe, erste Auflage veröffentlicht 1996

Dritte Ausgabe, zweite Auflage veröffentlicht 2003

Vierte Ausgabe (Entwurf) veröffentlicht 2005

Vierte Ausgabe (zweiter Entwurf) veröffentlicht 2006

Vierte Ausgabe veröffentlicht 2011

Die Zwölf Schritte, die Zwölf Traditionen und die Präambel wurden angepasst und gedruckt mit Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Service, Inc.

Die Werkzeuge der Genesung wurden angepasst und gedruckt mit der Genehmigung der Workaholics Anonymous.

Das Einigkeits-Gebet wurde gedruckt mit der Genehmigung (1993) der Autorin Rosanne S. In Overeaters Anonymous wird es „Das OA-Versprechen“ genannt.

Die Abdruck der Abschriften der Gastansprachen, die adaptierte Fassung des Gelassenheitsgebets sowie die Tagesmeditationen Eins bis Dreißig erfolgt mit Erlaubnis von Dr. Patrick J. Carnes.

Erste deutsche Ausgabe veröffentlicht 2018 mit Genehmigung der World Service Organization (WSO) der Recovering Couples Anonymous, Inc. (Rechteinhaber) Alle Rechte vorbehalten. © 2019

Zweite deutsche Ausgabe veröffentlicht 2019

Übersetzung ins Deutsche: Übersetzungsteam der deutschen RCA-Gemeinschaft

Erschienen im Verlag tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-7469-9127-6

978-3-7469-9128-3

978-3-7469-9129-0

RCA - genehmigte Literatur

Einführung in die vierte Auflage	8
Vorwort.....	9
Vorwort der Übersetzer	10

Kapitel I **11**

Eine Einladung zur Genesung

Wer sind wir?	11
Unsere Geschichte.....	12
Wer kommt zur RCA?.....	13
Unsere Philosophie	14
Die RCA Philosophie als Text zum Lesen in der Gruppe	16
Merkmale funktionaler und dysfunktionaler Paare.....	18
Zugehörigkeit bei RCA	20
Herausforderungen in Paarbeziehungen	22

Kapitel II **23**

Ein Leitfaden für die 12 Schritte von RCA

Die Schritte gemeinsam arbeiten	23
Mustervertrag.....	25
Eine Höhere Macht in die Schrittarbeit einladen	26
Fragen zur Schrittarbeit.....	26
Erster Schritt	27
Zweiter Schritt.....	30
Dritter Schritt	32

Vierter Schritt.....	34
Fünfter Schritt	37
Sechster Schritt	38
Siebter Schritt.....	40
Achter Schritt	41
Neunter Schritt.....	44
Zehnter Schritt.....	46
Elfter Schritt.....	48
Zwölfter Schritt.....	50

Kapitel III 53

RCA-Gruppen und -Meetings

Warum sind Meetings so wichtig?.....	53
Dem Programm eine Chance geben.....	54
Intimitäts-Rückschlag	54
Teilen in Meetings.....	54
Diversität bei den Meetings	55
Ein sicheres Umfeld in den Meetings schaffen.....	55
Einhalten des Sicherheitsleitfadens	57
Den RCA-Fokus im Auge behalten	57
Unseren Meetingsablauf planen.....	57
Vorgeschlagener Meetingsablauf	59
Lesevorschläge für das Meeting	63
Präambel.....	63
Wie RCA funktioniert – Teil I.....	64
Die Zwölf Schritte von RCA.....	65
Wie RCA funktioniert – Teil II.....	66
Der RCA-Sicherheitsleitfaden	67
Die 12 Traditionen von RCA	68

RCA-Werkzeuge der Genesung	69
Abschlusstexte	71
Die Versprechen von RCA	71
Verbundenheitsgebet	72
Gelassenheitsgebet für Paare	72
Vorgeschlagene Meetingsthemen.....	73
Die Entwicklung von RCA-Gruppen.....	84
Ein fundiertes Gruppengewissen: Wie wird RCA geführt?	84
Wie unterscheidet sich das Gruppengewissen?.....	85
Wie wichtig ist das Wort „fundiert“?	86
Wie kommt eine Gruppe zu Fundiertheit?	86
Das Vorgehen, um das Gruppengewissen zu bilden	87
Schwierigkeiten und Probleme beim Gruppengewissen-Prozess	88
Empfehlungen für den Erfolg Eurer Gruppe	88
Eine vorgeschlagene Checkliste für das Wachstum von Meetings ...	89
Arbeitsmeetings	91
Empfehlungen für den Ablauf von Arbeitsmeetings.....	91
Gruppeninventur	93
Die Gruppe als Sponsor in den monatlichen Schritte-Workshops	94
Monatlicher RCA Schritte-Workshop Meetingsablauf.....	95
Die Zwölf Traditionen von RCA (lange Fassung)	96
Erste Tradition	96
Zweite Tradition	97
Dritte Tradition.....	99
Vierte Tradition	100
Fünfte Tradition.....	101
Sechste Tradition.....	102
Siebte Tradition	103
Achte Tradition	104
Neunte Tradition	105

Zehnte Tradition.....	106
Elfte Tradition	106
Zwölfte Tradition.....	107

Kapitel IV **109**

Heilung für Paarbeziehungen

Sponsorschaft.....	109
Was ist ein Sponsorpaar?	109
Die Geschenke der Sponsorschaft.....	110
Hürden auf dem Weg zu den Geschenken der Sponsorschaft.....	111
Wahl des Sponsorpaars	113
Die Arbeit mit unserem Sponsorpaar	114
Mit anderen arbeiten	115
Vorschläge für die Arbeit mit einem anderen Paar.....	116
RCA-Werkzeuge der Genesung	118

Kapitel V **125**

Paar-Geschichten

Mark und Deb	126
Dave und Mary.....	137
Beth und Stephen	141
Jack und Deb	162
Berit und Björn.....	165

Kapitel VI **173**

52 Tagesmeditationen für Paargenesung

1. Zeit für Intimität schaffen	173
--------------------------------------	-----

2. Bedarf nach Gemeinschaft	174
3. Paarscham	175
4. Selbstbild unserer Paarbeziehung	176
5. Herkunftsfamilie	177
6. Spiritualität und Verletzlichkeit.....	178
7. Unterstützung	179
8. Dem Partner die Schuld zuschieben.....	180
9. Unlösbare Probleme.....	181
10. Stress	182
11. Sich bemühen und verstehen.....	183
12. Gegenseitige Abhängigkeit	184
13. Verzweiflung	185
14. Sinnlichkeit	186
15. Hilfe annehmen	187
16. Gesunde Lebensweise	188
17. Perspektive.....	189
18. Offenheit und Annahme	190
19. Intimität und Risikobereitschaft.....	191
20. Die Kämpfe unseres Partners miterleben.....	192
21. Der Realität ins Auge sehen.....	193
22. Konflikt	194
23. Schmerzen aushalten.....	195
24. Für körperliche Gesundheit sorgen	196
25. Annahme und Heilung	197
26. Treue.....	198
27. Machtlosigkeit.....	199
28. Gegenseitiger Respekt.....	200
29. Gleichwertigkeit.....	201
30. Erneuerung und Wagnis	202
31. Zwölf-Schritte-Arbeit ist spirituelle Arbeit.....	203

32. Leben in Gelassenheit	204
33. Verantwortung übernehmen statt Schuld zuzuweisen	205
34. Den wunden Punkt treffen und auf die Palme bringen	207
35. Dankbarkeit	209
36. Ein Programm der Tat	211
37. Aufhören mit der Verleugnung	213
38. Das RCA-Paradox: Verbindlichkeit bringt Freiheit	215
39. Konflikt als Weg zur Genesung	216
40. Unsere Unterschiede wertschätzen	218
41. Ärger und Groll	219
42. Verzweiflung loslassen	221
43. Enttäuschung	222
44. Paarbeziehung	224
45. Spaß	226
46. Auf Kontrolle verzichten	227
47. Geld	228
48. Dienst ist Therapie	230
49. Der Mut, verletzlich zu sein	232
50. Den „kritische Elternteil“ zähmen	234
51. Gleichgewicht und Stabilität: Der dreibeinige Schemel	236
52. Paare auf einem spirituellen Weg	237

Kapitel VII

239

Gastansprachen

Gastansprache anlässlich der ersten RCA-Convention	239
Gastansprache anlässlich der RCA Convention 2002	256
Gastansprache anlässlich der RCA-Convention 2009	259

Anhang

277

Die Sprache von RCA.....	277
Ausdrücke und Redewendungen, die du in Meetings hören wirst..	277
Verträge und schriftliche Vereinbarungen.....	282

Einführung in die vierte Auflage

Seit dem Druck der dritten Auflage von *Recovering Couples Anonymous* (Anonyme Paare in Genesung) ist unsere Gemeinschaft weiter gewachsen und hat sich bewährt. Wir haben nun eine Webseite, über die noch leidende Paare wesentlich leichter RCA und ein Meeting in ihrer Nähe finden können. Wie bei den meisten anderen Zwölf-Schritte-Gemeinschaften gab es bei RCA auch ein paar „Wachstumsschmerzen“. So wie Schmerz viele von uns überhaupt ins Genesungsprogramm brachte, so kann Schmerz auch ein Antrieb für die RCA-Gemeinschaft sein, sich zu einer gesunden und blühenden Organisation zu entwickeln, die noch leidenden Paaren die Botschaft der Hoffnung und Genesung weitergeben kann.

Seit 2005 hat RCA die Genehmigung, die Zwölf Schritte, die Zwölf Traditionen und die Präambel der Anonymen Alkoholiker in der Form zu verwenden, wie sie in dieser Auflage gedruckt wurden. Die neue vierte Auflage des Blauen Buchs wurde geschrieben, um bisherige RCA-Erfahrungen einfließen zu lassen und eine Auswahl von RCA-Gruppenmitgliedern aus der RCA-Gemeinschaft aufzunehmen. Der Entwurf des Buchs wurde der RCA-Gemeinschaft vor der Jahrestagung im Jahr 2005 vorgestellt, so dass die Teilnehmer es in die RCA-Gemeinschaft tragen konnten. Den Entwurfsauflagen waren Fragebögen beigelegt, des Weiteren wurde eine Webseite mit Fragen erstellt. Über die Fragebögen und die Webseite wurden Rückmeldungen der Gemeinschaft gesammelt, in wie weit die vierte Auflage die Erfahrung, Kraft und Hoffnung der Gemeinschaft wiedergab.

Die gesammelten Daten dienten dazu die ersten Entwürfe zu verändern. Dieses Vorgehen wurde wiederholt. Es gab umfangreiche Änderungen an diesem Entwurf, bevor er nochmals der Gemeinschaft vorgelegt und von ihr freigegeben wurde. Zum ersten Mal haben wir ein Blaues Buch vorliegen, das von der gesamten RCA-Gemeinschaft genehmigt worden ist.

Vorwort

„Die einzige Voraussetzung zur Zugehörigkeit ist der Wunsch, in einer verbindlichen Beziehung zu bleiben.“

Wir gehören zur Gemeinschaft der Anonymen Paare in Genesung (RCA). Einige von uns begannen ihre Zwölf-Schritte-Genesung in RCA, aber viele von uns hatten in unseren individuellen Programmen den Genesungsweg angefangen und merkten, dass wir nicht länger in der alten dysfunktionalen Beziehung mit unseren Partnern leben konnten. Viele von uns trennten sich oder standen kurz vor einer endgültigen Trennung oder Scheidung. Da wir unsere Partner nicht verlassen wollten, suchten wir nach Möglichkeiten, um unsere Paarbeziehungen zu heilen. In RCA lernten wir auf neue Art und Weise miteinander zu sein und neue Wege um Probleme zu lösen. Wir haben ganz neue Ebenen der Intimität entdeckt.

Wir haben das Bedürfnis, das Programm mit anderen zu teilen. Dieses Buch enthält Anregungen, denen wir in der Genesung gefolgt sind. Wir veröffentlichen sie, um anderen Hoffnung zu geben. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass dies kein Kochbuch oder Selbsthilfe-Buch ist, das man alleine benutzt. Wir raten davon ab, dieses Programm alleine anzugehen. Den meisten von uns wurde dadurch geholfen, dass sie mit anderen zusammenarbeiteten. Wir haben die Schritte mit einem Sponsorpaar gearbeitet oder zumindest in einem unterstützenden Rahmen mit Menschen, die das Programm kennen. Wir besuchten RCA-Meetings und gaben unsere Erfahrungen an andere weiter, übernahmen Dienste oder wurden selbst Sponsoren. Wir betrachten dieses Buch als einen Ratgeber, eine allgemeine Beschreibung, wie wir selbst unsere Paarbeziehungen verbessert haben. Wir hoffen, dass auch ihr Genesung für eure Paarbeziehungen findet.

Vorwort der Übersetzer

Dankbar stellen wir euch hier die RCA Grundlagentexte in deutscher Sprache vor. Wir folgten bei der Übersetzung dem Ziel, original-treu zu bleiben und einen verständlichen, gut lesbaren deutschen Text zu erhalten.

Nach langem Abwägen haben wir uns dazu entschlossen, zu Gunsten von Verständlichkeit und Lesbarkeit auf die geschlechterspezifische Schreibweise zu verzichten. Anstelle von „Partner bzw. Partnerin“ haben wir es bei „Partner“ belassen in dem Verständnis, dass es sich um den „Menschen an meiner Seite“ handelt und der Partner sowohl männlich wie auch weiblich sein kann.

Wir möchten an dieser Stelle auch allen RCA Paaren danken, die mit ihrem großen Engagement den englischen Originaltext erstellt und publiziert haben.

Der Weg der Genesung ist selten linear. Möge dieses Buch Euch als Paar auf Eurer Genesungs-Reise helfen.

Euer RCA Übersetzungs-Team

Eine Einladung zur Genesung

Wer sind wir?

Wir – das sind Paare, die sich verpflichtet haben, in unseren Partnerschaften wieder aufrichtige Kommunikation, gegenseitige Fürsorge und mehr Intimität zu erleben. Wir haben viele Probleme, von denen wir einige identifiziert haben, andere aber nicht; manche wurden aufgearbeitet, andere nicht. Die Gebrochenheit in unseren Partnerschaften hat sich auch unterschiedlich stark ausgewirkt. Viele von uns hatten sich getrennt oder standen kurz vor der Scheidung. Andere sind neue Partnerschaften eingegangen und versuchen nun, gemeinsam wieder Intimität herzustellen. Wir alle haben Heilung bei *Recovering Couples Anonymous* (RCA) gesucht.

Wir alle haben zwar zahlreiche Beziehungen, aber nur eine einzige Partnerschaft: Wir haben uns auf diesen einzigen Partner beschränkt, um unsere körperliche, emotionale, sexuelle und spirituelle Liebe voll auszudrücken. Wir versuchen, diese besondere Art von Liebe anzuerkennen, indem wir mit unserem Partner spontan sind. Leicht kann es passieren, dass man von der Arbeit, den Kindern, alternden Eltern und anderen Ablenkungen so in Anspruch genommen wird, dass man den Partner vernachlässigt. Vielleicht denken wir, später immer noch Zeit füreinander zu haben und schenken dem Partner heute nicht die Aufmerksamkeit, die sie oder er verdienen. Eine fürsorgliche, gesunde Beziehung braucht aber regelmäßig unsere Aufmerksamkeit, um auf bestmögliche und zufriedenstellende Weise zu funktionieren. Wenn wir unserer Liebe die volle Aufmerksamkeit schenken, können wir möglicherweise eine Freude erleben, wie wir es niemals für möglich gehalten hatten.

Unsere Geschichte

RCA – *Recovering Couples Anonymous* – wurde im Herbst 1988 in Golden Valley, Minnesota, gegründet. Eine Reihe von Paaren nahm an einem Programm mit Namen „Wir kamen zu dem Glauben...“ teil, mit Hilfe dessen die *Zwölf Schritte* in intimen Beziehungen durchgearbeitet werden. Unabhängig davon bildeten sich gleichzeitig RCA-Gruppen in Kalifornien. Die Paare in diesen Gruppen entdeckten allmählich, dass das gleiche *Zwölf-Schritte-Programm*, das ihnen geholfen hatte, sich individuell von diversem Suchtverhalten zu befreien, auch half, ihre Partnerschaft zu heilen.

Unsere Schritte und Traditionen begründen sich auf denjenigen der *Anonymen Alkoholiker* und sind von diesen abgeleitet. Die Minneapolis-Gemeinschaft überarbeitete die *Zwölf Schritte*, die *Zwölf Traditionen*, *Wie es funktioniert* und die *Versprechen* mit Blick auf Partnerschaften und deren Probleme. Dort entwickelte man auch einen Meetingsleitfaden und eine Liste von Kennzeichen für eine dysfunktionale Beziehung.

RCA-Gruppen finden sich in vielen Städten der Vereinigten Staaten, in Kanada und Europa, und sie breiten sich langsam auch in anderen Ländern aus. RCA-Gruppenmeetings sind im *Internationalen Meeting Directory* der RCA auf der Website www.recovering-couples.org aufgeführt.

Die *World Service Organization* (WSO) dient als Anbindungsstelle für alle Gruppen und als Freigabestelle für neue Materialien. Alljährlich wird ein Internationaler RCA-Kongress abgehalten. Der Sitz der WSO befand sich ursprünglich in Minnesota, wurde später nach St. Louis, Missouri, verlegt und anschließend, im Jahr 2000, nach Oakland, Kalifornien. 2009 wurde das WSO-Hauptquartier zu einem „virtuellen“ Zentrum umgewandelt.

Wer kommt zur RCA?

Die folgenden Profile sind typisch. Wenn irgend eine dieser Eigenheiten in Eurer Partnerschaft Probleme verursacht, dann seid Ihr am richtigen Ort um Hilfe zu finden: Einige von uns verwechseln die Verstrickung mit dem Partner und vollständige Abhängigkeit mit Verliebtsein. Andere wandten sich an RCA weil sie in einer Konfliktsituation völlig außer Kontrolle geraten. Viele glaubten, es sei sicherer, mit anderen Menschen zusammen zu sein, statt allein und intim mit unserem Partner. Nicht alle Paare haben alle diese Probleme, doch den meisten sind einige davon vertraut. Vielleicht ist eines davon die Ursache für das Leid, das Euch zu RCA führte. Sollte das der Fall sein, dann seid Ihr hier richtig und die Schritte und Werkzeuge von RCA können Euch helfen.

Die folgenden Zitate stammen von RCA-Paaren. Falls Ihr Euch mit der einen oder anderen Aussage identifizieren könnt, kann Euch RCA Hoffnung und Hilfe bieten.

„Wir glaubten, in allem die gleiche Meinung haben zu müssen. Wir glaubten, an den gleichen Dingen Spaß haben zu müssen und dass wir alle Interessen teilen müssten. Zusammen unglücklich zu sein schien sicherer als Alleinsein.“

„Wir fanden es sicherer, uns über Kleinigkeiten zu streiten, statt unsere wahren Gefühle über größere Probleme auszudrücken. Es war leichter, dem Partner Vorwürfe zu machen, statt selbst Verantwortung zu übernehmen.“

„Wir befürchteten, verlassen zu werden, wenn wir den Partner wissen ließen, wie wir wirklich sind – was wir getan haben, was wir empfanden und dachten. Entweder vermieden wir unsere Probleme, oder wir glaubten, allein für die Lösung dieser Probleme verantwortlich zu sein, die wir als Paar hatten. Es war leichter, Gefühle hinter zwanghaftem Verhalten zu verbergen (oder sie zu betäuben), statt sie auszudrücken.“

„Wir fanden es schwer, um das zu bitten, was wir brauchten, individuell und als Paar. Wir gingen mit Konflikten um, indem wir überhaupt nicht stritten. Wir glaubten, dass sexueller Kontakt Intimität bedeutet.“

„Wir hatten vergessen, spielerisch zu sein und zusammen Spaß zu haben. Wir schämten uns als Paar. Wir sorgten uns, dass wir gesellschaftlich nicht akzeptabel und schlechte Eltern wären.“

„Der Vergleich einer Partnerschaft mit einem Tanz hilft uns, unsere Interaktionen einzuschätzen. Bei einem Tanz haben mein Partner und ich unsere jeweiligen Schritte, ob beim Tango oder einem Tanz der Vermeidung, der Wut oder der Verleugnung. Um diesen Tanz zu ändern, braucht einer von uns nur einen einzigen Schritt zu ändern – individuell oder als Paar.“

Unsere Philosophie

RCA ist ein Mittel zur Genesung und kein Selbstzweck. RCA existiert, um gegenseitige Fürsorge, Kommunikation und Intimität zu fördern. Eine erfolgreiche Formel von RCA lautet: Meine individuelle Genesung plus deine individuelle Genesung plus unsere Paargenesung ergeben eine gesunde und genesende Partnerschaft. Alle drei sind wichtige Faktoren für die Gelassenheit, die Stabilität und die Intimität, nach der wir streben.

Um überhaupt in einem *Zwölf-Schritte-Programm* erfolgreich zu sein, musst Du ein Minimum an Arbeit einbringen. Bei den AA bleibst Du nüchtern, bei OA abstinent, bei NA bleibst Du clean, und bei RCA *bleibst Du verbindlich*. Diese Verpflichtung, die Beziehung nicht zu verlassen, selbst wenn wir es notwendig finden, voneinander getrennt zu leben, bildet die Grundlage, mit der wir als Paar reifen können.

Wir glauben, dass eine Partnerschaft ständige gegenseitige Fürsorge und Achtsamkeit erfordert. Es ist wichtig, dass beide Partner die Verantwortung für die Probleme und die Reifung der Partnerschaft übernehmen – und weiterhin, dass jeder die individuelle Genesung als einen wichtigen Faktor bei der Genesung der Partnerschaft anerkennt.

Unsere Philosophie schließt auch das Bedürfnis ein, die Partnerschaft als eine *Einheit* zu betrachten, die *unabhängig* und *separat* von der individuellen Genesung existiert. Diese „Einheit“ oder „Partnerschaft“ ähnelt einem kleinen Kind, das von beiden Eltern gehegt werden muss (den beiden Mitgliedern der Partnerschaft), und sie braucht die gleiche Fürsorge und Zuwendung wie jeder einzelne Partner. Als Paare brauchen wir Meetings, Sponsoren, Dienst und ein *Zwölf-Schritte-Programm*.

Beim Genesungsprozess der Partnerschaft entsteht ein Gefühl von Hoffnung. Wir entwickeln neue, gesunde Verhaltensweisen und begegnen einander mit mehr Respekt. Wir beginnen, uns selbst zu vergeben und gehen die Zukunft positiv an. Wir glauben, dass die Heilung beginnt, wenn wir uns anfangs verpflichten, *gemeinsam* zu genesen. Für viele von uns wird dieses Datum zu einem zweiten Jahrestag.

Schlüsselbegriffe für dieses Programm sind Ehrlichkeit und persönliche Verantwortung. Vor der Genesung fühlten sich viele von uns nicht gut mit sich selber und machten andere Menschen oder Umstände dafür verantwortlich—gewöhnlich unseren Partner. Wir konzentrierten uns darauf, wie wir unseren Partner ändern wollten, statt zu erkennen, wie sehr wir uns selbst ändern mussten. Dem Partner wurde regelmäßig die Schuld zugeschoben. Mit der Durcharbeitung der *Zwölf Schritte* von RCA erkannten wir bald, dass wir die Ursache unserer eigenen Probleme waren. Wir konnten uns nur selbst ändern, und wir mussten uns ändern, wenn wir uns besser fühlen wollen. Wir mussten den Prozess, stets dem Partner die Schuld zuzuweisen, umkehren, indem wir die Verantwortung für das eigene Verhalten übernahmen. Wir erleben Ausrutscher und Rückfälle, wenn wir uns weigern, die Verantwortung für unser Verhalten, nämlich anderen die Schuld zuschieben zu wollen, anzunehmen und das Programm nicht gemeinsam durcharbeiten. Gewöhnlich merken wir es, wenn wir rückfällig werden, denn wir distanzieren uns vom Partner. Viele von uns ziehen sich dann zurück oder betäuben sich auf verschiedene Weisen, wie wir es seit unserer Kindheit kennen. Diese Distanziertheit kann zu Rückfällen in unserer individuellen Heilung führen, denn wir kehren zu den alten Bewältigungsstrategien zurück. Doch selbst wenn diese Rückfälle beim individuellen Programm gewöhnlich auch Auswirkungen auf die Partnerschaft haben, so müssen sie nicht auch zu einem

Ausrutscher in der Genesung der Partnerschaft führen – solange wir ehrlich bleiben.

Im RCA-Programm lernen wir, uns unseren Problemen als Paar zu stellen. Wir lernen, unsere wahren Gefühle auszudrücken – auch wenn es um wichtige Themen geht. Wir lernen, auf faire Weise zu streiten. Einige von uns setzen einen Vertrag für faires Streiten auf, der hilft, einen Konflikt respektvoll auszutragen (im Anhang findet sich ein Beispiel für einen solchen Vertrag, S. 289-291)

Wir erkennen und brechen die Muster des dysfunktionalen Verhaltens, die wir in unserer Herkunftsfamilie lernten. Wenn wir durch die *Schritte*, *Werkzeuge* und *Traditionen* in unserer Partnerschaft wachsen, lernen wir, wieder spielerisch zu sein und gemeinsam Spaß zu haben und auf uns als Paar stolz zu sein.

Die RCA Philosophie als Text zum Lesen in der Gruppe

In RCA glauben wir, dass eine Partnerschaft genau wie ein Säugling die ständige Fürsorge und Achtsamkeit beider Partner braucht. Es ist wichtig, dass beide Partner die Verantwortung für die Probleme oder die Entwicklung der Beziehung annehmen und darüberhinaus beide die eigene Entwicklung und individuelle Genesung als essentielle Faktoren für die Genesung der Partnerschaft erkennen.

In RCA stellen wir uns das Leben in einer Partnerschaft als einen dreibeinigen Schemel vor: Verbindlichkeit, Kommunikation und Fürsorge. Alle drei sind wichtige „Standbeine“ für die Gelassenheit, Stabilität und Intimität, die wir alle suchen. Die Standbeine können auch unsere individuelle Genesung symbolisieren, die Genesung unseres Partners und die Genesung unserer Partnerschaft.

Wir alle bringen Themen aus der Herkunftsfamilie sowie unsere Geschichte von vergangenen Beziehungen mit. Wir haben beim Heranwachsen vielleicht nicht bekommen, was wir brauchten – emotional, körperlich, geistig oder spirituell. Vielleicht kam körperlicher, sexueller, spiritueller oder emotionaler Missbrauch vor. Vielleicht wurde man

verlassen oder vernachlässigt. Wir bringen unser „Gepäck“ mit in die Partnerschaft, so dass wir mit Erinnerungen an vergangene Verletzungen, Fehlverhalten und gebrochene Versprechen fertig werden müssen. Vielleicht der destruktivste Aspekt einer ungesunden Beziehung ist es, unserem Partner die Schuld dafür zuzuschieben. Andere zu beschuldigen wird so sehr zur zweiten Natur, dass wir uns dessen oft gar nicht bewusst sind.

Wir sind beide gleichermaßen für das Fehlen der Intimität zwischen uns verantwortlich. Sobald wir unsere Verantwortung übernehmen, sind wir bereit für die RCA-Genesung. Jeder Partner muss sich so verhalten, als würde er 100% der Verantwortung für Intimität in der Partnerschaft tragen, denn wir können nur uns selbst ändern und sicherlich nicht unseren Partner.

Ohne Hilfe werden unsere Wut, unsere Verletzlichkeit und unser Misstrauen zu viel für uns. Bei RCA-Meetings lernen wir, wie das Programm funktioniert, wie wir die *Zwölf Schritte* gemeinsam als Paar üben und wie wir alte, dysfunktionale Verhaltensmuster durch gesündere Verhaltensweisen in der Beziehung ersetzen. Die *Schritte* lehren uns, unser „Gepäck“ unter die Lupe zu nehmen und den Prozess der Schuldzuweisung umzukehren. Wir gingen diese *Schritte*, die als Genesungsprogramm vorgeschlagen werden (Lest *Die Zwölf Schritte* der RCA, Seite 65).

Merkmale funktionaler und dysfunktionaler Paare

1. **Dysfunktional:** Zusammen zu sein und dabei unglücklich zu sein ist sicherer als Alleinsein.

Funktional: Alleinsein wird als bequem empfunden, doch zusammen zu arbeiten kann uns mehr Freude und Glück bringen. Wir sind zusammen, weil wir zusammen sein wollen.

2. **Dysfunktional:** Es ist sicherer, mit anderen zusammen zu sein anstatt allein und intim mit dem Partner.

Funktional: Allein und intim mit dem Partner sein wird zunehmend sicher, denn wir lernen, offen und aufrichtig zu sein.

3. **Dysfunktional:** Wenn wir unseren Partner wirklich wissen lieben, was wir getan haben oder was wir empfinden und denken (wer wir sind) würden wir verlassen werden.

Funktional: Wenn wir unseren Partner wissen lassen, was wir getan haben oder was wir denken (wer wir sind), stoßen wir zu unserer Überraschung meist auf Akzeptanz und verbessern tatsächlich die Intimität.

4. **Dysfunktional:** Es ist leichter, Gefühle hinter zwanghaftem Verhalten zu verbergen oder sie zu betäuben, statt sie auszudrücken.

Funktional: Wir lernen, unsere Gefühle auszudrücken und brauchen sie nicht mehr zu verbergen oder zu betäuben.

5. **Dysfunktional:** Verstrickung und völlige Abhängigkeit vom anderen wird als Verliebtsein wahrgenommen.

Funktional: Gegenseitig aufeinander angewiesen sein (Interdependenz) stärkt unsere Partnerschaft.

6. **Dysfunktional:** Wir finden es schwierig, um das zu bitten, was wir brauchen, sowohl einzeln als auch als Paar.

Funktional: Wir lernen, dass es in Ordnung ist, um das zu bitten, was wir brauchen – als Individuum wie auch als Paar.