

## Einleitung

Erwachsene Kinder von Alkoholikern (ACA) ist ein Zwölf-Stufen-, Zwölf-Traditionen-Programm für Männer und Frauen, die in Alkoholiker- oder anderweitig zerrütteten Familien aufgewachsen sind. Das ACA-Programm wurde gegründet auf der Überzeugung, dass zerrüttete Familien eine Krankheit sind, die uns als Kinder betroffen hat und uns auch als Erwachsene beeinträchtigt. Unsere Mitgliedschaft umfasst auch Erwachsene aus Familien, in denen Alkohol oder Drogen keine Rolle spielten, wo aber Misshandlung, Verwahrlosung oder andere gesundheitsschädigende Verhaltensweisen gängig waren.

Wir treffen uns, um unsere Erfahrungen zu teilen und in einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts zu gesunden. Wir entdecken wie der Alkoholismus oder andere Familienzerrüttungen uns in der Vergangenheit betroffen haben, und wie sie uns heute noch beeinflussen. Wir beginnen, die gesundheitsschädlichen Elemente in unserer Kindheit zu erkennen. Durch die Anwendung der zwölf Schritte, das Konzentrieren auf die ACA-Lösung und das Akzeptieren einer liebenden höheren Macht in unserem Selbstverständnis, werden wir Frieden finden.

## Warum sind wir zu ACA gekommen?

Unsere Entscheidungen und Antworten auf das Leben schienen nicht zu funktionieren. Unser Leben war nicht mehr zu bewältigen. Wir haben alle für uns denkbaren Wege zum glücklich werden versucht. Wir haben oft unsere Kreativität, Flexibilität und unseren Humor verloren. Die Fortsetzung dieses Lebens war keine Option mehr. Trotzdem war es fast unmöglich nicht daran zu glauben, dass wir uns selbst helfen könnten. Erschöpft klammerten wir uns an die Hoffnung, dass ein neuer Partner, ein neuer Job oder ein Umzug uns heilen würde, aber es war immer vergebens. Schließlich entschlossen wir uns, Hilfe zu suchen.

## Weshalb “bleiben wir”?

Am Ende jeder Gruppensitzung ermutigen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig, auch die nächste Gruppensitzung “nicht zu versäumen”. Warum? In den Gruppensitzungen haben wir Menschen gefunden, die uns zuhören. Sie verurteilen uns nicht. Sie versuchen nicht, uns zu helfen. Sie unterbrechen uns nicht, wenn wir reden. Sie

haben uns nur erzählt, dass wir durch die regelmäßige Teilnahme an den Gruppensitzungen beginnen würden, uns besser zu fühlen. Wir fühlten uns besser.

## Was machen wir in der ACA-Gruppe?

- Wir berichten über die Ereignisse in unserem Leben und wie wir mit diesen Themen in unserem Gesundheitsprogramm umgehen. (d. h. wir teilen unsere Erfahrung, Stärke und Hoffnung).
- Wir bauen ein persönliches Hilfsnetzwerk auf.
- Durch Hilfeleistungen erkennen wir unsere Gesundheitsfortschritte und persönlichen Grenzen.

## Was machen wir nicht in der Gruppensitzung?

- Wir antworten nicht auf Beiträge anderer.
- Wir kritisieren nicht.
- Wir kommentieren nicht, was andere sagen.
- Wir bieten keine Ratschläge an.
- Wir lenken andere nicht von der sprechenden Person ab, weder durch Reden, Flüstern, Gestikulieren, Geräusche oder Bewegungen.
- Wir schützen die Anonymität der anderen.
- Wir geben das in den Gruppensitzungen Gesagte (in keiner Weise) wieder.

## Wie arbeiten wir in einem Gesundheitsprogramm?

Jeder gesundet in seinem eigenen Rhythmus. Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass diejenigen ACA-Mitglieder, welche unsere Gesundheitswerkzeuge nutzen, diejenigen sind, die in kürzester Zeit die besten Fortschritte machen.

## Werkzeuge der ACA-Gesundung

- Wir gehen zu den Gruppensitzungen und reden mit Programmspezialisten, um Gesundheitsprobleme anzusprechen.
- Wir lesen die ACA-Literatur und lernen aus den Erfahrungen anderer, während wir gleichzeitig unsere eigenen Erfahrungen deutlicher erkennen.
- Wir definieren und erfahren unsere Grenzen.
- Wir verwenden und arbeiten mit den 12 Schritten und 12 Traditionen.
- Wir identifizieren Menschen, Orte und Dinge, die gesund und hilfreich für unser heutiges Leben sind, und trennen uns von denjenigen, die es nicht sind.

- Wir nehmen wieder Kontakt auf mit unserem Inneren Kind und dem Wahren Ich.
- Wir arbeiten mit einem Paten und bauen Hilfsnetzwerke auf.
- Wir nehmen an Sitzungen teil, die Themen behandeln, die wir bearbeiten müssen.
- Wir leisten Dienste für ACA.

Anderen und uns selbst in der Gruppe zuzuhören, hilft uns bei unserer Gesundung. Das Reden in der Gruppe hilft uns manchmal unsere Probleme zu erkennen, zu definieren und zu verdeutlichen. Wir drücken unsere Gefühle aus. Laut über unsere Probleme zu reden, hilft uns bei einigen sie zu lösen. Wir reden über unseren Aktionsplan zur Veränderung unseres Leben oder wie gut unser aktueller Plan funktioniert. Manchmal berichten wir über unsere Fortschritte oder Erfolge. Wir nutzen die Gruppensitzungen oft als Realitätsprüfung für unser gesamtes Programm, indem wir unsere aktuelles Leben mit unserem Leben als Erwachsene vor dem Beginn des ACA-Programms vergleichen.

Wir kommen in die Gruppensitzungen, um zu verstehen wie unsere Erfahrungen aus der Kindheit unsere heutigen Lebenseinstellungen, Verhaltensweisen und Entscheidungen geformt haben. Wir hören, wie andere über ihre Erfahrungen reden und wir erkennen uns selbst wieder. Wir lernen, wie wir uns verändern können. Wir fühlen in unserem Inneren, dass wir nicht die Menschen sind, als die wir erzogen wurden. Einige Menschen nennen dies unser “inneres Kind”. Wir entdecken uns selbst.

Wir lesen Literatur über ACA-Themen, wobei wir sie oft als Rettungsanker benutzen. Wenn die Lebensumstände zeitweise rauer werden, erinnern wir uns an das, was wir gelesen haben. Viele von uns schreiben ihre täglichen Erfahrungen auf und erkennen, dass dies hilft, die Dinge ins rechte Licht zu setzen. Einige von uns schreiben, um mit ihrem inneren Kind in Kontakt zu gelangen. Wir schreiben über unsere Kindheit, die täglichen Gedanken, unsere wiederkehrenden Kämpfe und neue Entdeckungen über das Leben und uns selbst. Wir schreiben über neu auftretende Themen. Wir nutzen die ACA-Funktionen außerhalb der Gruppen, um zu lernen spontan zu sein und Spaß zu haben.

Schrittweise beginnen wir zu erkennen, wie die negativen Erziehungsmethoden aus unserer Kindheit unser Leben lenken. Wir lernen, sie durch gesunde Verhaltensweisen zu

ersetzen. Dies ist der erste Schritt zu einer "neuen Erziehung". Da wir uns schrittweise selbst neu erziehen, ändert sich unsere Lebenseinstellung. Wir beginnen, das Leben aus einer gefühlsmäßig reifen Perspektive zu betrachten. Letztlich werden wir glücklichere, stärkere, leistungsfähigere Menschen — wir sind besser in der Lage unser Leben zu meistern. Wir lernen, uns selbst und andere zu respektieren. Die Qualität unseres Lebens verbessert sich in dem Maße, wie wir unsere Grenzen definieren und mitteilen können und darauf bestehen, dass sie respektiert werden.

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass diejenigen ACA-Mitglieder, welche unsere Gesundheitswerkzeuge nutzen, diejenigen sind, die in kürzester Zeit die besten Fortschritte machen. Wir haben auch herausgefunden, dass für die Gesundheit jeder seine eigene Geschwindigkeit und Zeiten benötigt. Wir sind Menschen mit verschiedenen Erfahrungen und unterschiedlicher Herkunft.

### **Mitgliedschaft**

Die einzige Anforderung für eine Mitgliedschaft ist der Wunsch, sich von den Auswirkungen in einer Alkoholiker- oder anderweitig zerrütteten Familie aufgewachsen zu sein, zu erholen.

### **Literaturrichtlinie**

Viele 12-Stufen-Programme erlauben bei den Gruppensitzungen nur Literatur, die innerhalb des Programms veröffentlicht wurde. Von Beginn an ging das ACA-Programm davon aus, dass auch außerhalb des Programms wertvolle Information existiert. Unsere Vorgabe ist, dass Literatur, die von außen zur Gruppe eingebracht wird, in Einklang mit den 12 Stufen und 12 Traditionen von ACA steht. Außerdem ist es Teil unseres Programms, dass solche Literatur separat von der durch die ACA-Konferenz zugelassenen Literatur aufbewahrt wird. Mehr Informationen über die ACA-Literaturvorgaben finden sich in der Broschüre, "Die ACA-Literaturrichtlinie."

### **Zuwendungen sind freiwillig**

Für die Mitgliedschaft werden keine Beiträge oder Gebühren erhoben, wir sind dennoch durch unsere eigenen Zuwendungen selbsttragend. Wir spenden an unsere Gruppe in unserer 7. Tradition je nach unseren Möglichkeiten und in Anerkennung der vom Programm erhaltenen Unterstützung.

Auf Gruppenebene werden die Zuwendungen dazu genutzt, die Türen offen zu halten (Miete, Erfrischungsgetränke, Literaturbeschaffung), auf regionaler Ebene, um die Kommunikation zwischen verschiedenen Regionalgruppen und mit dem World Service aufrechtzuerhalten, und auf internationaler Ebene, um Menschen den Weg zu den Gruppen zu zeigen. Jedes Mitglied steht in der Verantwortung ACA funktionsfähig zu erhalten, indem seine Gruppe sowohl die Regionalgruppe als auch die nationale Gruppe sowie die World Service Organisation unterstützt.

### **Zugehörigkeit**

ACA ist ein unabhängiges Zwölf-Stufen-, Zwölf-Traditionen-Programm. Wir gehören keiner anderen Zwölf-Stufen-Organisation an. Aber wir kooperieren mit anderen Zwölf-Stufen-, Zwölf-Traditionen-Programmen. Wir gehören keiner Sekte, Glaubensgemeinschaft, Organisation, Institution, politischer Gruppierung oder Strafverfolgungsgruppe an. Wir beteiligen uns nicht an öffentlichen Auseinandersetzungen und aktuelle öffentliche Fragen werden von uns weder unterstützt noch abgelehnt.

### **Eine persönliche Einladung**

Dies ist Deine persönliche Einladung zu ACA zu kommen und *dort zu bleiben*. Deine Anwesenheit in der Gruppe trägt zu unserer Gesundheit bei. Wir wissen, dass dieses Programm für uns gemacht ist. Bei uns ist noch niemand gescheitert, der ernsthaft im Programm mitarbeitet. Dies ist unser Weg zum inneren Frieden, unser Programm um gesund zu werden.

Wir laden Dich ein, teilzunehmen. ACA funktioniert!

Nachdruck nur erlaubt zum internen Gebrauch in ACA oder mit schriftlicher Genehmigung von:

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

P.O. Box 3216  
Torrance, California 90510  
+1(562) 595-7831

www.adultchildren.org  
information@acawso.com

---

# ACA Ist...

---



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org  
information@acawso.com  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
help@acawso.com

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-de-1