



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

POST OFFICE BOX 3216
TORRANCE, CALIFORNIA 90510-3216
UNITED STATES OF AMERICA

ACA-MEETINGSFORMAT (BEISPIEL)

Hallo. Mein Name ist _____. Willkommen zum _____ Meeting von ACA.

Wir treffen uns, um uns über die Erfahrungen auszutauschen, die wir als Kinder in einer alkoholkranken oder dysfunktionalen Familie oder Umgebung 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 Familiendysfunktionalität. 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.

(Stille) - Silence

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Lesen von *Das Problem* (oder die „Schmutzige-Wäsche-Liste“ - *Liste der Charakter-merkmale Erwachsener Kinder*).

Die Lösung.

Die 12 Schritte.

Die 12 Traditionen (Manche Gruppen lesen die Traditionen am Ende des Meetings)

Vielleicht kannst Du Dich mit unseren Texten identifizieren, obwohl es in Deiner Familie keinen offensichtlichen Alkoholismus und keine Sucht gab. Dies kommt häufig vor, weil Dysfunktionalität auch in Familien herrschen kann, in denen es keinen Alkohol gibt. Du bist willkommen.

Wenn Du zum ersten Mal bei einem ACA-Meeting oder in diesem Meeting bist, kannst Du Dich jetzt mit Deinem Vornamen vorstellen... Dies dient nicht dazu, Dich in Verlegenheit zu bringen, sondern dass wir Dich willkommen heißen und besser kennenlernen können. (Applaudieren, auf Tisch klopfen). 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 die Verleugnung aufgeben. Dies wird Dir Freiheit von der Vergangenheit bringen. Du und Dein Leben werden sich verändern.

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 jede und jeder die Möglichkeit bekommt, während des Meetings zu teilen, bitten wir alle, ihre Beiträge auf *Minuten zu beschränken*.

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 „cross-talking“. 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 (*Themen-, Schritte-, Sprecher- Meeting, offenes Teilen oder sonstiges*). Wir beginnen jetzt mit Teilen und beenden das Meeting um.... Uhr.

Wer möchte anfangen?

Es ist jetzt Zeit für die 7. Tradition (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 sollten bei ihrem ersten Meeting nichts spenden.

Kann jemand bitte die 12. Tradition vorlesen?

Gibt es ACA-bezogene Ankündigungen?

(*Evtl. Bericht des Kassenwarts. Evtl. Bericht des Intergruppen-Vertreter/Vertreterin*)

Die meetings-zeit ist jetzt vorüber. Danke dafür, dass Ihr gekommen seid und kommt wieder. Wenn Du keine oder nicht genug Gelegenheit hattest zu teilen, sprich bitte nach dem Meeting mit jemandem, wenn Dir dies ein Bedürfnis ist.

Es ist jetzt der Zeitpunkt, die Versprechen vorzulesen.

Lasst uns einen Moment der Stille einlegen, gefolgt vom Gelassenheitsgebet

(in Ich-Form): Wir stehen dazu auf.