



## *Die Lösung*

Die Lösung besteht darin, dir selbst zu liebevollen Eltern zu werden. Indem ACA für dich ein sicherer Ort wird, wirst du die Freiheit finden, all die Verletzungen und Ängste auszudrücken, die du so lange in dir unter Verschluss gehalten hast. So wirst du dich befreien von Scham und Schuldzuweisungen, die du aus der Vergangenheit mit dir herumschleppst. Du wirst ein Erwachsener werden, der nicht länger in Kindheitsreaktionen gefangen ist. Das Kind in dir wird genesen und du wirst lernen, dich selbst zu lieben und zu akzeptieren.

Die Heilung beginnt, wenn wir das Wagnis eingehen, uns aus der Isolation heraus zu bewegen. Gefühle und verschüttete Erinnerungen werden zurückkehren. Indem wir uns allmählich von der Bürde unausgedrückter Trauer befreien, bewegen wir uns langsam aus der Vergangenheit heraus. Wir lernen, uns mit Sanftheit, Humor, Liebe und Respekt neu zu „beeltern“. Dieser Prozess erlaubt es uns, unsere biologischen Eltern als Instrumente unserer Existenz zu sehen. Unser eigentlicher Elternteil ist eine Höhere Macht. Manche von uns haben sich entschieden, das Wort „Gott“ dafür zu verwenden. Obwohl wir alkoholkranken oder dysfunktionalen Eltern hatten, gab uns unsere Höhere Macht die Zwölf Schritte der Genesung.

Wir tun das Folgende um zu heilen: wir benutzen die Schritte, wir benutzen die Meetings, wir benutzen das Telefon. Wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Wir lernen, unser krankes Denken immer nur für einen Tag neu zu ordnen. Wenn wir unsere Eltern aus der Verantwortung für unser heutiges Handeln entlassen, werden wir frei, gesunde Entscheidungen als Handelnde zu treffen und nicht nur zu reagieren. Wir entwickeln uns von einem Zustand des Verletztseins hin zu Heilwerden und schließlich Helfen. Ein Gefühl von Ganzheit erwacht in uns, das wir nie für möglich gehalten hätten. Indem du regelmäßig diese Meetings besuchst, wirst du den Alkoholismus deiner Eltern bzw. die Dysfunktionalität deiner Familie als das sehen was es ist: eine Krankheit, die dich als Kind infiziert hat und die dich weiter in deinem Erwachsenenleben beeinflusst.

Du wirst lernen, dich auf dich selbst im Hier und Jetzt zu konzentrieren. Du wirst Verantwortung für dein eigenes Leben übernehmen und dir selbst zu liebevollen Eltern werden. Du wirst dies nicht alleine tun. Sieh dich um und du wirst andere sehen, die wissen, wie du dich fühlst. Wir werden dich lieben und ermutigen, egal was kommt. Wir bitten dich, uns so zu akzeptieren wie wir dich akzeptieren. Dies ist ein spirituelles Programm, das auf einem Handeln aus Liebe basiert. Wir sind sicher: indem die Liebe in dir wächst, wirst du wundervolle Veränderungen in all deinen Beziehungen erleben, insbesondere mit Gott, dir selbst und deinen Eltern.

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

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.