

RCA-Green Book Translation

DER BEGINN: Erster Schritt

„Wir gaben zu, dass wir über unsere Beziehung machtlos waren und unser gemeinsames Leben nicht mehr meistern konnten.“

Es gibt keinen zu kleinen Anfang.

HENRY DAVID THOREAU

Nicht meistern können

Es kann sein, dass wir an den Punkt kommen, wo beide Partner sagen: „Ich gebe auf. Es gibt nichts, was ich persönlich tun könnte, um diese Beziehung zu retten.“ Alle unsere Spielchen, unser Manipulieren, unsere Tränen, unser Ärger – weichen dem Gefühl, dass nichts von dem, was wir tun, helfen wird. Dazu kommt, dass unser Leben zusammen ein einziges Chaos ist. Oft haben wir zu große Schulden angehäuft, vielleicht sind die Kinder auffällig, Probleme fressen uns auf und jeder Versuch, die Situation zu verbessern macht sie eher schlechter. Wir können nicht mal 5 Minuten im Auto zusammensitzen, vielleicht schlafen wir in getrennten Zimmern (oder Häusern) und unsere schmerzvollen und zerstörerischen Erfahrungen könnten die Drehbücher einer Seifenoper auf Jahre hinaus füllen. Das ist „nicht meistern“.

In einem 12-Schritte-Meeting versuchte einmal eine junge Frau zu begreifen, inwiefern ihr eigenes Leben nicht zu meistern war. Sie schilderte eine Vielzahl an „Problemen“, die ihr im Wege standen, glücklich, froh und frei zu sein – wollte aber ihr Leben nicht als „nicht zu meistern“ bezeichnen. Ein alter Haase im Programm sagte zu ihr, dass eine x-beliebige Person, die sie auf der Straße ansprechen würde, ihr Leben besser meistern könnte als sie selbst. Wenn das auch auf eure Beziehung zutrifft, dann ist das „nicht meistern“. Wenn die Dinge anscheinend völlig schief laufen, dann ist das „nicht meistern“. Wenn das Beste, was wir als Paar hinbekommen haben, ein paar Tage Frieden zwischen sich immer wiederholenden schmerzvollen Abschnitten ist, dann ist das „nicht meistern“. Wenn wir auf eine Trennung und/oder eine Scheidung zusteuern, dann ist das „nicht meistern“. Wenn einer von uns oder sogar beide eine Affäre haben – körperlich oder emotional, dann ist das „nicht meistern“. Wenn wir lieber Überstunden machen als nach Hause zu gehen, um Zeit mit unserem Partner bzw. unserer Partnerin zu verbringen, dann ist das „nicht meistern“. Wenn wir seit unserer Hochzeit um drei Kleidergrößen zugenommen haben, dann ist das „nicht meistern“. Wenn einer von uns oder wir beide eine Sucht ausleben – wie z.B. Alkohol, Drogen, Arbeit, Sex, Co-Abhängigkeit, Rückzug oder Esssucht, dann ist das „nicht meistern“.

ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur
Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved

Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen „nicht meistern“ und Machtlosigkeit. Wir werden sehen, dass das „nicht meistern“, welches wir in unserem Leben heute erfahren, eine unmittelbare Folge der Machtlosigkeit ist, die wir in unserer Kindheit erfahren haben. Wenn wir tiefere Einsicht gewinnen über unsere ersten Beziehungen, könnte das den Schleier der Verleugnung lüften und uns einen Blick in die Realität ermöglichen.

Wir könnten diejenigen Lebens-Bereiche, in denen wir heute Probleme haben, auflisten und zurückblicken in die Vergangenheit, um uns an Erlebnisse aus unserer Kindheit und Jugend zu erinnern, in denen wir uns machtlos fühlten und dann den Zusammenhang erkennen. Wenn wir beispielsweise heute Probleme haben im Umgang mit Geld, können wir zurückblicken auf Erlebnisse in unserer Kindheit, in denen man uns davon abhielt, den Umgang mit Geld zu erlernen oder wir für irgendeine Geldangelegenheit harsch kritisiert wurden. Es könnte sogar ein Geld-bezogenes Familien-Motto sein, das uns Probleme macht, wie zum Beispiel: „das Geld liegt nicht auf der Straße“, „wir haben nie genug Geld“, „Geld ist die Wurzel allen Übels“, und „erwarte nicht zu viel zu Weihnachten dieses Jahr“.

Wie steht es mit der Wahrnehmung unseres eigenen Körpers? Schämen wir uns extrem, wenn wir uns unserem Partner/unserer Partnerin nackt zeigen? Wenn Ja, welche alten Familien-Botschaften tauchen jetzt wieder auf? Hat unsere Erziehung uns glauben lassen, dass unser Körper sündig oder hässlich sei? Haben uns die Eltern oder andere Erwachsene wegen unseres Körpers beschimpft?

Wenn einer der Partner ahnt, dass mit der Beziehung etwas nicht stimmt, könnten er oder sie Einzel-Therapie machen, in eine 12 Schritte- oder in eine Selbsthilfe-Gruppe gehen. Wenn der Partner/die Partnerin noch immer nicht zur Einsicht gekommen ist, fängt der/die andere an mit dem Spiel: „Jage-deinen-Partner-mit-einem-Selbsthilfe-Buch-durch's-Haus“. Dies wird manchmal auch als „Beziehungs-Tanz“ bezeichnet: einer geht vorwärts, der andere geht zurück. Das alles funktioniert natürlich nicht. Seid aber gewarnt. Wenn dein Partner/deine Partnerin glaubt, dass mit der Beziehung etwas nicht stimmt, dann nimm das ernst. Wenn du es ignorierst, wird es nur noch schlimmer.

Gesunde und ungesunde Beziehungen vergleichen

In vielen schmerzhaften Beziehungen weichen die Partner ihren Problemen vollständig aus oder einer der Partner übernimmt die alleinige Verantwortung für die Lösung der Streitpunkte, die ihre Beziehung betreffen. In gesunden Beziehungen fühlen sich jedoch beide Partner verantwortlich, Probleme zu lösen und strittige Angelegenheiten zu klären. Es kommt nicht oft vor, dass beide Partner in einer ungesunden Beziehung gleichzeitig einsehen, dass sie beide machtlos sind über ihre Beziehung. Meistens ist es so, dass ein Partner dem anderen seine/ihre Meinung aufdrängt oder versucht, den anderen zu überzeugen, in Therapie oder in ein 12-Schritte-Meeting zu gehen.

Wenn unsere Beziehung auseinanderfällt, ist es ganz einfach, unserem Partner die Schuld zu geben für die schweren Zeiten, die wir durchmachen. Schuld zuweisen nimmt den Druck weg, positive Veränderungen im eigenen Leben zu machen. Gesunde Leute wissen, dass Glückseligkeit von innen kommt und versuchen, dieses Glück zu bekommen nicht durch andere, sondern durch ihre eigenen spirituellen, emotionalen, intellektuellen und körperlichen Änderungen. Wenn wir am tiefsten Punkt sind, beschuldigen wir uns gegenseitig für unsere Misere. Beide Partner sind überzeugt, dass es der andere ist, der den gestörten Blick auf die Realität hat: „Verflucht nochmal, wenn sie nur die Wahrheit sehen würde und sich ändern würde, wie ich es gut finde, dann wäre alles in wunderbarer

ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur
Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved

Harmonie.“ Diese Haltung führt nur dazu, den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben. Letztendlich führen Schuldzuweisungen nur zur totalen Zerstörung der Beziehung. Wenn du Listen machen sollst über Sachen, die dein Partner falsch macht und dann über Sachen, die du selbst falsch machst – welche Liste würde dir leichter fallen?

Manchmal werden wir dermaßen süchtig und verstrickt mit unserem Partner/Partnerin, dass wir trotz unserer Misere und unseres Unglücklich-seins uns dazu entscheiden, in der Beziehung zu bleiben statt mit dem Allein-sein konfrontiert zu werden. Gesunde Beziehungen ermöglichen beiden Partnern, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und dann auch die positiven oder negativen Konsequenzen zu tragen. Wie geht es dir damit, wenn du dir vorstellst, dass dein Partner/deine Partnerin sein und handeln darf, so wie er/sie ist – ohne deine Gesellschaft, deinen Rat oder dein Einmischen?

Viele geplagte Paare sind so verfangen und verstrickt miteinander, dass sie die Welt und andere Menschen ausblenden. Solches Verhalten wird oft als Verliebt-sein empfunden. Gesunde Paare verstehen, dass es eine Vielfalt an Erfahrungen ist, welche einen Partner interessant und zu einem objektiveren Freund und zu einer Vertrauensperson macht. Wir haben erfahren, dass Partner, die gesunde Beziehungen führen, wenigstens zwölf Freunde oder Bekannte aufzählen können, die jeder für sich hat. Diese Freunde begleiten uns zu Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten oder diskutieren mit uns über Themen, die wir mit diesen Freunden gemein haben, aber nicht mit unserem Partner. Wenn du gerne ins Theater gehst, dein Partner aber nicht – bleibst du dann zuhause? Gehst du mit Schuldgefühlen alleine dorthin? Oder geht ihr zusammen, obwohl euch beiden klar ist, dass der Partner das nicht genießen wird? Oder fragst du eine Freundin, einen Freund, von dem du weißt, dass sie bzw. er es genießt? Wenn ja, was ist dann die Reaktion deines Partners, deiner Partnerin?

Andererseits, wenn unsere Beziehung in Schwierigkeiten ist oder wir geistig, emotional, körperlich oder spirituell nicht in der Lage sind, mit bestimmten Aspekten unserer Beziehung umzugehen, versuchen manche von uns unsere Partner dadurch vollkommen zu vermeiden, indem wir ständig andere Leute sehen und mit anderen Sachen beschäftigt sind. Partner, die in gesunden Beziehungen leben, sorgen dafür, dass die Zeit zwischen Partner / Partnerin und Freunden ausgeglichen ist. Erkennst du Parallelen zu deiner Beziehung?

In etlichen geplagten Beziehungen erzählen die Partner nicht viel über sich selbst oder ihre Aktivitäten, Ideen und Gefühle. Wir haben oft Angst, beurteilt zu werden als unzulänglich, dumm oder als Persönlichkeit unvollkommen zu sein. Oder wir haben Angst, dass uns unser Partner, unsere Partnerin verlassen wird, wenn er/sie erfährt, wer wir wirklich sind – mit all unseren Fehlern und Ängsten. Gesunde Beziehungen vertrauen dem Partner, der Partnerin, dass sie geliebt werden – trotz ihrer menschlichen Schwächen. Gibt es Sachen oder Gefühle, die ihr eurem Partner, eurer Partnerin einfach nicht erzählen könnt ohne Angst vor deren Reaktion?

Viele, die in einer geplagten Beziehung sind, finden es einfacher, ihre tiefen Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken; sie drücken sie dann lieber in Form von süchtigem Verhalten oder dem Missbrauch von Suchtmitteln aus. Wenn ihr streitet oder euch in einem Konflikt befindet – betrinkst du dich dann, oder isst du ein Kilo Eiscreme, oder suhlst du dich in Pornographie oder flüchtest du dich in eine jämmerliche Depression? Könnt ihr eine Auseinandersetzung haben – ohne eine Zigarette zu rauchen? Gesunde Partner haben gelernt, auf produktivere Weise mit Gefühlen und Problemen umzugehen.

Als Säugling erwarteten wir, dass unsere Eltern unsere Bedürfnisse erahnen konnten und uns die notwendige Fürsorge zukommen lassen würden. Oft verlangen wir von unserem Partner – so wie von unseren Eltern damals, dass sie unsere Bedürfnisse und Wünsche erfüllen, ohne dass wir sie darum bitten. Wenn wir nicht bekommen, was wir uns wünschen, finden wir es schwierig, um das zu bitten, was wir brauchen und wünschen. Wie viele von uns dachten, wir hätten das perfekte Geburtstagsgeschenk für unseren Partner gefunden, um dann herauszufinden, dass das Kleidungsstück nie getragen oder die Sache nie verwendet wurde. Oder wir bekommen einfach nicht das Geschenk, das wir so gerne haben möchten, obwohl wir immer wieder Andeutungen machen.

Habt ihr jemals einen Partner jammern hören: „Wir scheinen überhaupt keine Gemeinsamkeiten mehr zu haben.“ Oder: „Wir haben uns auseinander gelebt.“ Partner in geplagten Beziehungen glauben oft, dass sie die gleichen Dinge genießen und die gleichen Interessen haben müssten. Eine gesunde Beziehung besteht aus zwei Menschen, die sehr unterschiedliche Individuen sind. Üblicherweise teilen und genießen sie etliche gemeinsame Interessen und Freunde, jedoch fühlen sich beide wohl dabei, eigene Interessen und Freunde für sich zu haben. Wenn es so aussieht, als wäre aus eurer Beziehung die Luft raus, dann ist das ein deutlicher Hinweis, dass ihr machtlos seid über eure Beziehung und euer Leben zusammen nicht mehr zu meistern ist.

Verstrittene Paare finden es oft schwierig, miteinander Spaß zu haben. Gesunde Paare nehmen sich Zeit, gemeinsam zu spielen; sie machen Scherze, lachen und genießen die Gegenwart des anderen. Beide Partner können das innere Kind im erwachsenen Körper bequem zeigen, darauf vertrauend, dass sie sicher sind, dass der Partner/die Partnerin sie nicht körperlich, emotional oder spirituell verletzen würde. In unserem persönlichen Fall waren wir an dem Punkt, dass es fast gar keinen Spaß mehr gab. Das wurde uns besonders klar, als wir den Alkohol aufgaben. Uns wurde klar, dass es außer Party-machen fast nichts gab, was uns noch Freude machte. In unserer individuellen und in unserer Paar-Genesung haben wir uns daher sehr bemüht, „echte“ Freude zu erfahren. Heute genießen wir viele Möglichkeiten, Spaß zu haben und lachen auch regelmäßig herzlich miteinander.

(Weitere Vergleiche von gesunden und ungesunden Beziehungen)

Weitere gesunde und ungesunde Vergleiche

In gesunden Beziehungen übernehmen beide Partner die Verantwortung dafür, persönliche Grenzen zu entwickeln und zu setzen. Wenn ein Partner die Grenze des anderen überschreitet oder verletzt, dann entsteht Konflikt. Es ist wichtig, dass diese Konflikte auf eine Weise gelöst werden – ansonsten werden Gefühle von Ärger und Verletztheit heruntergeschluckt und Groll entwickelt sich. Partner in gesunden Beziehungen sprechen solche Konflikte zeitnah an. Welche Gefühle schluckst du schon lange herunter? Welcher Konflikt taucht immer wieder auf, wird angesprochen, bleibt ungelöst und taucht wieder unter bis beim nächsten Mal wieder hochkommt. Gibt es Sachen, die du deinem Partner / deiner Partnerin sagst oder sie / er dir sagt, die immer Ärger verursachen oder den Konflikt eskalieren lassen. Gibt es eine Trumpfkarte, die du erst dann ausspielst, wenn du den Sieg vor Augen hast? Wie klingt „Jetzt reicht’s, ich hab genug, ich gehe. Ich lasse mich scheiden!“ – klingt das bekannt?

Partner in geplagten Beziehungen denken oft, dass Sex zu haben das Gleiche wäre als Intimität. Intimität ist aber ein spiritueller Zustand, in welchem beide Partner völlig ehrlich miteinander sein können und einander völliges Vertrauen schenken. Intimität fördert die Sexualität der Beziehung. Wir

hörten einige Paare, mit denen wir gearbeitet haben, sagen: „Sex ist das einzig Gute, was noch übrig geblieben ist in unserer Beziehung.“ Wenn sie ihre Beziehungs-Themen durcharbeiten, berichten die gleiche Paare später, verblasst das, was sie erst als guten Sex bezeichneten, im Vergleich mit der Fülle, den sie jetzt erfahren. Diese Fülle ist nur möglich, wenn Intimität geschaffen wurde, und zwar durch Heilung der emotionalen, intellektuellen und spirituellen Bereiche der Beziehung.

Das Gegenteil ist aber oft der Fall. Gemeinsamer Sex ist meist das erste, was in einer angeschlagenen Beziehung auf der Strecke bleibt; das ist sicher ein Hinweis auf das Errichten von Mauern zwischen den Partnern, wobei die erste Barriere die körperliche/sexuelle Distanz darstellt.

Es kommt immer mal vor, dass wir schwierige Zeiten in der Beziehung durchleben und wir fürchten, dass andere uns beobachten und beurteilen. Gesunde Menschen akzeptieren, dass andere sie und ihre Beziehung nicht als perfekt sehen, sie handeln aber nach ihrem besten Wissen und Gewissen und aufrichtig sorgend – ungeachtet was andere denken. „Kenne dich selbst und sei dir selbst treu“ könnte sein, was Gott uns anraten würde (wenn wir so frei sein dürfen, Gott diese Worte in den Mund zu legen). Inwiefern beeinflusst dich die Meinung der anderen, wie du deine Beziehung heute siehst?

Partner in problematischen Beziehungen fühlen sich oft unzureichend als Eltern. Sehr wahrscheinlich haben sie sich schon als Kind unzureichend gefühlt. Erkennst du hier die Verbindung? In gesunden Beziehungen leben die Eltern ein gesundes Beispiel für ihre Kinder vor. Ihre Kinder vertrauen ihnen und achten sie. Die Eltern geben ihnen liebevolle und angemessene Führung, loben sie für ihre Erfolge und bei unangemessenem Verhalten bieten sie ihnen eine alternative Richtung. Sollten sich deine Kinder ständig ungehörig oder frech verhalten, kannst du Gift drauf nehmen, dass irgendetwas in deiner Beziehung nicht stimmt. Was wir bis jetzt durch unsere persönliche Genesung gelernt haben ist, dass wir die best-möglichen Eltern sein können, wenn wir unser eigenes Leben und unsere eigene Beziehung in Ordnung bringen. Der Rest folgt von allein. Die besten Eltern leben das beste Beispiel vor.

Ehe- und Beziehungsprobleme werden häufig begleitet von einem intensiven Schamgefühl. Wir möchten es vor anderen verbergen, dass es uns nicht gut geht. Wir haben Angst, unseren Familien oder anderen, befreundeten Paaren davon zu erzählen. Keinesfalls möchten wir, dass unsere Arbeitskollegen erfahren, was bei uns los ist. Wahrscheinlich wollen wir den anderen nicht eingestehen, dass wir unsere Probleme nicht im Griff haben. Diese Scham kommt sicherlich aus dem Wissen, dass wir uns selbst schon irgendwie im Stich gelassen haben. Aus einer Studie erfuhren wir, dass Paare, welche eine Ehe eingehen wissen, dass ungefähr 60 Prozent aller Ehen geschieden werden. Trotzdem waren sich über 90 Prozent der Paare sicher, dass ihre Ehe nicht in einer Scheidung enden würde. Anscheinend haben wir hohe Erwartungen bezüglich unserer Beziehungen und die Tatsache unserer Unfähigkeit und Machtlosigkeit bleibt häufig der Außenwelt verborgen, so dass das Scheitern versteckt bleibt.

Machtlosigkeit

Paare, die im Ersten Schritt arbeiten, erkennen oft schnell, dass ihr Zusammenleben nicht zu meistern ist, andernfalls würden sie eine gesunde, glückliche und verbundene Beziehung führen, die auf Liebe und Intimität basiert. Das mitunter schwierigste Eingeständnis ist unsere Machtlosigkeit, die Probleme, die so offensichtlich vor uns liegen, selbst lösen zu können. Daher beschreiben wir „Machtlosigkeit“ wie folgt: Wenn unsere Beziehung nicht zu meistern ist und wie dies nicht in

Ordnung bringen können, sind wir machtlos. Wenn wir oft unglücklich, sauer, grollig, deprimiert, frustriert, nervös oder ängstlich sind in unserer Beziehung, dann sind wir machtlos.

Wahrscheinlich wird einer der Partner glauben und es aussprechen, dass die Beziehung größere Probleme hat als es der andere Partner wahrnimmt. Wenn du meinst, dass eure Beziehung ziemlich in Ordnung ist, dein Partner aber denkt, dass die Beziehung dringend Aufmerksamkeit benötigt, solltest du lieber gut zuhören – deine Wahrnehmung spiegelt vielleicht nicht den Ernst der Lage wider. Wenn einer von euch ein Problem erkennt, dann gibt es ein Problem. Du kannst deinem Partner das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, nicht „ausreden“.

„Wir gaben zu, dass wir über unsere Beziehung machtlos waren und unser gemeinsames Leben nicht mehr meistern konnten.“ Wenn wir sagen können, dass wir dies tief innen spüren, die Wahrheit erkennen und die Trauer darüber empfinden, haben wir unsere *persönliche* Arbeit im Ersten Schritt gemacht. Wenn wir dies offen und ehrlich einander eingestehen können, haben wir unsere *Beziehungs*-Arbeit im Ersten Schritt erledigt. Die Arbeit in diesem Schritt ist vollendet, wenn wir nicht mehr bestreiten, dass „wir über unsere Beziehung machtlos waren und unser gemeinsames Leben nicht mehr meistern konnten.“

Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Lest beide dieses Kapitel.
2. Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches als Leitfaden.
3. Beide Partner schreiben – unabhängig voneinander – eine Liste all jener Dinge, die in der Beziehung nicht zu meistern sind. Lasst nichts aus. Schreibt vollständige Sätze, die immer mit den Worten „ich“ oder „wir“ beginnen. Fangt den Satz niemals mit „er“ oder „sie“ an. Damit würdet ihr eine Inventur eures Partners machen und das würde sicherlich zur Verletzung des anderen führen. „Ich finde es unerträglich, wenn ...“ ist viel besser als „Er macht immer...“. Auf jeden Fall müssen die Worte „immer“, „nie“, „soll“ und „soll nicht“ vermieden werden in der Inventur des Ersten Schrittes. Hier folgen einige geeignete Beispiele, um „nicht zu meistern“ auszudrücken:
 - „Wir können uns nicht darauf einigen, wie wir Geld ausgeben.“
 - „Ich fühle mich verletzt und verärgert, wenn meine Partnerin ihrer Mutter von unseren Streitereien erzählt.“
 - „Wir haben keinen Sex mehr.“
 - „Ich bin frustriert darüber, dass wir in der Erziehung unserer Kinder keine Einigung finden.“
 - „Wir können keine Unterhaltung führen, ohne uns zu streiten.“
4. Nachdem beide von euch die Liste erstellt haben, schreibt die Namen der Familienmitglieder auf, die vermutlich ähnliche Beziehungsprobleme haben. Wenn du merkst, dass du das nicht weißt, dann schreibe das auch auf. Schreibe aber auch dazu, was es bedeutet, dass du das nicht weißt. Fühlst du dich frustriert darüber, dass du es nicht weißt? Verleugnest du deine Familienprobleme?

ENTWURF - nicht freigegebene RCA-Literatur

Recovering Couples Anonymous ©2009 • All Rights Reserved

5. Beide Partner lesen das Kapitel nochmals und schreiben zusätzliche Beispiele auf, die sich auf das „Nicht-Meistern“ und das Gelesene beziehen.
6. Vereinbart einen Termin, um eure Arbeit mit eurem Partner zu teilen.
7. Teilt das, was ihr geschrieben habt und beachtet dabei die Empfehlungen im **Anhang A**.
8. Glaubt ihr beide wirklich und zutiefst, dass ihr über eure Beziehung machtlos seid und dass ihr euer gemeinsames Leben nicht mehr meistern könnt?
9. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
10. Bewahrt euch selber, euren Partner und eure Beziehung liebevoll in euren Herzen.

ENTWURF