



Die Lösung

Die Lösung besteht darin, dein eigener liebevoller Elternteil zu werden. Indem ACA ein sicherer Ort für dich wird, wirst du die Freiheit finden, all die Verletzungen und Ängste auszudrücken, die du in deinem Inneren verborgen hast, und du wirst die Freiheit finden, dich von der Scham und den Schuldgefühlen, die aus der Vergangenheit stammen, zu befreien. Du wirst ein Erwachsener werden, der nicht länger in Kindheitsreaktionen gefangen ist. Du wirst das Kind in dir wiederfinden, indem du lernst, dich selbst zu akzeptieren und zu lieben.

Die Heilung beginnt, wenn wir es wagen, aus der Isolation herauszukommen. Gefühle und verschüttete Erinnerungen werden zurückkehren. Indem wir die Bürde unausgedrückter Trauer allmählich loslassen, 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, die einige von uns Gott nennen. Obwohl wir alkoholkranke oder dysfunktionale 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 einen Tag nach dem anderen neu zu ordnen. Wenn wir unsere Eltern aus der Verantwortung für unser heutiges Handeln entlassen, werden wir frei, gesunde Entscheidungen als Handelnde und nicht als Reagierende zu treffen. Wir schreiten voran von der Verletzung über die Heilung bis hin zum Helfen. Ein Gefühl von Ganzheit erwacht in uns, das wir nie für möglich gehalten hätten. Indem du regelmäßig an diesen Meetings teilnimmst, 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 dich als Erwachsener weiterhin beeinflusst.

Du wirst lernen, dich im Hier und Jetzt auf dich selbst zu konzentrieren. Du wirst die Verantwortung für dein eigenes Leben übernehmen und dein eigener liebevoller Elternteil werden. Du wirst das 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, dass, wenn die Liebe in dir wächst, du wundervolle Veränderungen in all deinen Beziehungen wahrnehmen wirst, insbesondere mit Gott, dir selbst und deinen Eltern.