



## Abschluss des Meetings

Dieses Treffen hat vielleicht Gefühle in dir geweckt und du hast Vertrauen gefasst, Dinge auszusprechen. Vielleicht hast du etwas gehört, was du gebrauchen kannst und mitnehmen magst.

Wir möchten dich einladen, dass Du nicht mit dem, was Dich im Moment gerade besonders beschäftigt, alleine nach Hause gehst. Versuche die Dinge mit einem anderen Gruppenmitglied durchzugehen. Nutze die Möglichkeit des Telefonierens, des Sich-Treffens, der Sponsorschaft, um Verbindung zu Menschen aus dem Programm auch außerhalb des Meetings zu haben. Der Weg der Genesung für uns Erwachsene Kinder führt über die Gemeinschaft: was in Beziehungen verletzt wurde, kann nur in Beziehungen wieder geheilt werden.

Um schmerzliche Gefühle und Ereignisse nicht länger verdrängen und verleugnen zu müssen, brauchen wir einen Ort, an dem wir uns sicher fühlen. Bitte trage deshalb nichts von dem, was du hier gehört und wen du hier gesehen hast, nach außen. Die zwölfte Tradition sagt uns, dass Anonymität die geistige Grundlage aller unserer Traditionen und damit des gesamten Programms ist.

Wenn du das Bedürfnis hast, nach dem Meeting etwas zu fragen oder in anderer Weise auf einen Meetingsbeitrag Bezug zu nehmen, dann sei achtsam und frage die Person, ob sie das möchte.

Auch an die siebte Tradition möchten wir erinnern: Wir erhalten uns ausschließlich durch eigene freiwillige Zuwendungen.

Wir schließen das Meeting mit dem Gelassenheitsspruch:

### **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 ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN.

\* das englische „to accept“ ist auch mit „annehmen“ übersetzbar. Es steht jedem Erwachsenen Kind frei, für sich zu entscheiden, ob es lieber hinzunehmen oder anzunehmen sagt.