

# OA-Rundbrief 2025

**Ich lege meine Hand in deine und  
gemeinsam  
können wir schaffen,  
was wir alleine  
nie schaffen könnten.**



# Vorwort

Liebe OA's

Wie wir bereits informiert haben, wurde Ende 2024 die Druckausgabe des Rundbriefes eingestellt. Wir haben beschlossen und darüber abgestimmt, das Ganze etwas „zeitgemäßer“ und vor allem kostengünstiger (in diesem Falle sogar kostenfrei! 😊) zu gestalten.

Das ist jetzt neu;

- Der Rundbrief erscheint jetzt **einmal** im Jahr – und zwar jeweils **vier** Wochen vor dem alljährlichen DLT.
- Erscheinungsweise: digital:
  - 🌀 d.h. die PDF wird auf der OA-Website stehen und dort gelesen, bzw. auch – kostenfrei – downgeloadet werden können
  - 🌀 Deswegen auch im neuen DIN A4 Format, damit er ebenso problemfrei ausgedruckt (und nach Bedarf gesammelt) werden kann.
- Neben News und Informationen zum DLT sind Beiträge und Lebensgeschichten *immer und jederzeit* willkommen. Wie umfangreich so eine Jahresausgabe dann werden wird, liegt an euch, liebe OA's! Es ist ein wunderbarer Dienst, schriftlich Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen und Genesung weiterzugeben.
- Beiträge werden das gesamte Jahr über gesammelt – das gibt jedem einzelnen ausreichend Zeit, etwas zu verfassen. Der Redaktionsschluss ist dann acht Wochen (Deadline sechs Wochen!) vorm jeweiligen DLT
- „Sammelstelle“ für eure Beiträge: [rundbrief@overeatersanonymous.de](mailto:rundbrief@overeatersanonymous.de)

In diesem Sinne:

Liebe Grüße und gute 24 h

*Eure Constanze*



# Das deutschsprachige Ländertreffen 2025 in Kirrlach

Der Weg ist das Ziel....

**29.05.- 01.06.2025**

im Alfred- Delp- Haus

Schlossstr.13

68753 **Waghäusel Kirrlach.**

Alle erforderlichen Informationen findet ihr (Flyer) unter:

<https://www overeatersanonymous.de/veranstaltungskalender/>

## Was noch wichtig ist:

Die obligatorische DDOA- und Vereinssitzung am Donnerstag Vormittag und entfallen aus Kostengründen. (Werden per Zoom stattfinden).

Daher startet das Ländertreffen offiziell um 13 Uhr mit einem Impulsmeeting.

Es sind noch einige Dienste offen!

Für folgende Meetings wird noch eine Meetingsleitung gesucht:

### **Fr.30.05.2025**

14:30 Uhr: Schicksalsschläge und Krisen

19:30 Uhr Körperbild/Sexualität Männer

19:30 Uhr Körperbild/Sexualität Frauen

### **Samstag 31.05.2025**

19:30 Uhr Moderation Sprechermeeting

Außerdem brauchen wir noch helfende Hände Vorort und freuen uns über Eure Unterstützung!

Bei Interesse oder Fragen wendet Euch gerne an

Peter: 0157-51578518

Javana: 0176-21312135

Raimund: 0176- 55255288

Und: es soll am Samstag eine Disco stattfinden. Musikwünsche werden gerne im Vorfeld entgegengenommen! Wer also mit dabei sein möchte und einen Musikwunsch hat, wendet sich bitte an Javana.

**Wir - das Organisationsteam vom DLT Mannheim - freuen uns schon sehr auf Euch!!**

## Suchtstimme und Werbung

Da gibt es so manche Parallelen.

Ob im Radio oder Internet – Werbung grätscht mitten hinein in eine Sendung oder einen Titel. Und sie lässt sich nicht einfach geistig ausblenden. Ungerufen, unberechenbar, unwillkommen, nervend. Wie wenn ein Kind dauernd dazwischenredet – nur könnte man bei jemandem, der einen stört oder unterbricht, noch um Ruhe oder Geduld bitten.

Gut, wenn ich mich auf die Suchtstimme nicht einlasse, wenn sie sich meldet – weder verzweifle, dass sie da ist, noch es als meine Schuld sehe, dass sie mich weiter heimsucht, noch mich von ihr locken lasse. Und sie kann sehr penetrant, hartnäckig und nervig sein! Wie Fliegen oder Schnaken im Sommer, eine Plage. Wie gut aber, wenn meine Genesung schon so gefestigt ist, dass sie keinen Zugriff auf und Zugang zu mir hat oder dass ich mich schnell wieder einkriege, wenn meine Abwehrkraft und geistige Gesundheit mal schwächeln. Es kostet Zeit und Kraft, diese Störungen zu drosseln oder wegzuklicken oder ihnen den Status von Nebengeräuschen zuzuweisen, die ich so leise wie möglich stelle, damit sie mich nicht mehr als unvermeidlich ablenken. Aber es ist immer wieder eine wertvolle Übung, mich auf das auszurichten, was für mich richtig und wichtig ist. Was mich besonders nervt: Schalte ich im Radio um auf bestimmte Sender, pralle ich erst mal auf eine akustische (Werbespot-)Wand, eine Barriere vor dem, was ich hören oder sehen will. Das finde ich sehr aufdringlich und alles andere als werbewirksam. Aus Protest den Sender meiden? Da entgeht mir aber das Gewünschte hinterher.

Inzwischen hat das eine geniale Nebenwirkung: statt Sender-Hopping schalte ich den Spot stumm. Ich habe die Wahl, bin nicht ausgeliefert, muss nicht flüchten oder aufs Hören ganz verzichten. Ich gewinne dabei eine knappe Minute Stille, die mir inzwischen lieb geworden ist, auch wenn sie sich zuerst fremd anfühlte.

So ist es ja auch bei Suchtimpulsen. Wenn ich sie wahrnehme und weder flüchte noch Angst bekomme noch wütend werde (auf sie oder mich oder beides), entsteht eine Art Vakuum und sie können eher „abfließen“ oder sich auflösen. Sie ziehen vorbei und das Leben geht danach unbeschadet weiter. Was für ein Gefühl, den Suchtdruck, ob winzig oder gewaltig, sozusagen im Rückspiegel zu sehen!

In der aktiven Suchtzeit hätte ich mir das nicht vorstellen können.

Es funktioniert, wenn ich dranbleibe, in den Schritten arbeite und mich auf Genesung und Wachstum einlasse - immer nur für einen Tag.

Vielleicht ist auch einmal eine Grollinventur dran und ich komme dem Grund auf die Spur, warum mich dieses kleine „Übel“ mehr aufregt als Anderes, was bedeutend wichtiger ist. Wie die Suchtnahrungsmittel und Essweisen individuell sind, sind es auch die subjektiven Abneigungen. So entdecke ich vielleicht auch beim Umgehen damit noch einiges, was mir ggf. in anderen Bereichen weiterhelfen kann.

*Martina, Echzell*



## Aus dem Rundbrief-„Schatzkästlein“

Bereits schon mal publizierte Beiträge



### „Ich bin verantwortlich dafür, die Hilfe und Kraft von OA immer all denen anzubieten, die meine Sucht teilen.“ (Verantwortlichkeitsversprechen von OA)

Ich bin zwanghafte Überesserin und Bulimikerin auf dem Weg der Genesung und seit 5 Jahren bei OA. Ich habe zurzeit meine dritte Sponsorin. Jede dieser drei hat mir auf ihre Art Erfahrung, Kraft und Hoffnung gegeben. So unterschiedlich sie auch waren und sind, waren drei Aspekte in jeder dieser Beziehungen präsent: Akzeptanz, Verlässlichkeit und Bereitschaft. Für mich bedeutet Sponsorschaft, eine festere Anbindung ans Programm. Ich kann nicht unbemerkt verschwinden. Meine Sponsorin würde es merken. Sie kontrolliert mich nicht, aber sie bietet mir Verbindlichkeit an und ich bin gesehen und gehört.

Seit einigen Monaten habe ich meinen ersten Sponsee und ich staune, wie viel Genesung das für mich bedeutet. Ihn zu akzeptieren, wie er ist und dabei sicher zu sein, dass er es ohne jeden Zweifel verdient hat, hat mir die Augen dafür geöffnet, dass auch ich einer von diesen Menschen sein muss, die bedingungslose Liebe verdienen (wie eben jeder von uns). Durch den Wunsch und den Versuch, Erfahrung, Kraft und Hoffnung weiter zu geben, wird mir bewusst, was ich alles schon erhalten habe und das Programm wird für mich konkreter: „Welches sind eigentlich die OA-Prinzipien?“, frage ich mich plötzlich, denn ich will sie weiter geben. Ehrlichkeit und Akzeptanz sind dadurch für mich noch viel bewusster und wertvoller geworden. Immer wieder kann ich teilen, was ich durch OA gefunden habe und stelle fest, dass es viel mehr ist, als ich zu träumen gewagt habe (*Beyond our wildest Dreams*, englischspr. OA-Buch). Gelassenheit, das Geschenk, Machtlosigkeit spüren zu dürfen, Verbesserung an vielen meiner Charakterfehlern (Lästern, Groll, Recht haben wollen, Kontrollieren wollen, Manipulieren wollen, nicht fühlen wollen, ...).

Die Sponsorschaft läuft über Telefon und E-Mail, wir haben uns also noch nie persönlich getroffen. Nach einem einjährigen Rückfall habe ich viel Gewicht wieder zugenommen und wog 130Kg. Damit ehrlich umzugehen fiel mir nicht leicht. Seit ich es aber geteilt habe, fühle ich mich sicherer. Es ist so. Ich hatte einen langen Rückfall und habe viel zwanghaft gegessen. Die insgesamt drei Jahre Abstinenz, die es mit OA davor gegeben hat, sind dadurch nicht wertlos geworden in meinen Augen und immer nur für Heute lerne ich, mich so anzunehmen, wie ich bin. Damit möchte ich mich zeigen. Meine Zweifel, ob ich mit diesem Körpergewicht Sponsorin sein kann, teile ich mit meiner eigenen Sponsorin und nehme ihre Akzeptanz und Ermutigung an.

Die Botschaft weiter zu geben heißt für mich auch, die Botschaft überhaupt erst zu verstehen: Es gibt Hoffnung. Und wenn es nur die Hoffnung ist, die ich weiter gebe, ist das schon genug. Was genau mein Sponsee von mir bekommt, habe ich nicht in der Hand. Aber die Prinzipien Akzeptanz, Verlässlichkeit und Bereitschaft sind mit dabei und geben mir den Rahmen, den ich brauche, um Sponsor zu sein.

Anonym



# Lebensgeschichten

## Meine OA Lebensgeschichte

Ich bin 2010 zu OA gekommen, mit Anfang 30. Ich wartete auf meine Aufnahme in einer psychosomatischen Klinik – sie machten mir zur Auflage, vor der Aufnahme regelmäßig eine 12-Schritte-Selbsthilfegruppe zu besuchen. Mein erstes Meeting gefiel mir gut, ich mochte die vertrauensvolle Atmosphäre. Nach dem Klinikaufenthalt ging ich erstmal nicht ins Meeting, merkte aber, dass ich den direkten Kontakt zu anderen OAs brauchte.

Ich war seit über 20 Jahren versessen auf Zuckerhaltiges und hatte mit acht meine erste Diät gemacht, ohne mit jemandem darüber zu sprechen, also allein. Damals hatte ich kein Übergewicht, ich sah aber nicht so aus wie Barbie. Mein Vater war Sportlehrer und ihm war wichtig, dass mein jüngere Schwester und ich „keinen Bauch“ hatten. Ich dachte, Zucker sei das Größte, und dass ich es verdient hätte, Süßes zu essen. Meine erste Diät war bald vorbei und ich nahm wieder zu. Einige Jahre danach war ich ein 3/4 Jahr lang magersüchtig – und selbst dann hatte ich keine gesunde Balance bzgl. Zucker. Es gab immer einen großen Vorrat davon zuhause. Nach meinem Auszug von meinem Elternhaus habe ich genauso weitergemacht. In meiner magersüchtigen Zeit habe ich meine Tage nicht mehr bekommen und war stressinkontinent. Beides machte mir Angst und ich hörte von allein auf zu hungern, so dass ich bald wieder Normalgewicht hatte, die Tage wieder kamen und die Inkontinenz wieder ging.

Bis 2013 aß ich viele Fertigprodukte und viel Süßes, und mein Übergewicht entwickelte sich weiter nach oben. Wenn ich unterwegs war zu meiner Hochschule, dachte ich fast nur über Essen nach: wo auf dem Weg könnte ich was kaufen. Ich habe entweder zu viel oder zu wenig gegessen, und litt unter den ständigen Gewichtsschwankungen. Ich hatte kein Gefühl für Sättigung, wahrscheinlich auch bedingt durch Medikamente.

Anfang 2013 wurde ich geschieden, und ich hatte Schmerzen in den Füßen nach einer längeren Wanderung. Wohl aufgrund dieser beiden niederschmetternden Faktoren war ich im April 2013 plötzlich bereit, etwas zu tun, was ich nie zuvor getan hatte: einen Essplan ohne Zuckerhaltiges (aber inklusive frischem Obst) zu machen, ihn mit einer Sponsorin zu teilen, dementsprechend einzukaufen, nichts anderes. Seitdem sind meine Mahlzeiten angemessen und ausgewogen. Keine Vorräte von Zuckerhaltigem zu haben, führte dazu, dass ich nicht mehr fernsah.

Ich habe mich bemüht, Empfehlungen meiner Sponsorin ernst zu nehmen, nur einzukaufen, wenn ich keinen Hunger hatte, und rechtzeitig vor einer Mahlzeit mit dem Kochen zu beginnen, ggf. am Tag vorher. Das Resultat nach den ersten Monaten war, dass ich mein Übergewicht abgenommen hatte, und dass ich nicht mehr besessen von Zucker war. Voller Freude habe ich mir Laufschuhe besorgt und gehe seitdem regelmäßig joggen. Die Schmerzen in den Füßen sind verschwunden. Meine erste Sponsorin habe ich im September 2013 verlassen, und war direkt wieder in einem zweiwöchigen Rückfall, im Überessen und im Essen von Zuckerhaltigem.

Im Oktober habe ich mich wieder einer Sponsorin anvertraut, auch sie hatte jeden Morgen 15 Minuten Zeit für mich und hat mich in eine Routine der ersten drei Schritte eingeführt. Ich konnte wieder in die Abstinenz finden. Inzwischen habe ich eine Sponsorin, mit der ich einmal die Woche telefoniere. Wenn zwischendurch eine wichtige Entscheidung bzgl. des Essens ansteht, rufe ich sie auch an.

Das Werkzeug „Telefonieren“ benutzte ich außerdem, dreimal am Tag rief ich andere OA Mitglieder an, um mich darüber auszutauschen, wie es mir und der anderen Person gerade ging. Auch Probleme beim Einhalten



des Essplans habe ich besprochen. Seitdem sind fast 12 Jahre vergangen, und ich verfüge inzwischen über ein Netzwerk innerhalb von OA. Ich kenne einige Mitglieder gut durch das häufige Telefonieren und kann ihnen alles anvertrauen. Ich bin mit nichts mehr allein.

Bis Februar 2015 habe ich ab und an einzelne kleine Rückfälle gehabt, jeweils mit Zuckerhaltigem. Seitdem bin ich ohne Rückfall abstinent, d.h. demnächst hoffentlich 10 Jahre.

Ich bin demütig vor Dankbarkeit für die Freiheit vom zwanghaften Essen, die Freiheit von Übergewicht und Gewichtsschwankungen, dankbar für meine Freund\*innen in OA, durch die ich mich nicht mehr allein fühle. Meine Abstinenz fühlt sich leicht an, wie ein bequemer eingelaufener Schuh.

Meine Genesung hat durch die Arbeit in den Schritten Fahrt aufgenommen. 2013 habe ich in einer anderen 12-Schritte-Gemeinschaft eine Co-Sponsorin gehabt, mit der ich jeden Monat in 2013 einen Schritt bearbeitet habe. Hierdurch habe ich mit dem stundenlangen Spielen am Computer aufgehört und mich daran gewöhnt, mich mitzuteilen. Etwa in 2018 habe ich in einer weiteren 12-Schritte Gemeinschaft ein Sponsorin vor Ort gefunden. Sie hat mich zweimal durch die Schritte begleitet. Es war ein sehr intensiver Prozess, vor allem die Schritte 4 und 8/9 waren sehr gründlich. Zuletzt hat mich eine OA Sponsorin durch die Schritte auf Basis des Blauen Buchs (Anonyme Alkoholiker) begleitet. Hierdurch hat sich mein Beten intensiviert. Ich habe ein Ritual morgens früh: zunächst Gebete aus dem Blauen Buch (S. 100) beim Wachwerden, danach einige Körperübungen, Gebet und Meditation meistens vor dem Frühstück. Tagsüber immer wieder „*dein Wille geschehe*“ (BB S. 101). Die Meditation leite ich ein mit dem Tagestext aus „Stimmen der Genesung“. Es funktioniert (BB S. 102) jeden Tag aufs Neue, immer nur für heute.  
Gott sei Dank!

*Anonym aus Karlsruhe*



## Meine Lebensgeschichte in OA.

Ich bin Elisabeth, esssüchtig, mehrfach süchtig und für heute abstinent.

Ich bin in alkoholkranker Familie aufgewachsen und habe Vernachlässigung und Gewalt erlebt. Meine Eltern haben mir erzählt, dass ich direkt nach der Geburt, nachdem meine Mutter wegen einer schweren Thrombose in ein anderes Krankenhaus verlegt worden war, in der Obhut der Krankenschwestern für längere Zeit in einer Besenkammer aufbewahrt wurde, weil ich nur geschrien hätte und deswegen nicht mit den anderen Babys im gleichen Raum hätte liegen dürfen. Offenbar ist niemand auf die Idee gekommen, mich nach Hause zu holen. Mein Vater ging arbeiten, meine größere Schwester wurde derweil von unserer Großmutter versorgt. Wie die Krankenschwestern meinen Eltern erzählten, wurde ich alle vier Stunden gefüttert und gewickelt, hatte aber sonst kaum Kontakt oder andere äußere Reize.

Heute glaube ich, saß meine Esssucht schon in diesen ersten Tagen meines Lebens begonnen hat. Heute nehme ich wahr, dass Angst und Hunger sich bei mir komplett identisch anfühlen, und ich war ganz irritiert als ich hörte, dass das nicht bei allen Menschen so ist.

Mein Vater war untreu, was aufflog, als ich ein halbes Jahr alt war. Meine Mutter wollte ihn verlassen und stand schon auf das Taxi wartend mit gepackten Koffern und zwei Kindern vor der Tür. Dann hatte sie den Gedanken, sie habe kein Recht den Kindern ihren Vater vorzuenthalten, schickte das Taxi weg, drehte sich um und packte die Koffer wieder aus.

Ab diesem Zeitpunkt muss wohl die Stimmung unterkühlt geworden sein. Mein Vater hatte schon vorher mal ins Glas geguckt aber nun wurde er zum Quartallssäufer. Nach außen war alles schick. Aber wenn mein Vater besoffen war, rief meine Mutter auf der Arbeit an und log, er habe Magen-Darm

Ich wuchs heran, war ein ausgesprochen fröhliches Kind. Ich suchte Kontakt zu anderen und verbrachte gern viel Zeit außerhalb unseres Hauses. Wenn man mich gefragt hat, habe ich immer behauptet eine schöne Kindheit gehabt zu haben.

Die Tatsache, dass meine Schwester mich regelmäßig quälte, mein Vater die Kohle versoffen hatte, die Stadtwerke deswegen Strom und Wasser abstellten, meine Mutter die Finanzen übernahm, meinem Vater den Zugang zu seinem Konto sperrte, wir lange in Armut lebten, meine Mutter emotional unzugänglich für mich war und mein Vater unberechenbar, konnte ich offenbar hervorragend verdrängen.

Ich machte Abitur, studierte, wurde Lehrerin, heiratete und bekam zwei Söhne.

Und dann flog mir mein Leben um die Ohren. Ich hatte während des ersten Staatsexamen schonmal eine depressive Episode nach einer Trennung durchgemacht, aber nun war Feierabend.

Mein Mann hatte eine Spielsucht entwickelt und ich saß gefühlt mit den Kindern und Job alleine da. Ich war überfordert. Als dann meine Eltern hilfsbedürftig wurden, brach ich zusammen. Ich wollte wie meine Mutter damals meinen Mann verlassen und dachte mir plötzlich: „Geh heute Abend in ein Al-Anon Meeting, deinen Mann kannst du ja auch noch morgen verlassen.“ So kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit dem 12 Schritte Programm und lernte in Al-Anon mich auf mich selbst zu konzentrieren.

Nachdem mein Vater gestorben war, blühte meine Mutter förmlich auf bis auch sie durch ihre Parkinson Erkrankung ein einen entsetzlich langsamen und furchtbaren Sterbeprozess eintrat, der mich ein weiteres Mal an den Rand des Wahnsinns brachte.





Als ich Fantasien entwickelte einen erweiterten Suizid durchzuführen und alle, meine Mutter, meinen Mann inklusive meiner Kinder umzubringen, wurde mir klar, dass ich psychotherapeutische Hilfe brauchte. Ich bin seither in Therapie.

Wie durch ein Wunder warf mein Mann eines Tages alle seine Computerspiele CDs in den Müll. Meine Mutter war inzwischen verstorben. Und nun fing ich das fressen an.

Warum? Keine Ahnung. Heute würde ich sagen Suchtverlagerung, aber das wusste ich damals nicht. Ich wurde sehr dick, und der Diäthorror begann. In meinem Körper hatte ich mich nie wohlgeföhlt, auch nicht als ich schlank war, aber nun brachen alle Dämme. Ich fraß schon auf dem Nachhauseweg von der Schule alles in mich rein, was nicht bei dei auf dem Baum war, stand mehrfach am Tag vorm Kühlschrank, und stopfte mich voll, bis ich zu platzen drohte.

Ich zügelte mich zeitweise, nahm etwas ab, zählte Punkte, gab Unmengen Geld dafür aus und wurde danach trotzdem wieder dicker. Meine Söhne waren inzwischen adoleszent und ich kochte Massen, damit ich sicherstellen konnte, mich selbst auch noch vollstopfen zu können, wenn sie fertig waren.

Eines Tages tauchte im Al-Anon Meeting eine Frau auf, die von OA erzählte. Nach mehreren Jahren verzweifelter Diäten, ging ich 2016 in mein erstes OA Meeting.

Dort saßen schlanke, magere, dicke, genesene, noch süchtige Leute, die mich freundlich aufnahmen. Am meisten beeindruckten mich diejenigen, die ihr Essen auf die Waage legten, von ihnen ging die meiste Genesung aus. Ich traute mich allerdings nicht, eine Essenssponsorin zu nehmen, weil ich noch glaube, es alleine schaffen zu können. Und tatsächlich - ich nahm ab.

Nachdem ich all mein Übergewicht losgeworden war, dachte ich, ich könne wieder normal essen, was ich dann auch tat. Es dauerte zwei Jahre, dann hatte ich alles wieder drauf und noch mehr als vorher.

Ich fand eine Sponsorin, mit der ich die Schritte durcharbeitete, was mir in vielen Bereichen die Augen öffnete. Ich kam bis zum 8. Schritt. Inzwischen war ich erneut schlank, ich hatte meine Inventur gemacht, und nun eine Liste mit all den Personen vor mir liegen, denen ich Schaden zugefügt hatte. Die Vorstellung nun Wiedergutmachung zu leisten, war zu viel. Ich dachte, „Du bist ja jetzt wieder schlank, dann brauchst du OA nicht mehr.“ und ging nicht mehr in die Meetings, von Wiedergutmachung ganz zu schweigen.

Und das Spiel ging von vorne los. In meinem Schrank hatte ich inzwischen alle Kleidergrößen von 38-46, je nach Gemengelage, lag mal das eine oder das andere vorn. Nun kannte ich ja das Programm schon so viele Jahre und wusste, dass ich um die Wiedergutmachung dauerhaft wohl nicht herumkommen würde. Eines Tages kramte ich die Liste wieder vor, und fing mit den leichtesten Wiedergutmachungen an. Ich gab Geld zurück, dass ich als Kind meiner Schwester geklaut hatte, ich kümmerte mich stellvertretend um ein Flüchtlingspärchen, weil ich als Kind ein türkisches „Gastarbeiter“ Kind mutwillig verletzt hatte und unzählige Dinge, die ich meinen eigenen Kindern, meinem Mann etc. angetan hatte. Ich hatte ja mit der ehemaligen Sponsorin neben die Liste mit den Namen auch geschrieben, wie genau eine Wiedergutmachung im jeweiligen Fall aussehen könnte. Der schwerste Gang war der zu einer Frau, die ich erpresst hatte. Ich rief sie an, um ihr anzubieten, mich bei ihr zu entschuldigen, und traf mich mit ihr in einem Café. Es war schwer, nur bei mir zu bleiben und der Versuchung zu widerstehen, die Gründe anzuföhren, die mich zu diesem Vorhalten gezwungen hatten. Tausendmal hatte ich das Gespräch vorher geübt, und sie nahm meine Entschuldigung an, eine Wiedergutmachung lehnte sie ab, und sie sagte mir, es sei damals besonders schlimm für sie gewesen, weil sie eigentlich mit mir hätte befreundet sein wollen. So kam es dann, wir freundeten uns an.



Zu OA ging ich schon lange nicht mehr. Zu Al-Anon auch nicht. Mein Mann bekam einen Ruf an eine andere Universität und ich zog mit ihm in die neue Stadt. Unsere Kinder waren auch im Studium, sodass ich mich nun an meinem neuen Wohnort in die Arbeit stürzte. Aber frag nicht nach Sonnenschein! Natürlich war ich die tollste Lehrerin, die den Kindern anbot, ihre Texte zu lesen und zu korrigieren, ohne sie zu bewerten, damit sie ohne Druck sich in der Textproduktion üben konnten. Natürlich hatte ich super viele Extra Aufgaben, die ich mit vollem Einsatz erledigte. Ich half den Eltern in endlosen Telefonaten wieder Zugang zu ihren Kindern zu bekommen, ich inszenierte Theaterstücke, Kinder aller Altersklassen mochten mich und ich mochte sie. Meine Kollegen und mein Chef waren nett und ich war voll in der Arbeitssucht.

Inzwischen war ich zum vierten Mal bei Größe 46 angelangt. Nun kamen allerdings eine große Anzahl an Gebrechen dazu, allen voran Arthrose. Als ich nicht mehr laufen konnte, nicht mal mehr die Turnschuhe ohne Schmerzen tragen konnte, ließ ich mir für 2000 Euro!! Schuhe anfertigen, wobei der rechte breiter sein musste, da der Fuß immer so anschwellt. Ich sah furchtbar aus. Ich mochte mich überhaupt nicht mehr leiden, litt zunehmend auch an Schlafstörungen und als wieder die Suizidgedanken kamen, fing langsam an mich zu erinnern, dass es da ja ein Programm gab. Ich versuchte, wieder abzunehmen, es war mir ja schon so oft gelungen, aber ich schaffte es nicht mehr. Immer wieder ging ich zum Mittagstisch, weil ich zu wenig Zeit hatte selbst zu kochen oder holte mir was vom Take away und stand dann doch wieder planlos vorm Kühlschrank. Schließlich suchte ich mir ein neues Meeting in meiner Stadt und nahm wieder Kontakt zu den alten OA Freunden auf. Ich fragte eine Frau, die ich schon aus den ersten Jahren in OA kannte, und die mich beeindruckt hatte, ob sie meine Essenssponsorin sein könnte. Sie sagte: „Ja, aber ich messe und wiege mein Essen genau ab. Wenn du bereit bist, das auch zu tun, ruf mich morgen früh um sieben Uhr an. Das tat ich. Sie nannte mir die Mengen, die ich zu jeder Mahlzeit zu essen hätte, nicht mehr und nicht weniger. Mein Frühstück war nun überschaubar und für das Mittag- und Abendessen bekam ich jeweils fünf Bestandteile zugewiesen mit den aufs Gramm genauen Angaben für Protein, Kohlehydrate, Obst, Gemüse und Fett. Seither rufe ich sie täglich an.

Wieder purzelten die Pfunde. Nach einem Jahr hatte ich mein Zielgewicht erreicht und der Essplan wurde so angepasst, dass ich weder zu- noch abnehme. Immer mal wieder habe ich Fehler gemacht, oder habe auch mal irgendwo reingegriffen, was nicht auf dem Essplan stand, und meine Sponsorin hat mich mit Klarheit, einer gewissen Strenge – sie ist 25 Jahre jünger als ich – begleitet. Nun bin ich tatsächlich seit fast drei Jahren abstinent.

Ich bereite nun täglich einmal alle Mahlzeiten für den Tag vor und nehme sie in Boxen mit, damit ich nirgendwo in Versuchung gerate, mir etwas zwischendurch zu kaufen. Wenn meine Familie essen geht, nehme ich meine Box mit und bitte den Kellner, mir das Essen warm zu machen und mit den anderen zu servieren. Meistens tun sie das.

Am Anfang haben meine Kinder und mein Mann, Freunde komisch geguckt, aber heute wissen alle, dass ich ausschließlich mein eigenes Essen esse, und niemand kommentiert mehr etwas. Auch bei meiner Silberhochzeit mit riesigem Buffet hatte ich meine Schale mit meinem abstinenten Essen.

Mein ganzes Leben hat sich zum Guten gewendet. Alle Versprechen sind in Erfüllung gegangen. Meine Jungs sind toll geworden, mein Mann und ich haben wieder zueinander gefunden, ich habe aufgehört zu arbeiten und verbringe meine Tage im Frieden. Meine Arthrose ist natürlich nicht weg, aber die Füße müssen nicht mehr 40 Kilo Übergewicht durch die Gegend schleppen. Ich trage wieder normale Schuhe, und wenn ich nicht Schlafen kann, mache ich Kontaktrufe, oder schreibe gerade zum Beispiel diese Lebensgeschichte auf.



Ich habe nur noch Kleidung im Schrank, die jetzt passt. Den Rest habe ich entsorgt. Ich habe ein gutes Verhältnis zu meiner Schwester und heute mache ich noch eine Trauma Therapie, die dazu beiträgt, dass die Panikattacken weniger werden und ich wieder mehr zur Ruhe komme. Dies und meine Tagesstruktur helfen mir abstinent zu bleiben.

Die Schritte 10-13 sehen folgendermaßen aus: Ich bete und meditiere täglich, ich schreibe jeden Tag eine Seite und eine Dankesliste, auf der mindestens fünf Dinge stehen. Und wenn mir mal gar nichts einfällt, für das ich dankbar sein könnte, schreibe ich, dass ich dankbar bin, in einem warmen Bett schlafen zu können, oder ein Dach über dem Kopf zu haben. Ich lese die Tagesmeditation und abends im Blauen Buch der anonymen Alkoholiker. Ich mache selbst mindestens drei Kontaktanrufe am Tag und nehme mindestens drei an.

Inzwischen habe ich selbst zwei Sponsees. Mit einer arbeite ich einmal in der Woche die Schritte durch und die andere ruft mich täglich an, um mir ihren Essplan mitzuteilen. Auch sie ist abstinent geworden und hat ihrerseits nun auch einen Sponsee, dem sie das Programm weitergibt. Heute weiß ich, dass ich das Programm weitergeben muss, um selbst abstinent zu bleiben.

Und wer hat das alles gemacht? Wer hat mich von Tag 1 meines Lebens begleitet?

Das ist mein Gott-die Lebensenergie- die Liebe- das Wachstum. Ich selber habe nichts erreicht. Ich hätte mich zu Tode gefressen, gearbeitet oder mir etwas angetan. Ich weiß, dass ich gehalten bin von der Wiege bis zur Bahre. Mir wird nichts mangeln.

Ich verdanke dem 12 Schritte Programm mein Leben und all den Menschen, durch die Gott zu mir gesprochen hat und täglich spricht.

*Elisabeth*



## 12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen. Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Überesser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



## 12 Traditionen

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung beruht auf der Einigkeit in OA.
2. Für Ziel und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie Er sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken kann. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in OA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder OA im Ganzen betreffen.
5. Hauptziel und -zweck jeder Gruppe ist, die OA-Botschaft zu den zwanghaften Überessern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine OA-Gruppe sollte niemals irgendeine außenstehende Einrichtung oder ein Unternehmen unterstützen, finanzieren oder ihnen den Namen OA zur Verfügung stellen, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem Hauptziel und -zweck ablenken.
7. Jede OA-Gruppe sollte sich vollständig selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.
8. Die Tätigkeit in Overeaters Anonymous sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. OA als solches solle niemals organisiert werden; jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und -komitees bilden, die denjenigen unmittelbar verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. OA hat keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft; deshalb sollte der Name OA niemals in öffentliche Auseinandersetzungen hineingezogen werden.
11. Unsere Öffentlichkeitsarbeit beruht eher auf Anziehung als auf Werbung; wir sollten stets unsere persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen Kommunikationsmedien aufrechterhalten.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller dieser Traditionen. Sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.



Für die Mitgliedschaft fallen keine Gebühren an. Wir erhalten uns selbst durch eigene, freiwillige Beiträge. Um von außen kommende Spenden bitten wir nicht und nehmen sie auch nicht an.

Noch ein Wort zu den Spenden. Grundsätzlich ist eine jede Spende recht. Wir geben jedoch zu bedenken, dass ein **jeder** Spendeneingang Gebühren kostet – besonders bei der Abwicklung durch das Bankinstitut und der Verwaltung  
**Jeder (einzelne) Spendeneingang erzeugt gleich hohe Kosten – egal in welcher Höhe der Betrag ist!**  
(Das bedeutet: Kleinere Spendenbeträge werden durch die Gebühren regelrecht vertilgt und erreichen uns nicht mehr...)

Daher bitten wir ab einem Betrag von **10 Euro** an OA zu spenden.

Damit wir die Spenden auch im Sinne von OA gut nutzen können und das Geld nicht bei den Banken und in der Verwaltung aufgezehrt wird und somit für den eigentlichen Zweck verloren geht!

#### **OA-Spendenkonto:**

#### **Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.**

Volksbank Krefeld  
IBAN: **DE59 3206 0362 4041 2370 02**  
BIC: **GENODED1HTK**

Oder paypal: [paypal@overeatersanonymous.de](mailto:paypal@overeatersanonymous.de)

für diesen Vorgang **manuell in paypal.com einloggen und einen Transfer zur Adresse**  
► [paypal@overeatersanonymous.de](mailto:paypal@overeatersanonymous.de) veranlassen.

Als Buchungstext gebt bitte an: „Spende von Gruppe“ oder „Privat“ an.

Auf Wunsch erhaltet ihr eine Spendenquittung.  
Spenden von Einzelpersonen können steuerlich geltend gemacht werden – einfach eine Bescheinigung beim Büro anfordern.

Auch Daueraufträge sind möglich.

#### **OA-Kontakttelefon: 0176 34 40 55 55**

Auf Wunsch wird zurückgerufen.

Impressum/Bildnachweis

Deckblatt: „Flowers“ - kostenfreie Lizenz von Pixabay

Seite 11: Privatarchiv Walter B. ; Seite 4: „Blumen“ kostenfrei Internet

Layout: 



# Leitlinien für Beiträge zu den Rundbriefen

Diese Leitlinien sollen sowohl dem Verfasser von Beiträgen als auch denen, die mit der redaktionellen Tätigkeit beim Erstellen des Rundbriefs beschäftigt sind, eine Hilfe sein. Die Beiträge in unseren Rundbriefen werden von OA-Mitgliedern für OA-Mitglieder geschrieben.

Jedes Mitglied hat eine Geschichte zu erzählen und jede Geschichte ist wichtig. Wenn du für unseren Rundbrief schreibst, hilfst du anderen. Außerdem gehörst du dann zu der Gruppe von OAs, die sich die Mühe machen, so wie es im Zwölften Schritt steht, „diese Botschaft weiterzugeben“.

Die Rundbriefe sind von dir und anderen OAs abhängig. Nur so können die Seiten gefüllt werden. Ohne unsere OA-Autoren gäbe es keine Rundbriefe.

Diese Leitlinien verstehen sich als Vorschläge, die dir helfen sollen, deine Beiträge zu schreiben.

## Grundlegende Leitlinien:

### Schreibe über das Thema, das du dir ausgewählt hast.

Beschreibe kurz deine körperliche, geistige und spirituelle Verfassung, als du zu OA gekommen bist. Lasse dabei nichts aus, einschließlich deines Gewichts zu dieser Zeit.

Gehe im Detail darauf ein, wie die Schritte, die Prinzipien des Programms, die Traditionen, die Werkzeuge und/oder die Zwölf Konzepte des OA-Dienstes dir bei deiner Genesung geholfen haben.

Schreibe von deiner OA-Erfahrung. Du solltest dich auf OA konzentrieren. Berichte von anderen Zwölf-Schritte-Programmen und Hilfe von anderer Seite sind „Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft“ (Zehnte Tradition).

Schreibe, wie lange du schon abstinent bist und wie deine körperliche Genesung aussieht.

Wenn du mit der Hand schreibst, so achte bitte darauf, dass die Schrift gut lesbar ist.

## Häufig gestellte Fragen und Antworten:

### Welche Art von Geschichten werden im Rundbrief veröffentlicht?

Gesucht werden authentische persönliche Genesungsgeschichten. „Wie ging es mir vor OA; wie arbeitete ich im OA-Programm; was war das Ergebnis; wie sieht heute mein Leben aus.“

Beschreibe, wie OA dir geholfen hat; gehe dabei auch auf Details ein. Unsere Rundbriefe sind eine Art „schriftliches Meeting“ und die meisten veröffentlichten Artikel sind geschrieben wie ein Wortbeitrag im Meeting.

Die effektivsten OA-Geschichten beziehen sich darauf, wie durch das OA-Programm Konflikte gelöst wurden, das Selbstbewusstsein gestärkt wurde oder das tägliche Leben wieder zu meistern wurde. Motivierende Geschichten, die sich an Neue wenden, die noch kämpfen, oder an Mitglieder, die im Rückfall sind, helfen allen Rundbrieflesern.

Besonders wertvoll sind Geschichten zu den Zwölf Schritten, den Prinzipien des Programms, den Zwölf Traditionen, den Werkzeugen, dem Dienst in OA, spirituelles Erwachen und Erfahrungen von Neuen in OA.

Zieht aber auch folgende Themen in Betracht:

- Abstinenz
- Bei OA ohne Meeting (Loners)
- Anonymität
- Anziehung des Programms
- Arbeit im Programm
- Beziehungen
- Bindung von Mitgliedern an die Gruppe
- Dankbarkeit
- Die drei Ebenen der Genesung
- Ehrlichkeit
- Einigkeit
- Essplan
- Gefühle
- Gelassenheit
- Genesung und Erhalt der Genesung
- Genesung vom Rückfall
- Höhere Macht
- Jugendliche in OA
- Komm wieder

- Körperliche Genesung
- Langjährige OA-Mitgliedschaft
- Meetings
- Perfektionismus
- Schwangerschaft/Unfruchtbarkeit
- Selbstwert
- Sexualität
- Slogans
- Spiritualität
- Sponsorschaft
- Um Hilfe bitten
- Urlaub
- Urlaub/Arbeit
- Versprechen des Programms
- Wut/Groll
- Zwölfter Schritt innerhalb unserer Gemeinschaft

### **Sollte ich irgendwelche Themen vermeiden?**

Wenn du auch durch Einrichtungen und Gedankengut von außerhalb von OA oder durch andere Zwölf-Schritte-Gruppen Hilfe gefunden hast, so konzentriere dich in deinem Beitrag dennoch auf die Erfahrung, Kraft und Hoffnung, die du im OA-Programm gefunden hast. Denke daran, Rundbriefleser suchen für ihr zwanghaftes Essen die Hilfe von OA.

### **Werden in den Rundbriefen Gedichte, Comics, Humor oder Fotos veröffentlicht?**

Die Rundbriefe veröffentlichen Gedichte, welche die OA-Botschaft der Erfahrung, Kraft und Hoffnung in sich tragen oder in direkter Weise vom OA-Programm handeln. Die Gedichte müssen vom Einsender stammen.

Humoristische Stücke können als langer Beitrag oder als kürzerer als „Spaltenfüller“ erscheinen.

Es werden auch gerne Fotografien veröffentlicht, die von Mitgliedern angefertigt wurden. Die Fotografien können nicht zurückgeschickt werden und werden eventuell beschnitten oder anderweitig verändert. Bedenke, dass das Prinzip der Anonymität dabei immer gewahrt bleibt.

### **Was ist, wenn in meinem Beitrag Grammatik- oder Rechtschreibfehler sind?**

Beiträge, die als Dateien eingeschickt werden, werden auf Rechtschreib- und Grammatikfehler hin überprüft und korrigiert. Ansonsten ist das Weitergeben der Botschaft wichtiger als irgendwelche Fehler dieser Art.

### **Welche Größe sollte mein Beitrag haben und was ist sonst noch zu beachten?**

Geschichten von nicht mehr als 500 Worten sind besser zur Veröffentlichung geeignet. Es ist nicht nötig mit doppeltem Zeilenabstand zu schreiben; Schriftgröße 14 ist aber wünschenswert. Eine gut leserliche Handschrift ist ein Muss. Von Manuskripten und Briefen, die eingesandt werden, wird angenommen, dass sie zur Veröffentlichung gedacht sind, und werden Eigentum von Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft, e.V. Einsendungen werden nicht zurückgesandt.

Alle Einsendungen sollten für eventuelle Rückfragen eine Kontaktmöglichkeit zum Verfasser enthalten. Deine Anonymität wird bei der Veröffentlichung jedoch gewahrt; ebenso bleibt dein Wohnort oder dein Herkunftsland anonym, wenn du es so wünschst.

### **Was geschieht mit meiner Geschichte?**

Es wird nicht garantiert, dass alle Einsendungen veröffentlicht werden. Es werden keine Geschichten veröffentlicht, die sich mit Themen außerhalb von OA beschäftigen, die sich nicht auf die Genesung beziehen, sowie Beiträge, deren Ursprung ganz oder zum Teil nicht bei OA-Mitgliedern liegt (z.B. Comics, Gedichte oder Sinnsprüche OA-fremder Autoren). Sechste und Zehnte Tradition!

Wir senden keine Bestätigung des Erhalts von Einsendungen und behalten uns vor, in Rücksprache mit dem Einsender (so weit eine Kontaktmöglichkeit besteht) redaktionelle Änderungen an dem Beitrag vorzunehmen.

Dieser Text wurde in Anlehnung an einen Beitrag in Lifeline 08/2001 vom DDOA (Deutschsprachiger Dienst OA) erstellt.  
Er ist keine OA-weltdienstkonferenzgenehmigte Literatur.

Vom DDOA genehmigt im April 2002  
**Leitlinien für Beiträge zu den Rundbriefen**  
Best. Nr. 128/C

