

Workshop zum Thema ABSTINENZ

Stand Juli 2024

Overeaters Anonymous Deutschland e. V.



Präambel von Overeaters Anonymous

Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Essen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

Wir heißen alle willkommen, die mit dem zwanghaften Essen aufhören wollen. Für die Mitgliedschaft fallen keine Gebühren an. Wir erhalten uns durch eigene freiwillige Beiträge. Um von außen kommende Spenden bitten wir nicht und nehmen sie auch nicht an.

OA ist mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden. Wir nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft.

Unser Hauptzweck ist, vom zwanghaften Essverhalten abstinent zu sein und die Botschaft der Genesung durch die 12 Schritte von OA zu denen zu bringen, die noch leiden.

Die 12 Schritte von OA

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

Gelassenheitsspruch

Gott,
gebe mir die Gelassenheit,
Dinge anzunehmen, die
ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann
und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.



Vorstellungsrunde

Warum bin ich hier in diesem Workshop?

Was bringe ich mit, wo stehe ich mit meiner Abstinenz?

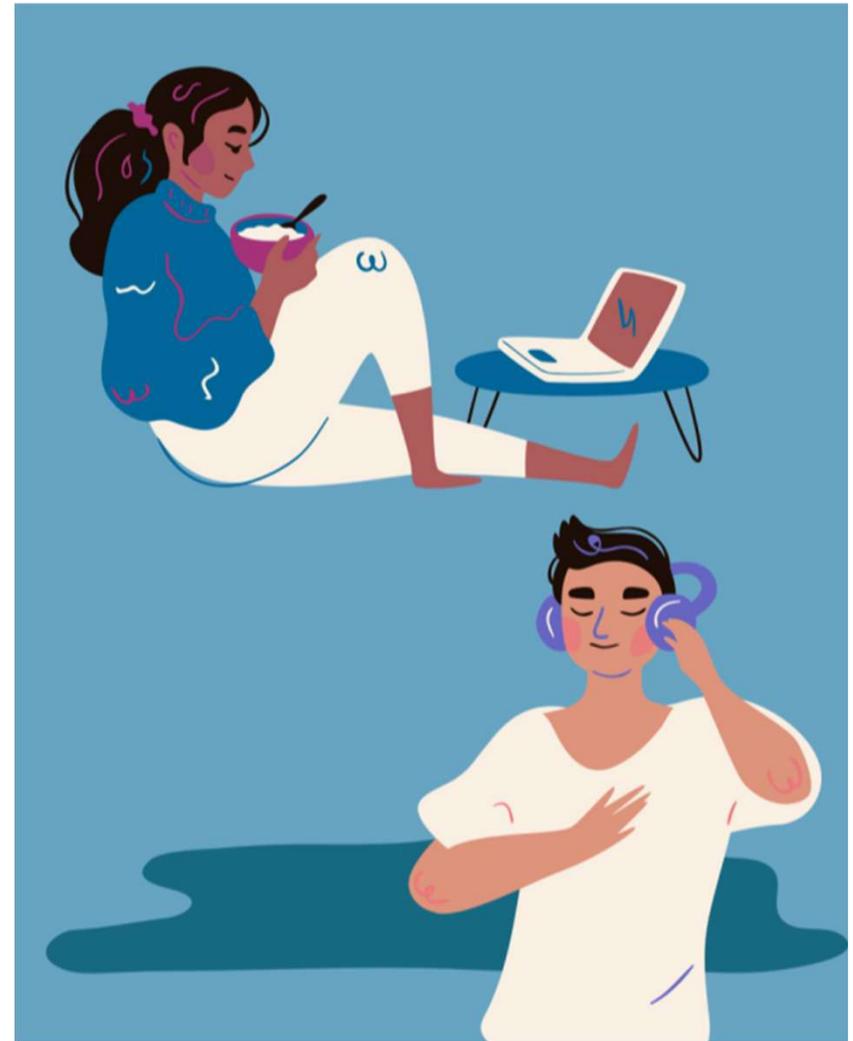
Was wünsche ich mir?



Was ist ABSTINENZ?

Erklärung von OA

"Abstinenz ist die Aktion der Enthaltensamkeit gegenüber übermäßigem Essen und gestörtem (übermäßigem) Essverhalten während wir auf ein gesundes Körpergewicht und dessen Erhalt hinarbeiten. Geistige, emotionale und körperliche Genesung sind das Resultat eines Lebens im 12-Schritte Programm von OA."



Habe ich akzeptiert, dass ich ein zwanghafter Esser bin?

Wenn man bestimmte Nahrungsmittel oder Essverhalten in Betracht zieht:

- Habe ich versucht aufzuhören, aber festgestellt, dass ich einfach nicht aufhören kann?
- Sobald ich anfangen habe, habe ich dann noch Kontrolle darüber, wieviel ich esse?



Ein Leben, das nicht mehr zu meistern ist?

Tue ich folgendes:

- Mein volles Potenzial ausschöpfen?
- Meinen Beitrag zu einem glücklichen, angenehmen Zuhause leisten?
- In Depression oder Zorn/ Wut leben?
- Chronisch unglücklich sein über meine Essprobleme?
- Meine Freundschaften / Ehe durch das Essverhalten in Mitleidenschaft ziehen?
- Wirklich in Kontakt mit meinen Gefühlen sein?
- Meinen Zorn und meine Furcht hinter einer falscher Fröhlichkeit verbergen?
- Andere aus meinem Umfeld manipulieren, zu tun, was ich will.

Fragen basieren auf Schritt 1 OA Zwölf Schritte & Zwölf Traditionen

Alternativen

Ich bin völlig frei von Essattacken



Ich bin völlig frei und kann abstinert sein

Es gibt allerdings hierfür drei Voraussetzungen:

1. Ich kann nicht beides haben, Enthaltensamkeit und zwanghaft aus einer Laune heraus essen.
2. Enthaltensamkeit erfordert Engagement für eine kontinuierliche Disziplin (Aktion).
3. Ich akzeptiere, dass zwanghaftes Essen mich körperlich, geistig und seelisch krank machen.

ABSTINENZ

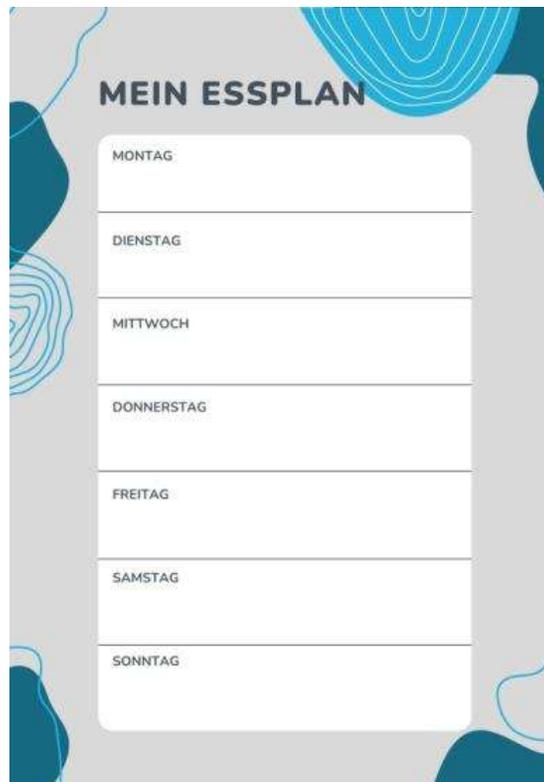
Warum?

Vorteile



Was?

Definition



Wie?

Aktionsplan



Was geben wir auf?

Körperliche Schäden

Emotionale Schäden

- Geistige Schäden



Was gewinnen wir?

Körperliche Vorteile

- Normales Gewicht
- In der Lage sein, sich zu bewegen/Tanzen
- Gesund sein
- Besser aussehen, sich besser fühlen
- Die Freiheit von der Gier
- Schuldfreies Essen



Was gewinnen wir?

Emotionaler Nutzen

- Bessere Beziehungen
- In der Lage zu sein, zu widersprechen, ohne unangenehm zu sein.



Was gewinnen wir?

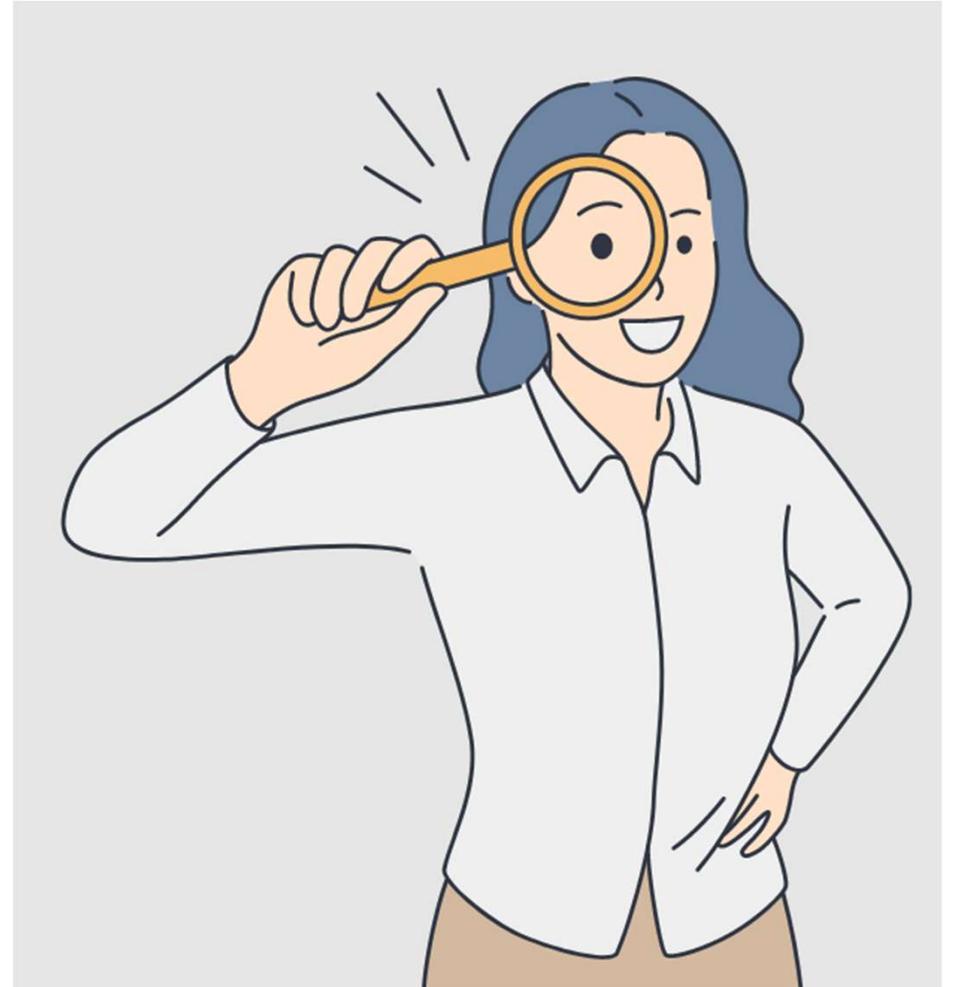
Spirituelle Nutzen

- Persönliche Beziehung mit der Höheren Macht
- Frieden
- Freiheit von Scham und Schuld
- In der Lage, Hilfe anzunehmen und auch zu geben.



Welche Art der Genesung suche ich?

- Wie würde es
aussehen?
- Wie würde es sich
anfühlen?





Wir machen jetzt eine Pause

Bitte sei pünktlich zur vereinbarten Uhrzeit wieder hier.
Danke



Hast du Fragen mitgebracht?

Wir starten den zweiten Teil mit einer Befindlichkeitsrunde.
Wenn du teilen möchtest, nutze bitte die Funktion „Hand heben“.

Definition von ABSTINENZ und Essplan

ROTE Nahrungsmittel & Verhaltensweisen

Süchtig machende Nahrungsmittel und/oder Verhaltensweisen, ich kann dies oder jenes nicht mäßig und vernünftig essen oder tun... STOP!

GELBE Nahrungsmittel & Verhaltensweisen

Nahrungsmittel und/oder Verhaltensweisen, die unter bestimmten Umständen manchmal akzeptabel sind... ACHTUNG!

GRÜNE Nahrungsmittel & Verhaltensweisen

„saubere“ Nahrungsmittel und/oder Verhaltensweisen, die ich nicht süchtig essen bzw. praktizieren kann... LOS!



*If I cannot moderate, I need to eliminate.
Wenn ich es nicht in Maßen essen kann, muss ich es weglassen.*

Was sind meine ROTEN, GELBEN und GRÜNEN Lebensmittel & Verhaltensweisen?

Schreibe je Farbe fünf Lebensmittel auf.
Diese Liste kann bei Bedarf individuell erweitert werden.

ABSTINENZ-Aktionen

- Sponsorschaft
 - Wie erreichst du deine Abstinenz?
 - Bitte hilf mir, meine Ernährung näher zu betrachten.
 - Bitte zeige mir, wie man die 12 Schritte lebt.
- Einkaufen von Lebensmitteln & Vorbereitung
 - Nicht Einkaufen bei Hunger
 - Etiketten lesen
 - Teil Kontrolle
 - Einen Anruf tätigen, wenn man in Versuchung kommt
 - Das Essen nicht romantisch beschönigen
 - Einkaufsliste machen
- Meetings
 - Die, die zu den Meetings gehen und Dienst tun, schaffen es!

ABSTINENZ-Aktionen

- Anrufe - Ruf an, bevor du den ersten zwanghaften Bissen tust!
 - Sponsor
 - Neue
 - Alte Hasen
 - Fehlende Mitglieder
 - Telefonmeetings
- Schreiben
 - Schreibe deinen Essplan und verpflichte dich, ihn einzuhalten
 - Schritte 4 und 10
 - Briefe an die Höhere Macht
 - Gefühlstagebuch
 - Artikel für Newsletter
 - Dankbarkeitsliste (A-Z)

ABSTINENZ-Aktionen

- Dienst
 - Sich bereit erklären zu sprechen
 - Literatur- oder Schlüsseldienst
 - Teilnahme an den Treffen und Arbeitsmeetings der Intergruppe
 - Mitfahrgelegenheiten für Neue anbieten
 - Ein fehlendes Mitglied anrufen
 - ABSTINENT BLEIBEN!
- Stille Zeit
 - Verbringe Zeit mit deiner Höheren Macht
 - Lese ein Meditationsbuch
 - Lese 2 Seiten von OA 12 & 12.
 - Lese 2 Seiten des blauen Buches
 - Gehe in die Natur
 - Bitte deine Höhere Macht um Hilfe
 - Danke deiner Höheren Macht für deine Abstinenz

Werkzeuge von OA

- Essplan
- Sponsorschaft
- Meetings
- Kontakt
- Literatur
- Schreiben
- Anonymität
- Dienst
- Aktionsplan / Struktur

So sieht ein Genesungsplan aus

- Beschaffe dir viele Vorratsdosen und Gefäße
- Bereite die nächste Mahlzeit nach dem Essen vor
- Koche für mehrere Mahlzeiten
- Teile das Essen auf und friere es ein
- Plane Meetings für die Woche
- Plane Essenszeiten
- HALT! (Hungrig? Zornig? Einsam? Müde?)
- Mache eine Einkaufsliste
- Plane die Zeit für das Kochen



Wir machen jetzt eine Pause

Bitte sei pünktlich zur vereinbarten Uhrzeit wieder hier.
Danke



Hast du Fragen mitgebracht?

Wir starten den zweiten Teil mit einer Befindlichkeitsrunde.
Wenn du teilen möchtest, nutze bitte die Funktion „Hand heben“.

Abstinenz – Aktionsplan und Essplan

Ideen, die uns mit unseren Aktionsplänen helfen

Die Oktoberausgabe von Lifeline war 2000 ganz im Zeichen der Abstinenz.

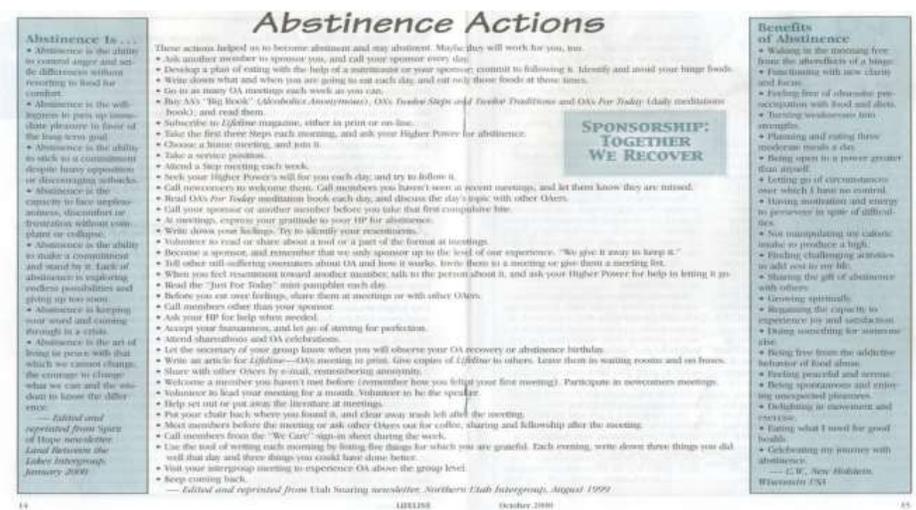
In der Mitte des Heftes, war eine Doppelseite dem Thema gewidmet.

Die Seiten beinhalteten 3 Spalten, die Abstinenz aus einer persönlichen Perspektive schilderten:

Spalte 1 – Abstinenz Definition

Spalte 2 – Abstinenz Aktionen

Spalte 3 – Vorteile der Abstinenz



Abstinenz-Aktionsplan

Wenn ich mir den Auszug aus dem Lifeline vom Oktober 2000 ansehe, kann ich mich fragen:

- a) Was bedeutet Abstinenz für mich? b) Was sind meine Pläne und Handlungen und heute meine Abstinenz zu erreichen/erhalten?
c) Worin sehe ich den Vorzüge der Abstinenz in mir oder in Anderen?

Abstinenz ist:

- Abstinenz ist die Fähigkeit, Wut zu kontrollieren und Konflikte zu lösen, ohne zum Essen zu greifen.
- Abstinenz ist die Bereitschaft, sofortige Befriedigung für ein Langzeitziel einzutauschen.
- Abstinenz ist die Fähigkeit, mich trotz schwerer Widerstände oder entmutigender Rückschläge an eine Verpflichtung zu halten.
- Abstinenz ist die Fähigkeit, unbequeme Situationen, Zustände oder Frustration auszuhalten ohne mich zu beschweren oder ohne oder ohne zu zusammenzuklappen.
- Abstinenz ist die Fähigkeit, eine Verpflichtung einzugehen und mich an sie zu halten. Das Fehlen von Abstinenz ist die Suche nach endlosen Möglichkeiten, und zu früh aufzugeben.
- Abstinenz ist zu meinem Wort zu stehen, und Krisen überstehen zu können.
- Abstinenz ist die Kunst, in Frieden mit dem zu leben, was wir nicht ändern können, der Mut, das zu ändern was wir ändern können, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Handlungen für Abstinenz:

Diese Handlungen haben uns geholfen, abstinent zu werden und zu bleiben. Vielleicht funktionieren sie auch für Dich.

- Bitte ein anderes Mitglied, Dein Sponsor zu sein, und rufe Deinen Sponsor jeden Tag an.
- Entwickle mit Hilfe Deines Sponsors oder eines Ernährungsberaters Deinen Essplan und verpflichte ihn (Dich daran zu halten). Identifiziere und meide Deine Suchtnahrungsmittel (binge/trigger foods).
- Schreib auf, was und wann Du jeden Tag essen wirst, und halte Dich daran.
- Besuche so viele OA-Meetings pro Woche, wie Du kannst.
- Kaufe Dir das Blaue Buch, das 12x12 von OA und das Für Heute (tägl. Meditationen), und lese sie.
- Abonniere das Lifeline Magazin, entweder online oder gedruckt (dt. Äquivalent: OA Rundbrief)
- Mache jeden Morgen die ersten 3 Schritte, und bitte Deine Höhere Macht um Abstinenz.
- Suche Dir ein Stammmeeting aus und besuche es.
- Tue einen Dienst.
- Besuche jede Woche ein Schrittemeeting.
- Bitte jeden Tag darum, den Willen Deiner HM für Dich zu erfahren, und bemühe Dich, ihm zu folgen.
- Rufe Neue an um sie willkommen zu heißen. Rufe Mitglieder an, die Du eine Weile nicht gesehen hast, und lasse sie wissen, dass sie vermisst werden.
- Lies jeden Tag das OA „Für Heute“ und diskutiere die Tagesmeditation mit anderen Mitgliedern.
- Rufe Deinen Sponsor oder ein anderes Mitglied an ehe Du den ersten zwanghaften Bissen zu Dir nimmst.
- Drücke Deine Dankbarkeit an Deine HM für Deine Abstinenz aus.
- Schreib auf, wie Du Dich fühlst. Versuche, Deine Ressentiments („Groll“) zu identifizieren.
- Biete Dich in Meetings an, zu lesen, oder zu einem Werkzeug oder einem anderen Teil des Formats zu teilen.
- Werde Sponsor und denk dran, dass wir nur das weitergeben, was wir haben. „Wir geben es weiter, um es zu behalten.“
- Berichte anderen noch leidenden Überessern von OA und wie es funktioniert. Lade sie zu einem Meeting ein oder gib ihnen eine Kontaktkarte.
- Wenn Du Groll gegenüber einem anderen Mitglied hast, sprich mit der Person darüber und bitte Deine HM um Hilfe, dieses Ressentiment loszulassen.
- Lies jeden Tag das „Nur für Heute“ im Taschenformat.
- Teile Deine Gefühle in Meetings oder mit anderen OAs, ehe Du darüber isst.
- Ruf andere Mitglieder an außer Deinem Sponsor.
- Bitte Deine HM um Hilfe.
- Akzeptiere Dein Menschsein, und lass das Streben nach Perfektion los.
- Besuche „shareatons“ und OA-Feiern.

Vorzüge der Abstinenz:

- Morgens aufzuwachen ohne die Nachwirkungen eines Fressanfalls.
- Mit Klarheit und Fokus zu funktionieren.
- Mich frei zu fühlen von zwanghafter Beschäftigung mit Essen und Diäten.
- Schwächen in Stärken verwandeln.
- Drei angemessene Mahlzeiten am Tag zu planen und zu essen.
- Offen sein für eine Macht, größer als ich selbst.
- Umstände loszulassen, die ich nicht kontrollieren kann.
- Motivation und Energie haben, trotz Schwierigkeiten durchzuhalten.
- Meine Kalorienaufnahme nicht manipulieren müssen, um ein Hoch zu erzeugen.
- Feststellen, dass herausfordernde Aktivitäten meinem Leben Schwung geben.
- Das Geschenk der Abstinenz mit anderen zu teilen.
- Spirituell zu wachsen.
- Die Fähigkeit wiedererlangen, Freude und Zufriedenheit zu erfahren.
- Etwas für jemand anderen tun.
- Frei sein vom süchtigen Verhalten der Esssucht.
- Friedvoll und gelassen sein.
- Spontan sein und unerwartete Freuden genießen können.
- Spaß an Bewegung und Sport haben.
- Das zu essen, was ich für meine Gesundheit brauche.
- Meine Reise zu feiern, indem ich abstinent bin.

Was ist mein persönlicher ABSTINENZ-Aktionsplan?

Vielleicht machst du dir eine persönliche Tabelle für eine Woche oder für den ganzen Monat,
lege ihn in dein Tagebuch und versieh die entsprechenden Kästchen mit Häkchen, wenn die Aufgabe erledigt ist.

Mein Aktionsplan

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Gebet & Meditation	<input type="checkbox"/>						
Essplan	<input type="checkbox"/>						
OA-Anruf	<input type="checkbox"/>						
Meeting	<input type="checkbox"/>						
OA-Workshop	<input type="checkbox"/>						
OA-Literatur	<input type="checkbox"/>						
Sponsor/ Sponsee	<input type="checkbox"/>						
Dienst in OA	<input type="checkbox"/>						
Zeit in der Natur	<input type="checkbox"/>						
10. Schritt	<input type="checkbox"/>						

Wie mache ich weiter?

Welche Aktionen zur Abstinenz möchte ich verstärken oder neu ausprobieren?



Abschlussrunde



Was nehme ich mit?

Was hat mir gefallen?

Was würde ich mir anders
wünschen?

Die OA-Gemeinschaft

Immer die Hand und das Herz von OA für alle offen zu halten,
die meine Krankheit teilen – dafür bin ich verantwortlich.





Wir beenden den Workshop mit dem Gelassenheitsspruch in der Wir-Form.

Gott, gebe uns die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können.

Den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.