

WO FANGE ICH AN?

Alles, was du wissen musst, wenn du neu bei OA bist

Willkommen bei Overeaters Anonymous

Overeaters Anonymous (OA) ist eine Gemeinschaft von Menschen, die durch den Austausch von Erfahrungen, Kraft und Hoffnung von zwanghaftem Essen und zwanghaftem Essverhalten genesen. Grundlage dafür sind die Zwölf Schritte.

Wenn du schon auf viele verschiedene Arten versucht hast, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen, aber immer wieder gescheitert bist, oder wenn dich deine mangelnde Kontrolle über dein Essverhalten zunehmend beunruhigt, dann ziehe bitte in Betracht, ein OA-Meeting zu besuchen. Eine Übersicht über Treffen findest du unter www.overeatersanonymous.de im Bereich „Meetings und Events“.

In OA-Meetings begegnest du Menschen, die ähnliche Schwierigkeiten haben und ihre Gefühle offen teilen. Du wirst wahrscheinlich viele Antworten finden, die dir weiterhelfen können. OA ist ein einfaches Programm – und es funktioniert. Es gibt keine Beiträge oder Gebühren. OA finanziert sich ausschließlich durch freiwillige Spenden. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Jetzt, da du OA gefunden hast, kannst du herausfinden, ob dieses Programm für dich geeignet ist. Vielen von uns hat es geholfen, die folgenden Fragen zu beantworten, um festzustellen, ob wir ein Problem mit zwanghaftem Essen haben:

1. Esse ich, obwohl ich keinen Hunger habe – oder esse ich nicht, obwohl mein Körper Nahrung braucht?
2. Verfalle ich ohne ersichtlichen Grund in Essanfälle? Esse ich manchmal so viel, dass mir schlecht wird oder ich kaum noch kann?
3. Habe ich Schuld-, Scham- oder Verlegenheitsgefühle wegen meines Gewichts oder meiner Essgewohnheiten?
4. Esse ich in Gegenwart anderer „vernünftig“ und hole das später, wenn ich allein bin, wieder auf?
5. Hat mein Essverhalten Auswirkungen auf meine Gesundheit oder mein Leben?
6. Greife ich bei starken Emotionen – egal ob positiv oder negativ – zum Essen?
7. Machen meine Essgewohnheiten mich oder andere unglücklich?
8. Habe ich jemals Abführmittel, Erbrechen, Diuretika, übermäßige Bewegung, Diätpillen, Injektionen oder medizinische Eingriffe (einschließlich Operationen) genutzt, um mein Gewicht zu kontrollieren?
9. Faste ich oder schränke ich meine Nahrungsaufnahme stark ein, um mein Gewicht zu kontrollieren?

10. Fantasiere ich darüber, wie viel besser mein Leben wäre, wenn ich eine andere Kleidergröße oder ein anderes Gewicht hätte?
11. Muss ich ständig etwas im Mund haben – Essen, Kaugummi, Bonbons, Getränke oder Ähnliches?
12. Habe ich schon verbranntes, gefrorenes oder verdorbenes Essen gegessen oder zwanghaft aus Supermarktbehältern oder sogar aus dem Müll gegessen?
13. Gibt es bestimmte Lebensmittel, bei denen ich nach dem ersten Bissen nicht mehr aufhören kann?
14. Habe ich durch Diäten oder strenge Kontrolle Gewicht verloren, nur um später wieder unkontrolliert zu essen und/oder zuzunehmen?
15. Verbringe ich viel Zeit damit, über Essen nachzudenken, mit mir selbst darüber zu diskutieren, was oder wie viel ich essen soll, Diäten oder Sportprogramme zu planen oder Kalorien zu zählen?

Wenn du mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, ist es möglich, dass du ein Problem mit zwanghaftem Essen oder Überessen hast – oder dich auf dem Weg dorthin befindest.

Als neue Person bei OA hast du wahrscheinlich viele Fragen zum Zwölf-Schritte-Programm. Was unterscheidet OA von anderen Ansätzen? Wie kann OA dir helfen, vom zwanghaften Essen zu genesen und ein gesundes Gewicht zu halten, wenn alles andere nicht funktioniert hat? Kann OA dir helfen, Binge-Eating oder Jo-Jo-Diäten zu beenden? Wie kannst du frei werden von der Besessenheit rund um Essen? Gibt es Hoffnung?

Du bist nicht allein

Du bist nicht länger allein. Auch wir haben Hoffnungslosigkeit erlebt, als wir versuchten, unsere Probleme mit dem Essen oder dem Essverhalten zu kontrollieren. Wir haben jede Diät ausprobiert und viele Methoden angewendet, um unsere Körpermaße zu kontrollieren – ohne Erfolg. Wir konnten das Leben nicht genießen, weil wir von unserer Besessenheit bezüglich Essen, Gewicht und/oder Kleidergröße bestimmt waren. Selbst wenn wir wirklich aufhören wollten, konnten wir nicht damit aufhören, zu viel zu essen. Manchmal haben einige von uns sogar das Essen verweigert, weil wir Angst hatten, von unserem Appetit überwältigt zu werden. Wir fühlten Scham und Demütigung wegen unseres Verhaltens im Umgang mit Essen.

Wir sind nicht wie normale Menschen, wenn es ums Essen geht. Was uns alle verbindet, ist, dass unsere Körper und Gedanken uns Signale bezüglich Essen senden, die offenbar ganz anders sind als die, die normale Esser empfangen. Viele von uns können nicht aufhören zu essen, sobald sie einmal angefangen haben, und selbst wenn wir es geschafft haben, vorübergehend aufzuhören, konnten wir nicht verhindern, wieder anzufangen. Einige von uns haben wiederholt versucht mit Zwang und Kontrolle ein anderes Essverhalten zu praktizieren und sind gescheitert. So setzt sich der Teufelskreis fort.

In Overeaters Anonymous haben wir gelernt, dass wir an einer Krankheit leiden – einem ungesunden Zustand von Körper und Geist, der täglich gelindert werden kann. OA bietet eine Lösung. Wir stellen fest, dass wir nicht mehr zu den Lebensmitteln und Essverhalten zurückkehren möchten, die unkontrollierbare Gelüste auslösen. Wir sind von unserer geistigen Besessenheit befreit worden. Wir sind in der Lage, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Für uns ist das nichts Geringeres als ein Wunder. Wir haben einen Weg gefunden, um uns von unseren zwanghaften Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Essen, Diäten, Gewicht, Bewegung und/oder Körperbild zu befreien.

Wir haben erkannt, dass wir uns nicht alleine retten können, also lernten wir, uns mit anderen OA-Mitgliedern auszutauschen. Anstatt nach Essen zu greifen, um unsere Nerven zu beruhigen, gingen wir zu einem Meeting, schrieben über unsere Gefühle, lasen OA-Literatur oder riefen unseren Sponsor an. Als wir begannen, diese neuen und gesunden Verhaltensweisen anzuwenden, fühlten wir uns sicher. Wir fanden in der Gemeinschaft von OA ein Zuhause und uns wurde Unterstützung angeboten. Wir entdeckten, dass wir genesen konnten, indem wir den Zwölf Schritten folgten und für andere mit demselben Problem da waren.

Wir versprechen dir: Dein Leben wird sich verwandeln, wenn du die Zwölf Schritte nach bestem Können gehst, regelmäßig die Treffen besuchst und die Werkzeuge von OA nutzt.

Du wirst erfahren, was wir erfahren haben – das Wunder, frei zu werden vom zwanghaften Essen. Ein neues Kapitel öffnet sich für dich: ein Leben, das nicht mehr von Essanfällen und Schuldgefühlen bestimmt ist, sondern von Hoffnung, Gemeinschaft und innerer Freiheit.

Viele Symptome – eine Lösung

In Overeaters Anonymous wirst du Menschen treffen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Essen und Gewicht gemacht haben:

- Manche sind stark übergewichtig oder sogar fettleibig.
- Andere sind mäßig übergewichtig.
- Einige haben ein normales Gewicht.
- Manche sind untergewichtig.
- Manche können ihr Essverhalten zeitweise kontrollieren.
- Andere haben überhaupt keine Kontrolle über ihr zwanghaftes Essen.

OA-Mitglieder erleben viele verschiedene Muster im Umgang mit Essen. Diese „Symptome“ sind so vielfältig wie wir selbst. Dazu gehören zum Beispiel:

- Besessenheit von Körpergewicht, Körperform und Kleidergröße
- Essanfälle oder Daueressen
- Ständige Beschäftigung mit Diäten
- Hungern oder übermäßige Bewegung
- Erbrechen nach dem Essen
- Übermäßiger oder unangemessener Gebrauch von Diuretika und Abführmitteln

- Essen kauen und wieder ausspucken
- Gebrauch von Diätpillen, Spritzen oder medizinischen Eingriffen, einschließlich Operationen, um das Gewicht zu kontrollieren
- Unfähigkeit, nach dem ersten Bissen bestimmter Lebensmittel aufzuhören
- Tagträume über Essen
- Anfälligkeit für Schnell-Abnehm-Methoden
- Ständige Beschäftigung mit Essen
- Essen als Belohnung oder zur Beruhigung

Unsere Symptome mögen unterschiedlich sein, doch wir haben eine gemeinsame Wahrheit: Wir sind machtlos gegenüber Essen und können unser Leben nicht kontrollieren. Genau dieses gemeinsame Problem hat uns in OA zusammengeführt – und wir haben eine gemeinsame Lösung gefunden: die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous. Wir erkennen, dass wir alle an derselben Krankheit leiden – einer Krankheit, die durch das Leben in diesem Programm Tag für Tag gestoppt werden kann.

Abstinenz – unser Hauptziel

In OA gilt folgende Definition: „Abstinenz bedeutet, sich des zwanghaften Essens und zwanghafter Verhaltensweisen im Umgang mit Essen zu enthalten, während wir auf ein gesundes Körpergewicht hinarbeiten oder es erhalten. Spirituelle, emotionale und körperliche Genesung sind das Ergebnis eines Lebens im Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous.“

Viele von uns haben festgestellt, dass wir nicht von zwanghaftem Essen lassen können, wenn wir nicht einige oder alle der neun Werkzeuge von OA nutzen. Diese Werkzeuge helfen uns, die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen im Alltag umzusetzen.

Die Werkzeuge der Genesung

Während du das Zwölf-Schritte-Programm von OA anwendest, das dir hilft, dich von den Folgen des zwanghaften Essens zu befreien und zu erholen, stehen dir verschiedene Werkzeuge zur Verfügung. Wir nutzen sie regelmäßig, um Abstinenz zu erreichen und von unserer Krankheit zu genesen:

Ein Essplan

Als Werkzeug hilft uns ein Essplan, um uns vom zwanghaften Essen zu enthalten. Er leitet uns bei unseren Ernährungsentscheidungen und gibt uns vor, was, wann, wie, wo und warum wir essen. (Siehe „*Ein neuer Essplan*“ oder „*Leben im Programm*“ für weitere Informationen.) Dieses Werkzeug hilft uns, mit den körperlichen Aspekten unserer Krankheit umzugehen und eine körperliche Wiederherstellung zu erreichen.

Sponsorschaft

Wir bitten einen Sponsor, uns durch alle drei Aspekte unseres Genesungsprogramms zu begleiten: körperlich, emotional und spirituell. Finde einen Sponsor, der hat, was du dir wünschst, und frage diese Person, wie sie es erreicht hat. Ein Sponsor soll dich auf deinem Weg begleiten und unterstützen, aber nicht dir seinen eigenen Weg aufdrängen,

Meetings

Meetings geben uns die Möglichkeit, unser gemeinsames Problem klar zu benennen, uns gegenseitig in unserer gemeinsamen Lösung zu bestärken und die Geschenke zu teilen, die wir durch das Zwölf-Schritte-Programm empfangen dürfen. Neben persönlichen Treffen bietet OA auch Telefon- und Online-Meetings an. Diese können helfen, die tödliche Isolation zu überwinden, die durch räumliche Distanz, Krankheit oder körperliche Einschränkungen entstehen kann.

Kontakt

Viele Mitglieder rufen täglich ihre Sponsoren und andere OA-Mitglieder an, schicken ihnen Textnachrichten oder E-Mails. Telefonischer oder digitaler Kontakt bietet auch eine sofortige Möglichkeit, mit schwer zu bewältigenden Höhen und Tiefen umzugehen. Suchtdruck!

Schreiben

Das Aufschreiben unserer Gedanken und Gefühle oder das Beschreiben eines belastenden oder freudigen Erlebnisses hilft uns, unser Handeln und unsere Reaktionen besser zu verstehen – auf eine Weise, die durch bloßes Nachdenken oder Sprechen oft nicht erreicht wird.

Literatur

Wir lesen OA-Literatur, darunter zahlreiche Bücher, Arbeitsbücher, Broschüren und ausgewählte Texte der Anonymen Alkoholiker. All dieses Material bietet Einblicke in unsere Krankheit sowie die Erfahrung, Kraft und Hoffnung, dass es eine Lösung für uns gibt.

Aktionsplan

Einen Aktionsplan zu erstellen bedeutet, erreichbare Schritte zu ermitteln, die unsere individuelle Abstinenz und unsere emotionale, spirituelle und körperliche Wiederherstellung unterstützen, und diese dann umzusetzen. Dieses Werkzeug, wie auch unser Essplan, kann je nach Mitglied stark variieren und muss möglicherweise angepasst werden, wenn wir auf unserem Weg im Programm Fortschritte machen.

Anonymität

Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller dieser Traditionen. Sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen (Tradition 12). Anonymität stellt sicher, dass nur wir als einzelne OA-Mitglieder das Recht haben, unsere Mitgliedschaft anderen gegenüber bekannt zu machen. Anonymität in Bezug auf Presse, Radios, Filme, Fernsehen und andere

öffentliche Medien bedeutet, dass wir niemals unsere Gesichter zeigen oder Nachnamen verwenden, sobald wir uns als OA-Mitglieder identifizieren (Tradition 11).

Innerhalb der Gemeinschaft bedeutet Anonymität, dass alles, was wir mit einem anderen OA-Mitglied teilen, respektiert und vertraulich behandelt wird. Was wir bei Meetings hören, soll dort bleiben.

Dienst

Jede Form von Dienst – egal wie klein – der einem anderen Süchtigen hilft, trägt zur Qualität unserer eigenen Genesung bei. Mitglieder, die neu bei OA sind, können Dienst leisten, indem sie an Meetings teilnehmen, ihre Erfahrungen teilen und Stühle wegräumen. Jedes Mitglied kann auch Dienst leisten, indem Literatur bereitgestellt, Neue willkommen heißen, ein virtuelles Meeting geleitet oder alles getan wird, was zur Unterstützung der Gruppe notwendig ist. Mitglieder, die bestimmte Voraussetzungen erfüllen, können auch über die Gruppenebene hinaus Dienst leisten, indem sie auf der Intergruppen-, Komitee-, Regional- oder Weltdienst-Ebene tätig sind.

Wie es in der OA-Verantwortungserklärung heißt: „Immer allen, die meinen Zwang teilen, die Hand und das Herz von OA zu reichen; dafür bin ich verantwortlich.“

Weitere Informationen: Ein Essplan

Viele von uns kamen zu Overeaters Anonymous in der Hoffnung, die perfekte Diät zu finden und unser Essverhalten endlich unter Kontrolle zu bringen. Stattdessen entdeckten wir ein Zwölf-Schritte-Programm, das uns eine tragfähige Grundlage für ein ausgewogenes und gesundes Leben schenkt. Wir lernten, dass es bei OA keine vorgeschriebene Diät gibt. Wir erkannten, dass die eigentliche Basis, um unser zwanghaftes Essen zu beenden – und dauerhaft damit aufzuhören – in persönlichem und innerem Wandel liegt. Ja, wir mussten – mit Unterstützung – einen passenden Essplan für uns selbst entwickeln. Doch die Kraft, diesem Plan treu zu bleiben, entspringt emotionaler und spiritueller Veränderung. Diese innere Wandlung erfahren wir durch die Arbeit mit den Zwölf Schritten und durch das Leben nach den Prinzipien, die ihnen zugrunde liegen. Als Frucht dieser Arbeit wird unsere Besessenheit vom Essen aufgehoben.

Es ist wichtig, eine neue Art des Essens festzulegen

Offensichtlich stimmt etwas mit unseren derzeitigen Essgewohnheiten nicht, sonst wären wir nicht zu OA gekommen. Wir sind keine normalen Esser. Normalerweise essen normale Esser angemessene Mengen an Nahrung, wenn sie hungrig sind, und hören auf zu essen, wenn sie satt sind. Normale Esser verstecken kein Essen oder planen, wie sie es heimlich bekommen, wenn niemand in der Nähe ist. Sie benutzen Essen nicht (im Übermaß oder in der Verweigerung), um ihr unkontrollierbares Leben in den Griff zu bekommen. Sie nutzen Essen nicht regelmäßig, um Trost für ihre Unsicherheiten und Ängste zu suchen oder als kurzzeitige Flucht vor Sorgen und Problemen. Normale Esser empfinden in der Regel keine Schuld oder Scham in Bezug auf ihr Essen.

In OA entdecken wir, dass unser Problem nicht ein Mangel an Willenskraft ist. Wir haben eine Krankheit. Wenn es um Essen geht, können wir nicht auf unsere besten Absichten oder

unseren Willen vertrauen, um gute Entscheidungen hinsichtlich Essen zu treffen. Wir haben uns selbst und anderen gegenüber Hunderte von Vorsätzen gemacht. Wir haben viele Diäten, Therapien, Hypnosen, Pillen und Injektionen ausprobiert. Aber wir konnten unser zwanghaftes Essverhalten nicht stoppen.

Einen Essplan entwickeln

Die Entwicklung eines gesunden Essplans ist unsere erste Aufgabe. Obwohl kein Essplan ohne fleißige Arbeit in den Zwölf Schritten erfolgreich sein wird, ermöglicht uns die Anwendung eines Essplans als Werkzeug, dass wir uns in einer ruhigen, rationalen und ausgewogenen Weise mit Essen auseinandersetzen. Dies ist der Beginn des Lernens, gemäß unseren körperlichen Bedürfnissen zu essen, anstatt unseren emotionalen Gelüsten nachzugeben.

Überprüfung unserer Essgewohnheiten

Während wir unseren Essplan individuell anpassen, überprüfen wir unsere Essgewohnheiten, um herauszufinden, welche Lebensmittel und/oder welches Essverhalten Gelüste auslösen. Wenn wir unsere Essgeschichte mit einem Sponsor und einem Ernährungsberater besprechen, gewinnen wir Objektivität und Erkenntnisse. Wenn wir Hilfe bei der Entwicklung eines Essplans suchen, üben wir die Bereitschaft, unsere Verhaltensweisen auf eine Weise zu überprüfen, die wir allein nicht schaffen können. Wir haben gelernt, dass ein Vorschlag eines Sponsors oder Ernährungsberaters nicht automatisch abgelehnt werden sollte, nur weil er uns Unbehagen bereitet.

Anpassung des Essplans

Wenn wir ein gesundes Körpergewicht erreichen oder sich unser Körper verändert, müssen wir manchmal unsere Entscheidungen anpassen. Wir sollten darüber nachdenken, ob wir die Portionen oder die Arten von Lebensmitteln, die wir essen, ändern müssen. Unabhängig von unserer Körpergröße, unserem Alter oder Geschlecht müssen wir neben dem Verzicht auf zwanghaftes Essverhalten auch einem nahrhaften Essplan verpflichtet bleiben.

Wenn wir keine angemessenen Fortschritte in Richtung eines gesunden Körpergewichts machen, sollten wir unseren Essplan überprüfen und uns fragen, ob wir ehrlich mit uns selbst in Bezug auf unser Essen sind. Ein gesundes Körpergewicht ist nicht unbedingt das, was modisch ist oder was wir gerne hätten. Was für uns gesund ist, ist etwas, das wir mit unseren Gesundheitsfachleuten besprechen und mit unseren Sponsoren teilen.

Bestimmte Lebensmittel auswählen, die man meiden sollte – unsere „Trigger-“ oder „Binge-Lebensmittel“

Wir glauben, dass Körper und Geist eines zwanghaften Essers anders auf Lebensmittel reagieren als die eines normalen Essers. Wir stellen fest, dass es am besten ist, alle Lebensmittel, Zutaten und Verhaltensweisen aufzulisten, die uns Probleme verursachen, und sie dann aus unserem Essplan zu entfernen. Wir ermutigen dich, ehrlich zu sein und nicht weiterhin bestimmte Lebensmittel zu essen oder bestimmte Verhaltensweisen

aufrechtzuerhalten, nur weil du dir nicht vorstellen kannst, ohne sie zu leben. Es könnten genau diese Dinge sein, die auf deine Liste gehören.

Im Folgenden sind Beispiele für Lebensmittel und Essverhaltensweisen aufgeführt, die bei einigen Mitgliedern intensive Gelüste oder den Verlust der Kontrolle ausgelöst haben:

Trigger- oder Binge-Lebensmittel sind Lebensmittel, die wir in übermäßigen Mengen oder unter Ausschluss anderer Lebensmittel essen; Lebensmittel, die wir horten oder vor anderen verstecken; Lebensmittel, die wir heimlich essen; Lebensmittel, zu denen wir in Zeiten der Feier, Trauer oder Langeweile greifen; Lebensmittel, die kalorienreich und nährstoffarm sind; oder Lebensmittel, die wir einfach nicht aufhören können zu essen, sobald wir damit begonnen haben. Außerdem prüfen wir, ob es gemeinsame Zutaten in diesen Lebensmitteln gibt – wie Zucker, Weißmehl oder übermäßiges Fett – die in unseren Körpern das „Phänomen des Verlangens“ auslösen und uns somit zum Rückfall führen (aus „Anonyme Alkoholiker“, 4. Auflage, S. XXVIII).

Jeder von uns kann Probleme mit unterschiedlichen Lebensmitteln oder Zutaten haben. Wenn ein Lebensmittel in der Vergangenheit unser Binge-Lebensmittel war oder Zutaten enthält, die in unseren Binge-Lebensmitteln enthalten waren, entfernen wir es aus unserem Essplan. Zum Beispiel: Wenn Pasta ein Trigger-Lebensmittel ist, könnten auch andere Lebensmittel aus Mehl (Brot, Muffins, Cracker) Probleme verursachen. Sogar zusätzliche Portionen eines Nicht-Trigger-Lebensmittels könnten Gelüste hervorrufen. Wenn wir uns unsicher sind, ob ein Lebensmittel Probleme verursacht, lassen wir es zuerst weg. Später, mit fortschreitender Abstinenz, wird uns die richtige Antwort klar. Die Anwendung der Zwölf Schritte wird uns mit der Zeit von dem Verlangen befreien, diese Lebensmittel zu essen oder dieses Verhalten zu wiederholen. Wenn wir diesen Prozess nicht als Entbehrung, sondern als positive Handlung und fortlaufende spirituelle Disziplin betrachten, beginnen wir, Freiheit zu finden.

Beispiele für gängige problematische Lebensmittel:

- Fertiggerichte oder Junk Food (z. B. Schokolade, Fast-Food-Produkte, Kekse, Kartoffelchips).
- Lebensmittel, die Zucker oder Zuckerersatzstoffe enthalten (z. B. Desserts, gesüßte Getränke, Getreide, viele verarbeitete Fleischprodukte, viele Gewürze).
- Lebensmittel, die Fette enthalten (z. B. Butter und andere fettreiche Milchprodukte oder Nicht-Milchprodukte, frittierte Lebensmittel und Snacks, viele Desserts).
- Lebensmittel, die Weizen, Mehl oder raffinierte Kohlenhydrate enthalten (z. B. Gebäck, viele Nudelsorten, Brot).
- Lebensmittel, die eine Mischung aus Zucker und Fett oder Zucker, Mehl und Fett enthalten (z. B. Eiscreme, Donuts, Kuchen, Torten).
- Lebensmittel, die wir in großen Mengen essen, obwohl sie nicht unsere Trigger-Lebensmittel sind.
- Lebensmittel mit der Bezeichnung „Diät“, „zuckerfrei“, „ohne Zuckerzusatz“, „fettreduziert“ und/oder „kalorienarm“.
- Lebensmittel, die ethnisch oder kulturell geprägt sind.

- Lebensmittel mit bestimmten Texturen und/oder Geschmacksrichtungen (z. B. cremig, knusprig, zäh, saftig, klebrig, ölig, salzig, teigig).

Wenn wir die Lebensmittel und Lebensmittelzutaten identifizieren, die uns dazu bringen, mehr essen zu wollen, hören wir auf, sie zu essen.

Wie wir unser Essverhalten ändern

Viele Menschen bei OA sagen, dass sie alles überessen könnten, selbst wenn es sich nicht um ein Binge-Lebensmittel handelt; also schauen wir uns auch Essgewohnheiten an, die normale Esser als abnormal empfinden würden – ob wir ständig essen, zu bestimmten Zeiten essen, obwohl wir nicht wirklich hungrig sind, oder bestimmte Gewohnheiten oder Ausreden haben, die uns „Erlaubnis“ geben, zu viel oder zu wenig zu essen. Manchmal sind diese Verhaltensweisen mit bestimmten Lebensmitteln verbunden, aber manchmal haben wir diese Verhaltensweisen auch bei Lebensmitteln, die wir nicht einmal besonders mögen.

Hier sind einige Beispiele:

- Essen, bis wir vollständig vollgestopft sind.
- Kalorien so streng einschränken, dass wir schwach werden.
- Alles auf dem Teller aufessen (oder sogar auf dem Teller einer anderen Person).
- Essen hastig verschlingen und oft als Erster fertig sein.
- Unser Essen oder das Essen horten, um heimlich mehr zu essen.
- In Zeitschriften und online nach den neuesten Diät-Tricks suchen oder unrealistische Diäten oder Programme befolgen.
- Essen, weil es kostenlos ist oder weil wir nichts verschwenden wollen.
- Essen, weil wir uns verpflichtet fühlen oder jemanden nicht enttäuschen wollen.
- Essen, um zu feiern oder um uns in stressigen oder unglücklichen Zeiten zu trösten.
- Immer unseren Mund beschäftigt halten wollen, indem wir kauen.
- Zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Situationen essen, ob wir essen müssen oder nicht.
- Beseitigung überschüssiger Nahrung durch restriktive Diäten, Abführmittel, Erbrechen oder zusätzliche Bewegung.
- Uns zwanghaft täglich oder mehrmals am Tag wiegen.
- Direkt aus Behältern essen oder im Stehen essen.
- Essen während wir fahren, fernsehen oder lesen.
- Verzerres Denken, das uns glauben lässt, immer mehr Lebensmittel würden Probleme verursachen – was zu gefährlichem Unteressen führen kann.
- Gedankenlos den ganzen Tag über naschen.

Wenn wir die Verhaltensweisen identifizieren, die auf uns zutreffen, geben wir sie an unsere Höhere Macht ab und besprechen sie mit unserem Sponsor.

Umgang mit Mengen

Die meisten von uns haben Schwierigkeiten, zu erkennen, wie viel Nahrung wir essen sollten; daher verwenden wir objektive Mittel, um zu bestimmen, wann wir genug gegessen haben. Einige von uns essen nur einen Teller voll und gehen nicht für Nachschlag zurück. Einige von uns lassen etwas auf ihrem Teller übrig oder hören auf, wenn wir uns satt fühlen. Andere von uns finden es wichtig, ihre Lebensmittel abzuwiegen und abzumessen.

Das Wiegen und Messen von Lebensmitteln zu Hause, entweder gelegentlich oder ständig, kann uns helfen, ehrlich einzuschätzen, was unsere Bedürfnisse sind und wie wir vorankommen. Wenn wir Schwierigkeiten haben, angemessene Portionsgrößen zu bestimmen, entscheiden sich einige von uns ihr Essen zu wiegen und zu messen – für eine gewisse Zeit oder bei Änderungen ihres Essplans – um sicherzustellen, dass wir die richtigen Mengen essen. Einige von uns wählen Wiegen und Messen, um sich von der täglichen Entscheidung zu befreien, wie viel Nahrung zu essen ist. OA nimmt keine Stellung zu Wiegen und Messen; wir finden es hilfreicher, diese Angelegenheiten individuell mit unseren Sponsoren oder Gesundheitsfachleuten zu besprechen.

Wichtiger Hinweis:

OA nimmt keine Stellung zu speziellen Essplänen. Es liegt an dir und deinem Ernährungsberater zu bestimmen, ob dein Essplan die Nährstoffe enthält, die dein Körper benötigt. Wir empfehlen OA-Mitgliedern mit diagnostizierten gesundheitlichen Problemen – z. B. Adipositas, Bulimie, Anorexie, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Hypoglykämie, Nierenerkrankungen oder Schilddrüsenerkrankungen – dringend, den Rat eines Fachmanns einzuholen und zu befolgen, bevor sie einen Essplan annehmen.

Beispiele für Esspläne

Zusätzlich zum 3-0-1 Plan – **drei** moderate, nahrhafte Mahlzeiten pro Tag, **nichts** dazwischen, **nur für Heute** – findest du hier Beispiele für Esspläne, die einige OA-Mitglieder gewählt haben. Sie können dir in der vorliegenden Form helfen oder als Leitfaden für die Entwicklung deines eigenen Plans dienen. Wir empfehlen dir, mit deinem Sponsor und Ernährungsberater darüber zu sprechen, wie du einen dieser Pläne an deine persönlichen Bedürfnisse anpassen kannst. Wenn du z. B. besondere Ernährungsanforderungen hast (vegetarisch, Laktoseintoleranz, empfindlich gegenüber Kohlenhydraten usw.), benötigst du möglicherweise Hilfe bei der Auswahl und Umsetzung eines Plans. Wenn du deinen Plan an deinen Zeitplan oder gesundheitliche Bedingungen anpassen musst, könntest du die Portionen je nach Bedarf erhöhen oder verringern.

Einige Pläne geben die Menge von jedem Lebensmittel vor; für Informationen zu Auswahlmöglichkeiten und Portionsgrößen siehe „Was ist eine Portion?“. OA ist eine weltweite Gemeinschaft, und Lebensmittel, die in deiner Region häufig sind und in diesem Abschnitt

nicht enthalten sind, können selbstverständlich Teil deines Plans sein. Abhängig von deiner Körpergröße, deinem Gewicht, Alter und deinem Aktivitätsniveau benötigst du möglicherweise 8 bis 12 Tassen (1920 bis 2880ml) Flüssigkeit pro Tag, je nach medizinischer Beratung.

Und nochmals, bevor du einen neuen Essplan entwickelst, empfehlen wir dir, deinen Ernährungsberater zu befragen und deinen Plan mit deinem Sponsor zu teilen.

Struktur und Vernunft

Wahre Anerkennung unserer Machtlosigkeit bedeutet, jene Lebensmittel loszulassen, über die wir keine Kontrolle haben. Für jede und jeden von uns können es unterschiedliche Speisen oder Zutaten sein. Ehrlichkeit ist dabei entscheidend – gegenüber uns selbst, unseren Sponsoren und unserer Ernährungsberatung. Nur wenn wir klar benennen, welche Lebensmittel oder Verhaltensweisen Gelüste, zwanghaftes Essen oder andere Schwierigkeiten auslösen, können wir Heilung erfahren.

Der Gedanke, bestimmte Lebensmittel nie wieder zu essen, wirkt oft beängstigend und unmöglich. Doch sei gewiss: Mit ausreichender Unterstützung und durch das Zwölf-Schritte-Programm können wir Dinge tun, die uns früher unerreichbar erschienen. Wir haben erfahren, dass ein Wunder geschieht, wenn wir die Zwölf Schritte abstinent durcharbeiten – unsere Vernunft kehrt zurück, und wir verspüren keinen Wunsch mehr, diese Lebensmittel oder Verhaltensweisen in unserem Leben zu behalten.

Wenn wir einen Essplan finden, der für uns funktioniert, erfüllt uns das oft mit Freude, sodass wir ihn gerne mit anderen teilen. Dabei ist es wichtig, den Unterschied zu erkennen zwischen dem Teilen unserer Erfahrungen und dem Aufzwingen unseres Plans. Wir respektieren die Ansichten und Bedürfnisse anderer und halten gleichzeitig unsere eigene Verpflichtung zu unserem Essplan als oberste Priorität aufrecht.

Die OA-Weltkonferenz hat 2000 (geändert 2005) beschlossen: „Keinem OA-Mitglied darf aufgrund seiner Ernährungsweise die Teilnahme an einem OA-Meeting, das Teilen von Erfahrungen, die Leitung eines Treffens und/oder der Dienst als Sprecher verwehrt werden. Gruppen, die Informationen über Ernährungsweisen austauschen, müssen sich an die Richtlinien von OA zu externen Publikationen sowie an das Urheberrecht halten.“

Fazit

Spirituelle, emotionale und körperliche Genesung entstehen aus einem täglichen Leben im Einklang mit dem Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous. Ein Essplan – unser persönlicher Leitfaden zu nährstoffreichen Lebensmitteln in angemessenen Portionen – ist ein hilfreiches Werkzeug, um den Weg aus dem zwanghaften Essen zu beginnen. Diese Broschüre ermutigt dazu, die individuellen Unterschiede und Bedürfnisse zu achten und selbst zu bestimmen, was für uns richtig und ernährungsphysiologisch sinnvoll ist. Vergiss nicht: Der

Schlüssel zu langfristiger Genesung liegt im Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous – nicht in einem bestimmten Essplan.

Häufig gestellte Fragen – und Antworten

Was ist zwanghaftes Essen?

„Zwang“ bedeutet einen unwiderstehlichen Drang, eine Handlung auszuführen – oft gegen jede Vernunft. Das Wort „unwiderstehlich“ macht deutlich, dass wir diesem Drang nicht widerstehen können, egal wie viele Versprechen wir uns selbst oder anderen gegeben haben. In unserem Fall verspüren wir den Zwang, uns immer wieder einem zerstörerischen Essverhalten hinzugeben.

Bei OA verstehen wir zwanghaftes Essen als eine Krankheit mit körperlichen, emotionalen und spirituellen Komponenten. Eine Krankheit bedeutet, dass ein Teil des Körpers nicht mehr normal funktioniert. In unserem Fall betrifft es das komplexe System, das unser Essverhalten steuert. Die Mechanismen, die es anderen ermöglichen, den Teller beiseitezuschieben oder ihr Essen zu kontrollieren, funktionieren bei uns nicht richtig.

Für manche von uns ähnelt diese Krankheit einer Alkohol- oder Drogenabhängigkeit – nur dass in unserem Fall Lebensmittel das Verlangen nach mehr auslösen. Die Definition von OA für zwanghaftes Essen umfasst alle Formen ungesunden Essverhaltens. Es geht nicht allein um Menge oder Gewicht, sondern auch darum, wie wir versuchen, unser Essen zu kontrollieren. Manche verstecken Lebensmittel und essen heimlich, andere erleben Essanfälle und erbrechen sich, wieder andere schwanken zwischen Überessen und Hungern.

Allen zwanghaften Essern ist eines gemeinsam: Ob wir mit Überessen, Unteressen, Essanfällen, Erbrechen oder Hungern kämpfen – wir werden von Kräften getrieben, die wir nicht verstehen, und gehen mit Essen auf unvernünftige und selbstzerstörerische Weise um. Sobald zwanghaftes Essen Besitz von uns ergriffen hat, reicht unser eigener Wille nicht mehr aus. Die Macht der Entscheidung über das Essen ist verloren.

Hoffnung und Genesung

Wir in OA haben erfahren: Diese Krankheit kann gestoppt werden – auch wenn sie nie vollständig geheilt wird – wenn wir bereit sind, dem Zwölf-Schritte-Programm zu folgen, das sich für unzählige von uns als wirksam erwiesen hat. Wir glauben, dass zwanghaftes Essen eine fortschreitende Krankheit ist, von der wir uns Tag für Tag befreien können. Ob OA für dich funktioniert, hängt von deinem ehrlichen Wunsch ab, das zwanghafte Essen zu beenden, und von deiner Bereitschaft, die im Programm vorgeschlagenen Schritte zu gehen. Genesung ist ein Prozess des Handelns.

Bin ich ein zwanghafter Esser?

Nur du selbst kannst entscheiden, ob du unter zwanghaftem Essen leidest. Viele von uns hörten von Familie, Freunden oder Ärzten, wir bräuchten nur mehr Selbstbeherrschung und Willenskraft. Weil wir das glaubten, erlebten wir frustrierende Phasen unkontrollierten Essens und Gewichtsschwankungen.

Diäten und „Ausrutscher“

Viele von uns sind an Diäten gescheitert. Doch in OA scheitert niemand. Solange jemand bereit ist, im Programm zu arbeiten, ist Besserung möglich. „Ausrutscher“ ins zwanghafte Essen müssen nicht passieren, doch manche erleben sie. Sie können kurz sein oder zu Essanfällen und Gewichtsschwankungen führen. In solchen Momenten ermutigt OA, die gesamte verfügbare Hilfe zu nutzen.

Wir, die solche Phasen durchgemacht haben, erkennen oft die Ursachen: Wir haben vergessen, dass wir zwanghafte Esser sind, wurden übermüdet, haben uns in Arbeit oder persönliche Probleme verstrickt oder uns so erschöpft, dass unsere Abwehrkräfte nachließen. Die Lösung liegt im Praktizieren des Zwölf-Schritte-Programms.

OA und Essstörungen

OA heißt alle willkommen, die mit zwanghaftem Essverhalten kämpfen – auch Menschen mit Bulimie oder Magersucht. In Liebe und Gemeinschaft unterstützt OA jede Person, die den Wunsch hat, das zwanghafte Essen zu beenden. Bei medizinischen Fragen empfiehlt OA stets, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Kann ein zwanghafter Esser nicht einfach Willenskraft einsetzen, um übermäßiges Essen zu stoppen?

Bevor wir zu OA kamen, haben viele von uns mit aller Kraft versucht, unsere Nahrungsaufnahme zu kontrollieren und unser Essverhalten zu ändern. Wir probierten drastische Diäten, appetithemmende Mittel, Diuretika oder Injektionen. Andere versuchten Diät-Tricks: nur zu den Mahlzeiten essen, Portionen halbieren, keine Desserts, alles außer Süßigkeiten, nie heimlich essen, nur am Wochenende „schwelgen“, das Frühstück auslassen, niemals im Stehen essen ... Die Liste ist endlos.

Jedes Mal legten wir uns feierlich einen Schwur auf, „diesmal durchzuhalten“. Doch wir brachen diese Versprechen immer wieder und fühlten uns schuldig und reumütig. Schließlich mussten wir zugeben: Willenskraft allein reicht nicht aus, um unser Essverhalten zu ändern. Bei OA erkannten wir unsere Machtlosigkeit gegenüber dem Essen. Und wenn unsere eigene Kraft nicht ausreicht, brauchen wir eine Macht, die größer ist als wir selbst, um uns zu helfen. Wir waren machtlos – aber nicht hilflos.

Was bedeutet „eine Macht, größer als wir selbst“?

Viele von uns hatten erkannt, dass wir unser Essverhalten nicht kontrollieren konnten. Das Essen begann, unser Leben zu beherrschen – es wurde zu einer Macht, die größer war als wir selbst.

Die Erfahrung bei OA zeigt: Um Abstinenz zu erreichen und Genesung zu bewahren, müssen wir eine Höhere Macht anerkennen, akzeptieren und auf sie vertrauen. Manche sehen darin die OA-Gruppe selbst, andere Gott, wieder andere ein individuell interpretiertes spirituelles Konzept. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Entscheidend ist, dass wir eine persönliche Beziehung zu dieser Höheren Macht entwickeln. Das Programm von OA unterstützt uns dabei.

Ist OA eine religiöse Gemeinschaft?

Nein. OA ist keine religiöse Gemeinschaft und verlangt keine bestimmten Glaubensüberzeugungen. Unter den Mitgliedern sind Menschen aus vielen Religionen ebenso wie Atheisten und Agnostiker.

Das Zwölf-Schritte-Programm beruht auf spirituellen Werten, die jede und jeder frei interpretieren kann. Viele von uns hatten anfangs Bedenken gegenüber dem Konzept einer Höheren Macht. Doch die Erfahrung zeigt: Wer offen bleibt und regelmäßig Meetings besucht, findet eine persönliche Lösung für dieses Thema.

Kann ich zwanghaftes Essen allein durch das Lesen von OA-Literatur stoppen?

OA-Literatur ist ein wertvolles Werkzeug, das uns hilft, die Krankheit zu verstehen und einen Tag nach dem anderen abstinent zu bleiben. Doch das Programm funktioniert am besten, wenn wir anerkennen, dass wir das Essen nicht allein kontrollieren können. OA ist ein gemeinschaftliches Programm – wir brauchen den Austausch mit anderen.

Meetings geben uns Hoffnung und Verständnis. Da wir nicht verurteilt werden, können wir offen über unsere Vergangenheit, unsere Probleme und unsere Hoffnungen sprechen. So fühlen wir uns nicht mehr einsam, sondern gebraucht und akzeptiert. Für alle, die nicht persönlich teilnehmen können, gibt es Online-, Telefon- und digitale Meetings.

Voraussetzungen für die Mitgliedschaft

Die Dritte Tradition von OA besagt: **„Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in OA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.“** Mehr wird nicht verlangt. Die Umsetzung des Programms liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen.

Kosten der Mitgliedschaft

Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. OA steht allen offen, unabhängig von ihrer finanziellen Situation. Gemäß der Siebten Tradition ist OA vollständig selbsttragend und lehnt

externe Spenden ab. Mitglieder können freiwillig Beiträge leisten, wenn sie an Meetings teilnehmen – persönlich, telefonisch oder online.

Finanzierung von OA

OA finanziert sich ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und den Verkauf von Literatur. Externe Spenden werden nicht angenommen. In Präsenzmeetings gibt es meist eine Spendendose, um Kosten für Miete, Literatur und andere Ausgaben zu decken. Überschüsse gehen an die OA-Zentrale in Deutschland. Alle Dienststellen von OA sind auf diese regelmäßigen Beiträge angewiesen.

Wer leitet OA?

Freiwillige! OA ist in dieser Hinsicht ungewöhnlich, da es keine zentrale Verwaltung gibt und nur wenige, aus rechtlichen Gründen notwendige Organisationsstrukturen bestehen. Es gibt weder Angestellte noch Führungskräfte mit Macht oder Autorität über die Gemeinschaft oder einzelne Mitglieder.

Natürlich müssen auch in der lockersten Organisation bestimmte Aufgaben erledigt werden: In lokalen Gruppen organisiert jemand den Treffpunkt, verwaltet die Finanzen, sorgt für ausreichend OA-Literatur und hält den Kontakt zu den örtlichen, regionalen und internationalen Dienststellen. Auf internationaler Ebene kümmern sich Mitglieder um die Pflege und reibungslose Funktion des Weltdienstbüros.

Das bedeutet: OA braucht auf allen Ebenen verantwortungsbewusste Menschen, die bereit sind, Dienste zu übernehmen. Diese Mitglieder führen lediglich Aufgaben aus – sie treffen keine persönlichen Entscheidungen, die andere Gruppen oder OA als Ganzes betreffen. Sie sind denjenigen gegenüber verantwortlich, denen sie dienen, und die Dienstaufgaben rotieren regelmäßig unter den Mitgliedern.

Was ist das Zwölf-Schritte-Programm?

Die Zwölf Schritte eröffnen eine neue Lebensweise, die es zwanghaften Essern ermöglicht, ohne Zwang zu leben – frei von übermäßigem oder zu geringem Essen und frei von Lebensmitteln, die uns in zwanghaftes Verhalten treiben. Wer die Schritte ernsthaft praktiziert und sie im Alltag anwendet, erfährt weit mehr von OA als jene, die nur Meetings besuchen, ohne die emotionale und spirituelle Arbeit zu leisten, die mit den Schritten verbunden ist.

Was bedeutet „Vernunft“ im Sinne der Zwölf Schritte?

Das Wort „Vernunft“ stammt vom lateinischen *sanus* – „gesund“ oder „sinnig“. Bei OA bedeutet Vernunft eine gesunde, rationale Denk- und Handlungsweise.

Viele von uns mussten zugeben, irrational gehandelt zu haben – etwa durch den Versuch, Essen oder andere Lebensbereiche zu kontrollieren. Gesundes Denken würde nicht wiederholt selbstzerstörerisches Verhalten einschließen oder Maßnahmen ergreifen, die schon zuvor gescheitert sind, in der Hoffnung, dass es diesmal anders ausgeht.

Die Worte „uns wieder zur Vernunft bringen“ in Schritt Zwei bedeuten nicht, dass zwanghafte Esser geistig krank sind, sondern dass wir in Bezug auf unser Verhalten und unsere Gefühle gegenüber Essen und anderen Lebensbereichen nicht vernünftig handeln konnten. Indem wir uns OA zuwenden und den Wunsch äußern, wieder rational zu leben, machen wir einen Schritt in Richtung Vernunft.

Was sind die Zwölf Traditionen?

Die Zwölf Traditionen sind für OA-Gruppen das, was die Zwölf Schritte für das Individuum sind. Sie sind Prinzipien, die das Funktionieren, Überleben und Wachstum der vielen OA-Meetings sichern und die Einheit der Gemeinschaft bewahren.

Wie die Zwölf Schritte stammen auch die Traditionen von den Anonymen Alkoholikern (AA). Sie beschreiben Haltungen, die den frühen AA-Mitgliedern für das Überleben der Gruppen wesentlich erschienen und sich als tragfähig erwiesen haben.

Warum legt OA so großen Wert auf Anonymität?

Anonymität bedeutet, dass wir die Identität einzelner Mitglieder, ihre persönlichen Situationen oder das, was sie uns im Vertrauen mitteilen, nicht preisgeben. Dadurch wird OA zu einem sicheren Ort, an dem wir ehrlich zu uns selbst und anderen sein können.

Anonymität erlaubt uns, frei zu sprechen, schützt uns vor Gerede und lenkt den Fokus auf Prinzipien statt auf Personen. Natürlich kann jede und jeder die eigene Mitgliedschaft öffentlich machen, besonders wenn wir die Botschaft an andere zwanghafte Esser weitergeben (Schritt Zwölf).

Auch auf öffentlicher Ebene – in Presse, Radio, Film oder Fernsehen – ist Anonymität wichtig. Sie verhindert, dass Egoismus oder Selbstdarstellung die Gemeinschaft schwächen.

Demut ist die Grundlage der Anonymität. Indem wir persönliche Anerkennung zugunsten des Gemeinwohls zurückstellen, sichern wir die Einheit von OA. Nach der Ersten Tradition hängt unsere persönliche Genesung von dieser Einheit ab – und Anonymität ist entscheidend für ihren Erhalt.

Weitere Informationen

An die Familie des zwanghaften Essers

Die Einbeziehung der Familie ist eine persönliche Entscheidung. Unterstützung durch Angehörige kann für einen zwanghaften Esser, der den festen Entschluss gefasst hat, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören, eine wertvolle Hilfe sein.

Spiritualität im Zwölf-Schritte-Programm

Zu Beginn mag das Programm „religiös“ wirken, da Begriffe wie „Gott“ und „Gebet“ verwendet werden. Doch die Auslegung dieser Worte bleibt jedem Einzelnen überlassen. Viele Menschen, die mit den Zwölf Schritten beginnen und sich an religiösen Begriffen stören, wählen eigene Ausdrucksformen. Sie praktizieren die Schritte so, dass sie auch ohne religiösen Glauben umsetzbar sind.

Statt „Gott“ sprechen manche von „meiner höheren Macht“, „meiner höheren Kraft“ oder „einer Kraft, größer als ich selbst“. Jede persönliche Interpretation ist willkommen und gültig.

Wichtig ist: **OA ist mit keiner religiösen Gemeinschaft verbunden.** In OA finden Menschen aller Glaubensrichtungen ebenso ihren Platz wie Agnostiker, Atheisten und Freigeister.

Das OA-Versprechen:

Ich lege meine Hand in deine Hand und zusammen können wir tun, was wir niemals allein machen könnten. Es gibt kein Gefühl der Hoffnungslosigkeit mehr. Wir müssen uns nicht länger auf unsere eigene unsichere Willenskraft verlassen.

Wir sind jetzt alle zusammen, strecken unsere Hände aus für Kraft und Stärke größer als unsere, und wenn wir uns zusammenschließen, finden wir Liebe und Verständnis jenseits unserer kühnsten Träume.

Nochmals: Willkommen bei OA!

Hast du jemals den Wunsch gehabt, 5 kg zu verlieren? 9 kg? 18 kg? 45 kg oder mehr? Hast du dir jemals gewünscht, das verlorene Gewicht auch halten zu können?

Hast du dich manchmal ausgeschlossen gefühlt, wie ein heimatloses Kind, das keinen Platz hat, wo es wirklich hingehört?

Hast du dir jemals gewünscht, dass deine Familie das Haus verlässt, damit du endlich essen kannst?

Bist du jemals morgens glücklich aufgewacht, weil dein Lieblingssessen im Kühlschrank auf dich wartet?

Hast du jemals in den Himmel geschaut und dich gefragt, welchen Sinn dein Leben hat?

Hast du jemals für deine Familie gekocht, eingekauft oder gebacken – und dann alles allein gegessen, um nichts teilen zu müssen? Wir kennen das bei OA, denn **wir sind wie du.**

Hast du dich jemals versteckt – ohne zur Arbeit zu gehen, ohne dich zu waschen, ohne jemanden zu sehen?

Hast du jemals Essen im Bett, im Schrank, im Auto oder im Badezimmer versteckt, um heimlich zu essen?

Hast du jemals Wut, Groll oder Trotz empfunden gegenüber Gott, deiner Familie, deinen Freunden oder Verkäufern, deren Blicke tausend Worte sprachen? Wir heißen dich willkommen –

Hast du jemals in der Dunkelheit deines Herzens geweint, weil niemand dich liebt oder versteht?

Hast du jemals gedacht, Gott habe einen Fehler gemacht, als er dich erschuf? Kannst du dir vorstellen, dass solche Gefühle bei OA ins Gegenteil verwandelt werden?

Hast du jemals den Wunsch gehabt, einfach wegzufahren und nie zurückzukehren?

Hast du jemals geglaubt, die Welt sei Chaos – und nur deine Art zu leben könnte sie verbessern?

Hast du jemals gedacht, die Menschen in OA seien verrückt – während du nur ein „kleines Gewichtsproblem“ hast?

Hast du jemals allen erzählt, wie großartig du bist – und doch selbst nicht daran geglaubt?

Hast du jemals dein gesamtes Übergewicht verloren und festgestellt, dass du dünn und unglücklich bist – statt dick und unglücklich?

Hast du jemals Masken getragen, weil du sicher warst, dass dich niemand lieben könnte, wenn du dich zeigst, wie du bist? Wir akzeptieren dich bei OA.

Willkommen, dürfen wir dir bei OA ein Zuhause anbieten?

Und:

Das Geschenk der Akzeptanz

Overeaters Anonymous schenkt dir Akzeptanz. Egal, wer du bist, woher du kommst oder wohin du gehst – du bist hier willkommen. Egal, was du getan oder nicht getan hast, was du gefühlt oder nicht gefühlt hast – du kannst dir unserer Akzeptanz sicher sein.

Wir nehmen dich so an, wie du bist – nicht so, wie andere dich haben wollen. Nur du entscheidest, wer du sein möchtest.

Wir werden dir helfen, deine Ziele zu verfolgen. Wenn du erfolgreich bist, freuen wir uns mit dir. Wenn du strauchelst, erinnern wir dich: Wir sind keine Versager, nur weil wir manchmal scheitern. Wir reichen dir die Hand und gehen mit dir weiter.

Du wirst nie wieder allein weinen müssen – außer du wählst es selbst.

Auch wir sind unvollkommen. Manchmal geben wir nicht alles, was du brauchst. Doch wir bemühen uns. Liebe uns im Gegenzug und hilf uns in unserem Straucheln.

Das ist OA: unvollkommen, aber bemüht. Lasst uns gemeinsam uns freuen – in der Gewissheit, dass wir ein Zuhause haben, wenn wir eines wollen.

Literaturhinweise

Dieses Heft wurde aus Auszügen der folgenden englischsprachigen OA-Literatur entwickelt. Du findest in der Liste auch Anmerkungen zu den deutschen Übersetzungen dazu:

- To the Newcomer (#270); deutsche Übersetzung „Für Neue und Interessierte“
- A New Plan of Eating (#144); deutsche Übersetzung in „Leben im Programm“ (Dieses Buch ist eine Sammlung verschiedener Broschüren, u.a. Ein neuer Essplan)
- Many Symptoms, One Solution (#106); „Eine Lösung für Menschen mit einem Essproblem“ (freie Übersetzung)
- The Tools of Recovery (abridged); deutsche Übersetzung in „Leben im Programm“ (Dieses Buch ist eine Sammlung verschiedener Broschüren, u.a. Die Werkzeuge der Genesung)
- Taste of Lifeline (#970); deutsche Übersetzung „Es ist sonniger geworden in meinem Leben“
- In OA, Recovery Is Possible (#135)
- To the Family of the Compulsive Eater (#240); *Angehörige und Freunde von OA-Mitgliedern*

Zusätzliche Literatur findet ihr auf www.shop.overeatersanonymous.de.

Haftungsausschluss

Die Richtlinien und Pläne in dieser Publikation sind für erwachsene Mitglieder gedacht. Du solltest dich mit einer Ernährungsberatung absprechen, bevor du eine Änderung deiner Ernährung vornimmst. Die Informationen in diesen Plänen sind als Leitfaden für verantwortungsbewusstes Essen gedacht, jedoch kein Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, und sind auch nicht als Ersatz für eine ärztlich verordnete Diät gedacht. Die in diesem Heft beschriebenen Pläne für verantwortungsbewusstes Essen wurden von einer in den USA zugelassenen Ernährungsberaterin überprüft und genehmigt. OA unterstützt oder empfiehlt keinen speziellen Essplan. Bitte sei vorsichtig hinsichtlich Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten. Wenn du irgendwelche Zweifel in Bezug auf diese Pläne hast, solltest du Rücksprache mit einer Ernährungsberatung halten.

Das OA-Versprechen

Immer die Hand und das Herz von OA
allen entgegenzustrecken,
die mein zwanghaftes Verhalten teilen;
dafür bin ich verantwortlich.

Die Zwölf Schritte von Overeaters Anonymous

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.
1. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.
2. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
3. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
4. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wieder gut zu machen.
5. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
6. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

7. 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.
8. 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.

Wie man OA findet

Besuche die OA-Webseite

www.overeatersanonymous.de

Du kannst uns auch über das Kontakt-Telefon anrufen oder per E-Mail anschreiben:

Mobil: +49 176 34 40 55 55

E-Mail: Kontakt@overeatersanonymous.de

Impressum

Overeaters Anonymous®

Weltdienstbüro

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Postanschrift: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 - info@oa.org - oa.org

© 2020 Overeaters Anonymous, Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright ©2025 der deutschen Übersetzung bei Overeaters Anonymous e. V.
Mit freundlicher Genehmigung von OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Overeaters Anonymous e.V. reproduziert werden.

Deutschsprachige OA | Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.

