

tige Einblick in ihre Krankheit und in ihr krankhaftes, selbstzerstörerisches Verhalten. Dies gibt ihnen die Chance, sich aus der Krankheit zu befreien. Die Anonymität gewährleistet, dass die Zugehörigkeit zu OA nicht bekannt und die Vertraulichkeit der Aussagen im Meeting gewährleistet wird. Telefonkontakte sind ein Mittel, sich zwischen den Meetings mit anderen Ess-Süchtigen auszutauschen. Sie bieten die Möglichkeit, statt dem Suchtdruck nachzugeben im Gespräch zu klären, was hinter ihm steht. In ihrem Genesungsprozess werden die Betroffenen durch die Abstinenz meist mit sehr schmerzhaften Gefühlen konfrontiert, die zuvor unter Bergen von exzessivem Essen oder Hungern begraben waren. Um diese intensiven Gefühle nicht erneut zuzudecken ist es notwendig, in eine Gemeinschaft von Menschen eingebunden zu sein, in der es möglich ist, Gefühle angstfrei auszudrücken.

Das OA-Programm ist ein gelebtes Programm, das auf Anziehung beruht. Die Kraft und Ausstrahlung von Overeaters Anonymous hängt davon ab wie viele Menschen, die sich zugehörig fühlen, körperlich, emotional und spirituell gesund geworden sind. Nach unseren Erfahrungen ist der Genesungsweg mühsam und schmerzhaft, bis die Freiheit vom zwanghaften Umgang mit dem Essen, vom Zwang zur Selbstzerstörung, erreicht wird. Die Überwindung des zwanghaften Verhaltens gibt langsam der Lebensfreude und dem Bedürfnis nach Aktivität wieder Raum. Die Lähmung und Erstarrung, hinter der sich eine tiefe Angst verbirgt, und die Bindung an das Essen sind lang andauernde Begleiterscheinungen der Ess-Sucht, die nur allmählich überwunden werden können. Die bisherige süchtige Lebensbewältigung und die Befreiung daraus führen nach unseren Erfahrungen zu einer sehr bewussten und klaren Lebensführung, die ohne diese Erkrankung nicht möglich gewesen wäre. Die Ernsthaftigkeit der Erkrankung bietet die Chance zu Umkehr und Neubeginn des Lebens. Die Erfahrungen aus der Zeit der Sucht können kon-

struktiv genutzt werden und zu einer völlig neuen Erfahrungsbreite und -tiefe führen.

Ihren Ursprung nahm diese Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ess-Störungen 1960 in den Vereinigten Staaten von Amerika. Im deutschsprachigen Raum gibt es seit 1978 OA-Gruppen; im Moment sind es ca. 200 Gruppen (Stand Juli 2007).

Weitere Auskünfte bekommen Sie bei

Overeaters Anonymous (OA)
Postfach 10 62 06
D-28062 Bremen

Tel. 0421/32 72 24
FAX 02151/77 94 99
oder im Internet <http://www.overeatersanonymous.de>
oder bei der OA-Gruppe in Ihrer Nähe:



Dieses Literaturstück wurde von der deutschsprachigen OA (DDOA) hergestellt.

Overeaters Anonymous® (Deutschsprachige OA)
Postfach 10 62 06
28062 Bremen
Deutschland
Büro: Tel. +49[0]2151 771909
Fax +49[0]2151 779499
Kontakt-Tel.: +49[0]421 327224
www.overeatersanonymous.de

Mit freundlicher Genehmigung von
Overeaters Anonymous®, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

überarbeitet im Februar 2002

Information für die Öffentlichkeit
Best.-Nr. 012 / C

I nformationen für die Öffentlichkeit

**Overeaters
Anonymous –
eine
Selbsthilfegruppe
für Menschen
mit Essproblemen**



Die Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous (OA) hilft Menschen, sich selbst zu helfen, wenn das Essen zur gefährlichen Sucht geworden ist.

Die Ess-Störungen, von denen überwiegend – aber nicht nur – Frauen betroffen sind, äußern sich in unterschiedlichen Formen: Deutlich sichtbar werden sie in Über- oder Untergewicht; aber auch Menschen mit Idealfigur können von der Sucht betroffen sein. Die Idealfigur wird durch Fasten oder Erbrechen (Bulimie) nach Essanfällen und/oder Abführmittelmissbrauch erreicht. Allen gemeinsam ist, dass das Essen den bedeutendsten Stellenwert im Leben einnimmt und alle anderen Aspekte dem untergeordnet werden. Der zwanghafte Umgang mit der Nahrung ist ein Symptom, das auf einen kranken Bezug des Betroffenen zu sich selbst und seiner Umwelt hinweist. Das Essen und das Hungern werden u. a. als Narkotikum benutzt und als Möglichkeit, Unlustgefühle und Spannungen zu dämpfen und um sich kurzfristig Befriedigung zu verschaffen. Zumindest untergründig bestehen immer eine große Verzweiflung bei den Betroffenen und das Wissen, dass das Leben so nicht lebenswert ist. Das eigene Handeln, der Umgang mit der Nahrung, wird als abartig erlebt und schamvoll verschwiegen. Das zwanghafte Essen oder die zwanghafte Verweigerung der Nahrung kann diese Verzweiflung nur kurzfristig zudecken. Die wachsende Angst, am Leben vorbeizugehen, und die innere Leere können Menschen mit Ess-Störungen in ihrer Krankheitsphase nur mit dem Essen oder dem Hungern betäuben.

Einen Ausweg aus diesem Teufelskreis bietet OA. Es ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ein gemeinsames Problem haben: den zwanghaften Umgang mit den Nahrungsmitteln. Sie schließen sich zusammen, um den Weg aus der Sucht zu finden und gesund zu werden. Sie versuchen mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern (AA) übernommenen Programms, ihre Ess-Störung zu überwinden und

eine Lebensweise zu lernen, die das Symptom zwanghaftes Essen aufgeben hilft. Auch das Krankheitsverständnis von Overeaters Anonymous gründet sich auf dem der AA: Die Ess-Sucht wird als eine Erkrankung betrachtet, die den Menschen in seiner Gesamtheit erfasst. Der Mensch, der an einer Ess-Störung leidet, ist auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene erkrankt, und er braucht auf allen diesen Ebenen Hilfe, um Heilung zu erfahren. Es gibt einen Weg, von der krankhaften süchtigen zu einer normalen Essweise zu gelangen. Der esssüchtige Mensch lernt wieder zwischen physischem und emotionalem Hunger zu unterscheiden. Denn der immense Hunger, den Ess-Süchtige körperlich als Hunger nach Nahrung verspüren, ist u.a. der Hunger nach Inhalten, Aufgaben, Selbstwert, Liebe und einem erfüllten Leben.

Im OA-Programm geht es um Gesundheit, Lebensfreude und ein erfülltes Leben, in dem das Essen den ihm gebührenden Platz innehat. Voraussetzungen um das Programm anzunehmen sind Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitschaft. Nur dann, wenn die Betroffenen den Mut haben, ihre eigene Situation ehrlich anzuschauen, ist Heilung möglich. Das heißt, die Betroffenen müssen die Tatsache, dass sie krank sind, annehmen und sie müssen sich für sich selbst öffnen, für die eigenen Gefühle, für andere Menschen und den Fluss des Lebens, und sie brauchen die Bereitschaft, die Fixierung auf das Essen loszulassen und Hilfe anzunehmen. Zwanghaftes Essen oder Hungern ist ein Versuch, Lebensschmerz, Wut, Angst, Verzweiflung zuzudecken. Ein weiteres Symptom dieser Krankheit ist die Isolation. Auch lähmende innere Bewegungslosigkeit ist ein Teil dieser Erkrankung. Anscheinend muss von jedem Betroffenen ein Punkt erreicht werden, an dem schmerzhaft offensichtlich wird, dass er sich mit den bisherigen Lebenseinstellungen in eine Sackgasse ohne Entwicklungschancen manövriert hat. Das Erreichen dieses Punktes kann der Beginn eines völlig

neuen Lebens sein. Ohne große innere Not ist fast kein Mensch zu grundlegenden Änderungen seines Lebens bereit. Die Anonymen Alkoholiker nennen diese Erfahrung „Tiefpunkt“. Wenn dieser Tiefpunkt erreicht ist, kann eine „Kapitulation“ geschehen, was bedeutet das alte Ich, den unnützen Kampf, aufgeben, die eigene Machtlosigkeit gegenüber dem Essen eingestehen. In der Anerkennung der Machtlosigkeit dem Essen gegenüber liegt eine ungeheure Erleichterung. Den Betroffenen fehlt nicht „nur ein bisschen Willenskraft“, sondern sie haben die ernsthafte Krankheit Ess-Sucht. In dem Maße, in dem die Betroffenen die Krankheit annehmen können, sind sie besser in der Lage, mit ihr zu leben, statt von ihr beherrscht zu werden. In den Schritten des OA-Programms geht es darum, sich aus der Selbstzentriertheit der Sucht zu lösen, sich einer Höheren Macht, die jeder für sich selbst definiert, anzuvertrauen und sich dem Fluss des Lebens zu überlassen. Sich selbst und anderen Menschen zu verzeihen und die eigene Person mit allen Gefühlen und Bedürfnissen anzunehmen sind weitere wichtige Schritte, die zur Genesung führen.

Obwohl OA auf spirituellen Prinzipien basiert, handelt es sich nicht um ein religiöses Programm. Jeder ist willkommen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Der Begriff der Abstinenz bildet die Grundlage des Genesungsprogramms. Er bedeutet außer dem Freisein vom zwanghaften Essen, eine Lebensweise zu planen und zu entwickeln, die das Essen in die richtige Perspektive rückt.

Um in diese neue Lebensweise hineinzuwachsen ist es notwendig, aus der Isolation herauszukommen und Meetings (Zusammentreffen von zwei oder mehr Betroffenen) zu besuchen. Durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen erhalten Ess-Süch-