

Overeaters Anonymous (OA)



Selbsthilfegruppe für Menschen,
die den Wunsch haben, mit dem
Thema Essen gesünder
umzugehen.

Wir stellen uns vor

Overeaters Anonymous (OA)

Selbsthilfegruppe für Menschen, die den Wunsch haben, mit dem Thema Essen gesünder umzugehen.

Wir stellen uns vor



Inhaltsübersicht:

1. Überblick.....	3
2. Hintergrund	4
3. Fragen, die weiterhelfen	6
4. Wer sind unsere Mitglieder?	7
5. Die 12 Schritte – das Programm.....	8
6. Die Werkzeuge des Programms	9
7. Die Struktur der OA-Gemeinschaft.....	10
8. Kontakt	11



1. Überblick

- OA ist eine Selbsthilfegemeinschaft, deren Basis das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker ist.
- Das Programm wurde angepasst an die Bedürfnisse von Menschen, die Schwierigkeiten mit dem gesamten Themenbereich Essen haben.
- Ziel des Programms ist eine körperliche und geistige Genesung von ungesunden Verhaltensweisen im Umgang mit Essen.
- OA wurde am 19. Januar 1960 in den USA ins Leben gerufen, in Deutschland gibt es seit 1978 OA-Gruppen.
- OA ist heute eine weltweite Gemeinschaft mit ungefähr 160.000 Mitgliedern in mehr als 10.000 Gruppen in etwa 60 Ländern. Es werden weltweit fortlaufend neue Gruppen gegründet.
- Im deutschsprachigen Raum gibt es ca. 160 Gruppen, die sich regelmäßig zu Meetings treffen.
- OA erhält sich ausschließlich durch freiwillige Spenden der Teilnehmer und Mitglieder. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Es werden keine Mitgliederlisten geführt.
- Mit Hilfe der OA-Gemeinschaft haben schon viele Menschen dauerhaft Heilung, Genesung und Glück auf körperlicher und geistiger Ebene erfahren.
- Jeder ist herzlich willkommen in einer Gemeinschaft von Menschen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, Verständnis und Annahme zu erfahren.



2. Hintergrund

In Overeaters Anonymous wird das Wort Sucht verwendet. Das Wort mag etwas erschreckend wirken. Deshalb sei hier ganz kurz eine Charakteristik von Sucht genannt. Nach der Definition von Eckhart Tolle charakterisiert eine Sucht, dass wir nicht mehr die Wahl haben damit aufzuhören. Etwas scheint stärker zu sein, als wir selbst.

Die Thematik eines problematischen Umgangs mit Essen, von denen überwiegend – aber nicht nur – Frauen betroffen sind, äußern sich in unterschiedlichen Formen: Sichtbar werden sie in Über- oder Untergewicht bis hin zur Magersucht. Auch Menschen mit Idealfigur können von der Sucht betroffen sein. Menschen, die Ihre Idealfigur durch Fasten oder Erbrechen (Bulimie) nach Essanfällen und/ oder Abführmittelmissbrauch erreichen haben ein deutlich gestörtes Essverhalten. Dies kann sich leider sehr leicht zu einer Magersucht entwickeln.

Allen gemeinsam ist, dass das Essen einen sehr bedeutenden Stellenwert im Leben einnimmt und alle anderen Aspekte dem untergeordnet werden. Der ungesunde Umgang mit der Nahrung ist ein Symptom, das auf einen kranken Bezug der Person zu sich selbst und seiner Umwelt hinweist. Das Essen und das Hungern werden als Ausweg gesehen, Unlustgefühle und Spannungen zu dämpfen und um sich kurzfristig Befriedigung zu verschaffen.

Zumindest untergründig besteht Verzweiflung bei den Betroffenen und die Annahme, dass das Leben so nicht lebenswert und erfüllend ist. Das eigene Handeln, der Umgang mit der Nahrung, wird als außerhalb der Norm 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 dieser Phase häufig nur mit dem Essen oder dem Hungern betäuben.

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.

Einen Ausweg aus diesem traurigen Kreislauf bietet OA. Es ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ein gemeinsames Thema haben: den Wunsch nach einem gesünderen Umgang mit Nahrungsmitteln. Sie schließen sich zusammen, um den Weg aus dieser Sucht zu finden und gesund zu werden.

Die Sucht im Umgang mit Essen wird als eine Erkrankung betrachtet, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrifft. 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.

Der esssüchtige Mensch lernt mit der Hilfe der Gemeinschaft und der Werkzeuge (diese werden nachher benannt) des Programms wieder zwischen physischem und emotionalem Hunger zu unterscheiden.



Denn der Hunger, den Esssüchtige 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.

Einzigste Voraussetzungen um das Programm anzunehmen sind Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitschaft.

Ab dem Moment, sobald Betroffene den Mut haben, ihre eigene Situation ehrlich anzuschauen, wird Heilung möglich.

Das heißt, es ist wichtig, dass die Betroffenen lernen zu akzeptieren, dass sie krank sind. Es ist ein wichtiger und herausfordernder Schritt sich zu öffnen, für die eigenen Gefühle, für andere Menschen und den Fluss des Lebens.

Auch wenn dies sehr hart klingt, so ist die Erfahrung, dass von Betroffenen ein Punkt erreicht wird, an dem sich schmerzhaft zeigt, dass er/ sie sich mit den bisherigen Lebenseinstellungen in eine Sackgasse ohne Entwicklungschancen manövriert hat.

Das Erreichen dieses schmerzhaften Punktes kann der Beginn eines völlig neuen Lebens sein. Ohne große innere Not sind leider nur wenige Menschen zu grundlegenden Änderungen ihres Lebens bereit.

Die Anonymen Alkoholiker nennen diese Erfahrung „Tiefpunkt“. Wenn dieser Tiefpunkt erreicht ist, kann eine „Kapitulation“ geschehen. Dies bedeutet, dass das alte Ich den unnützen Kampf aufgeben und die eigene Machtlosigkeit gegenüber dem Essen eingestehen kann.

In der Anerkennung der Machtlosigkeit dem Essen gegenüber liegt eine ungeheure Erleichterung. Den Betroffenen fehlt nicht „nur ein bisschen Willenskraft“.

Mit dem Grad, in dem die Betroffenen die Krankheit annehmen können, lernen Sie mit ihr zu leben, anstatt 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 hinzugeben. 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, ist es kein religiöses Programm. Jeder ist willkommen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, zwanghaftes Essverhalten durch gesünderes Essverhalten zu ersetzen.

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.



3. Fragen, die weiterhelfen

Die folgenden Fragen dienen dazu, einen bewussteren Zugang zum Thema Essen zu bekommen. Die Mitglieder von OA haben viele dieser Fragen mit Ja beantwortet:

- Essen Sie auch dann, wenn Sie gar nicht hungrig sind?
- Haben Sie ohne ersichtlichen Grund Essanfälle?
- Fühlen Sie Scham oder Reue, wenn Sie sich uberessen haben?
- Verwenden Sie zu viel Zeit und Gedanken an das Essen?
- Warten Sie voller Vorfreude und Ungeduld auf die Momente, in denen Sie alleine essen können?
- Planen Sie diese heimlichen Essanfälle im Voraus?
- Essen Sie vor anderen mäßig und holen alles nach, sobald Sie alleine sind?
- Hat Ihr Gewicht einen Einfluss darauf, wie Sie Ihr Leben führen?
- Haben Sie schon einmal versucht, eine Woche (oder länger) Diät zu halten und das Ziel nicht erreicht?
- Ärger es Sie, wenn andere Ihnen sagen, Sie bräuchten „nur ein bisschen Willenskraft“, um mit dem Uberessen aufzuhören?
- Bestehen Sie, obwohl Sie es eigentlich besser wissen sollten, immer wieder darauf, dass Sie jederzeit alleine eine Diät durchhalten können, wenn Sie es nur wollen?
- Haben Sie zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten, außerhalb der regulären Mahlzeiten, Essgeluste?
- Essen Sie, um vor Sorgen und Schwierigkeiten zu flüchten?
- Sind Sie schon jemals wegen Übergewicht oder einer ernährungsbedingten Krankheit in Behandlung gewesen?
- Macht Ihr Essverhalten Sie oder andere unglücklich?



4. Wer sind unsere Mitglieder?

Bei Overeaters Anonymous sind Mitglieder zu finden, die:

- sehr stark übergewichtig sind
- nur mäßig übergewichtig sind
- normalgewichtig sind
- untergewichtig sind
- zeitweise ihr Essverhalten kontrollieren können
- die unfähig sind, ihr zwanghaftes Essen zu kontrollieren.

Es gibt viele unterschiedliche Muster von Essverhalten:

- die Besessenheit von dem Körpergewicht und dem Aussehen
- das sich Vollstopfen mit Nahrung, andauerndes Essen
- ständige Diäten, Hungern, Fastenkuren
- übermäßiger Sport, um unangemessenes Essen auszugleichen
- Erbrechen nach dem Essen
- unangemessener und/oder übermäßiger Gebrauch von Entwässerungs-, Abführmitteln oder Appetitzüglern und anderen Mitteln
- das Essen kauen und es dann wieder ausspucken
- die Unfähigkeit, mit bestimmten Nahrungsmitteln aufzuhören, nachdem man den ersten Bissen gegessen hat.

So unterschiedlich die Symptome und Verhaltensweisen der einzelnen Mitglieder bezüglich des Essens auch sind, die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in OA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. In der Gemeinschaft von OA wird jeder verständnisvoll aufgenommen.



5. Die 12 Schritte – das Programm

OA ist mit keiner Ideologie oder Religion verbunden, die 12 Schritte von OA (und anderer Gemeinschaften) sind ein spirituelles Programm, das eine Höhere Macht beinhaltet.

Der Begriff „Höhere Macht“ ist ebenso wie das Wort „Sucht“ für viele Menschen irritierend. Darum sei hier gesagt, dass es jedem Mitglied frei überlassen ist, wie diese Höhere Macht definiert wird. Einige mögliche Definitionen für Höhere Macht sind auch „das Leben“, „die Realität“, etwas das „außerhalb von uns als Menschen ist“, manche verwenden auch das Wort „Gott“ hierfür.

- 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 ist 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, dass 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 Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



6. Die Werkzeuge des Programms

Die Werkzeuge helfen den Mitgliedern bei der Arbeit im Programm und begleiten somit den Genesungsweg. Die verschiedenen Werkzeuge helfen den unterschiedlichen Bedürfnissen der Mitglieder gerecht zu werden. So kann das Lesen der Literatur und Schreiben im eigenen Rhythmus erfolgen, während der Besuch von Meetings natürlich zeitgebunden ist.

- Essplan:** Pläne sind individuell und helfen, das Essen nach Menge und Zeit zu strukturieren. OA gibt keine Esspläne vor.
- Sponsorschaft:** Programm erfahrene Menschen unterstützen andere auf dem Genesungsweg und fördern damit auch ihre eigene Genesung.
- Meetings:** Regelmäßige Treffen zum Austausch von Erfahrung, Kraft und Hoffnung.
- Kontakt:** Tägliche Unterstützung in der Zeit zwischen den Meetings durch Telefonate, Mailkontakte o.ä. mit anderen OAs.
- Schreiben:** Unterstützung bei der täglichen Arbeit in den 12 Schritten.
- Literatur:** Jederzeit und überall verfügbare Hilfe für die tägliche Verankerung im Programm.
- Aktionsplan/ Struktur:** Hilfe bei der Bewältigung von Schwierigkeiten im alltäglichen Leben.
- Anonymität:** Sie ist als Grundlage des Programms so zentral, dass sie sogar im Namen der Gemeinschaft erscheint. Anonymität bietet Sicherheit bei der Arbeit im Programm und fördert konstruktive und hierarchiefreie Strukturen.
- Dienst:** Jeder freiwillige Dienst in OA – egal ob auf kleinster Ebene in Meetings vor Ort oder auf Ebene des Weltdienstes – dient der Weitergabe des Programms, und damit des Genesungswegs, an zwanghafte Esser.



7. Die Struktur der OA-Gemeinschaft

Es gibt bei OA keine zentrale Führung oder Leiter, die Macht ausüben oder Autorität über die Gemeinschaft oder einzelne Mitglieder haben. Es gibt natürlich gewisse Aufgaben, die zu erledigen sind.

Zum Beispiel in den Gruppen vor Ort gibt es eine Person, die den Meeting- Raum organisiert, verantwortlich für die Gruppenkasse ist, die Verfügbarkeit von ausreichend OA-Literatur sicherstellt und den Kontakt zu örtlichen, regionalen und internationalen Dienstbüros hält.

Der deutschsprachige Dienst von OA (DDOA) ist verantwortlich für organisatorische Fragen auf Länderebene in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Hier gibt es die freiwilligen Dienste eines Sprechers, der Sekretäre und der Beauftragten für die verschiedenen Bereiche wie Internet, Literatur und Öffentlichkeitsarbeit.

Auf der internationalen Ebene gibt es Verantwortliche für den Erhalt und das reibungslose Funktionieren des Weltdienstbüros.

All das bedeutet, dass OA auf lokaler, regionaler und internationaler Ebene verantwortungsvolle Menschen benötigt, die bestimmte Pflichten übernehmen. Es ist wichtig, zu verstehen, dass diese Mitglieder nur einen Dienst versehen. Sie treffen keine eigenmächtigen Entscheidungen und geben keine persönlichen Meinungen von sich, die sich auf andere Gruppen oder OA als Ganzes auswirken könnten. Diejenigen, die diese Verantwortung übernehmen, sind direkt jenen verantwortlich, denen sie dienen. Dienste wechseln turnusmäßig unter den Mitgliedern.



8. Kontakt

Unsere Bitte an Zeitungsredakteure, Leiter der Nachrichtenredaktionen von Funk, Fernsehen und andere Medienfachleute:

Wie bei den Anonymen Alkoholikern ist die persönliche Anonymität eine wertvolle Tradition von OA gegenüber der Öffentlichkeit. Dies bedeutet, dass die Mitglieder innerhalb der Gemeinschaft wählen anonym zu sein oder nach eigenem Ermessen die Anonymität für sich selbst aufheben. Der selbst gewählte Grad an Anonymität ist für die Genesung der einzelnen Mitglieder von unverzichtbarem Wert. Anonymität bedeutet, dass der Vorname verwendet wird.

Wir bitten Sie daher zu vermeiden, OA-Mitglieder in Ihren Artikeln und Interviews mit Namen zu benennen oder Bilder von ihnen zu veröffentlichen, während Sie über das OA-Genesungsprogramm berichten.

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie weitere Informationen oder Materialien über das OA-Genesungsprogramm und die Gemeinschaft benötigen. Wir freuen uns, wenn Sie uns unterstützen, das Genesungsprogramm möglichst vielen Menschen vorzustellen.

Kontaktdaten der Geschäftsstelle:

Overeaters Anonymous
Heckenrosenweg 33-35
47804 Krefeld
Telefon +49 2151 771909
buero@overeatersanonymous.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Jeden Montag und Dienstag
von 9.00 – 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin:
Elke Dohmganz

Ausführliche Informationen im Internet:

www.overeatersanonymous.de
www.overeaters.eu

Kontakt zur/zum Öffentlichkeitsbeauftragten:

Ute
Telefon +49 159 030 70 558
boeff@overeatersanonymous.de

Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.

1. Vorsitzender: Ingolf Behrens
2. Vorsitzender: Rainer Abend
Geschäftsführer: Dr. Walter Baar

Stand: 23. November 2014

