

***Fragen und Antworten  
zur Ess-Sucht und  
zum Programm  
von Overeaters Anonymous***

## **Wie Wunder geschehen**

„Ich bin nicht mehr alleine! Was für eine Erleichterung zu wissen, dass ich nicht der einzige Mensch bin, der so fühlt und so handelt. So reagierten fast alle von uns, als wir zu OA kamen. Endlich fühlten wir uns zu Hause! Wir mussten nicht länger auf unsere eigene unzuverlässige Willenskraft bauen. Wir wandten uns einer Kraft und Stärke zu, größer als unsere eigene, und wir wurden liebevoll und mit Verständnis angenommen.

In der Vergangenheit hatten die meisten von uns verschiedene Methoden der Gewichtsreduktion und -kontrolle ausprobiert: Diätprogramme, Appetitzügler, psychiatrische Behandlungen, Hypnose, Mode-Diäten, psychosomatische Kliniken – für sich genommen hat all dies sicher seinen Wert, doch für die meisten zwanghaften Esser waren das nur vorübergehende Lösungen. Viele von uns hatten durch solche Dinge zwar an Gewicht verloren, jedoch war dieser Gewichtsverlust meistens nicht von langer Dauer und wir wogen am Ende sogar mehr.

Wie viele Male hatten wir den Satz gehört: „Wenn du nur ein bisschen Willenskraft einsetzen würdest, könntest du all das Gewicht verlieren.“ Oder: „Du hast so ein hübsches Gesicht, Liebes, wenn du nur nicht so dick wärst.“ Und, besonders bei Männern: „Weißt du nicht, dass du mit all diesen zusätzlichen Pfunden einen Herzinfarkt geradezu herausforderst?“

Viele Male aßen wir aus Frust, Ärger oder Selbstmitleid und standen am nächsten Morgen mit den Worten auf: „Heute fange ich mit meiner Diät an und werde nie wieder davon abweichen!“ Natürlich hielten unsere guten Vorsätze nie sehr lange und wir befanden uns bald darauf wieder im altbekannten Kreislauf von Diäten und Essanfällen.

Nun können wir das erste Mal in unserem Leben HOFFNUNG haben! In der OA-Gemeinschaft erfahren wir, dass wir nicht alleine sind. Wir treffen andere, die wie wir gelitten haben, und sie bieten uns Liebe, Mitgefühl und Verständnis für unser gemeinsames Problem. In OA können wir unsere Gefühle ungeschminkt zeigen. Hier finden wir offene Ohren und mitfühlende Herzen, Menschen, die uns nicht verurteilen und die bereit sind, den langen Weg der Genesung mit uns gemeinsam zu gehen.

In OA erleben wir, dass wir uns selbst am meisten helfen, indem wir anderen mit dem gleichem Problem beistehen. Wir lernen, dass wir uns in unserem Innersten ehrlich eingestehen müssen, dass wir zwanghafte Esser sind und dem Essen gegenüber machtlos sind. Dies ist der erste Schritt in Richtung Genesung. Mit OA haben wir etwas, das wir noch nie zuvor hatten: eine bewährte, im Alltag anwendbare Methode, mit der wir fähig sind, das Fortschreiten unserer Krankheit aufzuhalten, immer nur für einen Tag.

Die OA-Gemeinschaft wurde 1960 gegründet. Unser Programm wurde aus dem der Anonymen Alkoholiker entwickelt; wir benutzen die gleichen Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen, wobei wir nur die Worte „Alkohol“ und „Alkoholiker“ gegen „Essen“ und „zwanghafter Esser“ austauschen. Dieses Programm ist für uns, die keine Hoffnung mehr hatten, ein Wunder. Es ist ein Beweis für die Tatsache, dass wir zwanghaften Esser einander helfen können – zu unserem eigenen Wohl, dem unserer Familien und dem des Umfeldes, in dem wir leben.

### ***Die drei Ebenen der Genesung***

Bei OA erfahren wir, dass wir dreifache Krankheit haben – körperlich, emotional und spirituell. Daher müssen wir auch auf

allen drei Ebenen nach Genesung streben, wenn wir unseren Gewichtsverlust behalten und ein zufriedenes Leben führen wollen. Die spirituellen Grundsätze der Zwölf Schritte von OA führen zu einer inneren Wandlung und bewirken eine körperliche, emotionale und spirituelle Genesung.

### ***Körperlich***

Zwanghaftes Essen ist eine Krankheit, die sich bei uns oft körperlich auswirkt. Egal ob wir schwerer als je zuvor sind, mal wieder auf dem Weg nach oben oder leichter als je zuvor, wenige von uns sind in ihrer bestmöglichen körperlichen Verfassung, wenn sie zu OA kommen. Das jahrelange Hin- und Herschwanken zwischen Unersättlichkeit und Hungerdiäten hat unsere Gesundheit nachhaltig geschädigt.

Die Unfähigkeit, unser Essverhalten zu kontrollieren, ist für uns ein fortwährendes Problem. Bei OA lernen wir zu verstehen, dass nicht Nahrung unser Problem ist, sondern dass zwanghaftes Essen und Körperfülle lediglich die Symptome unserer Lebensprobleme sind.

Manche Mitglieder finden es leichter, die Besessenheit mit dem Thema Essen aufzugeben, indem sie sich an einen individuellen Essplan halten. Denjenigen, die an Fragen zur Ernährung und an Essplänen näher interessiert sind, raten wir, sich an qualifizierte Fachkräfte zu wenden. Viele Informationen dazu sind auch in der Broschüre *Essplan, Abstinenz und Sponsorschaft* zu finden.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu OA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Wir gebrauchen oft das Wort „Abstinenz“, was einfach bedeutet, sich des zwanghaften Essens und zwanghafter Umgehensweisen mit dem Essen zu enthalten.

Das tägliche Anwenden der Zwölf Schritte gibt uns die Freiheit,

zu wählen, wie und was wir essen. Die Grundsätze der 12 Schritte geben uns die Kraft, dem Leben ohne übermäßiges Essen zu begegnen und sie befreien uns vom Esszwang. Wir bewegen uns über das Essen hinaus, hin zu einem gesünderen, glücklicheren Leben.

### ***Emotional***

Nahrung ist für alle Menschen notwendig, um sich am Leben zu erhalten. Für uns zwanghafte Esser ist Nahrung aber notwendig, um uns dem Leben zu stellen. Jedem Gefühl, von Schmerz bis Glückseligkeit, begegnen wir mit der Flucht in den Trost und in das Vergessen, die das Essen bietet. Dieses Muster, die Flucht ins Essen, untergräbt unsere geistige Gesundheit.

Zwanghaftes Essen ist eine Krankheit der Isolation, bei der wir oft unfähig werden, unsere Gefühle vollständig und ehrlich mitzuteilen; entweder übertreiben oder verleugnen wir sie. Viele von uns kommen hoffnungslos, niedergeschlagen, ja sogar selbstmordgefährdet zu OA – oder einfach mit dem Gefühl, dass mit ihnen grundsätzlich etwas nicht stimmt. Wieder andere von uns sind überzeugt, dass ihre Gefühle angemessen sind und der Rest der Welt verrückt ist. So oder so geraten wir über kurz oder lang in die Isolation und flüchten mit dem Essen vor der Wirklichkeit.

In OA sind wir durch das Leben nach den Prinzipien der Zwölf Schritte fähig, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Wir akzeptieren unsere Gefühle und bekommen die Kraft, in schwierigen Situationen geistig gesund zu reagieren. Wenn wir täglich die Zwölf Schritte von OA anwenden, finden wir ein seelisches Gleichgewicht. Wir schauen den Freuden und auch den Schwierigkeiten des Lebens ins Auge ohne auf unser zwanghaftes Essverhalten zurückzugreifen.

## ***Spirituell***

Ein Ess-Süchtiger hat alleine nicht die Kraft, mit dem selbstzerstörerischen Essen aufzuhören. Unsere spirituelle Krankheit beruht auf einer Täuschung; wir glauben, dass wir trotz unseres ungesunden Essverhaltens nicht auf fremde Hilfe angewiesen sind. Übermäßige Selbstbezogenheit und ein Mangel an Vertrauen in eine Macht größer als wir selbst sind Hindernisse zwischen uns und der Kraft, die wir brauchen, um mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

In OA wird uns gesagt, dass wir unsere Machtlosigkeit dem Essen gegenüber zugeben sollen und dass eine Kraft, größer als wir selbst, uns helfen kann, wenn wir dies zulassen. Einige von uns, insbesondere Atheisten und Agnostiker, betrachten die OA-Gruppe selbst als die Macht größer als sie selbst. Die meisten Mitglieder nehmen aber eine Vorstellung von Gott an, die ihrem persönlichen Verständnis entspricht.

Es ist nicht notwendig, dass wir einen Glauben annehmen, aber wir können aufhören zu zweifeln. Bei der Arbeit im OA-Programm ist es wesentlich, dass wir *bereit werden*, eine Macht, größer als wir selbst, anzuerkennen.

Wir können nicht oft genug betonen, dass das spirituelle Programm, das die Zwölf Schritte beinhaltet, funktioniert. Wir brauchen eine neue Art und Weise, auf das Leben zu reagieren – im Grunde eine spirituelle Lebensweise. Diese finden wir durch das Zwölf-Schritte-Programm.

## ***Nur für heute***

„Alles, was ich nicht ein ganzes Leben lang tun könnte, kann ich wenigstens für 24 Stunden zu tun versuchen.“ Dies war für uns eine neue Denkweise, als wir zu OA kamen. Davor sagten wir,

wenn wir auf unser Gewichtsproblem – ob 5 Pfund, 100 Pfund oder mehr – schauten: „Warum es überhaupt versuchen? Es ist zu viel für mich! Ich kann es sowieso nicht schaffen.“ Auch wenn wir in anderen Bereichen des Lebens ein Problem hatten, das viel Zeit zur Bearbeitung in Anspruch zu nehmen drohte, ließ diese Aussicht all unsere Anstrengungen vergeblich erscheinen.

In OA haben wir gelernt, alles langsam anzugehen. Dies gilt besonders beim Erlernen des OA-Programms. Niemand erwartet von uns, alle Prinzipien der Zwölf Schritte sofort zu verstehen und anzuwenden. Wir brauchen nur einen Schritt nach dem anderen zu gehen, einen Tag nach dem anderen. Wir müssen nicht jetzt gleich auf alles schauen – auf das gesamte Programm, auf all die kommenden Jahre. Natürlich müssen wir in unserem Leben planen, doch sobald wir einmal geplant haben, ist alles, was wir tun können, nur für heute zu handeln.

### ***Was ist „zwanghaftes Essen“?***

Laut Definition ist „Zwang“ ein unwiderstehliches Verlangen, eine meist unvernünftige Handlung auszuführen. Das Wort „unwiderstehlich“ bedeutet, dass wir dem Drang nicht widerstehen können, egal wie oft wir es uns oder anderen versprochen haben. In unserem Fall besteht der Zwang in der Unfähigkeit, unser Essverhalten zu kontrollieren.

Wir in OA glauben, dass zwanghaftes Essen eine Krankheit auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene ist. Eine Krankheit bewirkt, dass Bereiche in uns nicht richtig funktionieren. In unserem Fall ist dies das komplexe System, das unser Essverhalten steuert. Die Körpermechanismen, die es normalen Essern ermöglichen, den Teller wegzuschieben oder ihr Essverhalten auf andere Art zu kontrollieren, funktionieren bei uns nicht richtig.

Bei manchen ist die Krankheit ähnlich wie eine Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, nur dass in unserem Fall bestimmte Nahrungsmittel oder das Überessen selbst eine unstillbare Gier nach mehr auslösen. Die Definition von OA für zwanghaftes Essen umfasst alle Facetten ungesunden Essverhaltens. Es geht nicht nur darum, wie viel wir essen oder wie viel wir wiegen, sondern auch, wie wir versuchen, unser Essen zu kontrollieren. Manche von uns verstecken ihr Essen und essen heimlich. Manche haben Essanfälle und erbrechen anschließend oder nehmen Abführmittel, während andere zwischen Überessen und Hungern pendeln. Alle zwanghaften Esser haben jedoch eines gemeinsam: egal, ob sie mit dem Überessen, zu wenig essen, Essanfällen, Erbrechen, Abführmitteln oder Hungern kämpfen, sie werden von Kräften, die sie nicht verstehen, dazu getrieben, mit Essen unvernünftig und selbstzerstörerisch umzugehen. Wenn die Krankheit Ess-Sucht uns ergriffen hat, kann die Willenskraft des Einzelnen sie nicht aufhalten. Die Entscheidungsfähigkeit in Bezug auf das Essen ist verloren gegangen.

Wir in OA haben die Erfahrung gemacht, dass diese Krankheit zum Stillstand gebracht werden kann, wenn man bereit ist, dem Programm zu folgen, das sich für Unzählige von uns als erfolgreich erwiesen hat. Ob OA jemandem hilft, hängt davon ab, ob er sich aufrichtig wünscht, mit dem zwanghaften Essverhalten aufzuhören und bereit ist, das zu tun, was das Programm vorschlägt. Bei OA geschieht Genesung durch Handeln.

### ***Wie kann ich erkennen, ob ich ein zwanghafter Esser bin?***

Das kannst nur du entscheiden.

Vielen von uns wurde von ihrer Familie, ihren Freunden und sogar von Ärzten gesagt, dass alles, was sie bräuchten, um abzunehmen oder normal zu essen, ein wenig Selbstkontrolle und Willensstärke



wären. Da sie dies glaubten, quälten sie sich durch frustrierende Diäten und verloren Gewicht, nur um alles und noch mehr wieder zuzunehmen. Sie wandten sich schließlich OA zu, weil sie spürten, dass ihre Essgewohnheiten sie besiegt hatten, und bereit waren, alles zu versuchen, um von ihrem selbstzerstörerischen Essverhalten befreit zu werden.

Auch solche, die nur wenig abnehmen mussten, sogar normalgewichtig waren oder nur wenige Jahre des zwanghaften Essens hinter sich hatten, sind zu OA gekommen. Wir haben genug über zwanghaftes Essen herausgefunden, um zu erkennen, dass es sich um eine fortschreitende Krankheit handelt.

In OA werden zwanghafte Esser als Menschen beschrieben, deren Essgewohnheiten wachsende und anhaltende Probleme in ihrem Leben verursachen. Nur die Betroffenen selbst können sagen, ob Essen für sie zu einem Problem geworden ist, mit dem sie nicht mehr zurechtkommen.

### ***Muss ich ein bestimmtes Maß an Übergewicht haben, um zu OA zu kommen?***

Nein. OA funktioniert für fast jeden, der mit dem zwanghaften Essen aufhören will, egal welche Konfektionsgröße der Einzelne hat. Manche der Menschen, die zu OA kommen, haben bereits ein gesundes Gewicht erreicht; andere sind untergewichtig. Sie wenden sich OA zu, um einen Weg zu finden, angenehm leben zu können, ohne in zwanghafte Essgewohnheiten zurückzufallen.

Es gibt so viele Ausprägungen von Gewicht, wie es OA-Mitglieder gibt, von Untergewicht über Normalgewicht bis hin zu denjenigen, die ein enormes Übergewicht abbauen müssen. Wie ihr Gewicht auch sein mag, alle, die den Wunsch haben, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören, haben die gleichen Vorteile davon, dass sie zu OA kommen. Was uns alle verbindet, steht im Ersten Schritt: „Wir

gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

***Ich habe bei jeder Diät versagt. Wie kann OA diese „Ausrutscher“ verhindern?***

Niemand versagt bei OA. Solange jemand bereit ist, im OA-Programm zu arbeiten, ist Genesung möglich.

„Rückfälle“ in zwanghaftes Essen müssen in OA nicht passieren, aber manche von uns erleben sie. Obwohl Ausrutscher manchmal kurz sein mögen, können sie auch zu Phasen ausgelebter Ess-Sucht und Gewichtszunahme führen. Wenn ein Ausrutscher passiert, wird Mitgliedern angeraten, sich all die Hilfe zu holen, die ihnen OA bieten kann.

Wir, die durch diese Zeiten gegangen sind, können einen Ausrutscher oft auf bestimmte Ursachen zurückführen. Wir vergaßen vielleicht, dass wir zwanghafte Esser sind, und wurden zu selbstsicher; oder wir mögen zugelassen haben, dass wir zu sehr mit beruflichen oder gesellschaftlichen Dingen beschäftigt waren, um daran zu denken, wie wichtig die Abstinenz vom zwanghaften Essen ist; oder vielleicht sind wir müde geworden und haben unsere geistigen und emotionalen Schutzmaßnahmen fallen gelassen. Was auch immer der Grund war, die Lösung fand sich durch die Arbeit im Zwölf-Schritte-Programm von OA.

***Kann OA mir helfen, wenn ich essbrechtsüchtig oder magersüchtig bin?***

Ja. Alle, die mit zwanghaftem Essverhalten kämpfen, werden liebevoll und kameradschaftlich willkommen geheißen. Overeaters Anonymous unterstützt die Bemühungen jedes Menschen zu genesen und akzeptiert jedes Mitglied, das aufhören möchte, zwanghaft zu essen.

Bei Fragen zu medizinischen Angelegenheiten empfiehlt OA immer, professionelle Hilfe zu suchen.

***Kann ein zwanghafter Esser nicht einfach nur Willensstärke einsetzen, um mit dem übermäßigen Essen aufzuhören?***

Ehe wir zu OA kamen, versuchten viele von uns mit aller Macht, unsere Nahrungsaufnahme zu kontrollieren und unsere Essgewohnheiten zu verändern. Gewöhnlich probierten wir dabei viele Methoden aus: drastische Diäten, Appetitzügler, harntreibende Mittel und diverse Arten von Spritzen. Manche benutzen auch „Diättricks“ wie: nur während der Mahlzeiten essen, Essportionen halbieren, niemals Desserts essen, alles außer Süßigkeiten essen, niemals heimlich essen, nur an Wochenenden schlemmen, Frühstück weglassen, niemals im Stehen essen ... die Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Natürlich schworen wir jedes Mal beim Ausprobieren einer neuen Methode feierlich, „dieses Mal durchzuhalten und nie wieder rückfällig zu werden“. Da wir diese Versprechen nie einhalten konnten, hatten wir daraufhin unvermeidlich Schuldgefühle und Gewissensbisse.

Aufgrund derartiger Erfahrungen haben viele von uns schließlich zugegeben, dass es ihnen an Willenskraft fehlt, ihre Essgewohnheiten zu ändern. Als wir zu OA kamen, gaben wir zu, dem Essen gegenüber machtlos zu sein. Da unsere Willenskraft nicht half wurde klar, dass wir eine Macht größer als wir selbst brauchten, um uns bei der Genesung zu helfen.

***Was ist mit „einer Macht größer als wir selbst“ gemeint?***

Ehe wir zu OA kamen, hatten die meisten von uns bereits erkannt, dass sie ihr Essen nicht kontrollieren konnten. Essen war zu einer Macht geworden, die größer war als wir selbst. An irgendeinem

Punkt der Entwicklung unseres Essensproblems fing das Essen an, in unserem Leben die Macht zu übernehmen. Letztlich waren wir Sklaven unseres Zwangs geworden.

Die OA-Erfahrung hat uns gelehrt: Wenn wir Abstinenz vom zwanghaften Essen und Genesung erlangen möchten, müssen wir eine andere Macht, die wir als größer als wir selbst anerkennen, annehmen und uns auf sie verlassen. Manche von uns sehen ihre Gruppe oder OA selbst als eine Macht größer als sie selbst an. Manche von uns nehmen die Vorstellung von Gott an, wie sie Gott individuell verstehen und interpretieren. Für welche Deutung einer Macht größer als wir selbst wir uns auch entscheiden, es ist in Ordnung. Es gibt keine richtigen oder falschen Auffassungen. Für unsere Genesung vom zwanghaften Essen ist nur wichtig, dass wir diese Macht definieren und eine Beziehung zu ihr entwickeln. Der Schwerpunkt und Zweck des OA-Programms ist, uns zu helfen, das zu tun.

### ***Ist OA eine Religionsgemeinschaft?***

Nein. OA ist keine Religionsgemeinschaft, weil kein bestimmter Glaube als Bedingung für eine Mitgliedschaft gefordert wird. In der Gemeinschaft der OA befinden sich Menschen vieler religiöser Traditionen sowie auch Atheisten und Agnostiker.

Das OA-Programm beruht auf der Annahme bestimmter spiritueller Werte. Uns steht es aber frei, diese Werte so zu interpretieren, wie wir es für das Beste halten, oder uns zu entscheiden, überhaupt nicht über sie nachzudenken.

Als wir neu bei OA waren, hatten viele von uns deutliche Vorbehalte, überhaupt eine Vorstellung von einer Macht größer als sie selbst anzunehmen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass jene, die diesem Thema gegenüber aufgeschlossen sind und weiterhin zu OA-Meetings kommen, es nicht allzu schwierig finden, eine

persönliche Lösung für diese ganz persönliche Angelegenheit zu entwickeln.

### ***Kann ich nur durch Lesen der OA-Literatur alleine mit dem zwanghaften Essen aufhören?***

Das OA-Programm funktioniert am besten bei denjenigen, die das Programm als eines, das andere Menschen mit einbezieht, erkennen und annehmen.

OA-Meetings zu besuchen und mit anderen, die in ähnlicher Weise leiden, in Kontakt zu sein gibt uns Hoffnung und geistige Klarheit. Da wir dort weder bewertet noch verspottet werden, können wir unsere früheren Erfahrungen, gegenwärtigen Probleme und Hoffnungen für die Zukunft mit Menschen teilen, die uns verstehen und unterstützen. Wenn wir mit anderen Ess-Süchtigen arbeiten, fühlen wir uns nicht länger einsam und unverstanden. Stattdessen fühlen wir uns endlich nützlich und angenommen.

OA-Mitglieder, deren Lebensumstände oder gesundheitliche Probleme Meetingsbesuche verhindern, können an Online- oder Telefonmeetings teilnehmen. Wir haben auch festgestellt, dass das Lesen von OA-Literatur und der Kontakt zu anderen Mitgliedern uns helfen, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

### ***Was ist das „Nur-für-heute“-Konzept?***

Wir benutzen die Formulierung „Nur für heute“, um eine grundlegende Herangehensweise an die Genesung vom zwanghaften Essen zu beschreiben. Wir sagen nicht, dass wir unser Leben lang nie wieder zwanghaft einen Bissen zu uns nehmen werden. Wir versprechen uns nicht, „morgen“ oder „für den Rest der Woche“ nicht zwanghaft zu essen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese Versprechen sowieso nie funktioniert haben und dass sich der Zwang zum Überessen als stärker als unsere besten Absichten erwies, es zu unterlassen.

OA-Mitglieder sind sich bewusst, dass die gegenwärtigen 24 Stunden der einzige Zeitraum sind, auf den sie Einfluss haben. Gestern ist vorbei. Morgen ist noch nicht da. „Aber heute“, sagt ein OA-Mitglied, „werde ich nicht von meinem Programm abweichen. Mag sein, dass ich morgen in Versuchung komme, zwanghaft zu essen; aber morgen ist etwas, das ich mir anschau, wenn es so weit ist. Alles, was zählt, ist heute.“

Viele andere einfache Ideen, die in OA-Slogans oder -Sprüchen zum Ausdruck kommen, helfen unsere Einstellung den Herausforderungen des täglichen Lebens gegenüber zu formen und zu verbessern. Diese Denkweisen anzunehmen hilft uns, uns dem Leben zu stellen, ohne ins Essen zu flüchten.

Solche nützlichen Sprüche sind unter anderem: „Immer nur für einen Tag“ (ähnlich wie „Nur für heute“); „Das Wichtigste zuerst“ (Prioritäten setzen); „Immer sachte“ (Ausgewogenheit, Balance); „Leben und leben lassen“ (Toleranz); „HALT“ (vermeiden, zu hungrig (engl. hungry), wütend (engl. angry), einsam (engl. lonely) oder müde (engl. tired) zu werden) und „Loslassen und Gott überlassen“ (Angst und Sorgen loslassen).

Das OA-Programm ist einfach, aber es ist nicht leicht. Von einer der verwirrendsten Süchte zu genesen erfordert, sich ernsthaft zu bemühen. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, Aufgeschlossenheit und Bereitschaft sind die Schlüssel, welche die Tür zur Genesung öffnen.

### ***Welche Anforderungen gelten für die OA-Zugehörigkeit?***

Die Dritte Tradition von OA lautet: „Die einzige Voraussetzung für die OA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen

aufzuhören.“ Nichts anderes wird von irgendjemandem erbeten oder gefordert. Die Annahme und das Praktizieren des OA-Programms ist allein Sache des Einzelnen.

### ***Was ist das Zwölf-Schritte-Programm?***

Die Zwölf Schritte sind das Herzstück des OA-Programms. Sie bieten eine neue Lebensweise an, die es dem zwanghaften Esser ermöglicht, ohne das Bedürfnis nach übermäßigem Essen zu leben. Die Schritte sind nur Empfehlungen, die auf der Erfahrung genesender OA-Zugehöriger beruhen. Mitglieder, die sich ernstlich bemühen, diese Schritte zu befolgen und sie in ihrem Alltag anzuwenden, haben weit mehr von OA als jene Mitglieder, die nur zu den Meetings kommen, sich aber nicht auf die mit den Schritten verbundene ernsthafte emotionale und spirituelle Arbeit einlassen. Die in den Zwölf Schritten formulierten Gedanken, die ihren Ursprung bei den Anonymen Alkoholikern haben, geben die praktischen Erfahrungen und Erkenntnisse wieder, die auch schon von großen Denkern aus anderen Epochen überliefert sind. Ihre größte Bedeutung liegt darin, dass sie funktionieren! Sie ermöglichen zwanghaften Essern, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Sie bilden das Fundament, auf dem die OA-Gemeinschaft aufgebaut ist. Hier sind die Zwölf Schritte, die als Programm für zwanghafte Esser vorgeschlagen werden:

## **Die Zwölf 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 Kraft, 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 in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler 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 allen 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 Meditation unsere bewusste Verbindung zu Gott, *wie wir Ihn verstanden*, zu verbessern. Wir baten Ihn nur, seinen Willen für uns erkennen zu lassen und um die Kraft, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Ess-Süchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



### ***Was bedeutet der Begriff „geistige Gesundheit“, wie er in den Zwölf Schritten verwendet wird?***

Das im amerikanischen Originaltext verwendete „sanity“ leitet sich vom lateinischen Wort „sanus“ ab, das „gesund, heil“ bedeutet. Der Begriff „geistige Gesundheit“ im von OA gebrauchten Sinn bedeutet „gesundes oder vernünftiges Denken und Handeln“. Die meisten von uns gestehen sich ihr unvernünftiges Verhalten ein, darunter auch ihre Versuche, das Essen und andere Lebensbereiche zu kontrollieren. Jemand mit einem gesunden Denken würde sich nicht immer wieder selbstzerstörerisch verhalten. Jemand mit gesundem Denken würde nicht immer wieder Dinge tun, die schon früher nicht funktioniert haben und trotzdem ein anderes Ergebnis erwarten. Der Begriff „geistige Gesundheit“ im Zweiten Schritt unterstellt nicht, dass zwanghafte Esser geistesgestört sind. Tatsache ist aber, dass alles, was unsere Handlungen und Gefühle bezüglich des Essens und anderer Lebensbereiche betrifft, nicht wirklich von geistiger Gesundheit zeugt. Indem wir zu OA kommen und den Wunsch ausdrücken, wieder zu vernünftigem Verhalten zurückzufinden, tun wir einen Schritt in Richtung der Wiederherstellung unserer geistigen Gesundheit.

### ***Warum legt OA so großen Wert auf „Anonymität“?***

Anonymität besagt im Wesentlichen, dass wir die Identität einzelner Mitglieder, ihre persönliche Situation oder was sie in Meetings, online oder telefonisch vertraulich mit uns teilen, nicht preisgeben. Das macht OA zu einem sicheren Ort, an dem wir uns selbst und anderen gegenüber ehrlich sein können. Sie erlaubt uns, uns in Meetings und im Gespräch offen auszudrücken und schützt uns vor Tratsch und Geläster. Natürlich haben wir als Einzelne das Recht, andere von unserer Mitgliedschaft wissen zu lassen, ja, wir

müssen das sogar tun, wenn wir die Botschaft an andere Ess-Süchtige weitergeben wollen (was zum Zwölften Schritt gehört). Wir benutzen die Anonymität nicht, um unsere Wirksamkeit innerhalb der Gemeinschaft zu begrenzen. Es ist beispielsweise vollkommen in Ordnung, unseren Vor- und Nachnamen innerhalb unserer Gruppe oder auf der OA-Dienstebene zu gebrauchen. Die Idee der Anonymität hilft uns, uns mehr auf Prinzipien als auf Personen zu konzentrieren.

Anonymität ist auch wesentlich im Bereich von Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen Kommunikationsmedien. Das Beachten der Anonymität unserer Mitglieder auf der Ebene der Medien hilft sicherzustellen, dass Egoismus und Selbstverherrlichung die OA-Gemeinschaft nicht schädigen.

Demut ist grundlegend für die Anonymität. Mit dem Handeln nach diesen Prinzipien, mit der Aufgabe persönlicher Unterschiede zum Wohle aller stellen OA-Mitglieder sicher, dass die Einheit von Overeaters Anonymous bestehen bleibt. Gemäß der Ersten Tradition „beruht die Genesung des Einzelnen auf der Einigkeit in OA“ und Anonymität ist lebenswichtig für den Erhalt dieser Einigkeit.

Deutschsprachige OA (Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.)  
Heckenrosenweg 33 - 35  
47804 Krefeld  
Deutschland  
Tel. +049 (421) 32 72 24  
[www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

