

Essplan

Ein Werkzeug der Genesung, jeweils für einen Tag

Die meisten von uns kamen zu OA mit der Erwartung, dort die perfekte Diät zu finden und endlich abzunehmen. Was wir stattdessen fanden, war ein Zwölf-Schritte-Programm, das uns eine Grundlage gibt, jeweils für einen Tag unser Leben zu leben. Aber keine Diät! Wir fanden bedingungslose Annahme und Unterstützung. Aber keine Diät! Neu in OA wie wir waren, waren wir verwirrt. Wo war die Diät?

Es gibt eine Lösung

Bald wurde uns klar, dass es in OA keine definierte Diät gibt. Vielmehr erkannten wir allmählich, dass die Grundlage um dauerhaft mit unserem zwanghaften Essverhalten aufzuhören ein innerer Wandel unserer Person ist. Diesen Wandel erreichen wir, indem wir in den Zwölf Schritten arbeiten und lernen, nach den Prinzipien zu leben, die ihnen zu Grunde liegen.

Eines der Ergebnisse unserer Arbeit in den Schritten ist, dass unsere Besessenheit mit Essen von uns genommen wird. Wir lernen, ohne zwanghaftes Essen zu leben, was wir Abstinenz nennen. Jedoch braucht das gewöhnlich Zeit und verlangt aktives Handeln. Die acht Werkzeuge des Programms - ein Essplan, Schreiben, Literatur, Telefonieren, Sponsorschaft, Anonymität, Meetings und Dienst - sind tagtäglich, minütlich ausführbare Aktivitäten, die uns bei unserer Arbeit in den Schritten zielgerichtet und abstinent halten.

Einen gesunden Essplan zu entwickeln ist eines der ersten Werkzeuge des Programms, das wir nutzen. Wenn auch kein

Essplan allein ohne beständige Arbeit in den Schritten auf Dauer erfolgreich sein wird, erlaubt er uns als Werkzeug in einer ruhigen, vernünftigen und ausgeglichenen Weise mit dem Essen umzugehen. Wir befolgen unseren Plan jeweils für eine Mahlzeit jeweils einen Tag. Das ist der Beginn nach unseren körperlichen Bedürfnissen und nicht nach unseren emotionalen Begehrlichkeiten zu essen.

Diese Broschüre gibt eine grundlegende Anleitung, um für sich persönlich einen Essplan zu entwickeln. Sie nimmt für sich nicht in Anspruch, der einzige Weg zur Abstinenz zu sein oder dass andere Arten und Weisen der Planung nicht auch ihre Berechtigung haben.

Es ist wichtig, ein neues Essverhalten zu definieren

Wir sind nicht wie normale Esser. Offensichtlich ist etwas falsch an unserem momentanen Essverhalten; sonst wären wir nicht zu OA gekommen. Zwanghafte Esser unterscheiden sich von normalen Essern. Normale Esser hören auf zu essen, wenn sie satt sind. Wir nicht. Normale Esser verstecken keine Lebensmittel und überlegen nicht, wie sie heimlich daran kommen, wenn niemand in der Nähe ist. Wir machen das. Normale Esser benutzen das Essen nicht, um ihre Unsicherheiten und Ängste zu beschwichtigen, oder um, wenn auch nur für kurze Zeit, ihrem Ärger und ihren Sorgen zu entfliehen. Wir machen das. Normale Esser fühlen keine Schuld und Scham wegen ihres Essens. Wir machen das.

In OA entdecken wir, dass nicht Schwäche oder fehlende Willensstärke unser Problem sind. Wir haben eine Krankheit. Wenn das Essen vor uns steht oder uns „ruft“, können wir weder auf unsere besten Vorsätze noch auf unsere Willenskraft vertrauen, dass wir was das Essen betrifft gute Entscheidungen treffen. Wir haben vor uns selbst und vor anderen Hunderte von Vorsätzen gefasst, jede Diät versucht, Therapien versucht, Hypnose, Appetitzügler und sonstige Pillen ausprobiert; trotz allem konnten wir nicht aufhören zwanghaft zu essen.

Die Vorteile eines Essplans

Der Gebrauch eines Essplans ist der Beginn der Freiheit vom zwanghaften Essen. An Stelle vor der Kühlschranktür oder im Restaurant von unseren Vorsätzen oder unserer Willenskraft abzuhängen um uns richtig zu entscheiden, entwickeln wir im Voraus einen vernünftigen Essplan. Anfänglich verwenden viele von uns einen täglichen Essplan, der beinhaltet, was, wann, wo und wie viel wir essen. Dieser tägliche Plan dient dazu, unser Essen von unseren Gefühlen abzutrennen, und er enthebt uns der Entscheidungen, die wir vorher über den Tag treffen mussten. Wenn wir weniger Zeit über das Essen nachdenken, bekommen wir in unseren Köpfen mehr Klarheit über den fortwährenden Konflikt zwischen unserem Eigenwillen und der Krankheit. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir uns leichter an unseren Plan halten, wenn wir ihn täglich an einen Sponsor weitergeben. Wie auch sonst alles im Programm, machen wir auch das immer jeweils nur für heute. Wir müssen nicht darüber nachdenken, ob wir dies ewig tun müssen.

Wie und was wir gegessen haben - unsere Geschichte

Einer der ersten Schritte beim Entwickeln unseres Essplans ist ein ehrlicher und mutiger Blick darauf wie und was wir gegessen haben. Wie sah unser bisheriges Verhältnis zum Essen von der Kindheit bis heute aus? Wir betrachten unser Essverhalten mit rückhaltloser Ehrlichkeit. Wann haben wir mit dem zwanghaften Essen angefangen? Wie ging es weiter? Womit haben wir uns damals überessen? Womit überessen wir uns jetzt? An welche Nahrungsmittel denken wir am meisten? Nach welchem Essen gieren wir? Wann essen wir unmäßig? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen den Geschehnissen in unserem Leben und unserem Essverhalten? Wir halten es für nötig, unser früheres und jetziges Essverhalten zu erforschen, um neue gesunde Essgewohnheiten aufbauen zu können. Die Fragen zum Ersten Schritt im *OA-Arbeitsbuch* sind dafür ein hervorragender Ausgangspunkt.

Unsere Suchtnahrungsmittel

Wenn wir ehrlich auf unser Essverhalten schauen, entdecken wir, dass wir nicht nur gewohnheitsmäßig übermäßig essen, sondern dass wir eine starke Vorliebe für bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelgruppen haben. Wir stellen bei uns fest, dass bestimmte Lebensmittel, so wie unmäßiges Essen im Allgemeinen, die Gier nach mehr hervorzurufen scheinen. Manchmal haben wir den Vorsatz, nur ein Stück von etwas zu essen und schließlich werden es zehn. Ein anderes Mal macht sich der Suchtdruck schleichend bemerkbar: Heute ein Stück, morgen zwei oder drei, und auf einmal sind es fünf oder zehn. In OA betonen wir immer wieder, wie wichtig es ist, gar nicht erst den ersten Bissen unserer persönlichen Suchtnahrungsmittel zu essen. Da diese Nahrungsmittel für alle jeweils unterschiedlich sind, muss jeder selbst entscheiden, welche Nahrungsmittel das Suchtverhalten auslösen.

Wir können dir bei deinem Plan helfen, aber letztlich es ist dein Plan

Bei Fragen zu gesunder Ernährung suchen wir den Rat von qualifizierten Fachkräften wie Ärzten oder Ernährungsberatern. Zusätzlich zu Fachleuten haben OA-Sponsoren Verständnis für die Anforderungen, denen du gegenüberstehst. Sie arbeiten und leben im Zwölf-Schritte-Programm so gut sie können. Ihre Aufgabe ist es, uns in unserem Programm zu unterstützen und uns zu helfen unser Essverhalten zu erkennen. Es ist nicht ihre Aufgabe, uns spezifische medizinische oder ernährungsbezogene Ratschläge zu geben. Das Allerwichtigste: Sie können weitergeben, was für sie funktioniert und was nicht.

Ein Tag nach dem anderen

Nachdem wir unser neues Essverhalten klar umrissen haben, planen viele von uns die täglichen Einzelheiten. Zum Beispiel: Nur für heute werde ich diese Lebensmittel zum Frühstück essen, jene Lebensmittel zu Mittag essen und diese Lebensmittel zu Abend essen. Einige von uns essen täglich drei Mahlzeiten. Manche planen Zwischenmahlzeiten ein. Aus medizinischen Gründen müssen manche anderen Plänen folgen. Manche müssen nur Junk-Food meiden, oder nicht mehr als eine Portion essen, um nicht mit dem süchtigem Essen zu beginnen. Für viele von uns ist ein genaues Planen wichtig, wie zum Beispiel die genaue Menge der jeweiligen Lebensmittel festzulegen. Vielleicht müssen wir den Plan täglich aufschreiben oder ihn einmal niederschreiben und uns täglich darauf beziehen. Wir teilen unseren Plan mit unserem Sponsor oder verpflichten uns ihm gegenüber, ihn so einzuhalten. Einen Essplan zu machen und ihn unserem Sponsor anzuvertrauen, hilft uns ehrlich zu sehen, was wir essen und objektive Rückmeldung zu bekommen. Uns vor jemand anderem festzulegen, stärkt unsere Entschlusskraft.

Zwanghaftes Essen ist ein Symptom, nicht das Problem

Das Entwickeln und das Einüben einer neuen Essweise ist der Anfang einer körperlichen, emotionalen und spirituellen Entwicklung dazu, nicht mehr länger im Übermaß essen zu müssen. Das Erlernen dieser neuen Fähigkeiten ist ein Teil der inneren Umwandlung, die für uns nötig ist um eine andauernde Genesung zu erreichen. Wir entwickeln einen Essplan, der uns zur Abstinenz führt. Wenn wir uns jedoch ausschließlich auf unser Essverhalten konzentrieren, das nur ein Symptom des Problems ist, und den Rest des Programms ausschließen, benutzen wir OA nur als Diätprogramm und werden letztendlich wieder in unsere Krankheit zurückfallen. Um unseren Essplan auf Dauer aufrechterhalten zu können, müssen wir das gesamte Programm uns zu Eigen machen: die Schritte, die Traditionen und die anderen Werkzeuge.

Es ist deine Entscheidung

Die meisten OA-Mitglieder, die sich einer langdauernden Genesung erfreuen, haben sich entschieden, einen Essplan zu verwenden. Nun liegt die Entscheidung bei dir. Das Werkzeug Essplan bietet dem zwanghaften Esser eine Lösung für den täglichen Umgang mit dem Essen. In unserem Buch Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous heißt es „Die Schritte, Traditionen und Werkzeuge sind der herausragendste Unterschied zwischen OA und all den anderen Arten, wie wir bisher versucht haben, mit dem zwanghaften Essen umzugehen.“ (Seite 138) Jetzt ist es an der Zeit, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören und die Zwölf Schritte unserer Gemeinschaft zu nutzen, um Freiheit zu erlangen von der Macht, die das Essen über unser Leben hat.

Im Folgenden findest du Antworten auf Fragen, die du vielleicht zu einem Essplan hast:

Wenn ich dem Essen gegenüber machtlos bin, woher bekomme ich dann die Kraft diesen Plan zu befolgen?

Unsere Höhere Macht gibt uns die Kraft, vorausgesetzt wir tun unseren Teil dazu. In den Zwölf Schritten arbeiten, täglich unseren Essplan unserer Höheren Macht und unserem Sponsor anvertrauen, in Meetings gehen, telefonieren, in der Literatur lesen und die anderen Werkzeuge gebrauchen, gibt uns die Kraft, das zu tun, was wir vorher alleine nicht tun konnten.

Wie hilft mir ein Essplan bei der Arbeit in den Schritten?

Das ständige zwanghafte Essen und die nicht endenden Versuche, unser anormales Verhalten zu verbergen, vergeuden große Mengen an geistiger Energie. Zwanghaftes Essen vernebelt unser Denken. Die meisten, die erst kurze Zeit abstinent sind, berichten von einer Klarheit und einer größeren Leistungsfähigkeit, die sich schon nach wenigen Wochen der Abstinenz einstellen. Der innere Wandlungsprozess durch die Zwölf Schritte erfordert Klarheit und gewissenhafte Ehrlichkeit. Ein Essplan, der uns zur Abstinenz verhilft,

gibt uns die richtige Einstellung zum Essen, sodass wir unseren klaren Kopf im Einklang mit unserer Höheren Macht für die Dinge verwenden können, die geändert werden müssen.

Was ist der Unterschied zwischen einem Essplan und Abstinenz?

Abstinenz ist das Ziel unserer Arbeit im Programm. Auf der körperlichen Ebene ist die einfachste Definition sich des zwanghaften Essens zu enthalten und ein Essplan hilft uns, das zu erreichen. Auf der emotionalen und spirituellen Ebene bedeutet Abstinenz eine geistige Haltung, die von der Freiheit von der Besessenheit mit Essen gekennzeichnet ist. Dies erreichen wir als Ergebnis der Arbeit in den Schritten und der Hingabe an eine Höhere Macht.

Ist das nicht nur eine weitere Diät?

OA ist kein Diätverein. Wir betrachten unsere Besessenheit mit Essen als eine körperliche, emotionale und spirituelle Krankheit. Ein Essplan ist der Beginn, auf eine neue und gesündere Weise zu essen. Er ist eine Lebensweise, keine vorübergehende Lösung. Anders als Diäthalten bedeutet ein Essplan keine Entbehungen. Ein gesunder Essplan ist eine positive Entscheidung für das Leben.

Warum ist es so schwer, nicht im Übermaß zu essen?

Ohne jede Frage dämpft Essen oft unangenehme Gefühle. Wenn wir abstinent sind, erleben wir Gefühle, denen wir früher wegen des Essens nicht ins Gesicht sehen mussten. Genesung bedeutet, sich diesen Gefühlen zu stellen, ohne im Essen Erleichterung zu suchen. Dies ist eine Erfahrung, die wir während unserem emotionalen und spirituellen Wachstum im Programm machen. Übermäßiges Essen hält uns vom „Fühlen und danach Handeln“ ab und damit müssen wir aufhören, wenn wir alle Geschenke des Programms erhalten wollen.

Ich habe den Eindruck, dass ich nur ans Essen denke. Wie kann mir ein Essplan helfen, damit aufzuhören?

Ein Essplan ermöglicht es uns, weniger Zeit mit Gedanken ans Essen zu verbringen. Wir planen unser Essen einmal am Tag, schreiben dies auf, vertrauen es unserer Höheren Macht und unserem Sponsor an und denken dann nicht mehr daran, bis es Zeit ist zu essen. Wenn wir unseren Plan unserem Sponsor und unserer Höheren Macht anvertrauen, vertreibt dies sofort die Gedanken ans Essen aus unserem Kopf und verbessert unsere Wahrnehmung für unser Programm und unser Leben. Mit der Zeit wird unser Essplan zu einem neuen positiven Verhaltensmuster werden. Einen täglichen Essplan anzuwenden erscheint mir zu schwierig. Was, wenn ich dafür nicht die nötige Disziplin aufbringe?

Unsere Bereitschaft, wirklich etwas gegen unser zwanghaftes Essen zu tun, ist das Ergebnis zweier Dinge: Das Erste ist der Schmerz. Unser Schmerz wurde so groß, dass wir schließlich bereit wurden, etwas zu unternehmen. Als Zweites änderten wir unsere Meinung darüber, welchen Stellenwert Selbstkontrolle hat. Die meisten von uns litten unter der Täuschung, dass Selbstkontrolle eines unserer Lebensziele und diese nicht zu besitzen ein Fehler wäre. Mit dem OA-Programm zu beginnen heißt, diese Illusion aufzugeben und anzuerkennen, dass wir machtlos sind.

Um das Werkzeug Essplan zu benutzen, müssen wir bereit sein zu akzeptieren, dass unsere Krankheit stärker als unsere Willenskraft ist. Wir müssen bereit sein, einen anderen Weg als den bisherigen zu gehen, was auch bedeutet, unsere Mahlzeiten zu planen und sie jemanden anzuvertrauen, problematische Nahrungsmittel zu meiden und zu lernen, was der Unterschied zwischen emotionalem Hunger und körperlichem Hunger ist. Wir müssen bereit sein, neu anzufangen, wenn wir einen Fehler gemacht haben. Und das Wichtigste von allem, wir müssen unser Trachten nach Abstinenz an erste Stelle vor allem anderen setzen.

Wenn der Drang zu essen mich fast verrückt macht, wie kann ich dann meinen Essplan einhalten?

Ans Essen zu denken, heißt nicht gleich zu essen. Wir müssen unseren Gefühlen nicht nachgeben. Das Falscheste, was wir tun können, ist, es uns selbst ausreden zu wollen. Ohne fremde Hilfe

wird unsere Willenskraft nahezu immer versagen. Irgendetwas anderes zu tun, alles außer Essen, hilft gewöhnlich, den Drang zu lindern. Hier sind ein paar Dinge, die wir tun können: unsere Höhere Macht bitten den Zwang von uns zu nehmen; ein anderes Mitglied anrufen und ihm erzählen was los ist; in ein Meeting gehen; unsere Gefühle niederschreiben; etwas aus der OA- oder AA-Literatur lesen, das uns wieder auf unsere Genesung zurückbesinnen lässt und uns daran erinnern, dass wir abstinent bleiben können, komme was da wolle. Für weitere Vorschläge verweisen wir auf die OA-Broschüre Bevor du den ersten Bissen zwanghaft isst.

Was ist die größte Gefahr, auf die ich achten muss, wenn ich versuche meinen Essplan zu befolgen?

Die größte Gefahr ist unser Denken. Unser irrationales Denken lässt uns vielleicht einen Essplan als Einschränkung unserer Freiheit sehen, wenn er uns in Wirklichkeit auch Freiheit bringt. Diese Täuschung kann uns für immer zum Sklaven des Essens machen. Auch sollten wir uns nicht allzu sehr nur auf unseren Essplan fixieren. Das OA-Genesungsprogramm ist ein dreiteiliges Programm - körperlich, emotional und spirituell. Das alleinige Konzentrieren auf körperliche Genesung führt für gewöhnlich nicht zur Abstinenz. Wir müssen in allen drei Teilen des Programms arbeiten, wenn wir eine langdauernde Abstinenz erreichen und aufrechterhalten wollen.

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Essen und Gefühlen?

Für einen zwanghaften Esser ist Essen mit Gefühlen verbunden. Wir werden nie völlig satt sein, egal wie viel wir essen, weil wir aus gefühlsmäßigen und nicht aus körperlichen Gründen essen. Wir essen, um etwas Aufregendes zu erleben, Liebe zu spüren, um etwas zu feiern, aus Einsamkeit, als Flucht, des Genusses und des Wohlbehagens wegen. Wir verschlingen Nahrung, um uns zu betäuben. Wir essen aus Wut, Groll, Neid, Eifersucht, Angst, Stolz, Schuldgefühlen und Trauer. In dem Maße wie sich die Probleme verschlimmern, und das tun sie immer weil wir eine fortschreitende

Krankheit haben, beginnen die selbstzerstörerischen Auswirkungen des zwanghaften Essens bei weitem das vorübergehende Vergnügen und den Trost, den das Essen einmal spendete, zu überwiegen.

Manche von uns machen das solange, bis sie ohne einen bestimmten Grund dauernd essen, selbst wenn das Vergnügen daran schon in Schmerz umgeschlagen ist.

Was passiert, wenn ich von meinem Plan abweiche?

Ein Rückfall ist nicht unvermeidlich. Allerdings solltest du alle Vorsichtsmaßnahmen treffen, um ihn zu vermeiden. Wenn du einen Fehler machst und von deinem Essplan abweichst, macht das nicht dich zu einem Fehler. Wir geben unseren Fehler zu, lernen was auch immer daraus zu lernen ist und machen weiter. Es hat keinen Sinn, sich in Schuldgefühlen, Scham und Selbsthass zu ergehen. Ein Ausrutscher zeigt uns nur, dass wir noch immer eine Krankheit haben, die wir nicht selbst kontrollieren können. Wir sind keine Versager, nur weil wir versagen. Ein Versagen ist es, nicht bereit zu sein, wieder anzufangen.

Wie kann ich meinen Essplan mit meiner Familie vereinbaren?

Wenn wir nicht für uns selbst sorgen, dann betrügen wir unsere Mitmenschen um unser Bestes. Das Beste, was wir für die tun können, die wir lieben, ist, von dieser Krankheit zu genesen, was immer das auch erfordern mag. Die Menschen, die uns lieben, wollen sicherlich, dass wir gesund und glücklich sind.

Werde ich diese Planung meines Essens für den Rest meines Lebens machen müssen?

Du musst flexibel und ehrlich bleiben, was deinen Plan angeht. Eine Veränderung in deinem Essplan ist nicht gleich ein Bruch deiner Abstinenz, solange du nicht zwanghaft isst. Esspläne können sich im Laufe der Zeit in dem Maße ändern wie du mehr Erfahrungen gewinnst oder sich dein Körper verändert. Es kann sein du denkst, ein bestimmtes Nahrungsmittel löst keinen Essdruck aus, und später bemerkst du, es tut es doch. Oder du hast den Eindruck, du müsstest Gewicht verlieren, aber mit deinem gegenwärtigen Essplan tust du es nicht. Wenn du eine Weile im Programm bist, wirst du herausfinden,

ob du entweder weniger Essen oder mehr Bewegung brauchst, um ein gesundes Gewicht zu erreichen. Auch deine suchtauslösenden Nahrungsmittel können sich verändern. Vielleicht hast du eine ganze Zeit mit einem bestimmten Nahrungsmittel kein Problem und dann wachst du eines Morgens auf und bist davon besessen. Wenn du denkst, dass eine Veränderung angesagt ist, dann ist es klug, Fachleute um Rat zu fragen und deinen Sponsor von der Änderung in deinem Plan in Kenntnis zu setzen.

Was geschieht, wenn ich meinen Essplan gewissenhaft einhalte?

Wir fühlen uns immer mehr gut und sind unserer Höheren Macht dankbar. Wenn wir die Ergebnisse unserer Arbeit auf allen drei Ebenen des Programms sehen, fängt unser Selbstwertgefühl an zu wachsen. Wir beginnen zu verstehen, dass unsere Selbstachtung nicht von anderen, sondern aus uns selbst kommt. Chaos und Unklarheiten in unserem Leben werden durch eine neue Klarheit ersetzt. Unsere Erfolge bestärken uns darin, dass wir auf dem richtigen Weg sind, und motivieren uns, unsere Reise durch die Zwölf Schritte fortzusetzen. Das führt letztlich dazu, dass unsere Besessenheit vom Essen von uns genommen wird. Und abstinenter geworden sind wir in der Lage, denen zu helfen, die noch dort sind, wo wir waren.

Du kannst es schaffen!

Die grundlegende Wahrheit ist, dass du, wenn du bereit bist, die Möglichkeit hast, etwas gegen dein Essproblem zu tun - egal wie deine Lebensumstände aussehen, egal was du in der Vergangenheit getan oder nicht getan hast, egal wie schwach du dich, wenn es ums Essen geht, fühlst. Du musst nicht mehr länger ein Gefangener deiner Ess-Sucht sein. Du kannst dich jetzt, in diesem Augenblick, auf den Weg der Genesung und Veränderung begeben. Wir haben das getan. Wir können dir dabei helfen. Wir sind wie du. Sei willkommen!

Aus dem Englischen übersetzter Nachdruck von
A Plan of Eating WSO reference #145
Copyright © 2010 der deutschen Übersetzung bei Overeaters Anonymous e. V.

Overeaters Anonymous, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, New Mexico 87144 USA
Postanschrift: P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
+01 (505) 891-2664

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.)
Heckenrosenweg 33 - 35
47804 Krefeld
Deutschland
Tel. +049 (421) 32 72 24
www.overeatersanonymous.de