

## Die Zwölf Schritte von Overeaters Anonymous

Schritt 1: Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Schritt 2: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer 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 Überesser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Nähere Auskünfte bekommen Sie bei

Overeaters Anonymous (OA)

Postfach 10 62 06

28062 Bremen

Tel. 0421/32 72 24

Fax 02151/779499

oder im Internet

<http://www.overeatersanonymous.de>

oder bei der OA-Gruppe in Ihrer Nähe:

### Intergruppe Berlin & Potsdam

Telefon: 0 30 / 78 71 08 23

mit Anrufbeantworter

**[www.oaberlin.de](http://www.oaberlin.de)**

unsere Homepage mit allen  
aktuellen Meetings und  
zusätzlichen Informationen

Overeaters Anonymous (OA)

Postfach 10 62 06

D-28062 Bremen

Tel.: (04 21) 32 72 24

FAX: (0 21 51) 77 94 99

<http://www.overeatersanonymous.de>

überarbeitet im Februar 2002

Über OA

Best.-Nr. 047 / B

# Über

# ber OA

– eine  
Selbsthilfegruppe  
für Menschen  
mit Essproblemen  
stellt sich vor

 **OVEREATERS  
ANONYMOUS®**  
Deutschsprachige OA

## **Was ist Overeaters Anonymous (OA)**

OA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Lebensbereichen, die sich treffen, um ihr gemeinsames Problem, das zwanghafte Essen, zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

## **Wie begann die Gemeinschaft OA?**

Im Januar 1960 trafen sich erstmalig drei Ess-Süchtige in Los Angeles/Kalifornien regelmäßig mit dem Ziel, sich gegenseitig bei ihren Essproblemen zu helfen. Alles andere, was sie bis dahin versucht hatten, war fehlgeschlagen. Das Programm, nach dem sie sich richteten, war, und ist es heute noch, das Programm der Anonymen Alkoholiker. Seit diesem ersten Meeting ist OA unaufhaltsam gewachsen. Heute gibt es Tausende von Gruppen in den USA und in vielen Ländern der Welt.

## **Wie nehmen Mitglieder von OA ab und wie halten sie ihr Normalgewicht?**

Der Begriff der Abstinenz bildet die Grundlage des OA-Genesungsprogramms. Die Unfähigkeit, das zwanghafte Essen kontrol-

lieren zu können, wird eingestanden. Gleichzeitig wird die Vorstellung aufgegeben, dass „nur ein bisschen Willenskraft“ nötig ist, um normal essen zu können. Dadurch wird es möglich, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören – immer nur für einen Tag. OA bietet den Neuen Hilfe an im Umgang mit den körperlichen und seelischen Symptomen des zwanghaften Essens. Es kann jeder ärztlich anerkannte Essplan angewendet werden.

## **Wie wird OA finanziert?**

Die Gemeinschaft OA erhebt keine Beiträge oder Gebühren für die Zugehörigkeit. Sie erhält sich selbst nur durch die freiwilligen Spenden der Mitglieder. Die meisten Gruppen sammeln in jedem Meeting Spenden, um ihre Ausgaben zu decken. OA nimmt keine Spenden von außen an und bittet auch nicht darum.

## **Warum ist OA „anonym“?**

Die Anonymität ermöglicht der Gemeinschaft, sich selbst eher durch Prinzipien zu leiten statt durch Persönlichkeiten. Besitz und Prestige haben keinerlei Bedeutung in OA; wir sind alle Ess-Süchtige. Anonymität gegenüber Presse Rundfunk, Film und Fern-

sehen und anderen öffentlichen Kommunikationsmedien bietet die Gewähr, dass die Zugehörigkeit zu OA nicht bekannt wird.

## **Ist OA eine religiöse Vereinigung?**

OA orientiert sich nicht an einem bestimmten Glauben, ist mit keiner Religion verbunden und erfordert keine Religionszugehörigkeit. Das Zwölf-Schritte-Programm der Genesung wird als ein spirituelles (geistiges) Programm bezeichnet, weil es auf eine innere Veränderung abzielt. OA gehören Menschen aller Religionen, sowie Atheisten und Agnostiker an.

## **Wie können Sie OA finden?**

OA kann in ganz Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz in über 250 Gruppen gefunden werden (Stand Februar 2002).