

Zeitschrift: Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen
Herausgeber: Die Kette, Dachverband der privaten therapeutischen Einrichtungen in der Drogenhilfe der Region Basel
Band: 13 (1986)
Heft: 1

Artikel: OA - Overeaters Anonymous
Autor: Widmer, Regi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-799782>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

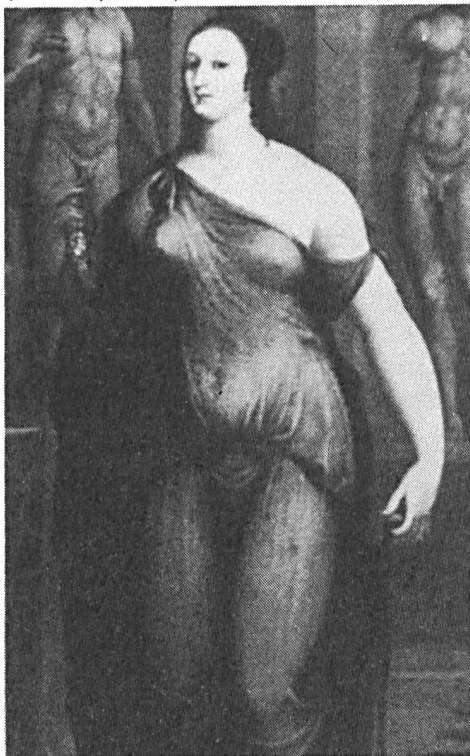
Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

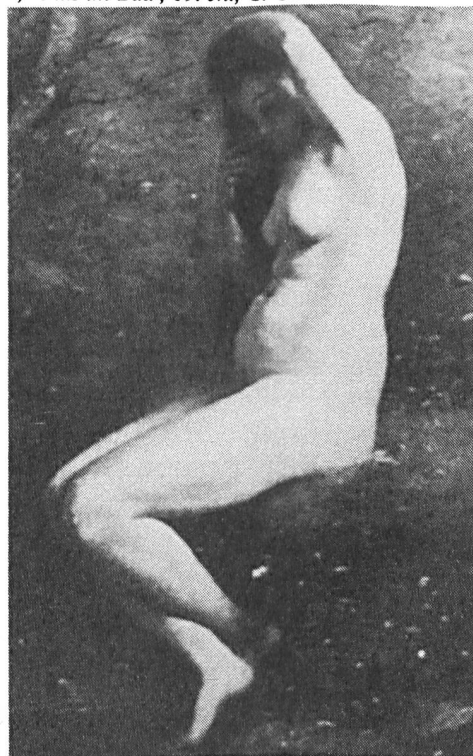
„Andromeda“, 17. Jh., van Thulden



„Römerin“, 16. Jh., unbekannter Meister



„Venus im Bad“, 19. Jh., C. Corot



OA — Overeaters Anonymous

Dass Essen zum Suchtmittel werden kann, wissen wir, und auch, dass „Essstörungen“ vor allem unter Frauen weitestverbreitet sind. Und doch werden die mit dem Essen zusammenhängenden Süchte oft nicht so ernst genommen wie die sog. viel schlimmeren Süchte Opiat- oder Alkoholsucht. Über die „neue“ Frauenkrankheit Ess-/Brechsucht ist zwar viel geschrieben worden in letzter Zeit und lässt die Dimension des Leidens und des Ausmasses von Überessens-, Brech- und Magersucht erahnen. Die Ratlosigkeit ist auch immer noch gross. Begriffe wie Kleinkredite, finanzieller Ruin und Kleinkriminalität werden nach wie vor vor allem mit Opiatabhängigkeit in Zusammenhang gebracht, allenfalls mit Alkohol.

„...Das Essen war bald kein Genuss mehr. Ich habe es gehasst, aber ich musste es haben. Es war mir völlig egal, was ich ass. Hauptsache, es hatte viele Kalorien und füllte, so dass es sich lohnte, es wieder rauszulassen. ...Wie ich das Geld für meine Esstrips beschafft habe, kann ich mir heute selber kaum mehr vorstellen... Mit der Zeit begann ich auch zu stehlen — ausser Essen wurde mir alles egal, denn die Sucht macht egoistisch. Man interessiert sich nur noch dafür, wie man zu seinem Zeug kommt, alles andere wird einem gleichgültig... Ich habe schrecklich ausgesehen, mit roten Augen, verkatert. Abends um neun war ich immer völlig erschöpft, und von den Esstrips wurde ich total beduselt... Nach aussen hin habe ich immer bestens funktioniert. Niemand ahnte, dass ich innerlich ein völliges Wrack war. Ich habe auch wahnsinnige Tricks herausgefun-

den, um es zu verbergen, und gelogen, was das Zeug hält... Ich konnte dem Drang nicht widerstehen. Wenn ich zum Essen eingeladen war, konnte ich von dem Moment an, wo ich das Essen sah, keinen klaren Gedanken mehr fassen. Ich wurde unheimlich zappelig, weil ich nicht alles zusammenraffen konnte. Äusserlich habe ich zwar normal gegessen, aber ich musste mich irrsinnig zusammennehmen. Wenn es nicht möglich war, unbemerkt zu verschwinden, geriet ich in Panik. In den Ferien z.B., wo man kaum etwas unbeachtet tun kann, war ich immer wie auf Nadeln. Solche Situationen habe ich mit der Zeit auch gemieden... Nach jedem Esstrip habe ich mir geschworen, aufzuhören... Ich habe gegessen, weil etwas in mir frass.“ (Eine Ess-/Brechsüchtige, die Unterstützung bei der OA gefunden hat. Aus „volla“ 6/85)

AA, OA, GA, EA...

Essen lässt sich ersetzen durch Heroin, Alkohol, Medikamente, Sex etc. Mit diesem Wissen sind all die anonymen Selbsthilfegruppen nach dem Vorbild der AA (Anonyme Alkoholiker) entstanden. Bekannt bei uns ist v.a. die A.A. Es gibt weltweit 45'000 Gruppen in 110 Ländern, davon 140 in der Schweiz. Noch praktisch unbekannt ist die OA (Overeaters Anonymous, Anonyme Essüchtige), die langsam auch hier Fuss fassen. Es gibt zur Zeit rund fünf OA-Gruppen in der Schweiz, (90 in der BRD), seit Januar 85 zwei in Basel. Fast gänzlich unbekannt hierzulande sind die übrigen A-Gruppen: die der GA (Gambler Anonymous, Anonyme Spielsüchtige), EA (Emotional Anonymous), SA (Sexual Anonymous), NA (Narcotic Anonymous, Anonyme Drogensüchtige). Die A-Gruppen bieten ein Zwölf-Schritte Programm an, das analog des Programms der Anonymen Alkoholiker aufgebaut ist, welches die beiden inzwischen weltberühmten Trinker Bill und Bob zusammen mit andern Alkoholikern vor 50 Jahren entwickelt haben. So geben die Betroffenen im ersten dieser Schritte zu, dass ihre Sucht — im Falle der OA das Essen, bei den AA der Alkohol — für sie zu einem unlösbaren Problem geworden ist. Erst dann ist es möglich, Kraft und Hilfe von aussen anzunehmen, um das Problem anzupacken. „Abstinenz“ vom zwanghaften Essen ist das wichtigste Ziel der OA-Mitglieder. Bei den AA heisst es, wenn du das erste Glas stehen lässt, bekommst du keinen Rausch. OA sagt, wenn du den ersten Suchtbissen stehen lässt, wirst du dich nicht überfressen, oder: wenn du nicht dem ersten Impuls zum zwanghaften Essen nachgibst, wirst du dich nicht überfressen.

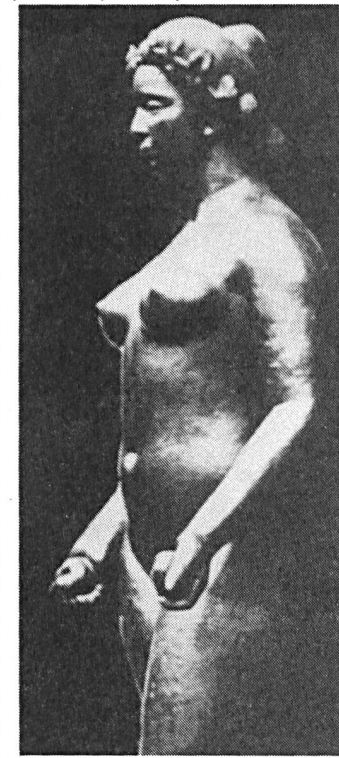
„Schlafende“, 19. Jh., Courbet



„Die schöne Susanna“, 19. Jh., A. Wiertz



„Pomona“, 20. Jh., A. Maillol



Aus dem OA-Arbeitsheft

Das wichtigste Ziel von OA hat nichts mit Diät, Kalorien und Gewicht zu tun (obwohl diesen Punkten in physischer Hinsicht praktische Bedeutung zukommt). Wir befassen uns mit den Gefühlen, die hinter unserem zwanghaften Essen verborgen sind, selbst mit den alltäglichen Ereignissen, die geneigt sind, in uns unkontrollierbares Verlangen nach übermäßigem Essen auszulösen. Wir haben gelernt, dass regelmässige Teilnahme an Treffen eine Voraussetzung dafür sind, dass wir zur Selbstdisziplin ermuntert werden, dass Telefongespräche zwischen den Meetings mehr als ein schwankend gewordenes Mitglied davon abgehalten haben, wieder in die unglückseligen Gewohnheiten abzukippen. Wir haben die lebenswichtige Bedeutung anerkannt, dass wir uns jeweils nur auf einen Tag konzentrieren. Wenn wir es schaffen, die ersehnte Malzeit nur um eine Minute hinauszuschieben, kommen wir allmählich soweit, dass wir den Essdrang bewusst um eine Stunde, einen Tag und, oh Wunder, manchmal sogar für immer aufschieben können.

Eindrücke beim Besuch zweier OA-Meetings

In einem Café nach dessen Schliessung am Abend. Gegen acht Uhr trudeln die Leute ein, wie erwartet mehrheitlich Frauen. Einige kennen sich offensichtlich schon besser, andere scheinen auch neu oder ziemlich neu zu sein. Wie heisst du? Regi Widmer. Gewohnheitsmässig sage ich meinen ganzen Namen und schnalle gleich darauf, warum die mich fragende Person beim Widmer wegblickt. Klar, hier interessieren nur die Vornamen. Anonymität. — Angenehm.

— Ungezwungene Atmosphäre, Fröhlichkeit, Schwatzen. Kaffee und Tee. Kaffee Hag oder Kaffee mit, richtiger oder Schnell-Kaffee. Kaffee oder Tee schwarz, mit Rahm oder Milch, mit Zucker, Assugrin oder pur. Es gibt offensichtlich keine Regeln, wieviel Kalorien drin liegen. — Angenehm. — „Wir sind eine Selbsthilfegruppe, kein Diät-Club“ — Auf dem Tisch ein Kärtchen:

Wen du hier siehst
Was Du hier hörst
Wenn Du gehst
Bitte lass es hier

Anonymität. — Angenehm. Und schwierig, wenn ich dran denke, weshalb ich hier bin. Will was für die Kette schreiben. Empfinde mich plötzlich fehl am Platz, als Eindringling in eine Intimität, die mich nichts angeht. Oder doch? Gottseidank bin ich wenigstens essüchtig, habe so eine Dabeiseinsberechtigung. Tschekke mal ab, ob mein Vorhaben, was über die OA zu schreiben, überhaupt erwünscht ist. Ja, ich könne mir auch Notizen machen. Weiss noch nicht, wie das mit der Anonymität zusammengeht — mal sehen.

Acht Uhr. Die Meetingsleiterin ruft zu Tisch, zum Sitzungstisch wohlverstanden, gegessen wird während eines Meetings nicht. Wir sind eine relativ kleine Gruppe. Fast eine Frauengruppe; andere Frauen als die, welche ich sonst von Frauengruppen her kenne. Die Frauenbewegung beschäftigt sich ja schon sehr lange mit dem Thema Essen - Dicksein - Hungern - Erbrechen und hat es erst kürzlich wieder aufgegriffen. So zeigt das Erscheinen der Emma-Sondernummer 4/85 „Durch Dick und Dünn“ wie brisant dieses Thema auch unter „frauenbewussten“ Frauen immer noch ist.

Präambel

OA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre Essprobleme zu lösen.

„Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischer Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden.“

Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.

Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen.

Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.

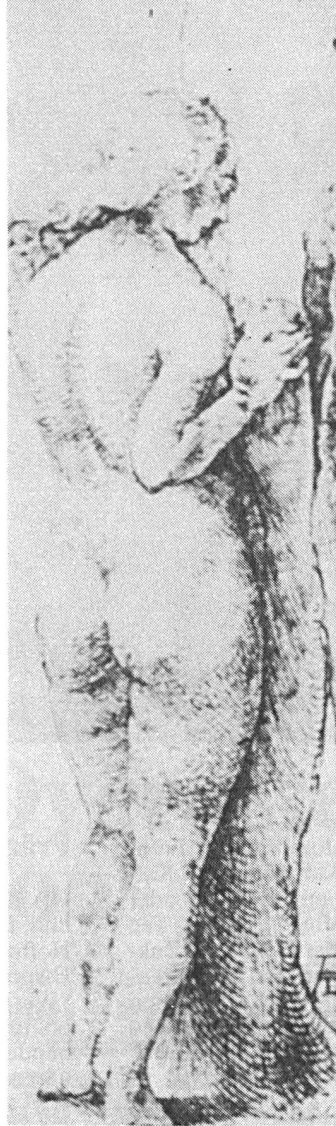
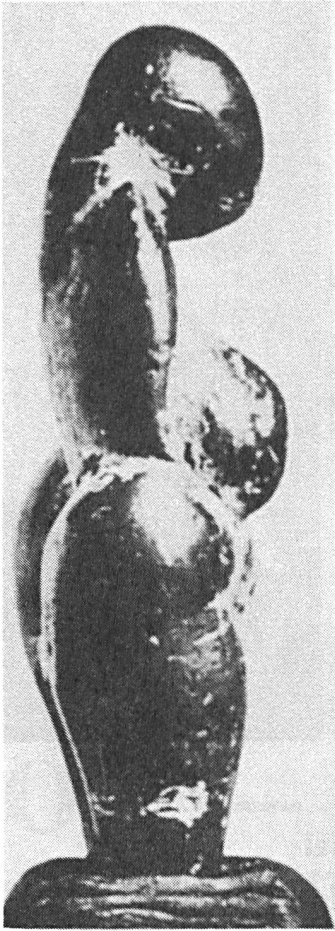
Jeder hat seine eigene Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. Experten sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie OA uns hilft.

Wir besuchen die Meetings nur um unseretwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle.

Jeder hilft jedem, und unser einziges Ziel ist, uns und anderen zwanghaften Essern zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.“

Jetzt ist Platz da für alle, die sich mitteilen wollen. Wie ist es mir heute ergangen? Wie seit dem letzten Meeting? Niemand muss reden. Tatsächlich ist auch kein Druck dazu spürbar. Auch werden keine Ratschläge erteilt. — Angenehm.

„Weiblicher Akt“, Grotte von Mentone „Eva“, 15. Jh., A. Dürer



„Narrated by Herodotus“, 17. Jh.,



„Rückenakt“, 18. Jh.,



Es gibt zwar wohl Entgegnungen, aber nicht in der Form von „Du solltest halt mal das und das genauer anschauen bei dir“, oder „Ist ja klar, dass du es so nicht packst, du musst halt mal...“ sondern als Erfahrungsaustausch: „mir gings oft so, ich habe gemerkt, dass es mir am besten tut, wenn ich...“.

Du sagst, was und wieviel du sagen willst und nimmst vom Gehörten nach Hause, was du für dich gebrauchen kannst.

„Wenn Essen zum Problem wird, ist der/die Betreffende krank. Wer krank ist, kann gesund werden.“

„Unsere gemeinsame Schwäche ist unsere Stärke“

„Helfen ist immer ein sich einmischen. Helfen kannst du nur dir selber“

„Wenn ich das Gestern, Heute und Morgen alles in meinen Rucksack packe, breche ich zusammen; ich kann nur das Heute einpacken.“

Wer sich zu Wort meldet, beginnt mit seinem/ihrer Vornamen und der dazugehörigen Sucht. Das tönt dann etwa so (Vornamen geändert): Ich heisst Margrit, bin ess- und brechsüchtig, oder: ich

Sind sie fressüchtig?

Nur Sie können das entscheiden. Hier sind einige Fragen, die Sie sich selbst beantworten können:

1. Essen Sie ohne hungrig zu sein?
2. Machen Sie ohne besonderen Grund Fressgelage?
3. Haben Sie Schuldgefühle oder Gewissensbisse nach übermässigem Essen?
4. Verwenden Sie zu viel Zeit und Gedanken aufs Essen?
5. Freuen Sie sich ungeduldig auf Zeiten, wo Sie allein essen können?
6. Planen Sie diese Fress-Trips im voraus?
7. Essen Sie in Gegenwart anderer vernünftig und verlieren aber jedes Mass, wenn Sie allein sind?
8. Stellt das Gewicht eine Belastung für Sie dar, so wie Sie leben?
9. Haben Sie versucht, eine Woche (oder länger) Diät zu halten und mussten feststellen, dass Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben?
10. Reagieren Sie gereizt, wenn andere Menschen Ihnen raten, ein bisschen „Willenskraft“ einzusetzen, um das zwanghafte Essen einzustellen?
11. Haben Sie zu einer bestimmten Tages- und Nachtzeit ausserhalb der Mahlzeiten ein starkes Verlangen zu essen?
12. Haben sie trotz gegenteiliger Beweise darauf beharrt zu versichern, dass Sie „aus eigener Kraft“ Diät halten können, wann immer Sie wollen?
13. Essen Sie, um von Sorgen oder Ärger wegzukommen?
14. Hat Ihr Arzt Sie jemals wegen Übergewicht behandelt?
15. Sind sie selbst oder andere wegen Ihrer Fressucht unglücklich?

Wenn Sie drei oder mehr dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, deutet dies darauf hin, dass übermässiges Essen durchaus ein Problem für Sie darstellt. Die tröstliche Nachricht für Sie — es gibt einen Ausweg! Abstinenz und das Zwölf-Schritte-Programm der Overeaters Anonymous bieten Ihnen Befreiung von dem Zwang und die Basis für ein neues Leben. (aus dem Arbeitsheft der OA)

(Durchschnitt der sechs an Red.-Schluss anwesenden (männlichen) Redaktionsmitglieder: 3,7!!!)

heisse Paul, bin Alkoholiker und essüchtig, oder: Ich heisse Sonja, bin Alkoholikerin, drogensüchtig, ess- und brechsüchtig, oder: Ich heisse Margot, bin Alkoholikerin, tablettenüchtig, nikotin-süchtig und essüchtig. Und dies jedesmal. Wie melde ich mich um Gotteswillen zum Wort? — Schwitz. Ich heisse Regi, bin essüchtig und möchte was in der kette-Zeitschrift über die OA schreiben. Stimmt halt beides, ist nun mal so. Wird auch kein Zufall sein...

Overeaters Anonymous

Die "Overeaters Anonymous" (OA) sind eine Splittergruppe der Anonymen Alkoholiker (AA), deren Programm sie übernommen und für Leute mit Essstörungen abgewandelt haben. Die erste Gruppe wurde 1960 in Amerika gegründet. Die Gemeinschaft von Frauen und Männern will ihr gemeinsames Problem lösen — das zwanghafte Überessen. Die Gruppen stehen allen offen, die Probleme mit dem Essen haben, also auch Ess-/Brech- Mager- oder Fettsüchtigen. OA-Gruppen befassen sich jedoch nicht mit Diäten und Kalorienzählen, sondern mit den Gefühlen, die hinter dem zwanghaften Essen verborgen sind. In der Schweiz gibt es mittlerweile OA-Gruppen in Zürich, Winterthur, Bern und Basel.

Wer sich an eine OA-Gruppe wenden will, kann an die zentrale Koordinationsstelle schreiben: Overeaters Anonymous, Postfach 680, 8021 Zürich.

Das "Zwölf-Schritte-Programm"

Wir lesen die 12 Schritte des Genesungsprogramms; der erste lautet: "Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten". Der erste Schritt zur Genesung also heisst, seine Krankheit, seine Sucht anzunehmen, sich selber anzunehmen. Wie man das denn konkret macht, sich selber annehmen, fragt eine Neue. — Indem du z.B. dich beim Reden erst vorstellst mit deinem Namen und deiner Sucht. Dies sagst du dir selber, nicht den andern, die weissens nach dem ersten Mal, aber für dich ist es eine gute Übung, dich so anzunehmen, wie du bist...

Selbstzeugnisse

Wir lesen einen Text über Abstinenz, ein Selbstzeugnis eines heute abstinenten OA-"Mitgliedes". Wer sich darüber äussern will, kann dies tun. OA arbeitet gerne mit Selbstzeugnissen. So sind auch einige in ihrem Arbeitsheft, oder OA stellt sich bei den AAs vor mit der Geschichte Jims, der Alkoholiker ist, bei der AA gelernt hat, trocken zu sein, aber gleichzeitig unheimlich viel zu essen begonnen hat. "Viele von uns haben mit Trinken aufgehört und dafür zu fressen begonnen. Wir gehen deshalb in OA-Meetings... Heute weiss ich, dass Fresssucht genau so schlimm ist wie Alkoholismus. Sie verändert mein Denken und kann mich umbringen". Ich vermute, dass viele Männer, die in der OA sind, den Weg dorthin via AA gefunden haben.

Zum Schluss wird das Gelassenheitsgebet gemeinsam gesprochen:

"Gott gebe mir
die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine von dem andern
zu unterscheiden."

Ob ich wiederkomme? — Mal sehen.
Regi Widmer

Abbildungen aus dem EMMA-Sonderheft "Durch Dick und Dünn"

