



## ANONYME ESSSÜCHTIGE *in Genesung*

### FA MEETING ABLAUF

- ❖ Willkommen zum (Ort/Wochentag)-Treffen der Anonymen Esssüchtigen in Genesung – FA. Bevor wir beginnen, bitte ich euch, eure Mobiltelefone und andere elektronische Geräte auszuschalten. [Leiter pausiert]. Vielen Dank.

Mein Name ist \_\_\_\_\_, und ich bin euer/eure Leiter/in für dieses Meeting. Nach einem Moment der Stille lade ich euch dazu ein, das **GELASSENHEITSGEBET** mit mir zu sprechen.

- ❖ **PRÄAMBEL**

Anonyme Esssüchtige in Genesung ist eine Gemeinschaft von Menschen, die von Esssucht genesen, indem sie ihre Erfahrung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen.

Wir heißen alle willkommen, die mit dem süchtigen Essen aufhören wollen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden, weder werben noch akzeptieren wir Spenden von Außenstehenden. FA ist mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden. Wir nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft. Unsere Hauptaufgabe ist es, abstinent zu sein vom süchtigen Essen und die Botschaft der Genesung zu denjenigen zu bringen, die noch leiden.

- ❖ Wir möchten gerne alle, besonders diejenigen die noch keine 90 Tagen Abstinenz haben, einladen, nach vorne zu kommen und etwas vorzulesen. Würde bitte jemand die **DEFINITION VON ESSSUCHT** lesen?

**Esssucht ist eine Krankheit von Körper, Seele und Geist, für die es keine Heilung gibt. Sie kann jedoch für jeweils einen Tag zum Stillstand gebracht werden, indem wir ein diszipliniertes Essverhalten und das Zwölf-Schritte-Programm von FA annehmen. Wenn wir Essen als eine Droge missbrauchen, können wir unser Leben nicht mehr meistern.**

**Esssüchtige reagieren allergisch auf Mehl, Zucker und Mengen. Diese Allergie löst ein unkontrollierbares Verlangen nach mehr aus. Das Problem kann für jeweils einen Tag zum Stillstand gebracht werden, indem wir unser Essen abwiegen und abmessen sowie völlig abstinent von Mehl und Zucker sind.**

**In FA bedeutet Abstinenz gewogene und gemessene Mahlzeiten mit nichts zwischendrin, kein Mehl, kein Zucker und das Vermeiden von allen Lebensmitteln, die bei uns persönlich Essdruck auslösen können.**

- ❖ Wie viele ESSSÜCHTIGE sind hier außer mir selbst?

- ❖ FA basiert auf den **Zwölf Schritten** und **Zwölf Traditionen** der Anonymen Alkoholiker. Wir lesen nun „Wie es funktioniert“ aus dem Blauen Buch der AA, Seite 67, und die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen, wie sie von FA angepasst wurden.

AA hat uns gebeten, den folgenden Text „Wie es funktioniert“ nicht zu verändern, so dass die Worte „Alkohol“ und „Alkoholiker“ bestehen bleiben und nicht durch Begriffe ersetzt werden, die auf Essen bezogen sind.

Würde jemand bitte „Wie es funktioniert“ lesen?

**Selten haben wir jemanden gesehen, der gescheitert ist, obwohl er unseren Weg gewissenhaft gegangen war. Nicht zur Genesung gelangen diejenigen, die sich nicht ganz in dieses einfache Programm einbringen können oder wollen. Meistens sind es Männer und Frauen, die aus ihrer Veranlagung heraus sich selbst gegenüber nicht ehrlich sein können. Solche Unglücklichen gibt es. Es ist nicht ihre Schuld. Es scheint, als seien sie so geboren. Sie sind von Natur aus nicht in der Lage, eine Lebensweise anzunehmen und für sich zu entwickeln, die eine absolute Ehrlichkeit verlangt. Ihre Genesungschancen liegen unter dem Durchschnitt. Darüber hinaus gibt es auch Menschen, die unter ernststen Störungen in ihrem Denken und Fühlen leiden. Dennoch genesen viele von ihnen, wenn sie die Fähigkeit haben, ehrlich zu sein.**

**Unsere Lebensgeschichten offenbaren, wie wir waren, was geschah und wie wir heute sind. Wenn du dir darüber klar geworden bist, dass du das haben willst, was wir heute besitzen - und wenn du willens bist, den ganzen Weg zu gehen, um es zu bekommen - dann bist du auch bereit, dafür gewisse Schritte zu tun.**

**Vor manchen Schritten scheuten wir zurück. Wir dachten, wir könnten einen einfacheren, bequemeren Weg finden. Aber das ging nicht. Ernsthaft und eindringlich bitten wir dich, von Anfang an furchtlos und gründlich zu sein. Einige von uns hatten versucht, an alten Vorstellungen festzuhalten: Das Resultat war gleich Null, bis wir kapitulierten.**

**Denke daran, dass wir es mit Alkohol zu tun haben. Er ist verschlagen, trügerisch und mächtig! Ohne Hilfe ist es viel zu schwer für uns. Aber es gibt einen, der alle Kraft hat – und das ist Gott. Mögest du ihn jetzt finden!**

**Halbe Sachen nützten uns nichts. Wir standen am Wendepunkt. Hingebungsvoll baten wir ihn um seinen Schutz und seine Hilfe. Hier sind die Schritte, die wir gegangen sind und die als Programm zur Genesung empfohlen werden:**

- ❖ Würde jemand bitte die **ZWÖLF SCHRITTE** vorlesen?
  1. **Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.**
  2. **Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wieder geben 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 willig, ihn bei allen wieder gut zu machen.**
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 Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott - wie wir ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns Seinen Willen erkennen zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.**
12. **Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Esssüchtige weiter zu geben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.**

❖ [LEITER liest (aus dem Blauen Buch S. 69)]:

Viele von uns riefen aus: „Was sind das für Vorschriften! Das schaffe ich nie.“ Sei nicht mutlos. Keiner von uns war in der Lage, diese Prinzipien auch nur annähernd vollständig zu befolgen. Wir sind keine Heiligen. Es kommt darauf an, dass wir willens sind, anhand spiritueller Grundsätze zu wachsen. Die Prinzipien, die wir aufstellten, sind unser Leitfaden, der zum Fortschritt führt. Wir streben eher nach spirituellem Fortschritt als nach spiritueller Vollkommenheit.

Unsere Beschreibung des Alkoholikers, das Kapitel „Wir Agnostiker“ und unsere Lebensgeschichten offenbaren drei wesentliche Erkenntnisse:

- (a) dass wir Alkoholiker sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten;
- (b) dass wahrscheinlich keine menschliche Macht uns vom Alkoholismus befreien konnte;
- (c) dass Gott es tun konnte und würde, wenn wir Ihn suchten.

❖ Liest bitte jemand die **ZWÖLF TRADITIONEN?**

1. **Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung der Einzelnen beruht auf der Einigkeit in FA.**
2. **Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.**
3. **Die einzige Voraussetzung für die FA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem süchtigen Essen aufzuhören.**
4. **Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der FA als Ganzes angehen.**
5. **Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, die FA-Botschaft zu Esssüchtigen zu bringen, die noch leiden.**
6. **Eine FA-Gruppe sollte niemals irgendein außen stehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem FA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.**

7. **Jede FA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.**
8. **Die Tätigkeit bei den Anonymen Esssüchtigen in Genesung sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.**
9. **Anonyme Esssüchtige in Genesung sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.**
10. **Anonyme Esssüchtige in Genesung nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der FA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.**
11. **Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung; deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.**
12. **Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.**

❖ Dies sind die **DISZIPLINEN** für dieses Meeting:

1. Bitte nicht rauchen, kein Essen und keine Getränke.
2. Wir bitten alle, rechtzeitig zu kommen, damit die anderen nicht gestört werden.
3. Arbeitsmeetings werden jeden ersten (Donnerstag bzw. Sonntag o. Montag) im Monat gleich im Anschluss an dieses Meeting gehalten. Alle Mitglieder sind zur Teilnahme eingeladen. Mitglieder mit 90 Tagen oder mehr ungebrochener Abstinenz in FA, die dieses Meeting regelmäßig besuchen, haben eine Stimme und ein Wahlrecht und die Möglichkeit, Dienstpositionen zu übernehmen.
4. Wir nennen Nahrung nicht beim Namen, da dies manchen unserer Mitglieder unangenehm sein könnte.
5. Wir bitten darum, keine Babys und Kinder mitzubringen. Kinder, die von sich selbst glauben, ein Problem mit dem Essen zu haben, sind jedoch willkommen.

❖ **DIE SIEBTE TRADITION:** Wir werden nun die Spendenbox für die Siebte Tradition herumreichen, die lautet: „Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Weder werben noch akzeptieren wir Spenden von Außenstehenden.“ Wir haben Ausgaben für Miete, Literatur, Unterstützung unserer Intergruppe und die Unterstützung des FA-Weltdienstbüros. Bitte spende großzügig zur Siebten Tradition.

❖ Gibt es **FA oder AWOL Ankündigungen?**

Noch einmal möchten wir alle, besonders diejenigen, die noch keine 90 Tagen Abstinenz haben, einladen, nach vorne zu kommen und eines der **WERKZEUGE DER GENESUNG** zu lesen.

**ABSTINENZ: Wir erreichen Abstinenz vom süchtigen Essen durch Wiegen, Messen und Verpflichten unseres Essens unter der Leitung eines qualifizierten Sponsors. Wir haben herausgefunden, dass wir völlig abstinent von Mehl und Zucker sein müssen.**

**SPONSORSCHAFT:** Wir bitten einen qualifizierten Sponsor, uns auf allen drei Ebenen des Genesungsprogramms zu begleiten: körperlich, seelisch und geistig. Sponsoren sind FA-Mitglieder, die sich zur Abstinenz verpflichtet haben und die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen zum Besten ihrer Fähigkeiten leben. Sponsoren geben ihr Programm auf der Basis ihrer eigenen Erfahrung weiter. Dies ist ein Programm der Anziehung. Finde einen Sponsor, der das hat, was du willst und frage, wie der Sponsor es erreicht hat.

**MEETINGS:** Wir besuchen Meetings, da sie uns die Möglichkeit geben, uns als essüchtig zu erkennen und unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen. Wir haben herausgefunden, dass wir das, was uns das Programm gegeben hat, nur dann für uns erhalten können, wenn wir es an Neue weiter geben.

**TELEFON:** Esssucht ist eine Krankheit der Isolation. Das Telefon ist ein Mittel, um mit anderen Süchtigen zwischen den Meetings in Verbindung zu bleiben.

- a. Wir beginnen, indem wir unser Essen täglich unserem Sponsor verpflichten.
- b. Wir teilen Hoffnung miteinander.
- c. Wir nehmen sofort Kontakt mit einem FA-Mitglied auf, wenn wir uns in belastenden Situationen befinden.
- d. Wir rufen an, bevor wir den ersten Bissen nehmen.

**ANONYMITÄT:** Anonymität ist die spirituelle Grundlage unseres Programms und unerlässlich für unsere Genesung. Um zu genesen müssen wir offen über uns erzählen und einander vertrauen können. Wir nehmen zu anderen Kontakt auf, um zu helfen, aber wir klatschen nicht übereinander. Wir können Außenstehenden von unserer eigenen FA-Zugehörigkeit erzählen, aber wir enthüllen niemals die FA-Zugehörigkeit oder die persönliche Geschichte anderer Mitglieder.

In der Öffentlichkeit schützen wir unsere Anonymität, indem wir nicht unseren vollen Namen nennen und unsere Gesichter nicht abbilden lassen. Ein einzelnes Mitglied sollte niemals FA als Ganzes repräsentieren.

**LITERATUR:** Wir lesen von der FA-Konferenz anerkannte Literatur, um unser Programm zu verstärken und zu festigen. Wenn wir die Literatur auf täglicher Basis lesen, können wir bestimmte grundlegende Wahrheiten erkennen, die wesentlich für unser Wachstum sind. Literatur ist ein stets verfügbares Werkzeug, das uns Einsicht in unser Problem gibt, die Kraft, damit umzugehen und die Hoffnung, dass es eine Lösung für uns gibt.

**SCHREIBEN:** Viele von uns haben herausgefunden, dass neben dem Aufschreiben unserer Inventur und der Liste der Menschen, denen wir geschadet haben, Schreiben ein unerlässliches Werkzeug ist, um die Schritte zu arbeiten. Unsere Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen oder eine aufwühlende Situation zu beschreiben, hilft uns darüber hinaus, unsere Verhaltensweisen und Reaktionen besser zu verstehen. Durch bloßes Nachdenken oder Gespräche können wir dies häufig so nicht erreichen. In der Vergangenheit war süchtiges Essen unsere häufigste Reaktion auf Lebenssituationen. Wenn wir unsere Schwierigkeiten zu Papier bringen, wird es leichter, Situationen klarer zu sehen und einfacher zu erkennen, was zu tun ist.

**DIENST: Wir tun Dienst, indem wir abstinent bleiben, da es uns die Freiheit vom süchtigen Essen und der Besessenheit mit Nahrung gibt und uns dazu befähigt, für andere da zu sein. Jeder noch so kleine Dienst, der anderen Süchtigen hilft, trägt zur Qualität unserer eigenen Genesung bei. Zu Meetings zu gehen, Stühle auf- und ab- zu bauen, Anrufe entgegen zu nehmen, in den Meetings zu teilen, mit Neuen zu sprechen, zu tun, was immer in einer Gruppe getan werden muss, sind Möglichkeiten, das zurück zu geben, was wir so großzügig erhalten haben. Tu was du kannst, wenn du kannst. Als Ergebnis der Arbeit in den Zwölf Schritten wird uns versprochen, „in geistiger Gesundheit zu leben und Freude dabei zu empfinden, für andere da zu sein.“ Dienst lässt dieses Versprechen Wirklichkeit werden.**

- ❖ **LEITER/IN QUALIFIZIERT:** Teilt Erfahrung, Kraft und Hoffnung in Bezug auf Genesung in FA.

ODER: Das Meeting ist nun offen zum Teilen für alle, die 90 Tage oder mehr ungebrochene Abstinenz in FA haben und mit einem FA Sponsor arbeiten. [Wir bitten euch, nicht zu klatschen]

[Hinweis an Meetingsekretär(in): Falls dies hilft, schlagen die Meeting-Richtlinien Formulierungen zur Einführung von Blauen Buch-Meetings oder Meetings mit rotierendem Format vor.]

- ❖ [Um \_\_\_\_\_ Uhr] Wir würden gerne **NEUE** begrüßen. Wenn du hier zum ersten Mal bist, möchten wir dich bitten, uns deinen Vornamen zu nennen, damit wir dich willkommen heißen können. [PAUSE] Ist jemand heute zum zweiten oder dritten Mal da? [PAUSE]; herzlich willkommen.

- ❖ **ANSPRECHPARTNER FÜR NEUE.** Wenn du neu bist oder Fragen hast, werden Ansprechpartner während der Pause und nach dem Meeting Zeit für dich haben. Würden sich die Ansprechpartner für dieses Meeting bitte vorstellen? [PAUSE] Laut der Fünften Tradition haben wir alle die Verantwortung dafür, ein Ansprechpartner für Neue zu sein. Wir empfehlen allen Neuen, die bezüglich FA unsicher sind, mehrere Meetings zu besuchen, um ein Verständnis dafür zu bekommen, was das Programm bietet.

- ❖ **SPONSORANKÜNDIGUNG:** Sponsoren sind FA Mitglieder, die gegenwärtig gesponsort werden und die Zwölf Schritte leben. FA empfiehlt, dass Sponsoren sechs oder mehr Monate abstinent sind. Sponsoren helfen uns, das FA-Programm zu beginnen und begleiten uns auf unserem Weg der Genesung. Wir empfehlen, dass Neue und alle ohne Sponsor mit einer dieser Personen sprechen. Würden bitte alle qualifizierten Sponsoren, die Zeit haben, aufstehen und sich vorstellen?

- ❖ Wir machen jetzt eine zehnmütige **PAUSE**.

- ❖ **DISKUSSION:** Das Meeting ist jetzt offen zum Teilen für alle, die 90 Tagen oder mehr ungebrochene Abstinenz in FA haben und mit einem FA Sponsor arbeiten. [Wir bitten euch, nicht zu klatschen]

- ❖ [Erinnerung an den Leiter: das Meeting ist um \_\_\_\_\_ Uhr zu Ende] Würde bitte jemand die **VERSPRECHEN** aus dem Blauen Buch, Seite 96/97 lesen?

**Wenn wir in diesem Abschnitt unserer Entwicklung sehr gewissenhaft sind, werden wir verblüfft sein, noch bevor wir die Hälfte des Wegs zurückgelegt haben. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet, und erfahren, was Frieden ist. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass Andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden. Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten und unser Interesse an unseren Mitmenschen wird wachsen. Unser Egoismus wird dahin schmelzen. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Unsicherheit werden schwinden.**

**Ohne lange nachzudenken werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das tut, wozu wir alleine nicht in der Lage waren.**

**Sind das alles leere Versprechungen? Wir meinen nicht. Sie werden erfüllt, manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie werden immer Wirklichkeit, wenn wir daran arbeiten.**

- ❖ **Würdet ihr bitte alle sitzen bleiben. Diejenigen, die möchten sind eingeladen, nach einem Moment der Stille das **GELASSENHEITSGEBET** mit mir zu sprechen.**