

Ein Problem, das nicht auffällt



«Ich habe so viel Power, seit ich gesund bin. Ich liebe meine Arbeit. Frauen zurück ins Leben zu begleiten, ist wunderschön.»

20 Jahre lang litt Andrea Ammann an **Bulimie**. Nun nutzt sie ihre Erfahrungen, um anderen zu helfen. Ihr Konzept unterscheidet sich von gängigen Therapien. Und hat Erfolg.

Von Simone Matthieu

Andrea Ammann war 16, als sich ihr Leben für immer verändern sollte. Die heute 51-jährige Schweizerin wurde vergewaltigt. Das Trauma unausgesprochen mit sich tragend, im missbrauchten Körper gefangen, fand sie eine Lösung, mit dem Schock umzugehen: Sie ass nichts mehr und wurde magersüchtig.

Ärztinnen, Psychologen und Eltern forderten sie sehr bestimmt dazu auf, wieder zu essen. Diese Strategie, die nur aufs Symptom bezogen war, liess sie erneut verzweifeln. «Du merkst, wie du immer dicker wirst – genau das, was du nicht willst.» Rasch fand sie

einen Weg aus dem Dilemma: Sie würgte das Essen wieder hoch. «Es gibt unendlich viele Fälle, in denen Menschen nach einer Magersucht in die Bulimie rutschen», weiss Ammann. Auch wenn das Thema gerade nicht viel öffentliche Aufmerksamkeit geniesst – die Zahl der Erkrankten sei erschreckend hoch.

«Ich fand das super», erinnert sie sich an ihre Anfangszeiten als Bulimikerin: «Viel dabei gedacht habe ich mir nicht. Ich konnte so viel essen, wie ich wollte, und nahm trotzdem nicht zu – ich war glücklich, fühlte mich gut und entsprach dem Bild, das die Gesellschaft von mir haben wollte. Äusserlich war ich perfekt.»

Bald offenbarte sich die Kehrseite der Medaille: «80 Prozent deiner Zeit verbringst du damit, über Essen und Brechen nachzudenken. In den restlichen 20 Prozent lebst du dein Leben.» Man ziehe sich immer mehr zurück, um nach der Arbeit Zeit für das Ess-Brech-Ritual zu haben. Natürlich durfte niemand davon wissen. «Ich lebte ein Doppelleben.» Die Lügen, die Ausreden, das Aufrechterhalten der scheinbar perfekten Fassade – all das forderte seinen Tribut: «Ich mochte nicht mehr, war depressiv, wollte mir sogar das Leben nehmen.» Dann hielt sie ihre beiden Mädchen im Arm, und ihr wurde klar, dass sie ihnen das nicht antun konnte.

Ammann hatte schon zuvor mit Energie gearbeitet, jetzt liess sie

sich ganz darauf ein: «Wichtig war, dass es nicht um das Thema «Nicht-Kotzen» ging, sondern darum, was hinter dem Kotzen steckt.» Das war der Beginn vom Ende ihres Martyriums.

Seit 19 Jahren ist Ammann richtig frei und absolut «clean», wie sie sagt. «Nachdem ich zehn Jahre ohne einen Gedanken an Bulimie gelebt hatte, wurde das Thema wieder an mich herangetragen – auf neue Weise.» Sie lernte Leidensgenossinnen kennen, wurde erneut mit der eigenen Vergangenheit konfrontiert. «Ich wusste, ich kann etwas weitergeben.»

Ammann machte verschiedenste Ausbildungen, unter anderem in Heilarbeit. Dann gründete sie eine Anlaufstelle für Bulimikerinnen. Sie bietet, in Ottikon bei Kempthal wohnhaft, verschiedene Begleitungen in Gruppen oder einzeln per Videochat an. «Ich kann diesen Frauen helfen, weil mir Dinge auffallen, die nur eine ehemalige Bulimikerin sieht. Ich mache sie in liebevoller Klarheit auf Themen aufmerksam, die sie so viele Jahre verdrängt haben, führe sie dahin, wo es wehtut. Weil ich es selbst erlebt habe und weiss, dass sie damit weiterkommen, nehmen sie mir meine Direktheit nicht übel.» Zudem verzichte sie auf die üblichen Utensilien wie Waage und Esstagebuch: «Die Klientinnen müssen nicht sofort mit Kotzen aufhören. Das stellt sich während einer erfolgreichen Therapie von selbst ein.» 🌱



Andrea Ammann bietet auch Gruppenseminare und Hilfe für Angehörige an. Weiterführende Infos sind unter www.andrea-ammann.com zu erfahren.