



Andrea ist glücklich wie nie. Mehr Infos zu ihren Angeboten im Netz unter www.andrea-ammann.com

„Nie explizit auf eine mögliche Essstörung ausprechen“

Andrea Ammann über den vorsichtigen Umgang mit möglicherweise Betroffenen



„Bulimie ist immer noch ein Tabuthema“

Andrea Ammann (51) litt fast zwanzig Jahre an der Essstörung
- heute hilft sie anderen beim Ausstieg



**Bisher begleitet
Andrea nur
Frauen, bald
sollen auch
Männer
dazukommen**

Text: Christina Wüseke

Bulimie ist tückisch. Anders als bei Magersucht sieht man den Betroffenen die Krankheit nicht sofort an, sie sind zwar sehr schlank, haben aber oft Normalgewicht. Die Bulimie hatte Andrea Ammann fast zwanzig Jahre im Griff – ihr Alltag drehte sich um Fressanfälle und Erbrechen, die Krankheit diktierte ihren Tag. Dort hinein geschlittert ist sie durch eine Vergewaltigung als 16-Jährige. Andrea sprach mit niemandem, gab sich selbst die Schuld, hörte auf zu essen – von ihren Eltern hörte sie kein „Wie geht es dir? Was ist los?“, sondern ein „Iss“. Schließlich isst sie, bis sie sich übergeben muss – und stopft täglich Tausende Kalorien in sich hinein. Heimlich.

2004 hat die Schweizerin den Ausstieg geschafft – und begleitet nun seit vielen Jahren Frauen auf ihrem Weg aus der Bulimie in die Freiheit. Sie bietet Gespräche und Gruppentherapie an, nutzt ihre Erfahrungen, um andere Betroffene und deren Angehörige aufzuklären und sie darin zu unterstützen, ihre Essstörung zu überwinden und wieder eine gesunde und liebevolle Beziehung zum Essen, zum Leben und zum eigenen Körper aufzubauen. Ihr Anliegen ist auch, dem Thema Bulimie in der Öffentlichkeit mehr Beachtung zu schenken. Davon, aber auch von ihrem persönlichen Weg aus der Krankheit, erzählt sie im Gespräch mit bella. ●

Sie waren fast zwanzig Jahre in der Bulimie gefangen – wie haben Sie den Ausstieg gemeistert?

Ich bin mit meinem damaligen Mann zum Therapeuten, –eigentlich, um unsere Beziehung zu retten. Das Vorhaben ist gescheitert, aber die Therapie hat einen wichtigen Prozess in Gang gesetzt. Der Fokus lag auf Energiearbeit, ich habe erstmals wieder eine Verbindung zu mir selbst gespürt. Gemerkt, ich kann fühlen, wahrnehmen. Ich habe viele Themen mit dem Therapeuten bearbeitet, mich aber weiterhin übergeben. Den Ausstieg habe ich erst Monate später geschafft. Meine ältere Tochter war drei, die jüngere erst ein paar Monate alt, sie hatten verschiedene Schlafrythmen, Bedürfnisse, mir fiel es zunehmend schwerer, die Bulimie da hineinzudrücken. Ich dachte einmal schon an Suizid, abgehalten hat mich nur der Anblick meiner Töchter, die ich so sehr liebte, und entschied mich an diesem Abend, aufzuhören. Seitdem habe ich nie wieder gekotzt. Heute weiß ich, dass ich durch die Energiearbeit wichtige Vorarbeit geleistet habe – und der Ausstieg nur deshalb möglich war. Ich habe zugelassen, wieder zu spüren. All das, was ich mit der Bulimie verdrängt hatte. Denn darum ging es ja: Je mehr ich wahrnahm, desto mehr drückte ich weg – die Bulimie war Mittel zum Zweck.

Sie hätten danach sagen können, ich schließe das Kapitel. Stattdessen helfen Sie nun anderen. Warum?

Nach meinem Ausstieg habe ich das Thema für knapp zehn Jahre beiseite gelegt. Ich fing an, zu genießen, meinen Körper zu achten, zu ehren, – zu leben. Beruflich habe ich Festivals organisiert, Künstler betreut – und hatte ein Geschäft in Winterthur. Irgendwann begann ich, obwohl ich das nicht gut fand, Nahrungsergänzungsmittel zu verkaufen. Als dann ein Abnehmmittel ins Programm aufgenommen wurde, wurde ich wieder mit dem Thema konfrontiert und merkte: Viele Menschen sind so im Außen, sie nehmen ein Produkt, um abzunehmen – und dann glücklicher zu sein. Das funktioniert nicht. Du musst im Inneren Dinge verändern, in Verbundenheit zu dir selbst treten, um im Außen Ergebnisse zu erzielen. Durch den Kontakt zu einigen Kundinnen wurde mir klar, dass ich helfen und für mehr Bewusstsein für Bulimie sorgen muss. Meine Social-Media-Accounts, Programme, Seminare sind dann nach und nach entstanden.

Haben Sie den Eindruck, dass Bulimie nach wie vor ein Tabuthema ist?

Und wie! Durch meine Begleitungen weiß ich, dass Bulimie-Erkrankte aus allen Gesellschaftsschichten kommen. Die Krankheit ist so versteckt! Künstlerinnen,

Sängerinnen. Ärztinnen, Lehrerinnen, Ingenieurinnen, Profisportlerinnen. Die Frauen haben Jobs, sind Ehefrauen, Mütter – oft weiß nicht mal der Partner von der Bulimie.

Was können wir als Gesellschaft dagegen tun?

Ich fände es sinnvoll, wenn es schon für Kinder Präventionsangebote geben würde. Mein Eindruck ist, dass das Einstiegsalter immer jünger wird. Wir sollten Kinder in ihrer Wahrnehmung ernst nehmen – und sie in ihrem ganz natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl unterstützen. Das verlernen Kinder nämlich oft, weil die Eltern zu bequem sind oder wenig Zeit haben. Wenn mir Mädchen schreiben, dass sie mit zwölf Jahren ihre erste Diät gemacht haben, schockiert mich das. Je mehr über Bulimie, Essstörungen geschrieben und gesprochen wird – nicht mahnend, sondern präventiv, aufklärend – desto besser. Betroffenen soll die Scham genommen werden, das Gefühl, allein und falsch in der Welt zu sein.

Wie laufen Ihre Seminare ab?

Meine Seminare sind ein geschützter Raum. Es geht nicht um die Bulimie, es geht um die Frauen, darum, sich wieder mit sich selbst zu verbinden, Ängste, Sorgen, Zweifel aufzulösen, zu merken, wie großartig man ist, welche Fähigkeiten in einem stecken. Die meisten Frauen vernetzen sich nach dem Seminar.

Es hat vielleicht nicht jeder das Geld für ein Seminar.

Deshalb stelle ich viele Gratis-Angebote und Impulse zur Verfügung – wie meinen Podcast, YouTube-Kanal, mein Webinar und e-Book. Auf TikTok spreche ich gezielt junge Mädels an, um Prävention zu betreiben, zu sensibilisieren.

Und was kann ich machen, wenn ich merke, dass jemand aus meinem Umfeld betroffen sein könnte?

Ganz wichtig ist es, sanft zu fragen. Zum Beispiel so: Ich habe das Gefühl, dass es dir in letzter Zeit nicht so gut geht, kann das sein? Kann ich dich entlasten? Oder auch mal in dritter Person von jemandem erzählen, der sich Hilfe geholt hat, betonen, dass man sich nicht schämen oder schuldig fühlen muss. Aber nie explizit auf die mögliche Bulimie ansprechen. Zu groß ist die Gefahr, dass die Person alles leugnet, sich ertappt fühlt und den Kontakt einstellt. Falls sich die Person öffnet, gilt es, zu schauen, wo es Hilfe gibt – ob Therapie, Begleitung oder Klinik. Unerlässlich ist, als Betroffene eine Person zu finden, mit der man sich wohlfühlt, die das Gefühl vermittelt: Ich habe ein Strategie, um dich auf diesem Weg zu begleiten.