

Langer Weg aus der Ess-Brechsucht

VOLKETSWIL: Andrea Ammann behandelt Menschen mit Essstörungen. Die Volketswilerin litt jahrelang selber darunter.

Es gab eine Zeit in Andrea Ammanns Leben, da drehte sich alles nur ums Essen. Ihre Gedanken, ihre Einkäufe, fast ihre gesamte Freizeit – alles war von diesem Thema beherrscht.

Die heute 47-Jährige litt jahrelang an einer Essstörung. «Es fing an, dass ich im Teenageralter vergewaltigt wurde», erzählt sie. Ich traute mich aber nicht, jemandem davon zu erzählen.» Um trotzdem auf sich aufmerksam zu machen, hörte sie auf zu essen. «Es war ein Hilferuf.»

Nach der Magersucht Bulimie

Und tatsächlich wurden die Eltern aufmerksam. Aber nicht auf das Problem, das hinter der Magersucht steckte. Niemand habe gefragt, wie es ihr gehe. «Es ging nur darum, dass ich wieder esse und zunehme.» Weil sie das irgendwann genervt habe, habe sie nach zwei Monaten hungern dem Umfeld zuliebe wieder angefangen zu essen. Nur, um dann heimlich alles wieder zu erbrechen. Von der Magersucht rutschte sie in die Bulimie.

Eigentlich hätte Ammann Goldschmiedin werden wollen. «Aber dafür hätte ich in die Berufsschule nach Zürich gemusst», erzählt Ammann, die in Steckborn aufgewachsen ist. «Doch das war für meine Eltern ein No-Go. Also habe ich irgend etwas anderes gemacht.»

Sie absolvierte eine Lehre als Hochbauzeichnerin. Mit 22 Jahren ging sie mit ihrem damaligen Freund nach Zürich, arbeitete in einem Architekturbüro, wo es ihr aber je länger, je weniger gefallen habe. «Leute wurden bezahlt, damit sie keine Einsprachen machen, Handwerker mit dem Preis gedrückt, bis sie Konkurs machen mussten.»

Von Therapie zu Therapie

Doch ihre eigentliche Hauptbeschäftigung war sowieso das Essen, alles andere lief eher nebenher. Sozial war sie völlig isoliert, abgesehen von ihrem Freund, mit dem sie zusammen wohnte und der kokainsüchtig war. «Wir hatten eine stille Vereinbarung. Er ging seiner Sucht nach, ich meiner.»

Doch irgendwann wollte sie nicht mehr so weiter leben. Sie ging von einer Therapie in die nächste. «Ich habe beinahe alles gemacht, was es gibt», erzählt sie. «Elektroakupunktur, Malthérapie, Gesprächstherapie, Körpertherapie, Rückführung und vieles mehr.»

Geholfen habe nichts. Mit 25 Jahren wies sich Andrea Ammann selbst in eine Klinik ein. Doch auch dort sei der Fokus wieder nur auf das Essen gelegt worden. «Es ging immer nur darum, was man isst und wie schwer man ist.»

Man habe unterschreiben müssen, dass man nicht erbreche und das sei streng kontrolliert worden. «Man behandelte das Symptom und nicht die Ursache.»

Wieder aus der Klinik, lernte Andrea Ammann einen Mann kennen, die beiden heirateten 2000. Im gleichen Jahr machte sie einen Laden in Winterthur auf, in dem sie Schmuck, Kleider und Instrumente verkaufte. Gleichzeitig half sie in der Organisation der Afropfingsten mit und bekam ein Kind. Die Essstörung beherrschte nach wie vor ihr Leben.

Das erste Mal nicht nur geredet

Als sie eine Liaison einging und ihr Mann hinter die Affäre kam, seien sie zusammen in eine Paartherapie. «Dort hat man das erste Mal energetisch gearbeitet, nicht nur geredet», erzählt sie. «Das erste Mal seit Jahren wurde es ruhiger in meinem Kopf und ich konnte auch andere Gedanken zulassen.»

Sie habe immer gewusst, dass es falsch war, was sie mache. «Aber das Problem bei einer Sucht ist ja, dass man im Kopf weiss, was man anders machen müsste, aber es einfach nicht tun kann.» Durch die Therapie habe sich etwas verändert.

2003 kam das zweite Kind zur Welt. «Als es fünf Monate alt war, hörte ich auf, übermässig zu essen und zu erbrechen. Und seit da bin ich nie mehr rückfällig geworden.» Auch der Kinder zuliebe. «Ich wollte hundert Prozent für sie da und nicht ständig mit den Gedanken woanders sein.»

Als ihre zweite Tochter drei Jahre alt war, trennte sie sich von ihrem Mann. «Ich hatte eine mega Entwicklung durchgemacht», erzählt sie. «Und ich liess viele Dinge nicht mehr mit mir machen und hab nicht mehr einfach alles her-



Andrea Ammann in ihrer Praxis im Näniker Industriegebiet. Foto: Christian Merz

untergeschluckt. Das brachte uns auseinander.»

Sie organisierte weiterhin den Künstlerbereich der Afropfingsten, betreute Pflegekinder. 2014 lernte sie ihren jetzigen Mann kennen, mit dem es sofort gepasst habe. Sie wurde noch einmal Mutter, mit 43 Jahren. «Dieses Kind stellte mein Leben nochmals völlig auf den Kopf. Ich wollte mich auch beruflich ganz neu sortieren.»

Sie lernte Access Consciousness kennen, das vor über 20 Jahren von einem Amerikaner erfunden wurde und machte eine entsprechende Ausbildung, die über eineinhalb Jahre dauerte. Seit einem Jahr hat sie im Näniker Industriegebiet eine Praxis.

«Wie Druckknöpfe am Kopf»

Bei der Behandlung liegt der Patient auf einer Liege, wird von Andrea Ammann vorwiegend am Kopf behandelt: «Es sind 32 definierte Punkte, die ich leicht berühre. Man muss sich das vorstellen wie Druckknöpfe am Kopf, die aktiviert werden und das Denken in eine andere Richtung lenken. Das hilft oft mehr als jahrelanges Reden in einer Gesprächstherapie.»

Das sei weder Hokuspokus noch Manipulation. «Die Person muss bereit sein für eine Veränderung. Sonst hilft es nicht.» Einen Placeboeffekt will sie nicht aus-

schliessen. «Schlussendlich ist aber nicht wichtig, warum es geholfen hat. Sondern dass es geholfen hat und den Menschen viel Lebensqualität zurückbringt.»

Vorwiegend behandle sie Frauen mit Essstörungen, aber auch Menschen mit Depressionen, Schlafstörungen oder Burnout.

Konditionierung der Kleinsten

Ihre Vision ist, in der Schule Präventionsarbeit zum Thema Essstörungen zu betreiben. «Auch bei Jungs ist das ein Thema.» Schon auf dem Spielplatz würden die Kleinsten konditioniert. «Die Mütter bestimmen, wann das Kind Hunger hat, wann es friert, wann es zu warm hat», beobachtet Ammann. «Die Kinder verlernen, sich selbst zu spüren und ihrer Wahrnehmung zu vertrauen.»

Sie selbst lasse ihre drei Töchter viel selbständig machen und habe damit gute Erfahrungen gemacht. Aus ihren zwei älteren Mädchen seien gesunde und selbstständige junge Frauen geworden, mit denen sie eine vertraute Beziehung habe.

«Ich bin sehr froh und dankbar, dass sie unbeschwert gross werden dürfen», sagt sie. «Ohne ständig von einem Thema beherrscht zu werden oder eine Mama zu haben, die ihre Kinder aufgrund ihrer eigenen Sucht mit Kontrolle und Druck erzieht.» Annette Saloma