

Wenn das Essen zur Hauptbeschäftigung wird

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

Annette Saloma

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 einen 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.»

Magersucht, dann Bulimie

Und tatsächlich wurden die Eltern aufmerksam. Jedoch 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 mit Essen angefangen. Nur, um danach 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 irgendwie 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 hat. «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 ohnehin das Es-

sen, alles andere lief eher nebenher. Sozial war sie völlig isoliert, abgesehen von ihrem kokainsüchtigen Freund, mit dem sie zusammenwohnte. «Wir hatten eine stille Vereinbarung. Er ging seiner Sucht nach, ich meiner.»

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

«Es ging immer nur darum, was man isst und wie schwer man ist.»

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.»

Zwei Kinder und die Wende

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. Gleich-

zeitig half sie in der Organisation der Afro-Pfingsten mit und bekam ein Kind. Die Essstörung beherrschte nach wie vor ihr Leben.

Als sie eine Liaison einging und ihr Mann hinter der Affäre kam, sind 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 sei, 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 den Kinder zuliebe. «Ich wollte hundert Prozent für sie da und nicht ständig mit den Gedanken woanders sein.»

Ausbildung zur Therapeutin

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 habe nicht mehr einfach alles heruntergeschluckt. Das brachte uns auseinander.»

Sie organisierte weiterhin den Künstlerbereich der Afro-Pfingsten, betreute Pflegekinder. 2014 lernte sie ihren jetzigen Mann kennen, mit dem es sofort gepasst hat. Sie wurde noch einmal Mutter, mit 43 Jahren. «Dieses Kind stellte mein Leben nochmals völlig auf den Kopf», erzählt sie. «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



«Man muss bereit sein für eine Veränderung»: Andrea Ammann in ihrer Praxis im Näniker Industriegebiet. Foto: Christian Merz

über eineinhalb Jahre dauerte. Seit einem Jahr hat sie im Näniker Industriegebiet eine Praxis mit Seminarraum.

«Wie Druckknöpfe»

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», sagt sie. «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 ausschliessen. «Schliesslich 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 Burn-out. Ausserdem organisiere sie Seminare für Therapeuten, Coaches sowie Naturheilpraktiker. Eine Sitzung kostet 150 Franken, die Krankenkasse zahlt nichts daran. Oft brauche es nur eine oder zwei Sitzungen, um etwas zu verändern, sagt Ammann.

Selbständige Töchter

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 selbständige junge Frauen geworden, mit denen sie eine vertraute Beziehung habe.

«Ich bin sehr froh und dankbar, dass sie unbeschwert gross werden dürfen», sagt Andrea Ammann. «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.»

In Kürze

Stadtgeschichte online neu überarbeitet

Uster Wie alt ist Uster? Was hat es mit dem «Millionenbach» auf sich? Wie verlief die Industrialisierung? Antworten auf diese und ähnliche Fragen gibt es nun auf www.uster.ch. Das Stadtarchiv Uster hat die Geschichte der Stadt Uster umfassend bearbeitet und vor Kurzem online gestellt. Die Darstellung unter der Rubrik «Geschichte» ist neu in einzelne Kapitel gegliedert, die die Chronologie themenbezogen auffächern. (zo)

Auftritt von Renato Kaiser

Mönchaltorf Am Sonntag, 12. Januar 2020, kommt der Slam-Poet, Satiriker und Komiker Renato Kaiser in den Mönchhofsaal. Der Preisträger des Salzburger Stiers 2020 präsentiert in seinem Programm «Renato Kaiser in der Kommentarspalte – Satire mit Hirn und Herz» eine Mischung aus Satire, Spoken Word und Comedy. Der Anlass beginnt um 11 Uhr. Weitere Infos: www.moenchaltorf.ch/kultur. (zo)

Gedankenstrich

Ein Kanton Uster? Na ja, lieber nicht!

Das passiert, wenn Datenjournalisten zu viel Zeit haben und niemand sie aufhält. Das Onlinemagazin «Watson» hat sich selbst die Frage gestellt: Was, wenn jeder Kanton gleich viele Einwohner hätte – nämlich 427 000? Das Ergebnis des Gedankenspiels wäre eine geografisch komplett umstrukturierte Schweiz mit einem Kanton Zürich, der sich im Wesentlichen auf die Stadt Zürich beschränken würde. Und: Es gäbe einen Kanton Uster.

Dieser Kanton Uster wäre quasi ein Gross-Oberland inklusive des Oberen Glattals und der St. Galler Gemeinden Rapperswil-Jona, Schmerikon, Uznach und Eschenbach. Eschenbach, wirklich? Da hätte man dem Nachbarkanton St. Gallen wenigstens als Gegenleistung die Gemeinde Fischenthal abtreten können. Gratis, natürlich, im Sinne eines Lastenausgleichs. Aber okay, zusammen mit dem schönen Rapperswil



So würde das neue Konstrukt aussehen. Grafik: «Watson»

wäre die Rechnung wohl einigermassen ausgeglichen, und es dürfte zumindest kurzfristig nicht zu einem Grenzkrieg mit dem Nachbarkanton kommen.

Um den inneren Frieden des Kantons Uster wäre es aber wohl nicht so gut bestellt. Denn es gäbe ganz klar Sieger und Verlierer der Umteilung.

Wetzikon etwa wäre nicht mehr länger ein unwichtiges Kaff irgendwo in der östlichen Grenzregion des Kantons, sondern neu die viertgrösste Stadt genau im Zentrum. Der Slogan «Wetzikon – das Herz des Kantons Uster» würde sich da regelrecht aufdrängen. Die Touristen kämen von ganz allein.

Dübendorf, neu drittgrösste Stadt des Kantons, dürfte mit seiner neuen Rolle als Aussenposten aber wohl nicht klar kommen. Zwar gäbe es endlich eine Kantonsgrenze zwischen der Stadt an der Glatt und den arroganten Zürchern. Doch dass sich die Ustermer als neue Hauptstädter besser benehmen würden, ist nicht anzunehmen.

Im Gegenteil. Schon heute haben sie alle wichtigen Amts- und Beratungsstellen an sich gerissen und benehmen sich mit ihrer Gender- und Feminismus-freundlichen Art geradezu aufreizend urban. Völlig klar, dass sie abschätzig auf die vermeintlich unterentwickelten Randregionen hinabblicken und diese entsprechend behandeln würden. Immerhin: Ein interkantonaler Konflikt wäre schnell entschieden, denn Uster hat zwar mehr Kinderkrippen, Dübendorf dafür aber einen Militärflugplatz.

Thomas Bacher

Lenker fährt Mann an und flüchtet

Dübendorf Am frühen Samstagmorgen kam es gemäss der Kantonspolizei Zürich in einem Restaurant in Dübendorf zu verbalen Auseinandersetzungen zwischen zwei Männern. Die beiden Schweizer begaben sich daraufhin in ein Parkhaus, wo es schliesslich zu gegenseitigen Tätlichkeiten kam. In der Folge stieg der 26-jährige in sein Fahrzeug, fuhr los und erfasste den 30-jährigen Kontrahenten absichtlich. Dieser verletzte sich dabei leicht und wurde mit einem Rettungswagen ins Spital gebracht.

Der 26-jährige flüchtete nach der absichtlichen Kollision mit seinem Personenwagen. Sofort eingeleitete Fahndungsmassnahmen und die internationale polizeiliche Zusammenarbeit hätten dazu geführt, dass der Mann im Verlauf des Samstags im Ausland festgenommen werden können, schreibt die Kapo weiter.

Die genauen Hintergründe und der Tathergang sind unklar und bilden Gegenstand der laufenden Ermittlungen, welche durch die Kantonspolizei und die Staatsanwaltschaft I geführt werden. (zo)