



Heilpraktikerin Sandra Kettner (50) kennt beide Seiten einer Essstörung, da sie selbst viele Jahre an einer schon chronifizierten Anorexie erkrankt war.

FOTOS (2) MOLS

Magersucht: Sandra Kettner (50) aß nichts außer Weintrauben

20 Jahre war Sandra Kettner in der Magersucht gefangen. Heute lebt die Dortmunderin als gesunde Frau und möchte Betroffenen Mut und Hoffnung zusprechen. Am Anfang stand eine lange Reise.

Von Christin Mols

Weintrauben. Die süßen Grünen ohne Kerne. Eine kleine Schüssel voll. Mehr nicht. Den ganzen Tag. 20 Jahre ihres Lebens litt Sandra Kettner an einer Essstörung. Sie aß so wenig, dass sie im Alter von 18 Jahren bei einer Körpergröße von 1,83 Meter gerade mal 45 Kilogramm wog.

„Die Erkrankung hat eine extrem rigide Struktur“, sagt die heute 50-Jährige über die Magersucht. Über Wochen knabberte sie jeden Abend pünktlich um 21 Uhr eine Handvoll Trauben aus immer demselben Müslischälchen. „Kam ich nur zehn Minuten später nach Hause, konnte ich sie nicht mehr essen.“ Dabei sei sie nicht immer erschreckend dürr gewesen. Die strikten Regeln der Anorexie verändern sich, in manchen Phasen aß sie etwas mehr, in anderen extrem wenig. Anstelle der Weintrauben stand dann beispielsweise ein Naturjoghurt.

„Seit 15 Jahren bin ich nun komplett gesund“, sagt Sandra Kettner. Ihr offener Blick strahlt innere Stärke aus, das Lachen wirkt gelöst. Vieles habe sich verändert. Sie habe sich verändert. „Es ist so: Du bist die Krankheit und die Krankheit ist du“, erklärt die Dortmunderin, „sie bestimmte mein Wesen.“

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie hilft sie heute im eigens gegründeten Center für Essstörungen in Brackel anderen Betroffenen. Wie eine „Kriegerin“ stelle sie sich im Kampf gegen die Essstörung an die Seite ihrer Patienten. „Man kann es schaffen, ich bin das beste Beispiel.“

Die Stimme im Kopf

Doch bis dahin war es ein langer Weg. Sandra Kettner wächst in Holzwickede auf, hat eine gute Kindheit. Mit 13 Jahren fängt das Gedankenspiel an. Da ist diese Stimme im Kopf, die sagt: „Du kannst nichts. Du bist nichts. Dich kann man gar nicht mögen.“ Die Schülerin hat immer mehr das Ge-

fühl, alle anderen wären besser, hübscher, erfolgreicher, beliebter – ein rein subjektives Empfinden. Dass sie eigentlich viele Freunde hat, die sie mögen, kann sie nicht sehen. Sie fängt langsam an, weniger zu essen. Essen wird heimlich weggeworfen oder versteckt, die Mahlzeiten mit der Gabel auf dem Teller hin- und hergeschoben.

„Je tiefer ich in die Essstörung abrutschte, desto mehr konnte ich mich wieder spüren“, beschreibt Sandra Kettner ihr damaliges Empfinden. „Ich habe meine eigene kleine Welt aufgebaut, in der ich stark und stolz war. Hier konnte ich bestimmen, hier war ich perfekt.“

Hochsensibel

Heute weiß die Heilpraktikerin: „Ich bin hochsensibel.“ Damit benennt sie die Basis ihrer Erkrankung. „Man will immer, dass es allen gut geht, am besten die Welt retten. Und bevor man zerbricht, rutscht man in die Essstörung.“ Sandra Kettner ist eine gute Schülerin, geht nachmittags zum Ballett. Mit dem fallenden Gewicht fühlt sich immer besser – „wie im Höhenflug“. Ein trügerischer Schein. Das Hungergefühl nimmt sie längst nicht mehr wahr. Sie wird dünner, ihre Eltern werden immer verzweifelter, auch besorgte Lehrer melden sich. Doch Sandra Kettner gesteht sich nicht ein, krank zu sein. Nach dem Abitur geht sie gegen den Willen ihrer Eltern als Au-Pair nach Amerika. Eine Flucht. „Ich dachte mir, du musst etwas ändern, dann geht es dir gut.“ Doch die Krankheit steckt im Koffer. Als die Familie sie zu Weihnachten in San Francisco besuchen kommt, ist der Schock groß: „Meine Mama ist am Flughafen beinahe zusammengebrochen, als sie sah, wie dünn ich war.“ Es geht zurück nach Deutschland. Es folgt der erste Krankenhausaufenthalt. Es wird einer von vielen, deutschlandweit. „Wenn ich in der Klinik war, nahm ich zu. Aber das war nicht von Dauer.“ Sobald die Familie sie abholte und sie im Auto



Sandra Kettner in ihrer Praxis. Im Hintergrund steht das Buch von Peggy Claude-Pierre.

» Mich quälte der Gedanke, keine gute Mutter zu sein.«

Sandra Kettner

auf der Rückbank saß, war die Stimme im Kopf wieder da. „Und dann fühlt man sich noch schlechter, weil man weiß, dass man die geliebten Eltern enttäuschen muss.“ Letztlich, sagt Sandra Kettner heute, sei es bei der stationären Therapie zu sehr ums Zunehmen gegangen. Und zu wenig um sie selbst. „Es war ein bisschen so, als würde man ein Pflaster aufkleben, aber die Wunde darunter eiert weiter.“ Auch etliche ambulante Therapien und Methoden wie Blutwäsche und Hypnose bleiben ohne langfristigen Erfolg. Die junge Frau studiert, heiratet, bekommt zwei Söhne. Die Anorexie ist wie ein Schatten an ihrer Seite. Ausgenommen: die Schwangerschaften. „Sobald ich wusste, da wächst etwas in mir, und auch noch während der Stillzeit, habe ich mich gut ernährt – zwar nicht für mich, aber für das andere Leben.“

2002 zieht die Familie in die Nä-

he von Frankfurt. Sandra Kettner geht es zu dieser Zeit sehr schlecht. „Mich quälte der Gedanke, keine gute Mutter zu sein.“ Ein Besuch beim Therapeuten stürzt sie weiter ins Tief. „Es hieß, ich solle lernen, mit der Erkrankung zu leben. Ich würde sie nie ganz los.“ Beim Auspacken der Umzugskartons fällt ihr dann zufällig – oder auch „schicksalhaft“ – ein Buch in die Hände, das ihr Leben verändern wird: „The Secret Language of Eating Disorders: How You Can Understand and Work to Cure Anorexia and Bulimia.“ Der deutsche Titel heißt: „Der Weg zurück ins Leben: Magersucht und Bulimie verstehen und heilen.“

„Geheime Sprache“

Die Kanadierin Peggy Claude-Pierre, deren Töchter beide nacheinander an Anorexie erkrankt waren, schreibt in diesem Buch über die „geheime Sprache“ der Essstörung. „Jedes geschriebene Wort sprach mir aus der Seele“, sagt Sandra Kettner. „Nie zuvor hat jemand verstanden, was ich dachte. Hier spiegelten sich auf jeder Seite meine Gedanken.“ Als Psychologin hat Peggy Claude-Pierre ein Therapie-



Auf diesem Foto von 1989 ist Sandra Kettner 21 Jahre alt. Sie wog damals 47 Kilogramm.

FOTO PRIVAT

programm zur Behandlung von Magersucht und Bulimie entwickelt, das auf Liebe und Verständnis basiert. Es soll Erkrankten die quälenden Gefühle von Versagen nehmen und ihr Selbstwertgefühl stärken. Mit ihrem Mann gründete sie 1993 eine Klinik im kanadischen Victoria, behandelt dort seither stationär Patienten mit Essstörungen.

Nach mehreren Kurz-Aufenthalten in der Montreux-Klinik zieht Sandra Kettner im Mai 2003 mit ihren Kindern für ein ganzes Jahr nach Kanada. „Ich erkannte, dass meine Gedanken nicht komplett verrückt waren, sondern einer extrem subjektiven, gegen mich gerichteten Wahrnehmung entsprachen.“ In den täglichen Therapiestunden setzt sie sich so intensiv wie noch nie zuvor mit den Gedanken in ihrem Kopf auseinander. Allmählich wird die Stimme leiser und ganz langsam wird klar: Die Realität ist anders, als die Krankheit behauptet. „Ich habe durch diese wunderbare und einzigartige Therapie zurück zu mir gefunden“, sagt Sandra Kettner.

Zurück in Deutschland erkennt sie als gesunde Frau endlich, was

sie sowohl privat als auch beruflich wirklich will. Sie lässt sich zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ausbilden, trennt sich von ihrem Mann und zieht zurück in die Heimat. Sie lernt sich ganz neu kennen. „Ich war überrascht, wie kommunikativ ich bin, dass ich auch sehr spontan sein kann.“

Heute wohnt Sandra Kettner mit ihren Kindern in Brackel. Im selben Haus hat sie das Center für Essstörungen eingerichtet. In Anlehnung an das Programm von Peggy Claude-Pierre, mit der sie eine tiefe Freundschaft verbindet, bietet sie in ihrer Privatpraxis eine ambulante Therapie an, die sie auf die individuelle Situation der Betroffenen abstimmt.

„Die Arbeit ist sehr intensiv.“ Angst, dass sie selbst wieder in eine Magersucht verfallen könnte, habe sie nicht. „Es ist für mich genau so undenkbar, wieder an einer Essstörung zu erkranken, wie für jeden anderen gesunden Menschen.“

Center für Essstörungen

Max-Michallek-Straße 38,

Infos online unter:

www.center-fuer-essstoerungen.de