

GENERATION WOW

# Begegnungen

**Starke Frau:**  
Nach einem  
langen Leidens-  
weg ist es Sandra  
eine Herzens-  
angelegenheit,  
anderen zu  
helfen

## Meine *lange Reise* zu mir SELBST

Jahrzehntlang ist **Sandra Kettner (55)** in einer Magersucht gefangen, verliert zeitweise jeden Lebensmut. Bis sie eines Tages eine Entdeckung macht

Von Leila Dawils

**S**elbstzweifel verfolgten Sandra Kettner ihr ganzes Leben lang. Als Kind fühlte sie sich zu dick, zu hässlich, zu groß, zu dumm, zu unbeliebt. Für Sandra war das der Beginn einer jahrzehntelangen Essstörung, obwohl der Anfang in den so jungen Jahren noch nichts mit dem Essen zu tun hatte. Dass sie jemals wieder gesund und mit sich selbst im Reinen sein würde, war für die heute 55-Jährige jahrelang unvorstellbar.

### Über 20 Jahre lang bestimmt Anorexie Sandras Leben

Unbewusst hat Sandra im Alter von gerade einmal 13 Jahren angefangen, das Essen zu reduzieren. „Ich weiß noch genau, dass ich mich damals sehr minderwertig fühlte. Ich suchte verzweifelt nach etwas, das mich glücklicher machen würde.“ Als sie eines Tages beobachtete, dass die Freundin ihres Bruders viel weniger Kuchen aß als sie selbst, fing sie selbst an, weniger zu essen. Schnell wurde sie dünner, bis sie als junge Erwachsene bei 1,84 Meter gerade noch 47 Kilogramm wog. „Je tiefer ich in die Essstörung abrutschte, desto mehr konnte ich mich wieder spüren. Auf Essen zu verzichten gab mir eine unfassbare Stärke.“ Vor ihrem Umfeld konnte sie ihre Magersucht nicht lange verstecken. Doch niemand drang zu ihr durch. Erst mit Anfang 20 gestand sie sich selbst ein, dass sie krank war. „Damals war ich so dünn, dass ich fast daran gestorben wäre.“ Es folgte der erste von vielen Krankenhausaufenthalten. „Über viele Jahre machte ich alle Therapien mit, nahm jedes Mal viel zu, doch mein Denken über mich selbst änderte sich nie. Jedes Mal, wenn ich nach einem Klinikaufenthalt nach Hause fuhr, wusste ich, dass ich genauso weitermachen würde wie vorher. Ich war oberflächlich geheilt, aber innerlich noch krank.“

### Ein Buch schenkt ihr unerwartet Hilfe und neue Hoffnung

Jahrelang führte Sandra ein „normales“ Leben: Sie studierte, heiratete, bekam zwei Söhne. „Ich versuchte, mich mit meiner Krankheit zu arrangieren.“ Ein Besuch bei einem anderen Therapeuten stürzte sie damals weiter ins Tief. „Er erzählte mir, dass ich niemals wieder gesund sein werde. Dazu sei ich viel zu lange erkrankt.“ Eine schreckliche Prognose für die Mutter, die überlegte, so nicht weiter leben zu wollen. „Meine Kinder waren der einzige Grund, warum ich weitermachte.“ Schicksalhaft, wie sie heute sagt, fällt ihr ein Buch einer kanadischen Psychologin in die Hände, deren Töchter beide an Anorexie erkrankt waren. „Es war ein Buch über die ‚geheime Sprache‘ der Krank-

**In ihrer neuen Heimat Dubai genießt Sandra das Leben - es ist genau, wie sie es sich gewünscht hat**



„Ich hatte schon immer den Wunsch, in einem anderen Land zu leben“



**Gemeinsam mit ihrem geliebten Hund reiste sie 2022 nach Dubai - und blieb für immer**

heit. Ich hatte viele Bücher über Anorexie gelesen, doch nie zuvor hatte jemand genau verstanden, was ich dachte. Jedes geschriebene Wort sprach mir aus der Seele.“ Sandra fühlt sich zum ersten Mal verstanden.

Mit ihren Kindern zieht sie für ein Jahr nach Kanada, um eine Therapie bei dieser Psychologin zu beginnen. In den täglichen Sitzungen setzt sie sich so intensiv wie noch nie mit dem Selbsthass in ihrem Kopf auseinander. Und schafft es, ihre negativen Gedanken in eine gesunde Überzeugung umzuwandeln. „Ich fand endlich zu mir selbst, lernte, mich selbst zu akzeptieren.“

Gesund zurück in Deutschland erkennt Sandra endlich, was sie will. Sie beendet ihre Ehe und lässt sich zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ausbilden. 2009 eröffnet sie ihr Center für Essstörungen ([center-für-essstoerungen.de](http://center-für-essstoerungen.de)) in ihrer Heimatstadt Dortmund. „Ich biete eine ambulante Therapie an, die individuell auf die Betroffenen abgestimmt ist. Eine intensive Gedankenarbeit - ähnlich wie meine Behandlung damals.“

Vor zwei Jahren wagt sie noch einen mutigen Schritt, verlagert ihre Praxis nach Dubai. „Ich wollte schon immer in einem anderen Land leben - am liebsten an einem Ort, an dem es immer warm ist und der nah am Wasser liegt.“ Auf einer ihrer Reisen hatte sie sich in die orientalische Stadt verliebt. „Ich bin allein, meine Kinder sind erwachsen - warum sollte ich es nicht mal versuchen?“

Heute sagt sie, dass es die beste Entscheidung ihres Lebens war. Mit ihren Patienten spricht sie größtenteils online. Zwei-, dreimal im Jahr kommt sie nach Deutschland. Einige besuchten sie schon in Dubai. Die räumliche Distanz zum gewohnten Umfeld macht es leichter, aus Mustern auszubrechen. Sandra fühlt sich hier zu Hause, hat hier viele motivierende Menschen kennengelernt. „Ich bin in den letzten zwei Jahren sehr stark gewachsen und hoffe, dass ich in dieser neuen Umgebung noch lange einen positiven Beitrag zur Gesundheit leisten kann.“