



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

**W**eintrauben. 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](http://www.center-fuer-essstoerungen.de)

Non-medical practitioner for psychotherapy Sandra Kettner (50) knows both sides of an eating disorder, as she herself had been suffering from anorexia that had already been chronicized for many years.

Anorexia: Sandra Kettner (50) ate nothing but grapes. 20 years ago Sandra Kettner was trapped in anorexia. Today, the Dortmund woman lives as a healthy woman and wants to offer courage and hope to those affected. It all started with a long journey.

from Christin Mols.

The sweet greens without seeds. A small bowl full. Nothing more. All day. Sandra Kettner suffered from an eating disorder for 20 years of her life. She ate so little that at the age of 18 she weighed just 45 kilograms at a height of 1.83 meters. "The disease has an extremely rigid structure," says the now 50-year-old about anorexia. For weeks, she nibbled a handful of grapes from the same bowl every night at 9 p.m. "When I came home only ten minutes later, I couldn't eat it anymore." But she was not always terribly arid. The strict rules of anorexia change, in some phases she ate a little more, in others extremely little. Instead of the grapes, for example, there was a natural yoghurt. "I've been completely healthy for 15 years now," says Sandra Kettner. Her open gaze radiates inner strength, the laughter seems relaxed. A lot has changed. she has changed. "It's like this: you are the disease and the disease is you," explains the Dortmunder woman, "it determined my being." As a non-medical practitioner for psychotherapy, she now helps other sufferers in the specially founded Center for Eating Disorders in Dortmund. Like a "warrior," she sided with her patients in the fight against the eating disorder. "You can do it, I'm the best example."

The voice in your head

But it's been a long road to that. Sandra Kettner grows up in Holzwickede, has a good childhood. At the age of 13, the mind game begins. There's this voice in your head that says, "You can't do anything. You are nothing. Nobody can like you at all."

The student feels more and more that everyone else is better, prettier, more successful, more popular – a purely subjective feeling. She can't see that she actually has a lot of friends who like her. She slowly starts eating less. Food is secretly thrown away or hidden, the meals are pushed back and forth with a fork on the plate. "The deeper I slipped into the eating disorder, the more I could feel myself again," Sandra Kettner describes her feelings at the time. "I built my own little world where I was strong and proud. Here I could determine, here I was perfect!"

Highly sensitive

Today, the non-medical practitioner for psychotherapy knows: "I am highly sensitive." In this way, she names the basis of her illness. "You always want everyone to be well, best to save the world. And before you break up, you slip into the eating disorder." Sandra Kettner is a good student, goes to the ballet in the afternoon. With the falling weight, it feels better and better – "like in a high altitude". A deceptive appearance. She no longer perceives the feeling of hunger. She is getting thinner, her parents are becoming increasingly desperate, and worried teachers are also getting in touch. But Sandra Kettner does not admit to being ill. After graduating from high school, she goes to America as an au pair against the will of her parents. An escape. "I thought to myself, you have to change something, then you're fine." But the disease is in the suitcase. When the family comes to visit her in San Francisco for Christmas, the shock is great: "My mom almost collapsed at the airport when she saw how thin I was." It goes back to Germany. This is followed by the first hospital stay.

It will be one of many, throughout Germany. "When I was in the clinic, I increased in weight. But it wasn't permanent.' As soon as the family picked her up and put her in the car sitting in the back seat, the voice in his head was back. "And then you feel even worse because you know you have to

disappoint your beloved parents." Ultimately, says Sandra Kettner today, inpatient therapy was too much about increasing. And too little about themselves. "It was a bit like sticking a patch on, but the wound underneath continues to swell." Several outpatient therapies and methods such as blood washing and hypnosis also remain without long-term success. The young woman studies, marries, has two sons. Anorexia is like a shadow on their side. Excluded: pregnancies. "As soon as I knew something was growing in me, and even during breastfeeding, I fed myself well – not for myself, but for the other life.

In 2002, the family moved to Frankfurt. Sandra Kettner is doing very badly at this time. "I was tormented by the thought of not being a good mother." A visit to the therapist plunges her further into the depths. "It was said that I should learn to live with the disease. I would never quite get rid of them." When she unpacks the moving boxes, she accidentally – or "destitifully" – falls into her hands a book that will change her life: "The Secret Language of Eating Disorders: How You Can Understand and Work to Cure Anorexia and Bulimia." The German title is: "The way back to life: understanding and healing anorexia and bulimia."

"Secret Language"

The Canadian Peggy Claude-Pierre, whose daughters both had anorexia one by one, writes in this book about the "secret language" of the eating disorder. "Every word I read spoke to me from the soul," says Sandra Kettner. "Never before has anyone understood what I was thinking. This was where my thoughts were reflected on each side." As a psychologist, Peggy Claude-Pierre has a therapy program for the treatment of anorexia and bulimia, which is based on love and understanding. It is intended to deprive sufferers of the agonizing feelings of failure and to strengthen their self-esteem. She and her husband founded a clinic in Victoria, Canada, in 1993, where she has been treating inpatients with eating disorders ever since. After several short stays at the Montreux Clinic, Sandra Kettner moved to Canada with her children for a whole year in May 2003. "I realized that my thoughts weren't completely crazy, but corresponded to an extremely subjective, anti-resent perception." In the daily therapy sessions, she deals more intensively than ever with the thoughts in her head. Gradually, the voice becomes quieter and slowly becomes clear: the reality is different from what the disease claims. "I have found my way back to myself through this wonderful and unique therapy," says Sandra Kettner.

Back in Germany, as a healthy woman, she finally realizes what she really wants both privately and professionally. She is trained as a non-medical practitioner for psychotherapy, separates from her husband and moves back home. She gets to know herself anew. "I was surprised how communicative I am that I can also be very spontaneous." Today Sandra Kettner lives with her children in Dortmund. In the same house she has set up the Center for Eating Disorders. Following the program of Peggy Claude-Pierre, with which she has a deep friendship, she offers outpatient therapy in her private practice, which she adapts to the individual situation of the affected persons. "The work is very intense." She was not afraid that she herself might fall back into anorexia. 'It's just as unthinkable for me to get an eating disorder again as it is for any other healthy person.'