

«MEIN VERHÄLTNIS ZUM ESSEN WAR UNGESUND. HEUTE BIN ICH MIR BEWUSST, DASS DAS LEBEN MEHR BIETET ALS NUR DAS STREBEN NACH PERFEKTION»

«Dass ich öffentlich über meine Essstörung spreche, soll anderen betroffenen Menschen Mut machen und aufzeigen, dass eine Veränderung zum Positiven möglich ist»

Angie, du hast viele Jahre Leistungssport hinter dir. Was bedeutet dir heute als erfolgreiche Unternehmerin regelmässiger Sport?

Der Sport schenkt mir heute eine äussere und innere Balance, die ich als sehr wertvoll und bereichernd empfinde. Das regelmässige Training schafft die äussere Struktur – und mit gesundem Essen sowie meiner richtigen Einstellung dazu geben mir Sport, Bewegung und Ernährung heute den nötigen Halt und eine Menge Power. Das war nicht immer so.

Wie meinst du das? Gab es während der Zeit als Leistungssportlerin Probleme mit dieser Balance?

Als junge, ehrgeizige Sportlerin steht man immer unter einem grossen Druck: Leistung erzielen, Gewicht halten, Ansprüchen gerecht werden, perfekt sein, Erfolge und Misserfolge verarbeiten – etwas viel für einen heranwachsenden Menschen. So ging es auch mir. In der Pubertät entwickelte ich eine Essstörung, die daraufhin lange Zeit mein Leben bestimmte. Ich befand mich im ständigen Kampf mit mir selbst und verbrauchte dadurch unnötig viel Energie. Mein Verhältnis zum Essen war sehr ungesund, und den Sport habe ich dazu missbraucht, Kalorien zu verbrennen. Die volle Kontrolle über mich und meinen Körper, die mir die Essstörung vorgaukelte, war lange Zeit meine einzige Möglichkeit zur Perfektion. Und zum Umgang mit all dem Druck von aussen.

«Ich habe den Sport und meinen Körper missbraucht»

Wie blickst du heute auf diese Zeit zurück?

Die Zeit mit der Essstörung ist ein Teil von mir, sie gehört zu meiner Geschichte. Diese Erfahrung hat mitgeholfen, mich zu der Person zu machen, die ich heute bin: eine gesunde Frau mit einem eigenen Unternehmen und Lebensfreude. Ich bin darüber hinweg, stehe dank viel innerer Arbeit an einem ganz anderen Punkt im Leben. Ich spreche übrigens nicht aus Eigennutz oder als Opfer öffentlich über die Essstörung: Vielmehr möchte ich betroffenen Menschen Mut machen und aufzeigen, dass eine Veränderung zum Positiven möglich ist.

Warum willst du dieses Tabuthema ansprechen?

Es ist mir wichtig, aufzuzeigen, dass es im Leistungssport einen schmalen Grat gibt. Erfolg gibt es nicht ohne Druck, Leistung hat ihren Preis. Ohne ein klares Bewusstsein darüber und einen gesunden Umgang mit sich selbst kann man relativ einfach in eine Abhängigkeit rutschen. Oder eine Essstörung entwickeln, wie es mir auch passiert ist. Sportlerinnen brauchen ein solides, gesundes Umfeld, welches sie trägt und stärkt. Alle Beteiligten müssen sich der mentalen, sportlichen und psychischen Herausforderungen für eine Frau im Leistungssport bewusst sein.

Was hat dir dabei geholfen, die Essstörung zu überwinden?

Das waren mehrere Faktoren. Mir war immer bewusst, dass es nicht okay ist, wo ich mich gerade befinde und was ich da mache mit mir. Ich wollte oft aus dieser Spirale ausbrechen. Aber die Essstörung war lange Zeit stärker. Dann habe ich angefangen, mich darüber zu informieren – ich habe viele

Bücher, Erfahrungsberichte und Fachartikel gelesen und erhielt so langsam, aber sicher eine andere Sichtweise auf das Thema. Ich wollte verstehen, was da passiert und wie ich den Weg zurück in ein gesundes Essverhalten schaffe. Endgültig den Fokus verändern konnte ich nach einer intensiven Hypnosesitzung; das war sehr eindrücklich.

Der Aufbau meiner Selbstständigkeit hat auch sehr viel dazu beigetragen, dass ich auf diesem Weg bleiben konnte. Als Unternehmerin wollte ich gesund sein, genug Energie haben und meine Ziele fokussiert verfolgen. Da hatte keine Sucht, keine Ablenkung Platz.

Was gibst du jungen Sportlerinnen mit auf den Weg, die mit ähnlichen Herausforderungen kämpfen?

Es ist eine Frage der Einstellung, der inneren Haltung sich selbst gegenüber. Wer eine positive, gesunde Beziehung zu sich selbst herstellen kann, kommt automatisch in die richtige Balance. So ändert sich auch der Fokus: weg von der Krankheit und hin zu dem, was guttut. Natürlich bleibt man nicht einfach eingemittelt, Krisen und Tiefs gehören zum Leben. So auch zum Sport. Aber wenn man weiss, wie gut sich die Ausgeglichenheit anfühlt, strebt man gerne immer wieder danach. Heute stehe ich zu mir, weiss, was mir guttut, und geniesse es, essen zu gehen und mit dem richtigen Mindset zu trainieren. Ich habe Vertrauen in mich selbst und glaube, dass alles zu schaffen ist, wenn der Wille da ist. Es ist ein stetiger Prozess, und ich arbeite daran – aber ich bin mir bewusst, dass das Leben mehr bietet als nur das Streben nach Perfektion.



*Angie Wuffli,
Geschäftsinhaberin von
W Real Estate AG in Bern*

«Sportlerinnen brauchen ein solides und gesundes Umfeld, welches sie trägt und stärkt»

