

**Zeitschrift:** Fraueztig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1986-1987)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Mit meinem Körper im Krieg  
**Autor:** Studer, Lilian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054310>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



*Ich suche mich selber, das, worauf ich mich verlassen kann, das nicht kaputt ist, das zu mir gehört, mir gehört, seit ich auf dieser Welt bin – und das sind Haut und Knochen. Wir waren damals in den Ferien. Sommer 1966. Vater, Mutter, vier Mädchen. Ich 15 Jahre alt; eher pummelig, das war nicht zu verleugnen mit den 59 Kilos, die ich damals auf die Waage brachte. Aber wahrscheinlich normal für das Alter. Nein, ich fand mich nicht überaus schön, aber auch nicht hässlich, wohl eher empfand ich mich nicht. Wie mein Körper aussah? Das wusste ich nicht, ich schaute ihn ja nie an, kam gar nicht auf die Idee. Doch, ich beneidete andere Mädchen aus meiner Klasse, wenn sich bei ihnen Brüste abzuzeichnen begannen. Bei mir? Flach, nichts, auch jede Einbildung konnte da nicht über Tatsachen hinwegtäuschen –*

*Doch Brüste sind gefährlich, sie müssen versteckt werden, eingepackt in Büstenhalter, mit Schaumgummifüllung bei mir, weil ich eben kaum Brüste habe, aber der Büstenhalter altersgemäß tragen muss. Ob ich das will? Habe ich dazu etwas zu sagen?*

In den Ferien war es kalt und es regnete viel. Um uns warm zu halten, assen wir Suppe, Schokolade und Süßigkeiten. Mmmh, ich hatte das gern, und ich konnte auch entsprechende Mengen vertilgen. Und was gab es Besseres als frisches Brot mit Schokolade und gutem Tee mit viel Zucker. Dick werden? Kilos? Darauf achtete ich doch nicht – und ich meinte es ehrlich.

*Mutter hat Kousa-Tag. Den ganzen Tag darf sie nur von diesem weissen Schleim essen, oder besser gesagt löffeln. Sie ist zu dick. Wenn sie abgenommen haben wird, kauft Vater ihr einen Pelzmantel. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es noch viele Kousa-*

*Tage. Die ganze Familie hasst den Kousa-Tag. Mutter hat Hunger, ich spüre das sehr gut. Sie ist hässig. Völlig lustlos sitzt sie vor ihrem Teller wenn wir essen, was sie uns gekocht hat – natürlich ohne dabei zu naschen. Vater spöttelt und ärgert sich auch, weil Mutter dann so anders ist. Und doch will er, dass seine Frau schlank wird. Wegen ihm – oder wegen dem Pelzmantel? – macht sie diese Qualen durch.*

Und dann schien doch mal die Sonne. Sofort stürzten wir uns alle in kurze Hosen und T-Shirts. Sie waren eng geworden. Vater schaute mich an mit einem Blick –

*Was ist das für ein Blick? Ich kenne das nicht. Ein Männerblick? Ich habe Angst.*

und gab folgenden Kommentar: «So, jetzt musst Du aber aufpassen.» Als folgsame Tochter, die ich war, gehorchte ich und passte auf. Am Abend nur noch ein Joghurt. Später Abführmittel. Ich fand im Badezimmer der Eltern die Appetitzügler und entdeckte, dass diese beiden Medikamente zusammen eine wunderbare Wirkung brachten: Ich nahm rapide ab. Ein Jahr später war ich noch 47 Kilos. Welche Freude. Jeden Tag konnte ich feststellen: schon wieder ein paar Gramm weniger.

*Ich sitze in der Schule und habe fürchterliche Bauchkrämpfe. Alle Eingeweide rebellieren, ziehen sich zusammen, lassen plötzlich alles los, um gleich noch viel stärker zu verkrampfen. Ich muss dringend aufs Klo, nie halte ich es aus bis ans Ende der Stunde. Mir wird schon schwarz vor den Augen. Und ich kann hier nicht weg. Ich kann doch nicht sagen, ich müsse hinaus. Und einfach aufstehen und weggehen kann ich auch nicht, weil ich sicher wieder kaum mehr auf den Beinen stehen kann. Und weh tut das, weh, weh –*

Dieser rasche sichtbare Erfolg gab mir Anstoß, weiter zu machen: das erste Mal im Leben dass mir etwas gelang. Ich ass kaum mehr am Tisch, und das Wenige erbrach ich nachher sofort wieder. Ich musste mir hierfür immer den Finger nach hinten stecken. Das schaffte ich nicht, dass alles von allein wieder hochkam. Vielleicht ging es aber, wenn ich vorher grosse Mengen getrunken hatte, natürlich nicht Alkohol, der hätte zu viele Kalorien gehabt. Wasser tat seine Wirkung auch.

Sowohl zum Kotzen wie zum Scheissen benötigte ich Hilfsmittel. Also noch kein hundertprozentiger Erfolg.

*Und schon wieder habe ich alles daneben gekotzt und muss wegputzen. Das hasse ich. Es stinkt so erbärmlich sauer. Und alles Gegessene ist noch erkennbar. Mich ekt..*

Ich lernte, immer sauberer zu kotzen, immer weniger zu essen am Tisch, kam mit wenigen Abführmitteln aus, weil ich sowieso immer Durchfall hatte. Und wenn ich wieder verstopft war, nahm ich grad so viel aufs Mal, dass ich davon völlig entleert wurde.

Daneben ging ich aber auch noch zur Schule, hatte einen Freund. Ich führte mehrere Leben nebeneinander und verlor mich selbst immer mehr.

Während Jahren war ich eine angepasste Tochter, war immer zuhause, weil wir ja eine Familie waren und niemanden sonst für unser Glück brauchten. Ich ging in Schulen, die andere auswählten. Ich bekam die Mens und hatte Freude daran. Ich hatte einen Freund, den ich vorgab zu lieben. Dann kamen körperliche Veränderungen, die mich völlig verwirrten. Gefühle in mir, körperliche Bedürfnisse, vielleicht sogar Lustgefühle, die ich aber schnell verdrängte. Pubertätsspeck, entsprechend kommentiert. Eine totale Verunsicherung, die in der alles bietenden Familie keinen Platz

fand, weil sie das Gleichgewicht störte. Das harmonische und glückliche Familienleben war das höchste Ziel. Schein- und Scheiss-harmonie. Das Bild musste mit allen Mitteln aufrechterhalten werden. Ich half dabei ebenso mit wie die anderen, weil ich unter keinen Umständen die Liebe meiner Eltern verlieren wollte.

Wenn nur ich Ungereimtheiten und Unstimmigkeiten spürte, dann gab es sie nicht, es waren Missverständnisse, die alles erklärten. So lernte ich, dass ich kein Recht auf eigene Gefühle hatte, schon gar nicht, wenn solche im Widerspruch zu den Eltern standen. Ich hielt es für meine grösste Pflicht, die Eltern nicht zu enttäuschen. Sie konnten auch entsprechend stolz auf mich sein; doch zu viel Lob könnte auch hier ungesund und schädlich sein. Meine abnorme Unterwürfigkeit wurde von niemandem als solche erlebt, am wenigsten von mir selber.

Als ich mit 20 eine Ausbildung als Sozialarbeiterin begann, war ich noch 45 Kilos. Die letzten Jahre hatten nicht mehr so viel gebracht, die ständigen Ermahnungen, doch zu essen, übten Gegenwirkung, zeitigten Erfolg, brachen oft meinen Willen. Was sich verstärkte, war die Isolation, die Abkapselung, die Beziehungslosigkeit, die Kontaktlosigkeit. Die fremde Stadt erleichterte mir dieses abgeschlossene Dasein – und hier redete mir niemand mehr drein, weil niemand mehr da war.

*Blut im Stuhl. Alles ist ganz rot, habe ich die Mens? Nein, in der Scheide ist kein Blut. Randen habe ich auch nicht gegessen. Kein Zweifel, Blut. Zum ersten Mal spüre ich etwas wie Angst, dass etwas passiert, was gefährlich werden könnte. Aber die Freude, dass ich nun eine Krankheit habe, ist ebenso gross. Endlich kann ich nicht mehr alles essen. Fett: verboten. Schokolade: verboten. Teigwaren, Reis, Kartoffeln: alles verboten. Salat: nur erlaubt ohne Öl. Gemüse: nur ohne Butter.*

Colitis wurde diagnostiziert und damit begann auch immer mehr das Heimliches-sen, weil ich nun «offiziell» Diät halten musste. Ich ass also weiterhin kaum zu den Mahlzeiten, veranstaltete aber unheimliche Fressorgien, bei denen ich alles, was mir in die Finger kam, hinunterschluckte, ohne zu kauen, ohne natürlich auch im Entfernen wahrzunehmen oder zu spüren, was ich ass. Der Genuss bestand darin, sofort alles wieder zu kotzen und danach auf der Waage festzustellen, dass ich kein Gramm zugenommen hatte. Die grösste Leistung bestand darin, sogar noch abgenommen zu haben.

Die Ausbildung schloss ich 1974 ab, ich war noch 41 Kilos. Ich hatte keine Ahnung, was ich hatte, und kein Mensch wusste etwas. Ich wollte immer noch mehr abnehmen, hatte eine panische Angst, dicker zu werden. Ich wusste nicht, warum ich das machte. Ich konnte nicht anders. Der Kreislauf «Überfressen – Kotzen – Abführmittel – Waage – Überfressen – Kotzen – Abführmittel – Waage – Überfressen» war geschlossen, ich war drin gefangen und konnte nicht mehr raus. Das einzige, was ich wahrnahm: Hier, beim Essen, konnte ich selber entscheiden. Der Rest meines Lebens war bestimmt.

Zwei Jahre später, 1976, zehn Jahre nach

den Ferien, sitze ich bei der Ärztin, und sie sagt, zum ersten Mal, beiläufig in einem Nebensatz: «Sie haben Magersucht, das ist uns ja schon lange klar.» Ich, eine 25-jährige Frau, hübsch, verheiratet, berufstätig – magersüchtig? Süchtig? Die Krankheit der pubertierenden Mädchen. Eine klassische psychosomatische Krankheit. Die Krankheit der Mädchen, die sich gegen das Erwachsenwerden wehren, die nicht Frau werden wollen. **FRAU.**

Magersucht: Nicht mehr essen wollen. Schon beim kleinsten Bissen ein Völlege-fühl haben. Noch dünner werden. Keine Mens mehr haben. Ein Leben, das sich ganz um Essen, Zunehmen, Abnehmen dreht. Du brauchst eine Waage, Kalorien-tabelle, Abführmittel, einen Finger zum Kotzen, viele Frauen, mit denen du dich ver-gleichen kannst, um festzustellen, dass du noch dünner bist, oder dann eben noch mehr abnehmen musst. Einen eisernen Willen zum Durchhalten und viel Energie und Zeit, um dich auseinanderzusetzen, was du wann wie und wo essen willst, beziehungsweise nicht darfst. Du hast strengste Verhaltensregeln aufgestellt, und bei jedem Verstoss dagegen funktioniert ein entspre-chend restriktives Bestrafungssystem. Alles ist geregelt. Nichts kann mehr schiefgehen. Das System funktioniert und ermöglicht ein Leben, wenn auch sehr mühsam. Magersucht ist dieser Schmerz, körperlich spürbar beim Kotzen, im Hals, in der Luft-röhre und in der Speiseröhre, es ist, wie wenn in mir alles steckenbleibe und alle meine Anstrengungen bringen diesen Klotz nicht raus. Es tut weh, und ich ekle mich, das alles nachher wegzuputzen.

Magersucht ist noch viel mehr dieses Be-dürfnis nach Ruhe und Geborgenheit, un-terdrückt mit aller Gewalt und Kraft; ein mit dem Leben nicht mehr zurechtkommen und anstatt aufhören zu leben, sich in dieses Sys-tem von Essen, Kotzen, Leisten, Kopf, Här-te, Aggressivität, Destruktivität zu verbeissen, ohne es als das zu erleben oder wahr-zunehmen. Die Angst vor dem Leben um-münzen in verbissene Aggressivität, ag-gressive Aktivität. Forderungen an mich stellen, die ich erfüllen muss. Sachen verlangen, die ich können muss. Mir alles zu-rechtlegen, damit ich in allen Situationen gewappnet bin und keine Unsicherheiten erlebe. Einmal etwas in den Kopf gesetzt, muss es durchgesetzt werden. Kontakte zu Menschen sind nicht wichtig (zu schwie-rig?), ich stoppe ab, sobald es mir zuviel wird oder wenn Gefühle mitspielen.

Magersucht – ein Ich im Krieg mit seinem Körper, mit seinen Gefühlen, Kriegszu-stand, der sich auch in der Sprache zeigt.

Magersucht, ein einziger Schrei nach Wärme, Liebe, Nähe. Und es ist diese Rie-senangst, dass dies eintreten könnte, und dass du missbraucht werden könntest. Dass du nicht weisst, wie dich verhalten. Es ist diese grosse Angst vor Nähe, Liebe, Wärme, diese Riesenangst vor dem Leben, vor dem Schönen, vor dem Geniessen. Und es ist dieses Gefühl, dass es noch schön sein könnte, verbunden mit der Angst davor.

*Der Schmerz, während Jahren alles getan zu haben, damit es nicht so weit kommt, dass ich nicht spüren muss, weil ich den Schmerz, die Angst vor dem Verlust nicht ertrage. Und das alles für nichts? Jetzt kann ich nicht mehr in der Sucht weiterleben. Ich*

*habe Leben gespürt, ganz leicht und schön. Beim Kotzen tut es mir viel zu fest weh, es ekelt mich, das Erbrochene aufzu-putzen, weil ich das alles nicht mehr so pro-blemlos beherrsche wie früher. Der Kreislauf hat einen Riss.*

*Jahrelang hat diese Sucht gelebt für mich, und mir dabei so vieles weggenom-men. An Wärme, Geborgenheit, Liebe. Aber auch an Schmerz. Verlust, Angst. Wieviele Ichs leben in mir? Und bekämpfen sich gegenseitig?*

Sucht ist auch ein Treibstoff, er hält auf-recht. Lässt funktionieren. Doch es ist ein Fremdkörper, der für dich funktioniert, und du lässt dich durch die Sucht bestimmen. Nicht mehr durch die Eltern, durch die Schule, durch den Mann. Du steigst aus dem Leben aus und lässt die Sucht leben für dich. Und wenn du nicht mehr lebst, at-mest, erlebst, fühlst, stirbst du langsam ab. Sucht als ein still vor sich hinziehender Sterbeprozess, ein Sterbeprozess, den du nicht als solchen erlebst, weil du gar nicht merkst, dass du eigentlich nicht mehr leben willst – weil ich du geworden bin und mich dieses du nicht mehr betreffen kann. Sucht lässt mich nicht mehr leben, nimmt mir das Leben ab. So merke ich nicht, dass du lang-sam stirbst, und ich mitsterbe.

Du hast so viel gearbeitet und hast an mir vorbei gearbeitet. Du hast so viel Kraft und Energie verwendet, damit du nicht merkst, wie weh dir alles tut. Und du hast dir so viel körperlichen Schmerz beigefügt, bis zur Bewusstlosigkeit gehungert, bis zur Ohnmacht geschissen, bis du an deinem gan-zen Körper nichts mehr fühltest. Dieser Kör-per, der dich nur stört, weil er Nahrung for-dert. Dieser Körper, der dich verunsichert, weil er nach Liebe verlangt. Diesen Körper konntest du hassen, zertreten, beschimpfen. Alle Gefühle konntest du in Hass, Wut, Aggression verpacken und an ihm auslassen. Aber ich wollte geliebt werden, ge-schätzt werden. Ich wollte Vertrauen ha-ben, als die, die ich bin, und ich wusste nicht, wer ich bin. Aber das, was du da zeigst, das bin nicht ich.

So hat auch niemand Vertrauen zu mir haben können, weil ich gar nicht wusste, welchem Teil an mir (oder an dir?) ich das Vertrauen zusprechen sollte. Und da du das alles gar nicht brauchtest und ich dir das noch so gern glaubte...

Diesen Körper, diesen verhassten Fleischklotz, nein, den kann niemand gern-haben. Ich selber am allerwenigsten. Und manchmal, wenn ihn jemand gernhatte, hatte ich Angst, schon bevor ich genossen hätte. Angst davor, es gehe wieder vorbei, es sei nicht von Dauer, es sei ein Irrtum. Weil nicht sein kann, was nicht sein darf.

Und dann plötzlich spürst du, und immer mehr spüre ich, dass ich langsam sterbe, dass ich mich töte. Und ich erlebe gleichzei-tig, wie es wäre ohne zu sterben. Mein halb-toter Körper tut mir weh, weil er nicht ganz tot ist, sondern noch lebt. Nun spüre ich alle Sterbenswunden, die Schmerzen. Der magersüchtige Körper – und die Seele – ist fast ausgetrocknet. Jetzt schreit er nach Was-ser. Doch es ist schwierig, weil er zu viel Wasser nicht ertragen kann. Viele Gefühle machen solche Angst, dass ich grad wieder nichts mehr fühlen will, weil alles so weh tut.

Langsam mich ans Leben herantasten.

Lilian Studer