

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2002-2003)
Heft: 2

Artikel: La Belle et sa Bête : Bulimie, die einsame Passion
Autor: Schmugge, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053594>

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: 27.01.2026

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

An Bulimie leiden vornehmlich junge, gebildete, dem äusseren Anschein nach gut funktionierende Frauen. Sie sind nett zu aller Welt. Ihre Wut richten sie gegen sich selbst. Ihre Sehnsucht aufzumucken, schlucken sie hinunter. Ein Leben zum Kotzen.

La Belle et sa Bête

Bulimie, die einsame Passion

Zuerst kommen die gesunden Nahrungsmittel: Früchte, Gemüse, Brot, Joghurt, Reis, Teigwaren. Dann: Kuchen, Käse, Süssigkeiten, Glacé, Pizza. Die Reihenfolge der Esswaren ist wichtig: Wer schon am Anfang Fettes und Süsses verzehrt, hat ständig Angst, die kalorienreichen Teile schon verdaut zu haben, wenn es ans Kotzen geht. Auch lässt sich nicht alles gleich gut erbrechen. Reis und Teigwaren gehen gut, Müsli weniger. Besonders wichtig dabei: Viel trinken, am besten Milch, die füllt und bietet nachher ein gutes Gleitmittel. Irgendwann ist man randvoll, alles tut weh, ein dumpfer Schmerz. Wut, Scham, Selbsthass. Der Finger wird in den Hals gesteckt, man würgt, wird von Krämpfen durchgeschüttelt, Weinkrämpfen

nicht unähnlich. Wer sich häufig zum Erbrechen bringt, muss zunehmend Gewalt anwenden, Gegenstände – Löffel, Zahnbürste – zur Hilfe nehmen, um den Brechreiz überhaupt auslösen zu können. Schlussendlich bricht all das Heruntergeschluckte, Einverleibte, Niedergedrückte aus einer heraus. Wenn es endlich vorbei ist: tieftaurige Erschöpfung.

Die heimliche Sucht unheimlich zu essen

Araïs und Stella* kennen dieses Ritual aus eigener Erfahrung. Beide studieren, sind intelligent, attraktiv, wirken nach aussen hin engagiert und aktiv im Leben stehend. Und beide kennen den drastischen Hunger und das grosse Kotzen danach. «Bulimie ist irgendwie extrem. Du hast ja keinen Kick dabei. Es ist ein Zwang, es passiert einfach mit dir, du musst verschlingen, alles muss rein. Ich habe dann manchmal so Bilder von Gewalt», beschreibt Stella diesen Drang. Bulimie ist ein Ventil; der Fressanfall selbst gleicht einem autoaggressiven Akt, das anschliessende Erbrechen wird als reinigender Schmerz empfunden. Auslösende Momente gibt es viele: Frust, Verletzung, Misserfolg, aber auch geschluckte Wut, eine diffuse Dumpfheit: «Du spürst dich nicht. Dann isst du und isst, und dann hast du Schmerzen und spürst dich.» Araïs kennt dieses Gefühl zur Genüge.

Zahlreich sind die Versuche, das Phänomen Bulimie zu erklären. Gesellschaftliche Aspekte wie das herrschende Körperideal spielen dabei eine Rolle, ebenso die individuelle Geschichte der Betroffenen. Und auch der Umstand, dass Frauen ihre Aggressionen häufiger unterdrücken oder gegen sich selbst richten, während Männer ihre Wut eher in eine nach aussen gerichtete Devianz ableiten, mag zur Erklärung der Ess-Brech-Sucht als Frauenleiden beitragen.

Der Körper als Mass aller Dinge

Die Gedanken bulimischer Frauen drehen sich ständig um den Körper: zunehmen, abnehmen,

fressen, kotzen. Trotz der Fixierung ist das Bild vom eigenen Körper seltsam verschleiert. «Ich sehe meinen Körper nicht, spüre ihn nicht richtig.» Araïs hat sich jahrelang keine Kleider mehr gekauft, die Vertrautheit mit ihrem Körper war ihr abhanden gekommen. Die Massstäbe, welche die jungen Frauen an sich selbst legen, sind sehr streng, nicht nur in Bezug auf den Körper, aber was den anbelangt, ist die tadelnde Stimme im Kopf besonders vernichtend. Stella bringt es auf den Punkt: «Ich denke immer: Eigentlich bin ich das da nicht.» Das da ist der eigene Körper, so wie er anscheinend nicht sein darf. Leben mit einem unerreichbaren Wunschbild, ständig der Stress, eine andere sein zu müssen. Für Bulimikerinnen ist es besonders schwierig, eine versöhnliche Beziehung zum Körper aufzubauen. Doch der liebevolle Blick auf sich selbst ist lernbar. Positive Körpererfahrungen sind dabei enorm wichtig, den eigenen Körper so erleben, wie er ist, mit seinem Liebreiz, seinen Unregelmässigkeiten. «Früher haben die Jungs meinen Hintern beanstandet, das war für mich immer ein wunder Punkt. Dann hat mir mal ein Liebhaber gesagt, ich hätte einen knackigen Hintern – das hat schon unglaublich gut getan», erzählt Araïs. Und weiter: «Das ist auch so etwas, das ist mir immer erst im Nachhinein aufgefallen: dass Menschen sich über meine Grenzen hinwegsetzten, in Gebiete eindringen, wo sie rein gar nichts zu suchen hatten. Ich meine, wer nimmt woher das Recht, meinen Körper zu beurteilen?! Aber eben, gegen so etwas muss man sich erst mal schützen können.»

Sich schützen können

Stella wie auch Araïs berichten, wie sie immer wieder Mühe haben, für sich einzustehen, Grenzen zu setzen. Stella: «Ja, dieses Ding, sich zu wehren, zu sagen: Bis hier und nicht weiter! Man ist immer zu lieb, lässt die anderen machen.» Das war nicht immer so gewesen. Beide stachen sie als junge Mädchen hervor, jede auf ihre Art: Araïs beschreibt sich als dominante jun-

In den vergangenen Jahrzehnten haben psychisch bedingte Essstörungen deutlich zugenommen. Die grosse Mehrheit der davon Betroffenen sind Frauen. Medizinisch wird heute meist zwischen drei groben Erscheinungsbildern unterschieden: der Esssucht (Adipositas), der Magersucht (Anorexie) und der Ess-Brech-Sucht (Bulimie). Nicht selten treten die Störungen abwechselnd auf. Unter Bulimie leidende Frauen verspüren den Drang, in kürzester Zeit grosse Mengen kalorienreicher Nahrung zu vertilgen. Daher auch der Name, der sich aus den griechischen Wörtern *bous* für Ochse und *limos* für Hunger zusammensetzt. Anschliessend wird die Nahrung erbrochen bzw. mit überdosierten Mitteln abgeführt, um eine Gewichtszunahme zu verhindern. Die Häufigkeit der Essanfälle reicht von einmal wöchentlich bis mehrmals pro Tag. Das ganze Geschehen ist mit Ekel vor sich selbst, mit Scham- und Schuldgefühlen verbunden. Im Gegensatz zur Anorexie sind die betroffenen Frauen meistens normalgewichtig und körperlich unauffällig. In der Regel versuchen die Patientinnen, ihr Leiden geheim zu halten, meist wird erst nach Jahren der erste Behandlungsversuch unternommen. Wegen der hohen Dunkelziffer fehlen nach wie vor verlässliche Zahlen. Nach Schätzungen leiden im Alter von 18–35 Jahren 2–3 Prozent der Frauen an Ess-Brech-Sucht. Gerade unter den gut ausgebildeten jungen Frauen der oberen Mittelschicht kommen Essstörungen wie Bulimie überdurchschnittlich häufig vor. Bei Gymnasiastinnen und Studentinnen dürften die Zahlen daher um einiges höher liegen.



ge Frau, die etwas zu melden hatte und nicht auf den Mund hockte, wenn sie angegriffen wurde: «Früher war ich extrem gerade heraus, habe immer gleich gesagt, was ich dachte, da musste mir keiner blöd kommen.» In der Schule war sie Klassensprecherin, legte sich mit den Lehrern an. Auch Stella war eine engagierte Schülerin und ihren MitschülerInnen darum suspekt. Stella wie Araïs fühlten sich anders als ihre SchulkollegInnen, fühlten sich häufig angegriffen, angefeindet. Beide exponierten sich und erlebten, wie man sie in die Schranken zu weisen versuchte: der Lehrer, der die aufgeweckte Araïs vor der Klasse zurechtstutzte; die MitschülerInnen, die Stella schnitten, weil sie sich im Unterricht durch kluge Bemerkungen hervortat. Und beide berichten, wie sie irgendwann anfangen sich zurückzunehmen. Araïs: «Dieses brave Einstecken hat irgendwann angefangen. Das ging Stück für Stück, bis ich die Wut nur noch mit Fressen und Kotzen los wurde.»

Bulimie ist heilbar – aber wie?

Beide Frauen haben verschiedene Psychotherapien ausprobiert und beide haben starke Vorbehalte, was die analytischen Gesprächstherapien anbelangt. Stella: «Ich habe genug von dem intellektuellen Zeug. Sicher, es hilft, mal mit jemandem über die Bulimie zu reden, damit man nicht so allein damit ist. Aber auf die Dauer greift das Reden zu kurz.» Araïs denkt ähnlich: «Mir hat man eine Psychoanalyse empfohlen, das würde mehrere Jahre gehen. Da musste ich sagen: Sorry, nicht mit mir, ich bleibe garantiert nicht jahrelang im gleichen Kaff!» Beide versprechen sich mehr vom Austausch mit an-

deren Betroffenen («Da wissen wenigstens alle, wovon sie reden!») und von körperorientierten Therapieansätzen, wo man ganz konkret versucht, wieder einen Zugang zum Körper zu finden. Sich den Körper liebevoll aneignen kann man auch beim Tanzen, einer Beschäftigung, der die beiden jungen Frauen mit Leidenschaft nachgehen. Stören tut sie, dass die Ästhetik beim Tanzen häufig so ein grosses Gewicht hat.

Bewusst Grenzen überschreiten

Stella wie auch Araïs sind beide viel gereist und haben die Fremde als befreiend erlebt. Nicht zuletzt, weil sie Kulturen kennen gelernt haben, in denen Körperlichkeit nicht nur schlanken Menschen vorbehalten ist. Das Kennenlernen anderer Körpersitten und Körperbilder hilft ein Stück weit, das in unseren Breiten herrschende Ideal zu relativieren. Araïs: «Es war toll zu erleben, dass ich in anderen Ländern nicht so unter Druck stehe, schlank zu sein. In der Schweiz sind alle mega trendy und super schlank, und der Druck ist riesig, da mitzuhalten. In anderen Ländern ist das anders.» Auch Stella hat beim Reisen positive Erfahrungen gemacht, welche ihr den Körper auf sehr existenzielle Weise nahe brachten. Besonders eindrücklich beschreibt sie den langen Marsch auf einem Pilgerweg: wie sie ihrem Körper Sorge tragen, ihn pflegen, liebevoll nähren und hegen musste; nur schon, um die weite Wanderung durchzustehen.

Manchmal bietet die Fremde auch Freiheiten, die man sich in der gewohnten Umgebung vielleicht nicht nehmen würde: Araïs führte während eines einjährigen Studienaufenthaltes in England ein aufregendes Liebesleben. Häufig wechselnde Liebschaften, kurze, rein sexu-

elle Beziehungen mit Männern gaben ihr ein körperliches Selbstvertrauen und weckten in ihr die Lust, sich auch sonst die eine oder andere Übertretung zu erlauben: «Ich brauchte das damals, dieser Ego-Trip hat unheimlich gut getan.»

Überhaupt: Sich getrauen, mal frech zu sein, Ungehöriges zu tun. Stella und Araïs sind sich einig: Wer nur noch frisst und kotzt, dem ist die Lebensfreude abhanden gekommen; die Lust am Leben muss wachgekitzelt werden. Stella hat ziemlich konkrete Vorstellungen, wie das zu bewerkstelligen ist: «Zwanglos sein, herumblödeln; einen Tanzkurs besuchen, wo man einfach herumhüpfen, sich austoben darf, nicht so auf Leistung getrimmt. Etwas Verrücktes tun. Einfach nicht brav und anständig und unauffällig sein, bloss das nicht.»

* Die Namen wurden von der Redaktion geändert.

Susanne Schmutge ist Redaktorin bei der FRAZ.