

# Zürich

**Innovationspark**  
Schlagabtausch im  
Kantonsrat um das  
Zukunftsprojekt.

19



**Gebrauchsleihe**  
Aufkleber sollen  
die Nachbarn  
zusammenbringen.

25

## Im Griff der Magersucht

Seit sieben Jahren ist die Tochter von Urs und Regula Studer \* magersüchtig. Jetzt ist die 19-Jährige auf dem Weg zur Besserung - dank einem zeitweiligen radikalen Bruch mit der Familie und einem neuen Therapiekonzept.

**Liliane Minor**

Es beginnt, als Nicole\* 12 ist. Bis zu diesem Zeitpunkt ist sie so etwas wie ein Traumkind: gut in der Schule, sportlich, zuverlässig. Und sie fällt durch eine hohe Sozialkompetenz auf. «Wir bekamen nur gute Rückmeldungen von allen, die mit ihr zu tun hatten», sagt ihr Vater, Urs Studer. «Sie schien der perfekte Mensch zu sein.»

Doch dann steht Nicole mit ihrer Sozialkompetenz an. Sie wird in der Schule ausgegrenzt, hat keine Strategie dagegen. Und fängt an zu hungern. «Sie hatte eine brutale Disziplin», sagt Mutter Regula Studer. Nicole besucht eine Schule in Zürich, und das Essen, das sie für die Mittagspause jeweils von daheim mitnimmt, wirft sie nun fort. Das Mädchen, das körperlich weit entwickelt und schon 174 Zentimeter gross ist, verliert rasch an Gewicht.

Zwei Monate lang sind sich Urs und Regula Studer uneinig, was das zu bedeuten hat. Die Mutter ahnt von Beginn weg, worauf ihre Tochter zusteuert. Der Vater, selbst gewichtsmässig zeitlebens am unteren Limit, denkt zuerst, Nicole schlage bloss ihm nach. Doch das Mädchen magert derart dramatisch ab, dass beiden klar wird: Das ist nicht normal. Innert drei Monaten verliert Nicole 20 Kilo, ist nur noch Haut und Knochen.

### Hunger schmerzt

Die Eltern suchen das Gespräch, doch Nicole kontert, es gehe ihr gut. Dabei leidet sie offenkundig. Hungern kann extrem schmerzhaft sein, «ich glaube», sagt Regula Studer, «manchmal hätte sich Nicole am liebsten die Gedärme herausgerissen.» Aber wenn die Mutter fragt, «Nicole, das tut doch weh, so zu hungern», antwortet die Tochter nur: «Das muss so sein, Mami.»

Irgendwann ist Nicole, mittlerweile 13, ausgelaugt, erschöpft - und dem Tod zum ersten Mal näher als dem Leben. Da ruft sie den Vater an, sagt: «Ich brauche Hilfe.» Sie tritt in eine Klinik ein, aber lange bleibt sie nicht dort. Nach wenigen Tagen, da ist gerade mal ihr Überleben gesichert, will sie wieder heim.

Eltern und Tochter versuchen es mit einer ambulanten Behandlung. Eine Zeit, über welche die Mutter heute sagt: «Der blanke Horror.» Nicole weiss, dass sie 2500 Kilokalorien pro Tag essen muss, um ihr Gewicht zu halten - und sie isst keine Kalorie mehr. Regula Studer wiegt alles ab, führt Buch, weist der Tochter minutiös den Nährstoffgehalt jeder Mahlzeit nach. Aber Nicole kontrolliert nicht nur ihr Essen. Sie kontrolliert alles. Wann die Eltern kommen und wohin sie gehen. Sie verlangt penibelste Ordnung im Haus.

Was Studers erleben, ist keineswegs eine Ausnahme, auch wenn die Krankheit bei Nicole einen besonders schweren Verlauf nimmt. Magersucht hat sehr viel mit Perfektionismus zu tun, mit mangelndem Selbstwertgefühl und dem verzweiften Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren. «Essen ist in der Wahrnehmung der Betroffenen oft die einzige Möglichkeit, die Kontrolle zurückzuerlangen», sagt Erika Toman. Die Psychologin ist auf Essstörungen spezialisiert; sie leitet das Kompetenzzentrum für Essstörungen der Diakonie Bethanien in Zürich und ist leitende Therapeutin einer spezialisierten Wohngruppe. «Viele Betroffene glauben, das Essen nicht verdient zu haben», so Toman, «andererseits fühlen sie sich als etwas Besonderes, weil sie nicht wie alle anderen essen müssen.» Dass sie dabei immer dünner werden, ist eher ein Nebeneffekt. Magersüchtige eifern selten einem Schönheitsideal nach.

Auch Nicole hatte nie ein Vorbild. Aber sie hat eine «magische Grenze», wie es die Eltern nennen. Diese Grenze liegt bei 50 Kilo. «Mit der Zeit sahen wir ihr an, wann sie wieder darunter lag», erzählt die Mutter. «Es war fast wie ein Schalter, der umgelegt wurde. Unter 50 Kilo wurde ihr Gesichtsausdruck



Wenn das eigene Kind immer magerer wird, gehen Eltern durch die Hölle (Symbolbild). Foto: Joel Saget (Getty Images)

leer, die Körperhaltung extrem kontrolliert und angespannt. Dann war sie nicht mehr unsere Tochter.»

Nach einem Jahr ambulanter Behandlung gesteht sich Nicole ein: Alleine würde sie es nicht schaffen. Es folgt der zweite Klinikaufenthalt, dieses Mal für einige Monate. Doch kaum ist Nicole daheim, dreht sich die Abwärtsspirale erneut. Auch das kommt häufig vor. «Für viele Magersüchtige ist der Schritt von der Klinik nach Hause trotz ambulanter Begleitung zu gross», sagt Spezialistin Toman.

### Ja zur Klinik, Nein zum Essen

Die Folge ist oft ein Teufelskreis. Wie bei Nicole. Mehrmals begibt sie sich für längere Zeit in eine Klinik. Doch jedes Mal, wenn sie nach Hause zurückkehrt, kommt die Krankheit früher oder später zurück. Sinkt ihr Gewicht unter die magische Grenze, bleibt den Eltern nur eins: Sie warten voller Hoffnung und Angst darauf, dass sich ihre Tochter für einen weiteren Klinikaufenthalt entscheidet. Hoffnung, weil das bedeutet, dass ihnen jemand eine Zeit lang die Verantwortung abnehmen würde. Angst, weil Nicole aufgehört zu essen, wenn sie sich für die Klinik entschieden hat. Nur: Fast alle Kliniken haben Wartelisten.

Für Urs und Regula Studer bedeutet das, dass sie alle Hebel in Bewegung setzen müssen, wenn sich Nicole einmal für eine Behandlung entschieden hat. Mehr als einmal hungert sich das Mädchen an den Rand des Todes, es gibt Nächte, da wachen die Eltern abwechselungsweise an seinem Bett, weil sie fürchten, es könne in der Nacht sterben. Einmal fährt Urs Studer seine Tochter in die Notaufnahme - und muss sie wieder mitnehmen, weil es kein freies Bett gibt. Erst zwei Tage später findet sich dank der Hilfe des behandelnden Arztes doch noch ein Platz für Nicole.

Je länger, je mehr dominiert die Krankheit das Familienleben der Studers. Nicole tut alles, um möglichst viel Energie zu verbrennen. Es gibt Zeiten,

da setzt sie sich nicht einmal mehr hin, weil sie glaubt, im Stehen würde sie mehr Kalorien verbrauchen. Sie geht spät zu Bett, steht im Morgengrauen auf, will ständig beschäftigt sein. Die Eltern beginnen, sich ständig aufzuteilen: Jemand kümmert sich um Nicole, jemand um die Geschwister. Von diesen Geschwistern soll zu deren Schutz hier nicht weiter die Rede sein. «Es war», sagt der Vater, «die Implosion der Familie.»

Die Studers machen alle Emotionen durch, von denen Eltern von Magersüchtigen berichten: Hoffnung, Verzweiflung, bodenlose Wut, Schuldgefühle und sogar eine Art hilflose Solidarität. «Ich habe mich lange konsequent verantwortlich gefühlt für Nicoles Krankheit», sagt Urs Studer, und dann

**«Es gibt für Anorexie zwar Risikofaktoren, etwa Perfektionismus, aber keinen kausalen Auslöser.»**

Erika Toman, Psychologin

ergänzt er nachdenklich, aber mit Nachdruck: «Aber die Frage nach der Verantwortung ist nicht identisch mit der Frage nach einer Schuld.» Sie hätten immer versucht, den Kindern eine gute Kindheit zu bieten. «Vielleicht haben wir das eine oder andere falsch gemacht. Sie haben sicher mitbekommen, dass wir einen relativ hohen Anspruch an uns selbst haben und viel arbeiten.» Aber wird man deswegen magersüchtig?

Eine Frage, die aus medizinischer Sicht falsch gestellt ist. «Es gibt zwar Risikofaktoren für Anorexie, etwa Perfektionismus, Introvertiertheit und hohe Sensibilität», sagt Toman, «aber keinen kausalen Auslöser.»

Fünf Jahre dauert es, bis Eltern und Tochter zum Schluss kommen: So geht es nicht weiter. Regula Studer kann nicht mehr, will nicht mehr, erleidet

einen Nervenzusammenbruch. Einen Tag lang sieht und hört sie nichts mehr. Auch Urs Studer ist am Limit angelangt: «Solange ich handeln konnte, ging es mir einigermaßen gut. Aber jetzt war die Situation wie zugemauert, wir hatten alles probiert, die gegenseitige Abhängigkeit war zu gross.»

### Knallharter Entzug

Für die Eltern bleibt nur der Weg einer radikalen Trennung. Nicole tritt erneut in eine Klinik ein - aber diesmal ist das Regime härter als je zuvor. Drei Monate lang darf sie nicht raus, Besuche gibt es fast keine. Es ist ein knallharter Entzug, Nicole wird gnadenlos gezwungen, ihren Bewegungsdrang zu zähmen. Nach jeder Mahlzeit muss sie sich eine halbe Stunde hinlegen. Neun Monate bleibt Nicole in der Klinik. Eltern und Tochter stehen unter enormem Druck.

Schliesslich zieht Nicole in die Wohngruppe der Diakonie Bethanien, ein neuartiges Angebot, das die Lücke zwischen stationärer und ambulanter Behandlung schliesst. Dort, in Kaltenbach TG, kann sie sich langsam an ein Leben «draussen» gewöhnen: Tagsüber geht sie zur Schule, in der übrigen Zeit lebt sie in der Wohngruppe, isst und schläft dort. Das sei genau das Richtige für Nicole, sagen die Eltern, das Angebot, das ihrer Tochter all die Jahre gefehlt hatte: «Sie war noch nie so lange stabil.»

Jetzt ist Nicole 19 und beginnt zum ersten Mal, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ursprünglich wollte sie im September wieder nach Hause, doch nach ersten Wochenendaufenthalten daheim teilt Nicole ihren Eltern mit, dass eine Rückkehr vielleicht doch keine gute Idee sei. Jetzt hat sie andere Pläne: Im September reist sie für drei Monate nach Übersee. Es wird ein Härtestest, die Eltern wissen es. Aber sie haben gelernt, loszulassen. Sie vertrauen darauf, dass Nicole notfalls Hilfe holt. Und sie sind überzeugt, dass ihre Tochter weiss: «Wir würden sie nie fallen lassen.»

\* Alle Namen der Familie geändert

Fixer Tagesablauf

## Essen im Ausnahmezustand

Die Diakonie Bethanien hat die erste Wohngruppe für Menschen mit Essstörungen eröffnet. Die Bilanz nach 18 Monaten ist ermutigend.

**Liliane Minor**

Kaltenbach TG

Menschen mit Essstörungen stehen immer wieder vor demselben Problem: Eine stationäre Behandlung ist zu intensiv, eine ambulante reicht nicht aus. Für manche wie Nicole Studer (19) ist nach einem stationären Klinikaufenthalt der Schritt nach Hause zu gross. Sie brauchen mehr Zeit, weniger Druck und ein individuelleres Programm, als dies viele Kliniken bieten.

Andere stehen trotz ihrer Erkrankung voll im Berufsleben oder wollen in der Schule nicht fehlen, weshalb ein Klinikaufenthalt (noch) nicht infrage kommt. Dennoch brauchen sie Hilfe, eine ambulante Behandlung reicht nicht. Erika Toman erklärt: «Zwar sind diese Frauen in Schule und Beruf leistungsfähig. Aber sobald sie die Wohnungstür hinter sich schliessen, hat die Essstörung die Oberhand.»

Toman ist ausgewiesene Fachfrau. Die Psychologin leitet das Kompetenzzentrum für Essstörungen der Diakonie Bethanien in Zürich, und sie ist therapeutische Leiterin der ersten Wohngruppe für Betroffene. In einem ehemaligen Hotel in Kaltenbach TG bietet die Wohngruppe mit dem Namen «Power2be» acht Frauen ab 18 Jahren (im Ausnahmefall sogar schon ab 16) mit Magersucht, Bulimie und unspezifischen Essstörungen ein Zuhause auf Zeit.

### Abgeschlossene Küche

Die Frauen, die in Kaltenbach wohnen, gehen tagsüber ihrer normalen Beschäftigung nach. Von 16 bis 9 Uhr werden sie in der Wohngruppe betreut. Der Tagesablauf ist ganz auf die Bedürfnisse der Frauen ausgerichtet. Entscheidend dabei ist: Es gibt fixe Koch- und Essenszeiten, sonst ist die Küche abgeschlossen. Das sei für Menschen mit Essstörungen zentral, sagt Toman: «Manche Betroffene beschäftigen sich sonst stundenlang mit der Frage, was sie essen könnten. Es gibt Magersüchtige, die Unmengen kochen und dann wegwerfen. Andere öffnen immer wieder den Kühlschrank, schliessen ihn wieder, öffnen ihn erneut, nehmen etwas heraus, stellen es zurück - das nimmt all ihre Gedanken ein.»

Die Mahlzeiten sind ein wichtiger Fixpunkt im Tagesablauf, vor allem das gemeinsame Abendessen. Die Bewohnerinnen bereiten das Essen zusammen mit der Betreuung zu. Am Tisch gilt die Regel: Über das Essen wird nicht gesprochen. «Die Frauen sind in dieser Zeit in einem Ausnahmezustand», sagt Toman. Wer wie viel isst, wird mit jeder Bewohnerin individuell vereinbart. Manche dürfen selbst schöpfen, andere erhalten abgewogene Portionen.

Gibt es keine Nachahmereffekte, wenn eine Frau nichts isst? Toman bestätigt: «Dann wird es sehr anspruchsvoll.» Es gebe aber auch positive Effekte, wenn die Bewohnerinnen sehen würden, dass andere problemlos essen. Auch Nicole Studer ist ambivalent, was das Zusammensein mit anderen Betroffenen angeht: «Es kann guttun, sich auszutauschen. Und es ist etwas, was mich in der Krankheit zurückhält.»

Bisher haben zwölf Frauen einen Aufenthalt in Kaltenbach absolviert. Die Bilanz ist gemäss Toman positiv. Die meisten hätten grosse Fortschritte gemacht. Studer sagt: «Ich habe mehr Vertrauen ins Essen.»