

# Kultur

## Eine Herzensangelegenheit

**Schauspiel** Die Schauspielerinnen Susanna Hasenbach und Heidy de Blum überzeugten am Montagabend im TAKino in Schaan. Mit ihrem Stück «Food Diaries – Realität einer Essstörung» gaben sie einen Einblick in die Gedanken einer Essgestörten.

Magdalena Hilbe  
mhilbe@medienhaus.li

Auf der Bühne steht ein schwarzer Stuhl. Es ertönt Musik. Eine Schauspielerin erscheint mit einer Tafel Schokolade in der Hand, öffnet sie und beginnt zu essen. Nicht genussvoll, eher hektisch. Plötzlich hört sie auf zu kauen. Wirft die Schokolade auf den Boden. Nimmt ein Taschentuch zwischen beide Hände und spuckt sie aus. Sie putzt sich mit dem Taschentuch den Mund. Im TAKino ist es still. Und das, obwohl es bis zum letzten Platz gefüllt ist. Nicht nur Frauen, sondern auch zahlreiche Männer waren am Montagabend unter den Gästen. Das Interesse am Thema Essstörungen ist gross.

### Geschichten aus dem Alltag von Essgestörten

«Komplimente sind wie eine Droge», sagt eine der dargestellten Charaktere. Essgestörte wollen immer mehr davon. Wollen immernoch dünner sein. Noch mehr an Gewicht verlieren. Aus Kontrolle wurde so Zwang. Das Schauspiel zeigt verschiedene Szenen, in denen verschiedene Formen von Essstörungen dargestellt werden. Magersucht. Bulimie. Jede Szene basiert auf einer wahren Geschichte. Die Schauspielerin Heidy de Blum hat sich in einer Wohngruppe für Essgestörte mit Betroffenen unterhalten und die Geschichten in einem Theaterstück niedergeschrieben. Sie wollte aus ihrer Leidensgeschichte etwas Gutes machen. Im Jahr 2013 wurde «Food Diaries» dann erstmals aufgeführt. «Das sollte auch das einzige Mal sein», erzählte sie. Doch das Interesse war grösser. «Bis heute hatten wir bestimmt schon über 100 Aufführungen.»

### Pummelig bei 1,60 Meter und 50 Kilogramm?

Rund 3,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen. «Jeder Zehnte davon ist männlich», erklärte Psychotherapeutin Nadine Hilti im anschließenden Nachgespräch. Das Erkrankungsalter liegt zwischen 16 und 17 Jahren, wobei Anorexie typischerweise deutlich früher beginnt als Bulimie.

Während dem ganzen Stück wurde immer wieder gezeigt, wie laut es in den Köpfen einer Essge-



Susanna Hasenbach (links) und Heidy de Blum im Schauspiel «Food Diaries».

Bild: Rudi Schachenhofer

störten ist. Das Thema Essen nimmt alles ein. Zeit für anderes bleibt kaum. Aber auch der Kampf, nicht zu essen, ist in den Gedanken verankert. Der Kampf gegen das Hungergefühl. Es ist ein ständiges Hin und Her. Die Diskussionen, die im Kopf stattfinden, scheinen endlos zu sein.

Eine Geschichte erzählte, wie die Betroffene von ihrer Mutter unter Druck gesetzt wird. Als sie noch eine weitere Portion Spaghetti essen wollte, meinte ihre Mutter, ob es nicht reichen würde. Schliesslich sei sie etwas pummelig – bei einer Grösse von 1,60 Meter und 50 Kilogramm. «Ich wurde immer weniger, nicht nur körperlich.»

Eine weitere Geschichte handelte von einer Betroffenen, die an Bulimie litt. «Man lernt, sich leise zu übergeben.» Im Badezimmer wird Parfüm und Haarspray

herumgesprüht, um den Gestank zu überdecken. «Der Körper kann nicht mehr. Der Körper will nicht mehr.»

Der Kampf, einzuschlafen, ist für Essgestörte hart. Es dreht sich alles um eines: Essen. «Was esse ich morgen? Wie kann ich den Tag überstehen? Ich bin müde. Ich kann nicht mehr.» Und plötzlich ist es 5 Uhr morgens und in zwei Stunden beginnt bereits wieder der Arbeitstag.

### Zwei Geschichten, ein erreichtes Ziel

«Ich bin beeindruckt, dass so viele Aspekte der Krankheit in 45 Minuten abgedeckt wurden», lobte Psychotherapeutin Nadine Hilti, die sich auf Essstörungen spezialisiert hat. Obwohl die Anzahl Betroffener nicht unbedingt gestiegen sei, wird das Thema in letzter Zeit viel diskutiert. Obwohl zu Be-

ginn des Nachgesprächs das Publikum zurückhaltend war, gab es mit der Zeit immer mehr Fragen an die beiden Schauspielerinnen und die Psychotherapeutin. Beide Schauspielerinnen erzählten ihre Krankheitsgeschichte: Heidy de Blum litt 12 Jahre an einer atypischen Bulimie. Bulimie heisst nicht gleich, dass sich die Betroffenen nach dem Essen übergeben. Jede Massnahme, um Kalorien abzubauen, gehört zur Bulimie. Sei es mit exzessivem Sporttreiben, Abführmittel oder eben Erbrechen. Heidy de Blum machte viel Sport und probierte jegliche Diäten aus.

Susanna Hasenbach rutschte erst mit 20 Jahren in die Magersucht. Sie begann, Essen einzusparen und trieb Sport. Die 25-Jährige bemerkte schnell, dass sie ein Problem hatte und holte sich bereits nach einem Jahr Hilfe. Zuerst

war sie bei einer Psychotherapeutin in Behandlung. «Ich schaffte es, an Gewicht zuzunehmen, dass es nicht mehr lebensbedrohlich war.» Doch ganz losgelassen hat sie ihre Krankheit nie. Und so erreichte sie vor zweieinhalb Jahren

ihren Tiefpunkt. «Ich war vier Monate lang in einer Tagesklinik – durfte am Abend und an den Wochenenden nach Hause», erzählt Hasenbach. «Im Anschluss lebte ich in einer betreuten Wohngruppe.» Seither geht es ihr gut.

### Die Betroffenen ansprechen und Hilfe holen

Doch was tun, wenn im Umfeld jemand auffällig wird? Da waren sich sowohl die Betroffenen als auch die Psychotherapeutin einig: Ansprechen. Und auf keinen Fall wegschauen. «Ich hätte mir gewünscht, mich hätte jemand darauf angesprochen», sagte de Blum. In ihrem Maturabuch steht sogar, dass sie bereits alle Diäten ausprobiert hat. «Das Problem war also bekannt.»

Auf keinen Fall sollten die Betroffenen auf die Figur oder das Gewicht angesprochen werden. «Wenn mir jemand gesagt hätte, dass ich dünn geworden bin, hätte mich das bestärkt», erläuterte Heidy de Blum. Ein weiterer Schritt ist, sich Hilfe zu holen. Gerade bei minderjährigen Betroffenen können Eltern eingreifen. Zudem kann so ein falsches Verhalten vermieden werden.

### Sterblichkeitsrate liegt bei 5 bis 6 Prozent

Angst vor einem Rückfall haben die beiden Schauspielerinnen nicht. Denn beide wissen, was sie tun können und wo sie Hilfe finden, wenn die Gedanken wieder auftauchen. Nadine Hilti betonte aber, dass die Sterblichkeitsrate im Bereich der psychischen Störungen bei Essstörungen mit rund 5 bis 6 Prozent am höchsten liegt. Doch egal ob dünn oder dick, schwarz oder weiss: «Wir müssen aufhören, uns für das, was wir nicht sind, zu hassen.»

# helpmail.li

Kostenlose, anonyme Beratung.

**Verein NetzWerk**

[www.netzwerk.li](http://www.netzwerk.li)

Unterstützt durch

 Liechtensteinische Landesbank<sup>1861</sup>



UNSER ST.GALLER LANDBIER!  
ZUM WOHL AUF  
SEINE REGIONALITÄT.

[www.schuetzengarten.ch](http://www.schuetzengarten.ch)



GENUSS AUS DER REGION