

STUTTGARTER ZEITUNG

[StZ Plus](#) Neues Angebot bei Essstörungen

„Ich konnte Fragen stellen, die ich meiner Tochter nie gestellt hätte“

11.11.2025 - 15:51 Uhr, aktualisiert am 11.11.2025 - 15:51 Uhr

Die Anlaufstelle für Essstörungen Stuttgart hat ein neues Angebot – Trialog-Abende. Eine Mutter erzählt vom offenen Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften.



Nina Ayerle

Am Anfang des Abends erhalten alle Teilnehmer kleine Tierkärtchen: ein Känguru, ein Delfin, ein Bernhardiner. Kein Zufall, sondern Sinnbild dafür, wo Eltern gerade stehen, wenn sie ihre Kinder durch eine Essstörung begleiten. Manche halten ihr Kind noch sehr eng an sich – wie das Känguru sein Junges im Beutel. Andere schwimmen schon etwas freier nebenher wie der Delfin, der weiß, dass Nähe auch auf Distanz möglich ist. Und wieder andere sind wie der Bernhardiner: Sie ruhen auf der Schwelle, wachsam und bereit, um nur noch dann aufzustehen, wenn ihr Kind wirklich Hilfe braucht.

Was hinter dem Konzept der Trialog-Abende steckt

Seit Jahresbeginn lädt der Arbeitskreis Essstörungen Stuttgart (Abas) regelmäßig zu Trialog-Abenden ein. Ursprünglich stammt das Konzept aus der Sozialpsychiatrie und wurde für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt. Marianne Sieler von Abas entdeckte es auf einer Tagung in München und entschied, es in Stuttgart anzuwenden.



Marianne Sieler ist seit 20 Jahren bei Abas in Stuttgart-West und berät Betroffene und Angehörige bei Essstörungen. Foto: Foto: Lichtgut/Achim Zweigert

An den Abenden kommen drei Gruppen zusammen: Angehörige, Betroffene und Fachleute. Sieler und ihre Kolleginnen moderieren die Gespräche. Der Trialog unterscheidet sich von anderen Formaten durch den Austausch auf Augenhöhe. Hier geht es darum, Hierarchien abzubauen und voneinander zu lernen. „Jeder bringt sein Wissen ein, jeder ist Experte in seiner Rolle“, erklärt Sieler. Das Angebot findet großen Anklang. „Es ist schön zu sehen, wie Verständnis wächst. Viele Betroffene sagen, sie verstehen jetzt auch die Eltern besser“, berichtet sie.

Warum der Dialog auch Eltern hilft, ihre Kinder besser zu verstehen

Sandra Bauer (57) aus Stuttgart, die ihren richtigen Namen lieber nicht nennen möchte, um ihre Tochter zu schützen, war beim Trialog-Abend bereits auf der Seite der Angehörigen dabei. Ihre Tochter (22) leidet seit einigen Jahren an einer Essstörung. Auch für die Mutter ist die Krankheit ihrer Tochter eine große Belastung. Die Krankheit sei eine Achterbahnfahrt, die einen vermutlich das ganze Leben lang begleite. „In akuten Phasen ist es, als hätte man plötzlich zwei Menschen vor sich“, sagt Bauer. Oft finde kein Austausch mehr mit den Kindern statt. „Betroffene ziehen sich oft sehr stark zurück – als Mutter bleibe ich da hilflos zurück“, erzählt sie am Telefon.



Mental Health

[Mehr zur Serie »](#)

Auf der Suche nach Unterstützung stieß Bauer auf Abas. Dort stellte sie fest, dass auch ihre Tochter bereits Beratung in Anspruch genommen hatte. Zunächst besuchte sie Gruppenangebote für Eltern, später die Trialog-Abende. Diese beschreibt sie als „bewegend und augenöffnend“. Besonders wertvoll sei für sie der Austausch mit Betroffenen gewesen. „Ich konnte Fragen stellen, die ich meiner Tochter nicht zu stellen wage“, sagt sie. Bauer nimmt sich jedes Mal vor, etwas mitzunehmen, das der Familie hilft. „Damit es für uns alle schöner wird“, sagt sie.

Die Teilnahme ist kostenlos, doch sollten alle volljährig und psychisch stabil sein. „Je größer der emotionale Druck, desto schwieriger ist dieses Format“, erklärt Sieler. In akuten Krisen seien andere Angebote besser geeignet.

Sieler arbeitet seit 20 Jahren bei Abas und hat viel Erfahrung in der Beratung von Menschen mit Essstörungen und deren Angehörigen. Dennoch lernt auch sie bei den Abenden dazu. „Ich kann andere Fragen stellen und fühle mich als Teil der Gruppe. Das ist etwas sehr Schönes“, sagt sie.

Essstörungen bei Jugendlichen nehmen seit Corona deutlich zu

Die Zahl der Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und Binge Eating ist in den letzten Jahren seit der Corona-Pandemie stark angestiegen. Laut einem Bericht der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) von diesem Jahr ist der Anstieg besonders groß bei 12- bis 17-jährigen Mädchen. Sie kletterte hier vom Vor-Corona-Jahr 2019 bis 2023 von 101 auf 150 Fälle je 10 000 Versicherte, wie die KKH Kaufmännische Krankenkasse mitteilte. Das sei ein Plus von fast 50 Prozent.

Teils spielen dabei laut Studien, die das Deutsche Ärzteblatt zusammengefasst hat, herrschende Schönheitsideale sowie Selbstoptimierungstrends in sozialen Netzwerken wie Instagram und TikTok eine Rolle.

Sandra Bauer betont, dass „eine Essstörung nicht nur ein Ess-Thema“ sei. Die Ursachen lägen tiefer. Auch Sieler erklärt, dass Essen oft zur Kompensation von Gefühlen diene. Solche Erkrankungen hingen häufig mit einem geringen Selbstwert, Kontrollbedürfnis und Unsicherheiten zusammen. Versinnbildlichen könne man das Essverhalten durch Fragen wie: Wofür brauche ich einen Schutzpanzer, eine Stabilität? Warum will ich mich verdünnisieren oder futtere alles in mich hinein? Essen sei viel mehr als essen und somit mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Dennoch seien die Ursachen psychischer Erkrankungen immer vielfältig.

Bauer arbeitet auch an sich selbst. Die Tier-Symbole hat sie in ihren Alltag integriert. „Im Moment bin ich ein Bernhardiner, meine Tochter ist schon sehr selbstständig“, sagt sie. Doch sie müsse darauf achten, in dieser Rolle zu bleiben – wachsam, aber ohne zu viel einzugreifen.

Termine des Arbeitskreises Essstörungen Stuttgart (Abas)

Trialog

Die nächsten Trialog-Abende finden am Dienstag, 11. November, sowie am Dienstag, 9. Dezember, jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr im Stadtteilhaus der AWO am Ostendplatz statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine vorherige Anmeldung mit dem Vornamen ist erforderlich, per E-Mail an info@abas-stuttgart.de oder telefonisch unter 0711/30568540. Interessierte müssen angeben, ob sie als Angehörige, Betroffene oder Fachperson teilnehmen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Podiumsdiskussion

Am Mittwoch, 26. November, veranstaltet Abas gemeinsam mit dem Diakonie-Klinikum im Rahmen der Veranstaltungsreihe „21 Tage gegen Gewalt“ der Stadt Stuttgart eine Lesung und Podiumsdiskussion mit der Leistungsturnerin Kim Bui. Sie spricht über ihre Höchstleistungen, aber auch über harte Trainingsmethoden, Schmerzen, Leistungsdruck und psychische Gewalt, die zu einer Essstörung geführt haben. Beginn ist um 19 Uhr im Diakonie-Klinikum an der Rosenbergstraße 38. Der Eintritt ist kostenlos. (nay)