

Trialog bei Essstörungen

Ein partizipativer Begegnungsraum für neue Perspektiven und mehr Verständnis füreinander.

Von Enikő Schradi

Der Ursprung des Trialogs liegt in einem wegweisenden Psychoseminar, das 1989 in Hamburg stattfand. Heute sind Psychoseminare und Borderline-Trialoge (seit 2004, siehe Beitrag von Anja Link in der Psychosozialen Umschau 1/2025) fest in der Sozialpsychiatrie verankert. Auch international sind störungsübergreifende Mental Health Trialoge entstanden. Im Mittelpunkt steht ein Erfahrungs- und Wissensaustausch auf Augenhöhe unter Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Angehörigen und Fachkräften als Expert:innen aus eigener Erfahrung oder durch Ausbildung und Lernende zugleich. Forschungs- und Erfahrungsberichte zeigen: Unabhängig von familiären bzw. therapeutischen Beziehungen und ohne Veränderungsdruck fördert der trialogische Austausch mit Stellvertretenden, also anderen Personen in ähnlichen Situationen, den Perspektivenwechsel, der Reflexions- und Lernprozesse in Gang setzen kann. Dadurch verbessern sich das gegenseitige Verständnis und die Kommunikation miteinander, Handlungs- und Bewältigungsstrategien können weiterentwickelt und Stigmatisierung abgebaut werden.

Warum ein trialogischer Austausch bei Essstörungen?

Essstörungen sind weit verbreitet, komplex in ihrer bio-psycho-sozialen Entstehung und können schwerwiegende, teils lebensbedrohliche Verläufe nehmen. Betroffene wie Angehörige berichten von Scham, Stigmatisierung, Isolation und fehlendem Verständnis. Oft dauert es Jahre, bis Hilfe gesucht und gefunden wird. Angehörige fühlen sich häufig alleingelassen – mit Sorgen, Schuldgefühlen und ohne Einbindung in den therapeutischen Prozess. Fachkräfte erleben häufig ambivalente Behandlungsbereitschaft, wiederkehrende Rückfälle und den Spagat zwischen Motivation und Grenzen.

Eine Befragung des Bundesfachverbands Essstörungen (BFE e.V.) 2021 ergab: Dreiviertel der befragten Facheinrichtungen für Essstörungen stehen trialogischen Ansätzen offen gegenüber, jedoch wurden kaum Initiativen in diese Richtung ergriffen. Hier setzte das Projekt »TRES – Trialog bei Essstörungen« an.

Projekt TRES – Trialog bei Essstörungen

Im Projekt »TRES – Trialog bei Essstörungen« an der Hochschule Landshut (Projektzeitraum: 01.08.2022–30.09.2024) wurde der Trialog im Bereich Essstörungen erprobt und umfassend evaluiert. In Kooperation mit den Einrichtungen Therapie-Centrum für Essstörungen München (TCE), waagnis Regensburg, Suchtberatung, Bereich Essstörungen Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bamberg (SkF), Beratungszentrum Essstörungen Leipzig (BEL), sowie dick & dünn e.V. Berlin wurden jeweils vier offen moderierte Gesprächsabende mit rund 20 Personen realisiert. Die Teilnahme war kostenfrei, anonym und offen für Erwachsene mit allen Arten von Essstörungserfahrungen, Angehörige und Fachkräfte verschiedener Professionen. Alle Einrichtungen erhielten ein ausführliches Umsetzungskonzept, das bislang auch bei bestehenden Trialogen

fehlte. Die Moderierenden – Fachkräfte unterschiedlicher Berufsgruppen – wurden im Vorfeld online geschult. Blitzlichttrunden zu Beginn und am Ende erleichterten den Einstieg. Jeweils zwei Moderierende begleiten den Trialog, indem sie die Redebeiträge koordinieren, bei Bedarf Impulse setzen und eine ausgewogene Diskussion unterstützen, ohne sich inhaltlich einzubringen. Gemeinsam mit den Teilnehmenden achten sie auf die Einhaltung der Gesprächsregeln. Jeder Abend hatte ein Schwerpunktthema, etwa die Hintergründe von Essstörungen, deren Auswirkungen auf Beziehungen, Unterstützungsmöglichkeiten und Chancen einer Essstörung. Die inhaltliche Ausgestaltung lag bei den Teilnehmenden – der Trialog ist keine Therapie, Beratung oder Psychoedukation, sondern ein Ort für offenen Dialog.

Erfahrungen aus dem Trialog bei Essstörungen

»Das ist tatsächlich ziemlich einzigartig im Trialog, dieses Sich-Begegen auf Augenhöhe und diese Wertschätzung für alle Arten der Expertise, die gleichrangig behandelt wird. Also wo nicht einer dem anderen die Welt erklärt, sondern sich gegenseitig zugehört und voneinander gelernt wird« (Moderatorin, TRES).

Der Trialog steht für Partizipation, Kommunikation auf Augenhöhe und Empowerment von Betroffenen und Angehörigen. So zeigt sich, dass der Trialog bei Essstörungen als geschützter Raum erlebt wird, der einen offenen Erfahrungsaustausch jenseits von hierarchischen Strukturen und Veränderungsdruck oder Bewertung erlaubt. Dabei machen die Teilnehmenden die Erfahrung, dass unterschiedliche Sichtweisen auf die Entstehung und Bewältigung von Essstörungen nicht nur gehört und anerkannt, sondern auch als hilfreich empfunden werden. Der Trialog hilft dabei, die Perspektive von Betroffenen und Angehörigen besser zu verstehen, die eigene Sichtweise auf das Thema Essstörungen zu erweitern und die eigene Rolle sowie Haltung zu reflektieren. Vor allem Angehörige schildern, neues Wissen über Essstörungen und konkrete Anregungen für den Umgang mit ihren betroffenen Angehörigen erhalten zu haben:

Insgesamt nahmen **169 Personen** zwischen 18 und 76 Jahren am Trialog teil, davon waren:

- **44 Betroffene** (v. a. Anorexia nervosa) 26 %
- **57 Angehörige** (v. a. Eltern) 34 %
- **61 Fachkräfte** (v. a. Psychotherapie, Soziale Arbeit) 36 %

Die Rückmeldungen sprechen klar für den Trialog:

- **96 %** empfehlen das Format
- **92 %** möchten erneut teilnehmen
- **83 %** bewerten den Trialog als (sehr) hilfreich

Die Teilnehmenden beschreiben einen wertschätzenden Austausch auf Augenhöhe.



Enikö Schradi und
Eva Wunderer
**Praxishandbuch Trialog
bei Essstörungen**
Beltz Juventa,
Weinheim 2025
125 Seiten, 32,00 €
ISBN 978-3-7799-8547-1

»Ich weiß mit manchen Situationen einfach jetzt besser umzugehen. (...) Und von dieser jungen Frau (gemeint ist eine Betroffene im Trialog) habe ich jetzt einfach gelernt, dass ich zu meiner Tochter sage, bevor wir losgehen: Wir möchten nachher noch essen

gehen. Du musst nicht essen, aber ich würde es schön finden oder wir finden es schön, wenn du einfach dabei wärst, weil wir deine Gesellschaft mögen.« Und das nimmt bei allen einfach den Druck raus« (Angehörige:r).

Als besonders wertvoll beschreiben Betroffene und Angehörige das Gefühl, nicht allein mit ihren Herausforderungen zu sein. Die Lebensgeschichten anderer Teilnehmender und deren individuelle Wege im Umgang mit der Erkrankung werden als Quelle von Zuversicht und Motivation empfunden: »Aber, dass es trotzdem möglich ist, ein gutes Leben zu führen, ohne sich 24/7 darüber Gedanken zu machen. Und das fand ich wirklich sehr ermutigend, das eben so mitzubekommen, dass es auch geht. Ich kann da vielleicht auch irgendwann hinkommen« (Person mit eigener Essstörungserfahrung).

Fachkräfte nehmen wichtige Impulse für ihre berufliche Tätigkeit mit, beispielsweise mehr auf das Erfahrungswissen von Betroffenen und Angehörigen zu vertrauen, den Blick noch mehr auf Ressourcen zu richten und Angehörige stärker einzubeziehen: »Jetzt stehen auch einige Familiengespräche an, auch motiviert durch den Trialog, weil ich einfach gesehen habe, wie wichtig auch die Elternarbeit ist und wie entlastend das sein kann.« (Fachkraft) Fachkräfte bekommen zudem die Möglichkeit, Betroffene und Angehörige von einer anderen Seite kennenzulernen, die sie in Beratungssituationen sonst nicht erleben. Eine Moderatorin im Trialog beschreibt hier beispielhaft, wie sie eine Betroffene in der Rolle der Expertin erlebt: »sie kommt nicht als zu Beratende, sondern sie gibt Rückmeldung und berät im Prinzip uns alle.«

Herausfordernde Situationen im Trialog

Neben positiven Erfahrungen wurden auch herausfordernde Momente während der Trialoge thematisiert. Für Betroffene und Angehörige kann die Konfrontation mit langen Krankheitsverläufen einer Essstörung und leidvollen Erfahrungen emotional belastend sein oder entmutigend wirken: »Dieser Schmerz und auch dieser Frust, den ich da in diesen Familien gespürt habe, auch diese Verzweiflung, was ich total nachvollziehen kann, aber das war für mich teilweise schwer aushaltbar« (Person mit eigener Essstörungserfahrung).

Fachkräfte erleben es als bereichernd und zugleich herausfordernd, sich jenseits von professionellen Rollen persönlich einzubringen und nahbar zu zeigen. Gleichzeitig sind sie mit Kritik an bestehenden Versorgungsstrukturen und Behandlungsmethoden konfrontiert und sollen diese offen annehmen und einordnen: »Es war auch viel Kritik. Aber okay, ich habe das so mitgenommen, auch wenn es natürlich ein bisschen zwickt« (Fachkraft).

Erfahrungen nach Abschluss der Trialoge und Ausblick

Sechs Monate nach Abschluss der Trialoge berichteten viele Teilnehmende von positiven Veränderungen, die auf Impulse aus dem Trialog zurückgeführt werden: Eine verbesserte familiäre Kommunikation, die Gründung neuer Selbsthilfe- und Angehörigengruppen sowie eine sensiblere berufliche Praxis mit verstärkter Einbindung von Angehörigen. Die beteiligten Facheinrichtungen registrierten ein wachsendes Interesse von Klient:innen und eine intensivere Reflexion der eigenen professionellen Praxis. Sie bewerteten das TRES-Konzept als bereichernd und führen die Trialoge eigenständig fort. Die Mehrheit der Moderierenden setzt ihr Engagement fort. 2024 kamen neue Einrichtungen, die den Trialog bei Essstörungen anbieten, in Hamburg, Stuttgart und Bayreuth hinzu. Das Projekt TRES leistet somit einen nachhaltigen Beitrag zur Etablierung des Trialogs in diesem Versorgungsbereich.

Enikö Schradi ist M. A. Klinische Sozialarbeiterin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin im Projekt »TRES – Trialog bei Essstörungen«; enikoe.schradi@haw-landshut.de.

JAHRESTAGUNG DER DGSP
16.10.–18.10.2025 IN LEVERKUSEN



In dieser Tagung beleuchten wir psychische Bedarfe über die Lebensspanne hinweg – von Kindheit bis Alter:

- ✳ Wie unterscheiden sich Unterstützungsbedarfe bei psychischen Erkrankungen über Lebensphasen und Diagnosen hinweg?
- ✳ Auf welche gesellschaftlichen und strukturellen Hürden stoßen Betroffene, insbesondere in Elternschaft, Alter und in den Übergängen zwischen den Lebensphasen?
- ✳ Inwiefern können digitale Lösungen zu einer besseren Versorgung und Teilhabe beitragen?

Weitere Programmpunkte

Zahlreiche Workshops zu diversen Themen
// Verleihung des DGSP-Forschungspreises
// Forschungsforum // DGSP-Mitglieder-
versammlung // Tagungsfete

DGSP
Deutsche Gesellschaft für
Soziale Psychiatrie e.V.



Zeltinger Str. 9 · 50969 Köln
Tel.: (0221) 51 10 02
info@dgsp-ev.de
www.dgsp-ev.de