

Essstörungen: Wenn Essen zur Kontrolle wird

27.05.2026, 15:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Psychotherapeut Dipl. Päd. Bernd Thell*



Essen ist mehr als Nahrung. Für Menschen mit Essstörungen wird es zum inneren Kampf um Kontrolle, Selbstwert und Schmerz. Hinter jedem Verhalten steckt eine Geschichte - und Hoffnung auf Heilung.

Essen ist weit mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist Genuss, Gemeinschaft, Trost, Ritual und Kulturausdruck. Für die meisten Menschen ist der Umgang mit Essen selbstverständlich - manchmal bewusst, oft automatisch, gelegentlich emotional gefärbt. Für Menschen mit einer Essstörung ist das anders. Essen wird zum Schauplatz eines inneren Kampfes, der mit Hunger oder Sättigung oft wenig zu tun hat. Es geht um Kontrolle, um Selbstwert, um Schmerz, um das Gefühl, den eigenen Körper und das eigene Leben irgendwie in den Griff zu bekommen. Essstörungen gehören zu den schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen - nicht nur, weil sie körperlich lebensbedrohlich werden können, sondern weil sie das gesamte Erleben eines Menschen durchdringen: Beziehungen, Alltagsgestaltung, Selbstbild und den Bezug zur eigenen Existenz. Hilfe bei Essstörungen Wien beginnt mit dem Verständnis, dass hinter dem gestörten Essverhalten immer eine menschliche Geschichte steckt - und dass Heilung möglich ist.

Was Essstörungen wirklich sind

Essstörungen sind keine Modeerscheinung, kein Zeichen von Eitelkeit und keine bewusste Entscheidung. Sie sind ernsthafte psychische Erkrankungen mit komplexen Ursachen, die biologische, psychologische und soziale Faktoren umfassen. Die häufigsten Formen sind Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und die Binge-Eating-Störung - doch daneben gibt es eine Vielzahl von Mischformen und atypischen Ausprägungen, die das Leben von Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

Was alle Essstörungen verbindet, ist die zentrale Rolle, die Essen, Körper und Gewicht im Innenleben der Betroffenen einnehmen. Gedanken um Kalorien, um das eigene Aussehen, um Essen und Nicht-Essen beanspruchen oft den Großteil der kognitiven Kapazität - und lassen für alles andere kaum Raum. Das soziale Leben leidet, Beziehungen werden belastet, der Alltag wird zunehmend um das Essverhalten herum organisiert.

Die häufigsten Formen von Essstörungen

Anorexia nervosa

Die Magersucht ist gekennzeichnet durch eine intensive Angst vor Gewichtszunahme und ein verzerrtes Körperbild, das den eigenen Körper als zu dick wahrnimmt - unabhängig vom tatsächlichen Gewicht. Betroffene schränken ihre Nahrungsaufnahme drastisch ein, oft begleitet von exzessivem Sport oder anderen kompensatorischen Verhaltensweisen. Anorexia nervosa hat unter allen psychischen Erkrankungen eine der höchsten Sterblichkeitsraten - sowohl durch die körperlichen Folgen der Mangelernährung als auch durch Suizid.

Hinter der Kontrolle über das Essen steht oft ein tiefer Wunsch nach Kontrolle in einem Leben, das sich anderweitig unkontrollierbar anfühlt. Die Nahrungsrestriktion gibt ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Überlegenheit - und gleichzeitig straft sie den Körper für ein Sein, das als unzureichend erlebt wird.

Bulimia nervosa

Die Bulimie ist durch Essanfälle und kompensatorische Maßnahmen gekennzeichnet. Betroffene essen in kurzen Zeiträumen große Mengen, erleben dabei einen Kontrollverlust - und versuchen anschließend, durch Erbrechen, Abführmittel, Fasten oder exzessiven Sport gegenzusteuern. Die Essanfälle sind oft nicht mit Hunger verbunden, sondern mit Stress, Einsamkeit, Scham oder anderen schwer aushaltbaren Emotionen. Essen übernimmt die Funktion eines Bewältigungsmechanismus.

Viele Menschen mit Bulimie haben nach außen ein normales Gewicht, was die Erkrankung oft lange unsichtbar macht. Die Scham über das Verhalten - das Verstecken, das Lügen, die Heimlichkeit - ist ein wesentlicher Teil des Leidens.

Binge-Eating-Störung

Die Binge-Eating-Störung ähnelt der Bulimie in den Essanfällen, jedoch ohne die kompensatorischen Maßnahmen. Betroffene essen wiederholt unkontrolliert große Mengen, erleben dabei Scham, Ekel und Schuldgefühle - und starten nach dem Anfall den nächsten Versuch, alles unter Kontrolle zu bringen. Die Binge-Eating-Störung ist die häufigste Essstörung und geht häufig mit Übergewicht, Depression und einem tiefen Gefühl der Hilflosigkeit einher.

Was hinter Essstörungen steckt

Essstörungen sind Symptome - sichtbare Ausprägungen tieferer psychischer Belastungen. Um sie wirklich zu verstehen, muss man fragen: Was erfüllt das gestörte Essverhalten für die betroffene Person? Welche Funktion hat es - und welchen inneren Schmerz versucht es zu regulieren?

Kontrolle als Antwort auf Ohnmacht

In vielen Fällen ist die Kontrolle über das Essen ein Versuch, Kontrolle über ein Leben zu gewinnen, das sich anderweitig überwältigend anfühlt. Wenn familiäre Verhältnisse chaotisch sind, wenn Grenzen verletzt wurden, wenn emotionale Sicherheit fehlte - dann kann die strikte Kontrolle über den eigenen Körper das einzige sein, was sich beherrschbar anfühlt. Stressbewältigung Wien zeigt regelmäßig, dass Essstörungen und chronischer Stress eng miteinander verknüpft sind.

Selbstwert und Körperbild

Essstörungen und ein niedriger Selbstwert sind fast immer miteinander verbunden. Der Körper wird zum Schauplatz des inneren Kampfes: Wenn er perfekt genug ist, dann bin ich gut genug. Diese Gleichsetzung von äußerem Erscheinungsbild und innerem Wert ist kulturell verstärkt und therapeutisch besonders hartnäckig. Therapie bei geringem Selbstwert Wien ist daher ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung von Essstörungen.

Emotionsregulation

Essanfälle sind oft keine Reaktion auf Hunger, sondern auf Gefühle. Langeweile, Einsamkeit, Wut, Angst, Trauer - all das kann einen Essanfall auslösen, weil Essen kurzfristig betäubt, tröstet oder Spannung abbaut. Das Problem: Die Emotionen, die den Anfall ausgelöst haben, sind danach nicht verschwunden - sie werden von Scham und Schuldgefühlen überlagert, die ihrerseits neue Anspannung erzeugen.

Die existenzanalytische Sicht auf Essstörungen

Die Existenzanalyse nach Alfred Längle betrachtet Essstörungen als Ausdruck mehrerer gleichzeitig verletzter Grundmotivationen.

Die erste Grundmotivation - "Kann ich in dieser Welt sein?" - ist oft erschüttert: Betroffene erleben ihren Körper nicht als sicheren Ort, sondern als Problem, als Feind, als etwas, das kontrolliert oder bestraft werden muss. Das fundamentale Vertrauen in die eigene körperliche Existenz fehlt.

Die dritte Grundmotivation - "Darf ich so sein, wie ich bin?" - ist bei Essstörungen fast immer tief verletzt. Die Botschaft, die viele Betroffene verinnerlicht haben, lautet: So, wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung. Mein Körper ist falsch. Mein Appetit ist falsch. Ich brauche zu viel. Diese Überzeugungen sind keine Fakten - sie sind internalisierte Urteile, die in der Therapie hinterfragt und verändert werden können.

Viktor Frankl erkannte, dass Menschen in extremen Situationen manchmal die einzige verbliebene Freiheit in der Kontrolle über ihre innere Haltung finden. Bei Essstörungen wird diese Freiheit auf den Körper projiziert - aber auf eine Weise, die das Leben nicht erweitert, sondern einengt. Logotherapie Wien arbeitet daran, diese Freiheit zu weiten: nicht als Kontrolle über den Körper, sondern als Öffnung hin zu dem, was das Leben bedeutsam macht.

Behandlung von Essstörungen: Was wirkt

Essstörungen sind komplex - und ihre Behandlung erfordert einen mehrdimensionalen Ansatz, der körperliche Stabilisierung, psychotherapeutische Arbeit und oft auch soziale Unterstützung umfasst.

Medizinische Stabilisierung als Grundvoraussetzung

Bei schwerer Anorexia nervosa oder körperlichen Komplikationen durch Bulimie ist medizinische Behandlung vorrangig. Psychotherapeutische Arbeit setzt eine gewisse körperliche Stabilität voraus - ohne diese fehlt die kognitive und emotionale Kapazität für tiefere therapeutische Prozesse. Die Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeut, Arzt und gegebenenfalls Ernährungsberatung ist daher bei Essstörungen besonders wichtig.

Psychotherapeutische Kernarbeit

Im Zentrum der psychotherapeutischen Behandlung stehen mehrere parallele Arbeitsbereiche:

- Das Essverhalten selbst: Mahlzeitenstrukturierung, der Umgang mit Essanfällen, das Durchbrechen von Kompensationsritualen - konkrete Verhaltensänderungen, die durch therapeutische Begleitung schrittweise ermöglicht werden
- Das Körperbild: die Arbeit an der verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Gleichsetzung von Körper und Selbstwert
- Die emotionalen Hintergründe: das Verstehen und Verarbeiten der Gefühle und Erfahrungen, die das gestörte Essverhalten ausgelöst haben und aufrechterhalten
- Der Selbstwert: die tiefere Arbeit an dem fundamentalen Selbstbild, das dem Essverhalten zugrunde liegt

Die Beziehungsebene

Essstörungen entwickeln sich oft in einem spezifischen Beziehungskontext und haben immer Auswirkungen auf

Beziehungen. Familien, Partnerschaften und Freundschaften werden belastet - durch Heimlichkeit, durch Sorge, durch Konflikte um Essen. Hilfe bei Beziehungsproblemen Wien ist daher häufig ein begleitendes Thema in der Essstörungenbehandlung. Manchmal ist auch die Einbeziehung wichtiger Bezugspersonen in die Therapie sinnvoll.

Essstörungen erkennen - bei sich selbst und anderen

Essstörungen sind oft gut verborgen. Betroffene entwickeln ausgeklügelte Strategien, um ihr Verhalten zu verstecken - aus Scham, aus Angst vor Intervention, aber auch weil die Erkrankung selbst nicht aufgegeben werden will, solange sie eine wichtige Funktion erfüllt. Einige Hinweise, die auf eine Essstörung hinweisen können:

- Starke gedankliche Beschäftigung mit Essen, Kalorien, Gewicht und Körper, die einen erheblichen Teil des Tages in Anspruch nimmt
- Ausgeprägte Vermeidung bestimmter Lebensmittel oder Mahlzeitsituationen in Gesellschaft
- Verschwinden nach dem Essen oder häufige Besuche auf der Toilette nach dem Essen
- Sichtbare körperliche Veränderungen wie starker Gewichtsverlust, Kraftlosigkeit, Haarausfall oder Zahnschäden
- Soziale Isolation, weil gemeinsame Mahlzeiten vermieden werden
- Extreme Stimmungsschwankungen in Abhängigkeit von Essen und Gewicht

Der Weg aus der Essstörung ist möglich

Essstörungen sind behandelbar - auch wenn sie sich nach Jahren des Leidens unüberwindbar anfühlen. Heilung bedeutet nicht, nie wieder einen schwierigen Gedanken über Essen oder den eigenen Körper zu haben. Sie bedeutet, einen anderen Umgang damit zu finden. Einen Umgang, der das Leben nicht einengt, sondern öffnet.

Dipl. Päd. Bernd Thell begleitet Menschen in seiner Praxis für Existenzanalyse und Logotherapie in der Kalvarienberggasse 57/18 in Wien Hernals auf diesem Weg. Was seine Arbeit auszeichnet, ist der Blick auf den ganzen Menschen - nicht nur auf das Symptom. Hinter jeder Essstörung steht eine Geschichte, ein Schmerz und eine Sehnsucht nach einem anderen Leben. Diese Sehnsucht ernst zu nehmen ist der Beginn von Veränderung. Ein erstes Gespräch ist möglich - in der Praxis, telefonisch oder per Video.

Psychotherapeut Dipl. Päd. Bernd Thell

Kalvarienberggasse 57
1170 Wien

BerndThell

+4369913677500

pr@bernd-thell-existenzanalyse.at

www.existenzanalyse-wien.at/

Portrait

Dipl. Päd. Bernd Thell ist Experte für Existenzanalysen und Psychotherapie in 1170 Wien. Zu seinen Fachgebieten zählt die Psychotherapie, Existenzanalyse und Logotherapie.

News-ID: 1312982 • Views: 174 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1312982/Essstoerungen-Wenn-Essen-zur-Kontrolle-wird.html>