

# news 2021



## *Liebe Leserinnen und Leser der Cinderella-News,*

ein weiteres Jahr, das durch die Corona-Pandemie geprägt war, neigt sich dem Ende zu. Die Kolleginnen bei Cinderella e.V. haben sich mit der Situation arrangiert und Beratungen per Telefon, Mail sowie Videokonferenz weitergeführt. Erste persönliche Beratungen wurden in den letzten Monaten wieder angeboten. So haben die Kolleginnen von Cinderella e.V. sich mit allen Kräften bemüht, den Anfragen unserer Klientinnen und Klienten gerade in dieser schwierigen Zeit gerecht zu werden und sie entsprechend zu unterstützen. Wir hoffen, dass auch die Gruppen bald wieder kontinuierlicher via Präsenztreffen durchgeführt werden können.

Personell gab es zum Ende dieses Jahres erneut Veränderungen auf der Psychologinnen-Stelle: Amelie Zollner hat seit Oktober letzten Jahres erneut in der Elternzeit von Stefanie Hofmann mit höchstem Einsatz und viel Freude an ihrer Tätigkeit das Team von Cinderella komplettiert. Sie hat nun eine neue berufliche Herausforderung gefunden. Wir danken Ihr herzlich für ihre großartige Unterstützung. Glücklicherweise konnten wir Viola Windgassen wiedergewinnen, die bereits bei Cinderella e.V. gearbeitet hatte und sich somit sehr gut auskennt.

Frau Windgassen begrüßen wir herzlich und freuen uns, sie wieder im Team zu haben. Wir möchten uns darüber hinaus bei Frau Sperl und unserer Verwaltungskraft sehr bedanken, die auch in diesem Jahr wieder großartige Arbeit geleistet und einen unermüdlichen Einsatz für Cinderella e.V. gezeigt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der diesjährigen News zu vielen aktuellen Themen und danken Ihnen auch in diesem Jahr für Ihre Treue und Unterstützung.

Genießen Sie die vorweihnachtliche Zeit, bleiben Sie gesund und zuversichtlich! Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein schönes neues Jahr!

Mit herzlichen Grüßen auch im Namen des gesamten Vorstands

Dr. Silke Naab und Dr. Anja Riecker  
1. und 2. Vorsitzende

*Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen*  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## *Neue Herausforderungen brauchen neue Lösungsansätze – Anfänge der videogestützten Angebote bei Cinderella e.V.*

### *Videoberatung:*

Die Coronapandemie stellte auch uns in der Beratungsstelle vor einige Herausforderungen. Zwar waren wir zum Glück auch schon vor der Pandemie mit Email-, Beranet- und Telefonberatung sehr gut im Bereich der digitalen und kontakteinschränkungstauglichen Medien aufgestellt. Dennoch fiel mit dem Lockdown zunächst all das weg, was zum persönlichen Kontakt mit unseren Klient\*innen dazu gehörte: Mimik, Gestik und das Bild zu der Stimme, die sich an uns wendet. Um diesem Verlust entgegen zu wirken, entschieden wir uns im Herbst 2020 dazu, die Videoberatung fest als Teil unseres Beratungsangebots zu etablieren.

Die Suche nach einem passenden, datenschutzkonformen Videodienstleister war schließlich die nächste Hürde. Schlussendlich entschieden wir uns für eine Nutzung von RED Medical (RED Connect Videosprechstunde). Der Videodienstleister wird von vielen Kolleg\*innen auch im Rahmen der ambulanten Psychotherapie genutzt, sodass wir auch auf positive Erfahrungswerte zurückgreifen konnten. Die Nutzung der RED Connect Videosprechstunde ist sehr benutzerfreundlich. Unser\*e Klient\*in bekommt einen Link und durch einen Klick ist die Person bereits virtuell bei uns in der Beratungsstelle.

Insgesamt sind meine Erfahrungen mit der Videoberatung sehr zufriedenstellend. Im Laufe der Zeit wurde mir klar, wie niederschwellig das persönliche Beratungsangebot nun geworden ist. Durch einen Klick beraten zu werden und das in den eigenen vier Wänden! Viele unserer Klient\*innen fanden das Angebot gerade während der schwierigen Lockdown-Phasen sehr hilfreich. So habe ich in den vergangenen Monaten z. B. einige Familien begleitet, die dank Homeschooling und Homeoffice die Möglichkeit hatten, direkt tagsüber alle gemeinsam an einer Videoberatung teilzunehmen. Insgesamt meldeten uns einige Klient\*innen zurück, dass sie wegen des Homeoffice die Möglichkeit hatten, einen früheren (Vormittags- oder frühen Nachmittags-) Termin wahrzunehmen und nicht erst auf einen etwas späteren (weil begehrteren) Abendtermin warten mussten. Gerade aufgrund der Kontakteinschränkungen war es aus meiner Sicht für viele unserer Klient\*innen umso wichtiger, ein Bild der Beraterin vor Augen zu haben. Für wen das „sich selbst im Bild sehen“ während einer Video-Erstberatung (trotz Möglichkeit des Vollbildmodus) schwierig war, dem/der konnten wir mit der Telefon- und Emailberatung weitere Möglichkeiten anbieten. Technische Probleme gab es zwar immer wieder. Mal flog man raus oder hörte sich doppelt, mal war das Bild verzögert. Dennoch konnten wir mit der Zeit zunehmend auf Erfahrungswerte zurückgreifen (z. B. welcher Browser am besten funktioniert und wie man mit den technischen Problemen umgeht) und mit zunehmender Gelassenheit auf solche kurzen Störungen reagieren.

Kaum liefen die Videoberatungen an, entstand auch der Wunsch, unseren Gruppenteilnehmer\*innen, solange die persönlichen Treffen pausieren mussten, eine Videoalternative anzubieten. Wir stiegen also auch dafür mit der Nutzung von RED Connect ein. (Mehr Informationen zum Thema Videogruppen finden Sie auf Seite 3)

Rückblickend bin ich sehr froh, dass wir uns für die Videoberatung entschieden haben. Gerade aufgrund der extremen Niedrigschwelligkeit ist es (neben der Telefon-, Email- und persönlichen Beratung) ein Angebot, das wir auch mittelfristig für die Beratungsstelle beibehalten möchten.

Mehr Informationen zur Videoberatung bei Cinderella e.V. finden Sie unter: <https://cinderella-beratung.de/angebote/videoberatung>

## Videogruppen

Als im Herbst/Winter 2020 meine beiden Gruppen per Video wieder starten konnten, war die Freude groß. Ob neu zusammengewürfelt und mit erstem Kennenlernen per Video oder als bestehende Runde, die Videogruppen fanden sich schnell in das neue Setting ein.

Einer meiner ersten Eindrücke war, dass sich durch das neue Medium so manche Gruppendynamik verstärkte. Wer sich im persönlichen Setting z. T. schon schwer tat Raum einzunehmen, dem fiel es vielleicht doppelt schwer, per Video das Wort zu ergreifen. Dennoch sah ich das als große Chance für die Teilnehmer\*innen, noch expliziter für sich einzustehen und die eigenen Bedürfnisse zu äußern. Die Videogruppe war und ist also ein Ort, um genau diese sozialen Kompetenzen ganz aktiv zu üben.

*„Seit Anfang des Jahres leite ich als Neueinsteigerin die zweiwöchentliche 35+ Gruppe. Aufgrund von Corona habe ich so meine ersten Erfahrungen mit einer Selbsthilfegruppe online gemacht anstatt in einer Präsenzveranstaltung.*

*Mir persönlich hat es den Einstieg erleichtert, da ich mich den Teilnehmerinnen nicht so direkt gegenüber sah wie bei einem Treffen in Präsenzform. So konnte ich meine anfängliche Unsicherheit schneller überwinden und auch mal unbemerkt auf meine Notizen schauen.*

*Nach und nach bekamen alle Teilnehmerinnen ein Gefühl für das Format, und die Koordination der Redebeiträge klappte erstaunlich gut. Dadurch hatte ich den Eindruck, dass sich die Klientinnen auch online gut öffnen und untereinander austauschen konnten.*

*Ich hatte mir den Ablauf in Videokonferenz-Form und mit mehreren Teilnehmerinnen schwieriger vorgestellt.*

*Trotzdem sprachen sich alle sofort dafür aus, die Treffen in Präsenzform abzuhalten, als es wieder erlaubt wurde. Das mag auch daran liegen, dass nonverbale Kommunikation wie Mimik und Körpersprache nur so ungefiltert und direkt stattfinden kann. Bei deren Fehlen bleibt eine gewisse Distanz.“*

*Petra Runge – Gruppenleiterin 35plus-Gruppe*

Außerdem ist es meine Erfahrung, dass die Videogruppen insbesondere vom Einbezug achtsamkeitsbasierter Ansätze sehr profitierten. Nachdem während des Lockdowns viele Menschen schon den ganzen Tag vor dem Laptop o. Ä. saßen, wäre ein nahtloser Übergang zur Videogruppe aus meiner Sicht sehr schwierig gewesen. Da ich die Gruppen als einen geschützten Raum begreife, in dem die Teilnehmer\*innen sich Zeit für ihr Innerstes nehmen, ist mir also diese bewusste Abgrenzung von sonstigen Tätigkeiten am Bildschirm besonders wichtig gewesen. So ist während der Videogruppe *nur* Videogruppe angesagt und es läuft (anders als vielleicht sonst) nichts nebenbei und die Teilnehmer\*innen befinden sich in einem ungestörten Raum.

Ich nutze daher als Gruppenleitung für die Videogruppen sehr gerne zu Beginn eine kleine Achtsamkeitsübung zum Ankommen im (virtuellen) Raum. Durch das bewusste Verankern im Hier und Jetzt versuche ich mit den Teilnehmer\*innen ein Signal zu setzen, so nach dem Motto „jetzt ist Zeit für meine Seele, nur für mich“. Zugleich verbinden wir die Übung mit einer kleinen Innenschau aus Beobachterperspektive: welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sind gerade präsent, die u. U. über den Tag hinweg vor dem Laptop noch recht wenig Aufmerksamkeit erhalten haben.

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12

info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

*„Obwohl es mir manchmal etwas schwerer fällt, in den eigenen vier Wänden über meine Probleme zu sprechen, bin ich froh, dass die Gruppe trotz bzw. gerade während dieser besonderen Umstände weiterhin stattfinden kann! Klar spielt die Technik mal mehr und mal weniger gut mit, doch nach knapp einem Jahr Online-Gruppe haben wir uns alle damit arrangiert, denke ich. Trotzdem freue ich mich sehr, die anderen (hoffentlich) bald auch wieder „live“, größer als auf 5x5 cm und ohne Abstand sehen zu können, - denn für jemanden in einer emotionalen Situation über den Bildschirm da zu sein geht natürlich nicht so gut wie eine Umarmung.“*

*Teilnehmerin der 18+-Gruppe*

Mit der Zeit bin ich (nachdem leider der Bildschirmteilmodus auf RED Connect in einer vollen Gruppe mit fünf Teilnehmer\*innen nicht funktioniert) dazu übergegangen, ähnlich wie in meinen Präsenzgruppen, auf einem Flipchart mitzuschreiben. Im Videokontext ist das Wiederholen und nochmalige Vorlesen zwar dadurch nochmal wichtiger geworden, da man nicht immer alles auf dem Video erkennen kann. Dennoch habe ich auch unabhängig davon sehr gute Erfahrungen damit gemacht, dass die Teilnehmer\*innen auf diese Weise ihre individuellen Impulse zu den jeweiligen Themen noch konkreter formulieren und wiederholen konnten. Auch gibt es so eine Art Handout zum Nachlesen für die Teilnehmer\*innen, wenn einmal zwischendurch technische Probleme auftreten.

Wenn Teilnehmer\*innen aus der Gruppe aussteigen, nehmen wir uns immer (und so auch im Videosetting) ausführlich Zeit für die Verabschiedung. Immer wieder habe ich in den letzten Monaten erlebt, wie auch in den Videogruppen z.B. bei der Verabschiedung Tränen flossen oder generell Menschen ihre verschiedensten Gefühle miteinander teilten. Trotz der räumlichen Distanz ist es meine Erfahrung, dass sich auch in unseren Videogruppen echte zwischenmenschliche Bindungen aufbauen und intensivieren. Es zeigte sich, dass der Faktor des „sich verstanden Fühlens“ durch Menschen mit ähnlichen Lebenserfahrungen gerade in Zeiten des Lockdowns auch online intensiv zusammenschweißt.

*„Ich selbst bin mitten im zweiten Lockdown zur Gruppe gestoßen - habe also nie zuvor an einer Cinderella-Gruppe vor Ort teilgenommen - und mich sehr gefreut, gerade in dieser schwierigen Zeit mit anderen Betroffenen in Kontakt zu treten und mich auszutauschen.*

*Doch nicht nur deshalb bin ich enorm froh, Teil der Gruppe zu sein. Denn trotz des Videoformats fühlte ich mich von Anfang an sehr wohl, konnte eine gute Beziehung zu den anderen Teilnehmerinnen aufbauen und hatte das Gefühl, dass meine Themen, Sorgen und Ängste Gehör fanden und ein ehrlicher und offener Austausch untereinander möglich war. Das ist insbesondere unserer Leiterin Frau Zollner zu verdanken, die die Gruppe mit sehr viel Achtsamkeit, Struktur und Empathie prägt und immer im Auge behält, dass jede Teilnehmerin zum Zuge kommt und im Videoportal bleibt ;). Vielen herzlichen Dank dafür!*

*In diesem Sinne freue ich mich sehr auf unser erstes "wirkliches" Treffen und bin gespannt darauf, die anderen Teilnehmerinnen vor Ort nochmal kennenzulernen.“*

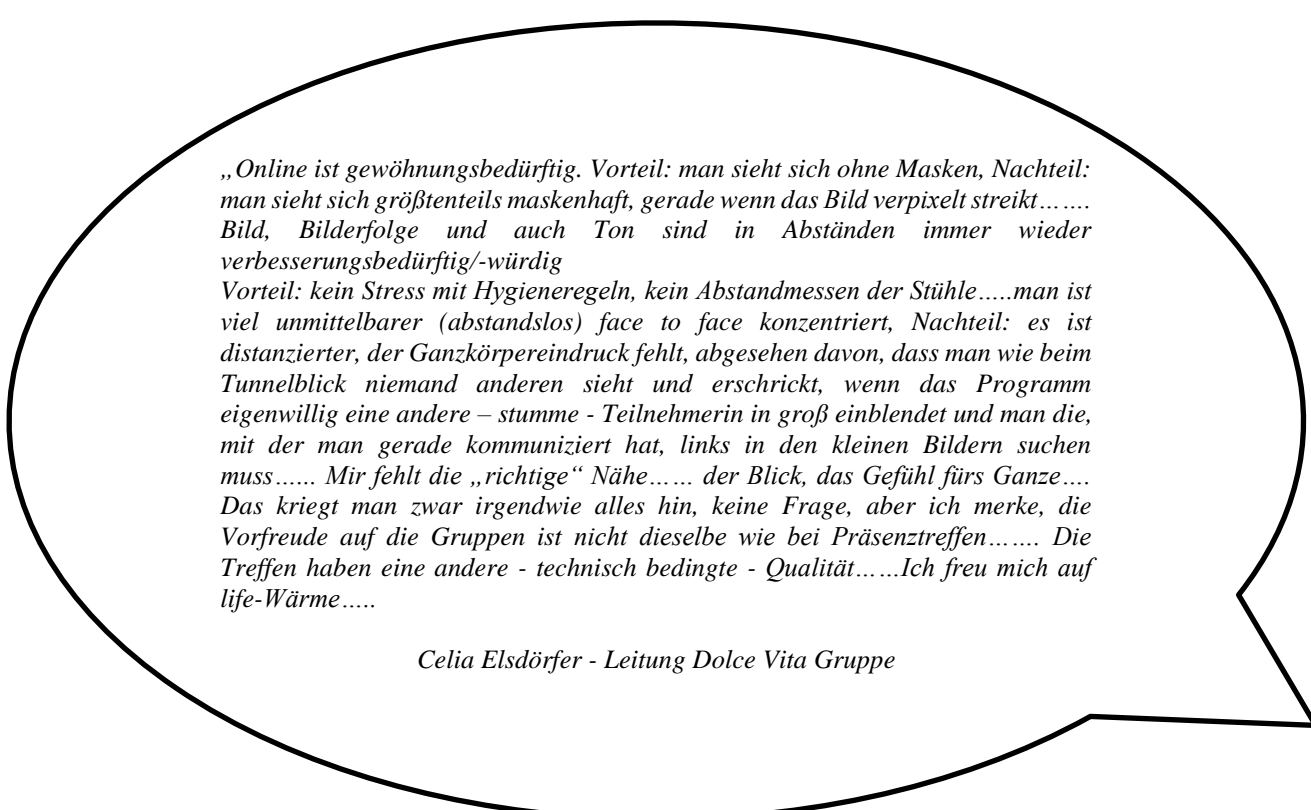
*Teilnehmerin der 25+ Gruppe*

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12

info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

Technische Probleme traten leider in den Videogruppen insgesamt deutlich häufiger auf, als in der Videoberatung. Zum einen hingen diese mit Schwankungen der Internetverbindung der Teilnehmer\*innen zusammen, zum anderen aber war manchmal mein Eindruck, dass es mit überlasteten Servern des Videodienstansbieters zusammenhing. Auch hier half uns allen mit der Zeit eine zunehmend geduldige Haltung, diese Unterbrechungen als Teil des Settings anzunehmen und schneller wieder den roten Faden aufnehmen zu können. Wir suchten kreative Lösungen, z. B. wenn mal gar nichts mehr ging, konnten Teilnehmer\*innen über Telefon (Lautsprecher) noch den Rest der Gruppe mitsprechen und – hören. Solche technisch bedingten Störungen sorgten auch bei mir als Gruppenleitung manchmal ehrlicherweise für etwas Unmut. Gerade wenn ein\*e Teilnehmer\*in etwas Berührendes sagt oder es mal eine Irritation gibt, ist es wichtig, dass die Kommunikation prinzipiell nicht unterbrochen wird. Das ist definitiv also ein Aspekt, der mir nicht fehlen wird, wenn wir wieder auf Präsenzgruppen umsteigen können.



*„Online ist gewöhnungsbedürftig. Vorteil: man sieht sich ohne Masken, Nachteil: man sieht sich größtenteils maskenhaft, gerade wenn das Bild verpixelt streikt..... Bild, Bilderfolge und auch Ton sind in Abständen immer wieder verbesserungsbedürftig/-würdig  
Vorteil: kein Stress mit Hygieneregeln, kein Abstandmessen der Stühle.....man ist viel unmittelbarer (abstandslos) face to face konzentriert, Nachteil: es ist distanzierter, der Ganzkörpereindruck fehlt, abgesehen davon, dass man wie beim Tunnelblick niemand anderen sieht und erschrickt, wenn das Programm eigenwillig eine andere – stumme - Teilnehmerin in groß einblendet und man die, mit der man gerade kommuniziert hat, links in den kleinen Bildern suchen muss..... Mir fehlt die „richtige“ Nähe..... der Blick, das Gefühl fürs Ganze.... Das kriegt man zwar irgendwie alles hin, keine Frage, aber ich merke, die Vorfreude auf die Gruppen ist nicht dieselbe wie bei Präsenztreffen..... Die Treffen haben eine andere - technisch bedingte - Qualität.....Ich freu mich auf life-Wärme.....*

*Celia Elsdörfer - Leitung Dolce Vita Gruppe*

Dennoch war die Mischung aus dem „sich sicher fühlen“ durch die Minimierung des Ansteckungsrisikos im Gruppenkontext, sowie dem datenschutzkonformen Rahmen und der Tatsache, den Klient\*innen diese tolle Unterstützungsmöglichkeit als Ersatz zu den persönlichen Treffen anbieten zu können, aus meiner Sicht unersetzlich für diese ohnehin schwierige Zeit.

Ich danke allen Gruppenteilnehmer\*innen für ihr Vertrauen, sich mit mir auf diesen unbekanntem, neuen Weg der virtuellen Gruppenarbeit eingelassen zu haben.

*Amelie Zollner (M. Sc. Psychologin)  
Leitung der 18+ und 25+ Gruppe (2020/2021)*

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## *Psychologinnen-Wechsel*

Dass im Herbst 2021 wieder ein Wechsel auf der Psychologinnen-Stelle ansteht, war klar. Dennoch gab es an dem Punkt im Laufe des Jahres wieder eine Überraschung: Stefanie Hofmann, die eigentliche Stelleninhaberin dieser Stelle kommt nicht wie geplant nach ihrer Elternzeit wieder, sondern verlängert noch einmal für mind. ein Jahr ihre Cinderella-Pause. Amelie Zollner, die über 2020/21 schon zum zweiten Mal für ein Jahr die Vertretung innehatte, zog es jedoch beruflich leider zu neuen Ufern weiter. Glücklicherweise konnten wir jedoch die zweite bereits gut Bekannte erneut wieder für die Psychologinnenstelle bei Cinderella e.V. zurückgewinnen: Viola Windgassen!



Ganz großen und aus ganzem Herzen kommenden Dank Amelie Zollner für Ihre Vertretungsjahre in unserer Beratungsstelle – und herzlich Willkommen zurück Viola Windgassen für die nächste Runde! 😊

*Sabine Sperl - Dipl. Soz.Päd. (FH)*

### *Salut-Programm*

Auch 2021 war das Bulimie-Online-Selbsthilfeprogramm sehr gut nachgefragt, weshalb wir i. d. R. nur Betroffene aus München und (Ober-)Bayern aufnehmen konnten.  
Es geht auch in 2022 mit diesem Angebot weiter!

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## „Physical“ zeigt Bulimie realistisch



Die Hauptfigur von "Physical" kämpft mit ihrer inneren Stimme, die alles und jeden um sie herum kritisiert. Es ist die Stimme ihrer Essstörung. Ob die düstere Comedy-Serie das gut darstellt, erklärt die Psychologin Amelie Zollner.

Die AppleTV+ Serie "Physical" spielt im Jahr 1981. Die Sonne scheint über San Diego, aber die Protagonistin Sheila hockt in einem dunklen Motelzimmer, das sie regelmäßig nur zu diesem Zweck anmietet: Um die drei Tüten Fastfood und den Milchshake ganz allein zu verschlingen. Fünf Jahre später ist sie ein Megastar der boomenden Heimvideo-Fitness-Szene. Aber noch sitzt sie einsam und voller Selbsthass auf einem Motelbett und stopft Essen in sich rein, während sie sich mit harten Worten selbst dafür bestraft.

Sheila hat Bulimie und erbricht sich nach diesen heftigen Essattacken. In Momenten, in denen der Druck zu groß wird, die perfekte Hausfrau, Mutter und Ehefrau zu sein, übernimmt die Bulimie die Kontrolle. Zum Beispiel als Sheilas Mann Danny seinen Lehrauftrag an der Uni verliert und die Familie plötzlich ohne Einkommen aber mit einem Haufen Schulden dasteht. Sheilas Ausweg aus dem kostspieligen Kreislauf wird Aerobic - der größte Fitnesstrend der 80er.

Wie realistisch die Darstellung der Bulimie in der satirischen Serie ist, haben wir die Psychologin Amelie Zollner gefragt. Sie arbeitet für die Beratungsstelle Cinderella e.V. und hat sich drei Folgen der Serie angesehen.

### ***Vanessa Schneider:***

***Die Hauptfigur Sheila ist einsam, auch weil sie ihr Verhalten vor anderen Leuten verbirgt. Sie hat sich Strategien zurechtgelegt, um ihre Bulimie irgendwie in ihren Alltag zu integrieren. Diese Geheimniskrämerei isoliert sie von Freunden und von ihrer Familie. Sheila bewertet aber auch ständig und sehr harsch alle Leute um sich herum und sich selber. Tauchen diese Verhaltensweisen tatsächlich öfter auf oder ist das übertrieben dargestellt?***

### ***Amelie Zollner:***

Was ich an der Serie echt eindrücklich fand - und klar es ist immer ein persönlicher Eindruck von mir - war die Gedankenebene, also dieser innere Kritiker, dieses ständige innere Abwerten von sich selbst und dann immer wieder dieses Vergleichen mit dem Außen. Das beschreiben uns Betroffene sehr häufig. Ich finde, man sieht in der Serie auch deutlich den Zusammenhang zwischen der stark abwertenden inneren Stimme, die ja ganz viel mit dem Selbstwertgefühl macht, und der Angst vor der Zunahme. Auf die man reagiert, zum Beispiel mit dem Zwang, Sport zu machen oder mit dem Zwang, sich mit dem Essen einzuschränken, um sich vor dieser Angst zu schützen. Diese Dynamik kommt ganz gut raus.

***Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen***  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

Ich finde es auch ganz wichtig, sich vor Augen zu halten, dass die Serie mit jedem Betrachter etwas macht. Jeder hat ja so sein inneres Team an Anteilen. Und diese kritische Stimme, dieser innere Kritiker, das ist ja etwas, was wir in unserer Leistungsgesellschaft sehr, sehr häufig, vertreten sehen, den sehr viele Menschen auch haben. Gerade wenn jemand von einer Essstörung betroffen ist oder war, ist es wichtig nach der Serie ins Gespräch darüber zu kommen. Oder sie nicht allein anzugucken und dann einfach mal drüber zu sprechen, was löst das in mir aus? Weil das finde ich echt heftig, diese Selbstabwertungen so auch in der Länge mitzukriegen.

***Sheila findet eine Art Ventil in Aerobic. Das ist interessant, weil man auch von Jane Fonda weiß, dass sie unter Bulimie gelitten hat. Sie hat damals den Aerobic-Hype in der ganzen Welt populär gemacht und, so erklärt Fonda es zumindest, durch den Sport aus der Essstörung gefunden. Ist das wirklich so?***

Da ist es wirklich wichtig, sich das ganz individuell anzugucken, das kann sich bei den Betroffenen auf jeden Fall unterscheiden. Prinzipiell gibt es bei vielen Essstörungen die Tendenz, auch über Sportverhalten zu kompensieren. Da ist es auch ganz wichtig bei den Betroffenen ein bisschen genauer hinzugucken. Ist es jetzt wirklich etwas, das mir gut tut? Oder ist es so ein Stück weit auch diese Essstörungs-Stimme, die mich immer wieder dazu bringt? Das ist manchmal gar nicht einfach zu differenzieren. Da geht es in der Therapie auch drum, für sich zu gucken, welches Ausmaß an Sport angemessen ist. Die Hauptfigur Sheila ist vom Gewicht her relativ weit unten – da muss man dann schauen. Ab einem bestimmten Untergewicht empfiehlt man, gar keinen Sport mehr zu machen. Aber es ist immer abhängig von der individuellen Situation. Es gibt auch Betroffene im Normalgewichtsbereich, denen tut der Sport in Maßen wahnsinnig gut, um Spannungen abzubauen.

***In einer Szene sind Freunde zum Essen da, sie hat Kuchen serviert, isst ihn selbst nicht, beharrt aber darauf, dass ihre Freundin ein Stück nimmt. Das Essen wird zu so einer Art Machtspielchen zwischen diesen zwei Frauen. Und das passiert immer wieder. Als ob Sheila andere Frauen nicht als Verbündete sehen kann, sondern immer nur als Feind.***

Ich finde, daran sieht man ganz gut den Link zum Selbstwertgefühl. Die Essstörungen haben ja oft die Funktion, den Selbstwert zu schützen - auf dysfunktionale Weise. Und gerade diese sozialen Vergleiche machen ja ganz viel mit unserem Selbstwert. Wie macht's die andere Person – wie mache ich es? Manchmal hat es auch eine Selbstwert-regulatorische Funktion, sich überlegen zu fühlen. Der soziale Rückzug, aufgrund der Scham beim Essen vor anderen Menschen, aber auch wegen dieser extremen Vergleiche ist auch ganz typisch. Und das, finde ich, sieht man auch an der Serie gut, durch diese dominante Essstörungs-Stimme. Wenn man sich da ein bisschen reinfühlt, kann man sich, glaube ich, gut vorstellen, warum sich die Betroffenen mit so einer vorherrschenden Essstörungs-Stimme so stark zurückziehen.

***Diese Binges, bevor Sheila sich erbricht, sind sehr ritualisiert. Sie hebt Geld ab, fährt zu einem ganz bestimmten Fast-Food-Imbiss, kauft sich genau drei Burger und einen Milchshake, mietet sich ein Motelzimmer. Und im Anschluss nimmt sie offenbar ein längeres Bad. Es wirkt, als hätte das auch etwa mit Self Care für sie zu tun. Danach kann sie wieder in ihr Leben zurückkehren. Zeigt sich diese Ritualisierung auch öfter?***

Essstörungen haben sehr häufig etwas mit Ritualen zu tun. Ich finde, in der Serie ist es schon durchaus überzeichnet, dass sie sich extra dafür ein Zimmer nimmt. Dafür braucht man ja allein schon die finanziellen



Mittel. Wobei man die finanzielle Belastung durch die Bulimie sieht, die häufig auch Betroffene erleben. Sich dafür das Zimmer zu nehmen ist etwas, wo sich viele Betroffene vielleicht auch missverstanden fühlen würden.

Was prinzipiell gut rauskommt, ist dieser "kontrollierte Kontrollverlust", also dass Betroffene versuchen, ein Ritual zu schaffen. Und das unterscheidet sich zwischen den verschiedenen Menschen, die eine Essstörung haben. Manche Menschen machen das sehr ritualisiert, was sie uns auch berichten. Und bei anderen passieren die Essanfälle eher aus dem Heißhunger heraus. Im Prinzip können wir davon ausgehen, dass je länger sich die Essstörung eingespielt hat, desto eher gibt es auch eine Gewohnheitskomponente, oder auch eine gelernte Komponente, wenn man es sich verhaltenstherapeutisch anguckt. Da ist sicherlich dann auch ein gewisser Ritualcharakter da.

Bei dieser Person geht es auch um eine dysfunktionale Form der Selbstfürsorge. Das kann man immer wieder sehen, dass Betroffene Schwierigkeiten haben, für sich selbst zu sorgen und dass die Essstörung diese Bedürfnisregulation übernimmt. Und dass auch da eine Therapie helfen könnte, im Sinne von: Wie kann ich anders für mich sorgen, dass ich das nicht mehr brauche?

Der Aspekt der Therapie kam jetzt hier gar nicht raus. Dass Sheila eine Therapie annimmt oder in Therapie geht, das fände ich sehr wichtig. Das kann ja im Verlauf der Serie noch kommen. Ich fände es wichtig, dass dann auch die Vielschichtigkeit der Therapieformen dargestellt werden. Dass das ein ganz toller Ort ist, um sich selber kennenzulernen, neue Facetten von sich zu sehen und auch diese zugrunde liegenden Konflikte für sich zu lösen. Das würde ich mir wünschen. Das wäre mein Happy End für die Serie gewesen, dass sie in Therapie geht und da was für sich mitnimmt.

*Vanessa Schneider*

*Zum Nachhören im BR Podcast „Skip Intro“ das Interview zur Darstellung von Essstörungen in Serien mit Amelie Zollner, Psychologin bei Cinderella e.V.*

<https://www.br.de/mediathek/podcast/skip-intro-der-serienpodcast/physical-so-realistisch-macht-die-serie-essstoerungen-erfahrbar/1830888>

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## *Cinderella-Gruppen 2021* *Präsenztreffen oder als Videogruppe*

- 18plus** ♀ ♂  
zweiwöchentlich mittwochs – mit Amelie Zollner bis Aug. 2021 – seit Sept. 2021 mit Laura Rupp
- 25plus** ♀ ♂  
zweiwöchentlich donnerstags - mit Amelie Zollner bis Sept. 2021 – seit Okt. 2021 mit Viola Windgassen
- 35plus** ♀ ♂  
zweiwöchentlich montags mit Petra Runge      wöchentlich dienstags mit Maria Schmid-Weindler
- Adipositasgruppe** ♀  
wöchentlich montags - mit Renate Blank (Gruppe in 2021 ausgesetzt)
- Dolce Vita** ♀ ♂  
zweiwöchentlich dienstags - mit Celia Elsdörfer

*Zu allen Gruppen mehr Informationen auf [www.cinderella-beratung.de/angebote/betroffene/gruppen/](http://www.cinderella-beratung.de/angebote/betroffene/gruppen/)!*

### *„Luft nach unten – wie ich mit meiner Magersucht zusammenkam und mit ihr lebte“*

*von Aron Boks  
(Schwarzkopf & Schwarzkopf 2019)*



Ein junger Mensch kommt nach Berlin. Sehnt sich nach dem wilden Leben, nach durchtanzten Nächten, nach Freiheit und Verruchtheit. Nach allem, was der spießbürgerlichen Heimat, der er entstammt, zeigt, dass es anders geht. Er strebt nach lauter Musik, Exzess und Rausch. Und findet sich in einem rigiden System von Regeln wieder, das er sich selbst erschaffen hat. Aus Angst vor der Langeweile zum Langweiler geworden – so nimmt er es wahr.

Aron Boks ist ein junger Autor und Poetry Slammer aus Berlin. Nachdem er für seinen Debütroman „Dieses Zimmer ist bereits besetzt“ den Klopstock-Förderpreis für Literatur erhalten hatte, wird er in seinem zweiten Buch ungemein persönlich: In „Luft nach unten“ erzählt Boks ungeschönt und unmittelbar von seiner Anorexie. Davon wie sie begann, wie sie sich entwickelte, wie er seinen Weg in die Behandlung fand und

*Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen*  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
[info@cinderella-beratung.de](mailto:info@cinderella-beratung.de) – [www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)

davon, wie er erleben musste, dass auch ein Klinikaufenthalt eine Essstörung nicht einfach so verschwinden lässt.

Es gibt keine Schonfrist. Boks zieht einen schon auf den ersten Seiten tief in die Gedankenwelt seines essgestörten Ichs. Einen roten Faden sucht man häufig vergebens. Stark assoziativ, zwischen Zitaten und Erfahrungen, inneren Dialogen, Diskussionen und manchmal auch dem Alltagsleben des jungen Psychologiestudierenden wird viel eher vermittelt, wie sich die Gefühlsachterbahn seiner Störung für ihn anfühlt.

Als Boks an einem Bahnhof morgens stürzt, bereits untergewichtig und ohne Frühstück im Magen, landet er nach kurzem Umweg über die Kardiologie in einer Essstörungsklinik. Bei seinem Aufenthalt in der Tagesklinik schafft es Boks nicht, das Rebellentum, das er in der Essstörung sieht, aufzugeben. Er recherchiert im Internet, wie viele Kalorien ein Esslöffel Haferflocken hat, als die Küchenwaage abgeschafft wird. Unterbietet konsequent seine Gewichtsziele. Wird entlassen und sagt sich: „Nur noch heute. Nur noch bis zum nächsten Wiegetag.“ Bis es ihn irgendwann packt und der große Kampf gegen die Essstörung beginnt. Wie Boks es ausdrückt: Er macht Schluss mit ihr. Und zieht zugleich gegen sie in den Krieg. Waffenstillstand gibt es keinen – und ein klares Ende, einen Schlusstrich auf der letzten Seite auch nicht.

Selten wurde die Vielseitigkeit der Anorexie so ausführlich und anschaulich beschrieben wie bei Boks. Er gibt nicht nur der Störung selbst die vielzitierte Essstörungsstimme („Wäre diese Stimme in mir eine Figur, dann wäre sie manisch, cholertisch und hyperaktiv und würde grinsend mit Hund und Flammenwerfer durch Fußgängerzonen spazieren“), sondern auch seinem eigenen Körper („Du, ich wollte mal fragen, nur so aus Interesse versteht sich, was ist eigentlich dein Scheiß Problem?“). Dabei hält sich Boks jedoch nie an feste Strukturen, wechselt von der Beschreibung „des Essgestörten“ in der dritten Person zu persönlichen inneren Dialogen, Erinnerungen an Erfahrungen seiner Jugend, die er in Zusammenhang mit der Entstehung seiner Krankheit interpretiert, wechseln sich mit der gedanklichen Radiosendung in seinem Kopf ab, die mit reißerischer Stimme den Moment des Wiegens einleitet: „Guten Tag, wir sind zurück und kurz vor dem Showdown. Wir sind schon ganz aus dem Häuschen, Ihnen das Highlight der Woche zu präsentieren: Das Gewicht.“

Ein weiteres Merkmal des Romans sind häufige Wiederholungen. Seien es die Gedankenkonstrukte der Essstörung, die Selbstabwertungen, der Ekel vor nebenbei essenden Personen oder das Philosophieren über und Zelebrieren des Andersseins – alles kehrt immer wieder, manchmal in ganz anderer und manchmal in ganz ähnlicher Form. „Luft nach unten“ liest sich wie ein Rausch – im Optimalfall reißen einen die Gedankensprünge des Autors mit und man kann hautnah erleben, wie er mit seiner Anorexie umgeht. Auf diesen Rausch muss man sich aber auch einlassen können.

Der Roman ist sehr eigen. Die mangelnde Struktur ist ihm nicht als Manko anzukreiden, da genau das den Stil von Boks ausmacht. Wer einfach einige Informationen über Essstörungen haben oder erfahren möchte, wie eine Anorexie typischerweise abläuft, wird bei „Luft nach unten“ vermutlich nicht finden, was er oder sie sucht. Wenn man sich jedoch voll und ganz auf das Innenleben einer betroffenen Person einlassen möchte und bereit ist, sich von Boks durch seine ganz individuelle Essstörungswelt führen zu lassen, wird man beim Lesen von „Luft nach unten“ eine außergewöhnliche Erfahrung machen, wie sie nur wenige Bücher auszulösen vermögen.

*Emil Kafitz*

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

# **„Unterstützung für Angehörige von Menschen mit Essstörungen – ein Leitfaden für Eltern, Geschwister, Partner und Fachpersonal“**

**von Janet Treasure,  
Gráinne Smith und Anna Crane**

**(facultas Verlag 2020)**



Zum Einstieg gibt das Buch eine Reihe guter Hintergrundinformationen zu Essstörungen und deren Dynamik, medizinischen Komponenten, Entstehungsfaktoren, Behandlung etc..

Danach arbeiten die Autorinnen (eine Expertin für Essstörungen, eine Angehörige und eine Betroffene), mit sehr anschaulichen und eingängigen Tiermetaphern und zeigen daran Beziehungsmuster in Familien auf. Sich mit Tieren und deren Eigenschaften und Verhaltensweisen zu vergleichen oder sich aus einer distanzierteren, anderen Perspektive selbst zu sehen, hat schon öfter zu (ungeahnten?) Einsichten und Erkenntnissen geführt. So setzt auch diese Betrachtungsweise an.

Neugierig geworden auf Quallen, Kängurus, Nashörner, Terrier, Vogel Strauß, Bernhardiner & Delphine? Und natürlich auf die Verbindung zu sich selbst, dem eigenen Verhalten, den eigenen Gefühlen und Einstellungen gegenüber der Essstörung der Tochter, des Sohnes, den Interaktionen in der eigenen Familie?

Das Buch bietet konkrete Hilfestellungen und Impulse an, sich mit sich selbst, der Familie und der betroffenen Tochter oder dem betroffenen Sohn (Partner\*in, Schwester/Bruder) konstruktiv auseinander zu setzen, inne zu halten im Alltag und zu reflektieren, was eigentlich hinter der Fassade der Essstörung bei allen Beteiligten in der Familie passiert und steckt. Die eigenen Gedanken und Gefühle sind genauso Thema wie die der anderen. Es geht um die Verbesserung der Kommunikation miteinander, das gemeinsame Vorgehen beim Aufstellen und Einhalten von Regeln in der Familie, den Umgang mit unerwünschten Verhaltensweisen, um Rituale und Zwänge, Essenssituationen und Veränderungen des Essverhaltens und vieles mehr. Und auch das wichtige Thema, sich selbst und die eigenen Energiespeicher als Angehörige nicht zu vergessen, wird in den Fokus genommen!

Gut an der Lektüre gefällt mir vor allem, dass genau die Themen, die auch in der Angehörigenberatung immer wieder Knack- und Problempunkte im Familienalltag darstellen, aufgegriffen werden und dazu Beispiele und Handlungsanleitungen zu finden sind. Das Buch ist also nicht nur ein Buch zum Lesen, sondern auch oder vielmehr ein Buch, mit dem konkret und praktisch gearbeitet werden kann!

Eine absolute Leseempfehlung!

*Sabine Sperl*

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## „Come back stronger Meine lange Suche nach mir selbst“

von **Sophia Thiel**

(ZW Verlag 2021)



Sophia Thiel ist mit über einer Million Abonnenten sowohl auf Instagram als auch YouTube eine der bekanntesten deutschen Fitness-Bloggerinnen. In ihrem Buch nimmt sie die Leser\*innen mit auf ihre persönliche Reise zu den Anfängen im Fitnessstudio, die plötzliche Begeisterung für das Bodybuilding und ihren Aufstieg in den sozialen Medien.

Dabei erzählt Sophia von ihren Höhen und Tiefen, die sie innerhalb dieses Prozesses erlebt hat. Und wie die Bedeutung von Themen wie Sport, Ernährung und Medien wuchs. Schließlich gibt sie Einblicke in die Entwicklung einer Essstörung, welche fester Bestandteile ihres Lebens wurde.

Bereits seit ihrer Jugend waren Ernährung und das äußere Erscheinungsbild große Themen. So versuchte sie viele verschiedene Diäten und wurde schnell zur Kalorienzählerin. Besonders als Sophia die Liebe zum Bodybuilding entdeckte, merkte sie, wie wichtig es war, Ernährungspläne einzuhalten und viel Krafttraining in den Tag zu implementieren. Als sie ihren Fortschritt mit der Welt in den sozialen Medien teilte, wuchs ihr Einfluss. Häufige Bewertungen von außen und der Druck, immer eine top fitte und glückliche Sophia zu sehen, nahmen zu. Ihre Akzeptanz wurde durch die Meinungen von anderen geprägt und die Bedeutung des Essens wurde zu einem verletzlichen Punkt. So kam es zu Phasen, in denen Emotionen wie Selbstzweifel und Hass so stark wurden, dass Sophia diesen nicht standhalten konnte. Die daraus folgenden Kontrollverluste äußerten sich in Form von Essattacken.

Empfehlenswert für alle, die einen Einblick in das Leben einer Bodybuilderin und eines Fitness-Models haben möchten. Das Buch ist mit seinen vielen Gedanken und Fragen, die Sophia sich in dem Prozess oftmals selbst stellt, sowohl für Betroffene als auch Angehörige verfasst. Zudem sind die Gedankengänge sehr klar nachzuvollziehen und manchmal wirkt es auf die Leser\*innen wie ein inneres Gespräch zwischen verschiedenen Stimmen und Standpunkten. Ihre anfänglichen Diäten, der Drang nach Kontrolle und schließlich Essattacken zeigen den Verlauf einer immer zentraler werdenden Problematik einer Essstörung. Obwohl es eine sehr persönliche Geschichte ist, holt sie die Leser\*innen an ihren jeweiligen Standpunkten ab, was durch verschiedene Interviews und wichtige Hintergrundinformationen zum Thema Essstörungen gelingt.

*Viktoria Kessler*

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de



*Impressum:* Die Cinderella-News wurden zusammengestellt und gestaltet von Dipl. Soz.Päd. (FH) Sabine Sperl, Psychologin M. Sc. Amelie Zollner.  
Mit Beiträgen von  
Vanessa Schneider vom BR, Emil Kafitz (Praktikant), Victoria Kessler (Praktikantin)  
sowie Dr. med. Silke Naab und Dr. phil. Anja Riecker.

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de



Aktionskreis für Ess- und Magersucht e.V.

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089 – 5021212 – [info@cinderella-beratung.de](mailto:info@cinderella-beratung.de) – [www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)

---

**Ich möchte die Arbeit von Cinderella e.V. gerne fördern!**

- Der Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V. ist als Beratungsstelle bei Essstörungen eine erste wichtige Informations- und Kontaktstelle für Hilfesuchende.
- In unserer Beratungsstelle in München beraten wir Betroffene, Angehörige und Freunde etc. professionell, direkt und unbürokratisch.
- Hierzu gibt es persönliche Gespräche, Telefon- oder E-Mail-Beratung.
- Ein sehr unterstützender Bereich sind ebenso die verschiedenen angeleiteten Selbsthilfegruppen von Cinderella e.V.
- Wir verfügen über eine umfangreiche Adressdatei von geeigneten Beratungs- und Therapiestellen für Bayern sowie das übrige Bundesgebiet.
- Weiter leisten wir einen wichtigen Beitrag in der Präventionsarbeit durch Vorträge, Workshops und Fortbildungen.

**Der Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V. wird aus öffentlichen Mitteln finanziert (Landeshauptstadt München, Bezirk und Regierung von Oberbayern).**

**Zu seiner Aufrechterhaltung müssen jedoch auch Eigenmittel aufgebracht werden!**

**Deshalb möchte ich Cinderella e.V. unterstützen mit:**

einer einmaligen **Spende**

einer fortlaufenden  monatlichen  jährlichen **Spende**

Über:  5,-- €

10,-- €

15,-- €

20,-- €

..... €

meine **Spende** soll zweckgebunden sein für: .....  
(z.B. die Cinderella-Gruppenarbeit, Beratungsarbeit, Prävention etc.)

meiner **Mitgliedschaft**

mit 40,-- € Jahresbeitrag

mit 20,-- € Jahresbeitrag (reduziert für Schüler/Studenten, Rentner, Arbeitslose etc.)

Selbstverständlich erhalten Sie von uns als gemeinnützigem Verein eine steuerlich absetzbare **Spendenquittung!**

**Unsere Bankverbindung:**

Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE, IBAN: DE6670020500000785 06 00

*Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen*  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
[info@cinderella-beratung.de](mailto:info@cinderella-beratung.de) – [www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)

## **Beitrittserklärung**

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ/ Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Beruf \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt als Mitglied im Verein „Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V.“. Vereinssatzungen können in der Beratungsstelle von Cinderella eingesehen und bezogen werden. Der Verein erhebt keine Aufnahmegebühr; der Beitrag für das laufende Jahr beträgt bei Eintritt in der 2. Hälfte des Kalenderjahres die Hälfte des Jahresbeitrages. Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich gekündigt werden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift

-----

- Ich zahle per Überweisung  
 Ich erteile nachfolgende Einzugsermächtigung
- 

## **Einzugsermächtigung**

Hiermit ermächtige ich den Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V. bis auf Widerruf, den Beitrag für meine Spende oder meine Mitgliedschaft von meinem Konto abzubuchen.

- € 40,- jährlich für meine Mitgliedschaft  
 € 20,- jährlich für meine Mitgliedschaft (reduzierter Satz)  
 € ..... für meine  einmalige Spende  
 monatliche Spende  
 jährliche Spende

BIC \_\_\_\_\_ IBAN \_\_\_\_\_

Name/ Ort des Bankinstituts \_\_\_\_\_

-----

Name des Kontoinhabers

Ort, Datum, Unterschrift

Diese Ermächtigung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden und die Mitgliedschaft oder Spendenzusage ohne Angabe von Gründen beendet werden.

### **Einwilligungserklärung zum Datenschutz:**

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass Cinderella e.V. meine Kontaktdaten im Rahmen der datenschutzrechtlichen Bestimmungen zum Zwecke der Mitgliedschaft/Spende und der damit verbundenen Kommunikation speichert und verarbeitet.

***Wir bedanken uns im Namen der vielen Mädchen, Frauen, Jungen und Männern, die unter Essstörungen leiden und dringend Hilfe brauchen!***

***Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen***  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de