Hochschule Neubrandenburg

Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management

Studiengang Gesundheitswissenschaften

ESSSTÖRUNGEN UND SOZIALE MEDIEN – EINE CHANCE FÜR DIE SELBSTHILFE?

Masterarbeit

zur

Erlangung des akademischen Grades

Master of Science (M.Sc.)

Vorgelegt von: Vanessa Wenig

Betreuerin: Prof.*in Dr. Hanna Janetzke

Zweitbetreuerin: Prof.*in Dr. Anke Fesenfeld

URN: urn:nbn:de:gbv:519-thesis2020-0331-1

Tag der Einreichung: 13.10.2020

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis II

Anlagenverzeichnis IV

Abbildungsverzeichnis V

Tabellenverzeichnis V

Abkürzungsverzeichnis VI

Kurzfassung VII

Abstract IX

1. Einführung in die Thematik 1

1.1. Essstörungen 1

1.2. Selbsthilfe bei Essstörungen 3

1.3. Neue Wege in der Behandlung von Essstörungen 5

1.4. Internetnutzung und die Gefahr sozialer Medien 12

1.5. Virtuelle Selbsthilfe, Pro-Ana- und Recovery-Bewegungen im Internet 15

1.6. Instagram und Essstörungen 18

2. Instagram als Selbsthilfeplattform für Essgestörte? 19

2.1. Forschungsstand und Forschungsfrage 19

2.2. Methodik 21

2.2.1. Qualitatives Forschungsdesign 21

2.2.2. Sampling 22

2.2.3. Thematische Analyse der Instagram Accounts 24

2.2.4. Interviews 25

2.2.5. Gütekriterien qualitativer Forschung 28

3. Ergebnisse 29

3.1. Thematische Analyse der Instagram Accounts 29

3.2. Interviews 33

3.2.1. Kategorienbasierte Auswertung 33

3.2.2. Themen und Informationen 46

3.2.3. Nutzung von Instagram 47

3.2.4. Betroffenenaustausch 51

3.2.5. Voraussetzungen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe 52

3.2.6. Beantwortung der Forschungsfragen 53

4. Diskussion und Fazit 55

Quellenverzeichnis 62

Eidesstattliche Erklärung 70

Anlagen 71

Anlagenverzeichnis

Anlage 1 - Methodik 71
Anlage 2 - TA Instagram Accounts 82
Anlage 3 - Transkriptionsregeln 136
Anlage 4 - Interview Leitfäden 138
Anlage 5 - Beispiel Instagram Account für Interview Fachleute 143
Anlage 6 - Codebuch 145
Anlage 7 - Codierte Textstellen Betroffeneninterviews 152
Anlage 8 - Codierte Textstellen Expert*innen Interviews 239
Anlage 9 - Visualisierungen 254
Anlage 10 - Transkripte 255

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 – Studiendesign 21
Abbildung 2 – Thematic Map Beiträge der RAPs 29
Abbildung 3 – Thematic Map Kommentare 31
Abbildung 4 – Thematic Map Selbsthilfe und Instagram 52
Abbildung 5 – CONSORT Diagramm Sample Betroffene 72
Abbildung 6 – CONSORT Diagramm Sample Expert*innen 72

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 – Zentrale Merkmale der Stichprobe RAPs 23
Tabelle 2 – Zentrale Merkmale der Stichprobe Expert*innen 24

Abkürzungsverzeichnis

ARD	Arbeitsgemeinschaft der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten der Bundesrepublik Deutschland
BMI	Body-Mass-Index
CBT	cognitive behavioral therapy
GKV	Gesetzliche Krankenversicherung
GSH	guided self-help
JIM	Studie Jugend, Information, Medien
KIGGS	Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
NAKOS	Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
QIA	Qualitative Inhaltsanalyse
RAP	Recovery Account(führende) Person
RCTs	randomised controlled trials
SHILD	Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen und Perspektiven
TA	Thematische Analyse, thematic analysis
WLAN	wireless local area network
ZDF	Zweites Deutsches Fernsehen

Kurzfassung

Hintergrund: Essstörungen sind schwere psychiatrische Erkrankungen, die hohe Mortalitätsraten, lange Behandlungsverläufe und viele Rückfälle aufweisen. Seit Jahren finden sich Erkrankte auf Online-Foren zu einem virtuellen Austausch zusammen. Virtuelle Selbsthilfeangebote werden in Deutschland jedoch nur selten zur Behandlungsunterstützung eingesetzt. Auf dem sozialen Netzwerk Instagram vernetzen sich derzeit junge, betroffene Personen auf sogenannten Recovery Accounts. Der Bedarf an flexibleren Unterstützungsangeboten bei Essstörungen scheint also zu existieren. Ziel dieser Masterthesis war daher die Einschätzung, ob soziale Medien, wie beispielsweise Instagram, eine Chance für die betroffenen Personen einer Essstörung im Bereich der Selbsthilfe bieten können.

Methodik: Mit Hilfe von halbstrukturierten Leitfadeninterviews wurden sechs betroffene bzw. ehemals betroffene Personen, die einen Recovery Account führen, sowie zwei Fachleute aus dem Bereich der Selbsthilfe interviewt und mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet. Zusätzlich wurden zwei Recovery Accounts inhaltlich analysiert. Die Analysen fokussierten sich auf die Inhalte sowie die Nutzung der Accounts, den Betroffenenaustausch und den notwendigen Vorrausetzungen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Ergebnisse: Die Themen der Accounts sind sehr vielfältig und umfassen Informationen rund um die Essstörung und dem Heilungsprozess. Gewichts- und Kalorienangaben, sowie Pro-Ana-Inhalte sind Tabuthemen. Die Frage nach der besten Nutzungsgestaltung kann nicht eindeutig geklärt werden. Es deutet sich an, dass betroffene Personen Unterstützung für den eigenen Krankheitsverlauf erhalten und auch für andere Erkrankte geben können. Gleichzeitig war eine inhaltliche und zeitliche Überforderung erkennbar. Gewisse Verhaltensweisen könnten die Nutzung positiv beeinflussen, wenn die Fähigkeit zur Reflektion und die Therapiemotivation vorliegen. Auf Instagram kann nur eine „Lightversion“ eines Betroffenenaustausches stattfinden. Tiefere und emotionalere Gespräche sind nicht möglich. Außerdem besteht die Gefahr einer negativen Beeinflussung durch schädliche Inhalte. Die größten Vorteile von Recovery Accounts sind die gegenseitige Motivation und das Zugehörigkeitsgefühl. Damit solche Online-Angebote für die Selbsthilfe genutzt werden könnten, fehlt es derzeit an strukturellen Voraussetzungen, wie Ressourcen, einer einheitlichen Qualitätssicherung und Vorgaben zum Datenschutz.

Fazit: Recovery Accounts erfüllen grundsätzlich den Selbsthilfegedanken und haben das Potential eine Chance im Bereich der Selbsthilfe von Essstörungen zu bieten. Recovery Accounts könnten als Türöffner und zusätzliche Unterstützung bestehender Behandlungen dienen. Zukünftige Forschungen sollten sich mit den Auswirkungen auf die Symptomatik, mit den unterschiedlichen Nutzungstypen, der Möglichkeit einer Wächterfunktion und der Einbettung in bestehende Behandlungsprogramme beschäftigen, um die Chancen der Recovery Accounts für Betroffene einer Essstörung nutzbar zu machen.

Schlüsselwörter: Essstörungen, Selbsthilfe, Recovery Geschichten, Instagram, Soziale Medien

Abstract

Background: Eating disorders are severe psychiatric diseases with high mortality rates, long courses of treatment and many relapses. For years, patients have now been meeting in online forums for a virtual exchange. However, virtual self-help services are rarely used in Germany to support conventional treatment. The social network Instagram currently brings together young, affected people on so-called recovery accounts. Hence, the need for more flexible support services for eating disorders seems to exist. Therefore, the aim of this master's thesis was to assess whether social media, such as Instagram, can offer an opportunity for affected persons of an eating disorder to help themselves.

Methods: Six affected or formerly affected persons, respectively, who have a recovery account and two experts from the field of self-help were interviewed with semi-structured guideline interviews that have been evaluated by means of qualitative content analysis. In addition, two recovery accounts were analyzed in terms of content (thematic analysis). The analyses focused on the content and use of the accounts, the communication among persons and the necessary conditions for collective self-help.

Results: The topics of the accounts are very diverse and include information about eating disorders and the recovery process. Weight and calorie data, as well as pro-ana content, are taboo topics. The question of the best usage design cannot clearly be clarified. There are indications that affected persons can receive support for their own course of disease and can also provide support for other patients. Simultaneously, this lead to a mental overload caused by content as well as time constraints. Nevertheless, certain behaviours could also positively influence the usage of social media, if the ability to reflect and the motivation for therapy of the user are present. However, only a "light version" of a patient exchange can take place via Instagram. Deeper and more emotional discussions are not possible. Moreover, harmful contents can also cause negative repercussions. The most significant advantages of Recovery Accounts are the mutual motivation and the feeling of belonging. In order for such online offers to be used for self-help, there is currently a lack of structural prerequisites such as resources, uniform quality assurance and data protection guidelines.

Conclusions: In general, recovery accounts fulfill the self-help idea and have the potential to offer an opportunity for eating disorders in the field of self-help. Recovery accounts could further serve as door openers and provide additional support for existing treatment.

Future research should focus on the impact on the symptoms, the different types of usage, the possibility of a guardian function and the embedding in existing treatment programs, in order to make the opportunities of recovery accounts available to people with eating disorders.

Keywords: Eating disorders, self-help, recovery stories, instagram, social media

1. Einführung in die Thematik

1.1. Essstörungen

Sich unwohl im eigenen Körper zu fühlen, ist heutzutage kein seltenes Phänomen und endet häufig in einem krankhaften Essverhalten (Brunner 2015, S. 10). Ihren Ursprung nahm die Essstörung in den westlichen Kulturen bereits in den späten 1960'er Jahren. Junge Frauen und Mädchen hungerten sich bis zum Tode (Polivy und Herman 2002, S. 187). Die Essstörung zählt zu den psychischen Erkrankungen und bezeichnet eine krankhafte Nahrungsaufnahme, teilweise mit Körpergewichtskontrollpraktiken und ein sich daraus ergebendes, meist krankhaftes Körpergewicht. Es werden verschiedene Störungen unterschieden, beispielsweise Adipositas, Binge-Eating, Bulimie, Anorexie sowie Mischformen. Die Erkrankung führt bei den Betroffenen, wegen des teils starken Untergewichts und der Mangelernährung, zu schweren körperlichen Folgeschäden wie hormonellen Störungen, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckbeschwerden, Muskelschwäche, Haarausfall und ein Nährstoff- sowie Elektrolyte-Mangel (Beise 2013, S. 395). Essstörungen finden ihren Ursprung häufig bereits in der Kindheit (Fichter 2019, S. 13). Die genaue Ursache ist jedoch nicht eindeutig geklärt. Vielmehr wird von unterschiedlichen Risikofaktoren ausgegangen, die sich im soziokulturellen, psychologischen und biologischen Umfeld der Betroffenen wiederfinden (Beise 2013, S. 394 ff.) und zusammenwirken (Gerlinghoff und Backmund 2004, S. 247). Häufig herrschte in der Kindheit der Erkrankten ein hoher Leistungsdruck (Beise 2013, S. 394 ff.), welcher eine Überangepasstheit (Fichter 2019, S. 13) und einen ausgeprägten Perfektionismus (Beise 2013, S. 394 ff.) zur Folge haben. Daraus resultieren ein mangelndes Selbstwertgefühl und ein gestörtes Körperbild. Gesellschaftliche Schönheitsideale üben dann einen besonders hohen Druck auf die betroffenen Personen aus. Häufige Diäten oder andere Versuche zur Gewichtsreduktion führen dadurch schnell in eine Essstörung (Fichter 2019, S. 13). Zu den Risikogruppen zählen oftmals junge Mädchen und Frauen. Männer sind deutlich weniger häufig betroffen (Beise 2013, S. 394; Button et al. 2008, zitiert nach Fichter 2019, S. 13). Laut Ergebnissen der KIGGS (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland) liegt die Prävalenz auf Hinweise einer Essstörung bei Mädchen im Alter von 14 – 17 Jahren bei 32,3 % und bei Jungen bei 13,5 %. (Robert Koch-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2008, S. 52 ff). Genaue Aussagen zur epidemiologischen Häufigkeit von Essstörungen sind jedoch nur schwer zu treffen, da sich beispielsweise die diagnostischen Kriterien über die Zeit sehr verändert

haben und die vorliegenden Daten häufig auf unterschiedlichen Studiendesigns basieren (Fichter 2019, S. 3). Besonders alarmierend ist die Mortalitätsrate von Anorexie. Diese ist nämlich höher als bei anderen psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise Schizophrenie oder Depressionen (a.a.O., S. 2). Die Essstörung nimmt damit meist eine fundamentale oder existenzielle Bedeutung im Leben der Erkrankten ein. Sie dient als Ventil für Probleme und verleiht Macht über den eigenen Körper. Durch diesen erlebten Krankheitsgewinn ist die Bereitschaft, sich behandeln zu lassen, oftmals nicht vorhanden (Gerlinghoff und Backmund 2004, S. 249).

Die adäquate Behandlung der Essstörung ist jedoch von großer Bedeutung. Dabei ist die Therapie von Essstörungen ebenso vielfältig wie ihre komplexen Krankheitsprozesse. Sie reicht von Psychotherapie, Einzel- und Gruppentherapie, klinischen Aufenthalten, medikamentöser Therapie bis hin zur Ernährungsberatung sowie Selbsthilfe. Oftmals wird dazu auch das familiäre Umfeld mit einbezogen. Ernährungsberatung und Selbsthilfe unterstützen meist die primäre Behandlung der Essstörung (Beise 2013, S. 395 ff.). Die Behandlung von Essstörungen erstreckt sich erfahrungsgemäß über einen langen Zeitraum und ist sehr therapieintensiv. Wichtig ist dabei eine frühzeitige Diagnostik und damit auch Therapiebeginn (Gerlinghoff und Backmund 2004, S. 249). Aber auch der Prävention wird eine große Bedeutung bei der Verminderung der Risikofaktoren und der Stärkung von Schutzfaktoren zugeschrieben (a.a.O., S. 250). Hinzukommt, dass die Behandlung häufig von Unterbrechungen, Abbrüchen oder Rückfällen geprägt ist. Die Rückfallquote bei Anorexie liegt bei rund 30 % (Lay und Schmidt 1999). Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt für die Versorgung von Essstörungen die Vernetzung der Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention, niedrigschwellige Beratungsangebote, Diagnostik und Behandlung sowie der Nachsorge (BzgA 2011, S. 14). Ein weiterer wichtiger Aspekt für eine erfolgreiche Behandlung ist die Therapiemotivation der Betroffenen. Mehrere Studien bewiesen (Martínez et al. 2007; Wade et al. 2009; Castro-Fornieles et al. 2011), dass sich eine hohe Motivation positiv auf die Behandlungsbereitschaft, die Therapiedauer und auf die Abnahme pathologischer Essgewohnheiten auswirkt. Obwohl eine nahtlose Betreuung und die Vermeidung von Wartezeiten für die Betroffenen und den Erkrankungsverlauf äußerst wichtig ist, treten in Deutschland bei der Versorgung von Essstörungen teilweise erhebliche zeitliche Lücken zwischen der Diagnose, Beratung und Therapie auf (BzgA 2011, S. 13).

1.2. Selbsthilfe bei Essstörungen

Die Inanspruchnahme von Selbsthilfegruppen hat in den letzten Jahren, als Ergänzung zur professionellen Behandlung von psychischen Erkrankungen, immer weiter an Bedeutung gewonnen (Höflich et al. 2007, S. 213). Laut Auskünften der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) besteht ein hohes Interesse von essgestörten Personen an den entsprechenden Selbsthilfegruppen. Leider zeigt sich dieses Interesse noch nicht in den Zahlen bestehender Gruppen (NAKOS 2010). Nach Definition des GKV-Spitzenverbandes sind Selbsthilfegruppen „…freiwillige Zusammenschlüsse von betroffenen Menschen…deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Krankheitsfolgen und/oder auch psychischen Problemen richten, von denen sie entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind. Sie werden nicht von professionellen…Mitarbeitern geleitet“ (GKV-Spitzenverband 2018, S.9). Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kann den Betroffenen bei der Problembearbeitung und der Problembewältigung in Bezug auf ihre Erkrankung helfen (NAKOS 2010). Dabei sind die Handlungsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe u.a. der Betroffenenaustausch und die gegenseitige Hilfe in der Gruppe, sowie Informationsbereitstellung und Aufklärung über die Erkrankung (Thiel 2011, S. 17). In Deutschland übernimmt die Selbsthilfe damit die Unterstützung in Gesundheit sowie in Krankheit und kann als „Empowerment“ der Betroffenen und Angehörigen bezeichnet werden (Dierks und Kofahl 2019, S.17 f.). Selbsthilfe ist niedrigschwellig und hilft bestehende Versorgungslücken zu schließen, in dem sie Wartezeiten für einen Therapieplatz oder einen Klinikaufenthalt verkürzt. Zugleich sind die Gruppen eine Ergänzung zur bestehenden- sowie zur Nachsorge im Anschluss einer Behandlung hilfreich. Selbsthilfe kann bei psychischen Erkrankungen außerdem den Behandlungserfolg sichern, die Therapiebereitschaft erhöhen (Beintner und Jacobi 2017, S. 183 f.) und dazu beitragen, den Ursachen der Essstörung auf den Grund zu gehen (Hartley 1994). Als größter Mehrwert wird aus der Sicht der Betroffenen die Stärkung der Gemeinschaft, die vertrauensvollen und offenen Gespräche sowie der Informations- und Erfahrungsaustausch gesehen. Die Gruppen bieten den Erkrankten Halt und soziale Isolation kann vermieden werden (Nickel et al. 2016, S. 181 ff.). Selbsthilfe wird von den Betroffenen meist parallel neben einer psychotherapeutischen Behandlung genutzt und steht damit keinesfalls in Konkurrenz zueinander (Höflich et al. 2007, S. 219). Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zur Nachsorge ist laut einer Online-Befragung nicht sehr verbreitet (Mühleck et al. 2020). In Großbritannien wird die Selbsthilfe beispielsweise gezielt dafür eingesetzt, die Anzahl

und/oder die Länge therapeutischer Sitzungen zu verkürzen (Williams 2003). In der S3-Leitlinie zur empirisch gestützten Behandlungsempfehlung von Essstörungen in Deutschland, werden Unterschiede zwischen den einzelnen Erkrankungsbilder bezüglich einer Empfehlung zur Selbsthilfe getroffen. Für Anorexie-Betroffene bleibt beispielsweise die Psychotherapie das beständigste Behandlungsmittel. Im Gegensatz dazu wird bei der Binge-Eating-Störung eine angeleitete Selbsthilfe, auf der Grundlage einer kognitiven Verhaltenstherapie, durchaus empfohlen (Herpertz et al. 2019). Angeleitete Selbsthilfeprogramme (guided self-help, kurz GSH[1]), die auf Basis etablierter Therapieansätze konzipiert wurden, sind von nicht-angeleiteten Selbsthilfegruppen zu unterscheiden (Hilbert und Vocks 2017). Im weiteren Verlauf der Arbeit wird darauf noch näher eingegangen. Der Nachweis des Nutzens der Selbsthilfe für Essstörungen ist noch nicht abschließend geklärt. In einem Cochrane-Review (Perkins et al. 2006) konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen der Behandlung mittels Selbsthilfe/angeleiteter Selbsthilfe auf der einen Seite und psychologischen, pharmakologischen Kontrollbehandlungen sowie Wartelistenplätze festgestellt werden. Daher formulieren Perkins et al. (2006) vorsichtig, dass Selbsthilfe als ein erster Behandlungsschritt von Nutzen sein kann und es das Potential hat, als Alternative für eine herkömmliche Psychotherapie zu dienen. Eine große Herausforderung für die Messung des Nutzens von nicht-angeleiteten Selbsthilfegruppen stellt u.a. die breite Variation der Ausgestaltung von den Selbsthilfegruppen dar. So stellen beispielsweise einige Gruppen (z.B. Overeaters Anonymous) strenge Anforderungen bezüglich einer Linderung der Symptome an die Teilnehmenden – andere Gruppen haben jedoch weniger Ansprüche an die Verhaltensänderung ihrer Mitglieder (Newton 2000). Wissenschaftliche Empfehlungen für nicht-angeleitete Selbsthilfegruppen in der Behandlung von Essstörungen gibt es bisher nicht. Allerdings dürfen der empfundene Mehrwert und die positiven Effekte von Selbsthilfegruppen, sowie der Betroffenenaustausch und die gegenseitige Hilfe, nicht außer Acht gelassen werden.

Unter den Begriff der Selbsthilfe fallen auch die Verwendung von Selbsthilfematerialen unterschiedlicher Art, mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten, von Freunden oder einer Gruppe. Selbsthilfematerialien wie Bücher, Videos oder computerbasierte Programme könnten damit schon einen Teil der Behandlungsarbeit übernehmen. Die

---

[1] Selbsthilfeprogramme, die eine direkte Unterstützung durch medizinisches Fachpersonal beinhalten, werden als angeleitete Selbsthilfe bezeichnet (Traviss-Turner et al. 2017).

Struktur solcher Selbsthilfematerialen bietet dabei genügend Klarheit, sodass Betroffene sich eigenständig durcharbeiten können (Williams 2003).

1.3. Neue Wege in der Behandlung von Essstörungen

Selbsthilfematerialen und neue Behandlungsmethoden ermöglichen den Betroffenen einen flexiblen und schnellen Zugang zur Behandlung und Unterstützung. Der Zeitrahmen und der Ort können dabei meist von der Person selbst bestimmt werden und bieten damit ein hohes Maß an Flexibilität. Aus solchen alternativen und ergänzenden Methoden ergeben sich Vorteile für Patient*innen, die das Stigma einer formalen Psychotherapie oder einer psychiatrischen Behandlung vermeiden wollen (Williams 2003). In der Online-Befragung von Mühleck et al. (2020) konnte als Ergebnis festgehalten werden, dass niedrigschwellige Versorgungsangebote den Verlauf der Essstörung positiv beeinflussen können.

Nachfolgend werden einige dieser alternativen und unterstützenden Methoden näher betrachtet. Wegen der Fülle an unterschiedlichen Programmen und Applikationen, wird sich auf einige wenige, für diese Arbeit relevante Beispiele begrenzt. Die Eingrenzung bezieht sich auf die Möglichkeit, dass die Betroffenen die Behandlungsmethode eigenständig oder mit Hilfe einer Fachkraft nutzen können und somit einen Mehrwert hinsichtlich Erreichbarkeit, Flexibilität und niedrigschwelligem Zugang bieten.

Guided self-help (GSH)

In der internationalen Literatur hat sich der Begriff „guided self-help“ als eine neue Form der Selbsthilfe und Therapie von Essstörungen etabliert (Perkins et al. 2006, Fichter et al. 2008, Traviss-Turner et al. 2017). Solche Selbsthilfeprogramme sind sehr unterschiedlich gestaltet. Ein Austausch zwischen Betroffenen, wie bei klassischen Selbsthilfegruppen, findet meistens nicht statt. Sie beinhalten jedoch immer eine direkte Unterstützung einer medizinischen Fachkraft (Traviss-Turner et al. 2017) und sind so konzipiert, dass die erkrankten Personen selbstständig einer bestimmten Anleitung folgen können. Diese Anleitung kann als Buch, App oder internet-basiertem Programm vorliegen. Die Programme sollen den Betroffenen Informationen rund um ihre Erkrankung geben und sie dazu befähigen, ihre individuellen Probleme in Bezug auf die Erkrankung selbst zu lösen. Hierbei ist die Variation der Ausgestaltung der Abläufe sehr weit – sie reicht von reinem Selbststudium, Lesen von Büchern bis hin zu einem Austausch mit

medizinischen oder psychologischen Fachkräften oder einem Training mit einer Übungsleitung (Wilson und Zandberg 2012).

Mit einem Selbsthilfe-Manual der deutschen Studie von Fichter et al. (2008) sollten die Auswirkungen auf einen nachfolgenden Klinikaufenthalt bewertet werden. Das sechswöchige Programm richtete sich an Betroffene einer Anorexie oder Binge-Eating-Störung. Als Grundlage für das Manual wurden die kognitiv-verhaltenstherapeutische Therapie sowie psychoedukative Methoden genutzt. Jede Woche widmete sich einem anderen Thema, welches eigenständig gelesen und bearbeitet werden musste. Zusätzlich wurde einmal wöchentlich ein halbstündiges Telefongespräch mit einer psychotherapeutischen Fachkraft geführt. Im Vergleich zur Kontrollgruppe (Wartelistenplatz, keine Behandlung) konnte eine signifikant kürzere stationäre Behandlung (bis zu 5,2 Tage) nachgewiesen werden. Zudem verbesserten sich das Körperbild, das Schlankheitsideal und einige bulimische Symptome während der angeleiteten Selbsthilfe signifikant (Fichter et al. 2008).

In einer österreichischen Studie von Bailer et al. (2003) wurde der Unterschied zwischen einer GSH-Behandlung und einer Behandlung mit kognitiver Verhaltenstherapie bei Bulimie Erkrankten untersucht. Die Betroffenen in der GSH-Gruppe arbeiteten ein 18-wöchiges Selbsthilfe-Manual durch. Zusätzlich konnte ein Gespräch mit einer psychiatrischen Fachkraft in Anspruch genommen werden, um gemeinsam mögliche Probleme bezüglich des Manuals oder einer akuten Krise zu besprechen. Die Kontrollgruppe erhielt einmal wöchentlich, über die Dauer von 18 Wochen, eine 90-minütige Gruppentherapiesitzung nach den Grundsätzen der kognitiven Verhaltenstherapie. Im Ergebnis konnte festgestellt werden, dass sich bei beiden Gruppen die Häufigkeit der Essanfälle sowie das Erbrechen signifikant verbessert haben. Zudem war die Remissionsrate der GSH-Gruppe (74 %) deutlich höher als die der Kontrollgruppe (44 %) (Bailer et al. 2003). Die Ergebnisse von Bailer et al. (2003) zeigen, dass die Behandlung mittels GSH auch bei einer Bulimie Erkrankung kurz- und langfristig positive Effekte der Symptomatik mit sich bringen kann. Auch Traviss-Turner et al. (2017) haben in ihrem systematischen Review die Ergebnisse von 30 randomisiert kontrollierten Studien zur Wirksamkeit von GSH bei der Binge-Eating Störung im Vergleich zu einem Wartelistenplatz oder anderen aktiven Behandlungen von Essstörungen verglichen. Insgesamt konnte eine Reduzierung der Psychopathologie der Essstörung sowie der Essanfälle festgehalten werden (Traviss-Turner et al. 2017).

Bibliotherapie

Selbsthilfebücher werden inzwischen für viele psychische Erkrankungen empfohlen. Die sogenannte Bibliotherapie kann auch ein Bestandteil der GSH sein. Durch das Lesen und Schreiben von Texten soll eine positive, kognitive Veränderung erreicht werden. In einer schwedischen Studie von Högdahl et al. (2013) wurde in einem klinischen Umfeld die Wirksamkeit einer Bibliotherapie-basierten GSH mit Internet-Unterstützung im Vergleich zu einer intensiveren Gruppenbehandlung bei Essstörungen evaluiert. Die Bibliotherapie stützte sich auf den Erkenntnissen der therapeutischen Verhaltenstherapie (CBT – cognitive behavioral therapy). Das CTB-GSH-Programm dieser Studie war ein Selbsthilfemanual. Zusätzlich zu den Aufgaben mussten die Betroffenen per E-Mail ihre Gefühle und Gedanken an den Therapeuten senden. Die Kontrollgruppe hingegen erhielt ein intensives, 16-wöchiges Behandlungsprogramm bestehend aus Gruppen- und Einzeltherapien. Die Behandlungseffekte bei der Kontrollgruppe waren zwar größer als in der CTB-GSH-Gruppe, was auf die deutlich höhere Behandlungsintensität zurückzuführen sein kann. Jedoch ließen sich auch positive Effekte in der CTB-GSH-Gruppe feststellen. Es zeigte sich beispielsweise eine signifikante Abnahme der Häufigkeit von gestörtem Ess- und Kompensationsverhalten. Die Effektgrößen variierten dabei unter den Betroffenen stark (Högdahl et al. 2013).

Neben der CBT-gestützten Bibliotherapie existieren eine Reihe von Selbsthilfebüchern, thematische Romane und Belletristik-Bücher. Romane und Belletristik, welche sich mit dem Thema der Erkrankung beschäftigen, werden von Therapeuten als Behandlungsunterstützung eingesetzt (Troscianko 2018). Ob und welche Effekte diese Literatur auf die Behandlung und Bewältigung von Essstörungen haben kann, untersuchte Troscianko (2018) in einer Befragungsstudie. Je nach Literatur kann das Lesen positive Effekte auf die Stimmung haben. Die Ergebnisse der Befragung lassen vermuten, dass das Lesen von krankheitsspezifischer Literatur und Belletristik eine große Rolle für das Verstehen, die Behandlung und die Prävention von Essstörungen spielt (Troscianko 2018).

Internetgestützte Programme

Bei der Behandlung psychischer Erkrankungen findet seit einiger Zeit die Internettherapie immer mehr Einsatz. Sie kann einen Vorteil für Personen bieten, die beispielsweise eine Mobilitätseinschränkung, einen Wohnort in einem psychotherapeutisch unterversorgten Gebiet oder den Wunsch nach mehr Anonymität haben. Diese Personen profi-

tieren von einer herkömmlichen face-to-face Therapie oftmals nicht. Bei einer Internettherapie steht die schriftliche Kommunikation im Vordergrund. Die Kommunikation über die Körperhaltung oder den Blickkontakt zur betroffenen Person entfällt. Ein Vorteil der Internettherapie ist der zeitliche Aspekt. Die Betroffenen können selbst entscheiden, wann sie an der Therapie teilnehmen. Einigen Personen kann diese Art von Kommunikation helfen, besser über emotionale Erlebnisse zu sprechen. Andererseits könnte diese Zeitverzögerung auch dazu führen, dass die Erkrankten wichtige emotionale Aspekte nicht erwähnen oder die Zeitverzögerung zu einer akuten Krise führt (Kersting et al. 2009). Die Teilnahme an einer Internettherapie ist auch an einige Voraussetzungen geknüpft: Einen Computer, einen Internetanschluss und die Fähigkeit, schriftlich kommunizieren zu können. Daher werden per se viele Betroffene von einer Internettherapie ausgeschlossen. Weiterhin birgt die Anonymität des Internets die Gefahr des Datenmissbrauchs und falscher Informationen (Kersting et al. 2009). Nichtsdestotrotz bieten internetbasierte Programme auch einige Vorteile für Betroffene einer Essstörung. Aardoom et al. (2013) fanden in ihrem systematischen Review heraus, dass eine internetbasierte Behandlung von Essstörungen im Hinblick auf die Psychopathologie, der Frequenz von Binge-Eating-Attacken und der Lebensqualität einem Wartelistenplatz überlegen ist. Aardoom et al. (2013) geben zu bedenken, dass es bisher noch nicht klar ist, welche Persönlichkeiten (hinsichtlich ihrer Erkrankungsschwere, möglicher Komorbidität usw.) von internetbasierter Therapie profitieren können.

In einer amerikanischen Studie von Zerwas et al. (2017) wurde die Behandlung Bulimie-Erkrankter mit einer internetbasierten Chatgruppe und einer herkömmlichen Gruppentherapie verglichen. Beide Behandlungsalternativen wurden über einen Zeitraum von 20 Wochen durchgeführt und stützten sich auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Module beider Behandlungsmethoden waren identisch und beinhalteten u.a. Psychoedukation, Selbstüberwachung und Übungen zur Körperbildwahrnehmung. Am Ende der Behandlung war zwar die herkömmliche Gruppentherapie der Chat-Therapie in Bezug auf die Reduzierung der Ess- und Brechanfälle überlegen. Aber bei der Kontrolluntersuchung nach zwölf Monaten zeigte sich, dass die teilnehmenden Personen der internetbasierten Chat-Therapie ihre Ess- und Brechanfälle auch nach der Behandlung weiter reduzieren konnten. Dieser Effekt konnte für die herkömmliche Gruppentherapie nicht beobachtet werden (Zerwas et al. 2017). Die Studie von Zerwas et al. (2017) zeigt somit erste positive Effekte, die internetbasierte Behandlungsmöglichkeiten auch langfristig für Essstörungen bieten können.

In einer österreichischen Studie bewiesen Wagner et al. (2013), dass ein internetbasiertes, auf kognitiver Verhaltenstherapie (CBT) gestütztes Programm für die Behandlung von Bulimie-Erkrankten ebenso gute Ergebnisse erzielt, wie eine Bibliotherapie mit E-Mail-Unterstützung. Auch die Langzeiteffekte (18 Monate nach der Behandlung) zeigen eine signifikante Reduzierung der Essanfälle, des Erbrechens und des Hungerns. Wagner et al. (2013) schlussfolgerten daraus, dass Selbsthilfeprogramme, egal ob internetgestützte CBT-Programme oder Bibliotherapie kombiniert mit E-Mail-Unterstützung, ein erster Schritt in die Behandlung von Essstörungen sein können. Zwar hat das CBT-Programm dieser Studie nicht bei allen Betroffenen zur Symptomlinderung beigetragen, dennoch führt es in vielen Fällen zu einer Therapiemotivation (Wagner et al. 2013).

Fichter et al. (2013) untersuchten in einer deutschen Studie ein internetbasiertes Programm zur Rückfallprävention bei Anorexie Betroffenen. Die Untersuchungsgruppe erhielt die Möglichkeit, an einem neun-monatigen, Online-CBT-Programm nach einem klinischen Aufenthalt teilzunehmen. Die Kontrollgruppe erhielt keine vorgegebenen Interventionen. Das CBT-Programm besteht aus monatlichen Online-Sessions zu verschiedenen Themen und einer Austauschplattform, verbunden mit einem SMS-Motivationsservice sowie E-Mail-Kontakten zu einem Therapeuten. Die Behandlungsgruppe schnitt in vielen betrachteten Variablen besser ab als die Kontrollgruppe. Signifikant waren die Erfolge beispielsweise bei der Gewichtszunahme (Fichter et al. 2013). Ein weiteres Beispiel positiver Online-Programme stellt „ESS-KIMO“ dar. Es zielte darauf ab, die Veränderungsmotivation bei Essstörungen zu erhöhen. ESS-KIMO beinhaltet wöchentliche Übungen über einen Zeitraum von sechs Wochen. Nach jeder Einheit mussten die Teilnehmenden eine Zusammenfassung dazu niederschreiben, woraufhin sie ein individuelles Feedback erhielten (Hötzel et al. 2013). Hötzel et al. (2013) fanden heraus, dass die Teilnehmenden des Online-Programms einen höheren Zuwachs an Veränderungsmotivation bezüglich ihrer Essstörungen gewannen als die Kontrollgruppe (Wartelistenplatz). Zudem steigerte ESS-KIMO das Selbstwertgefühl und verringerte verschiedene Essstörungssymptome (Hötzel et al. 2013).

Die betrachteten Studien zeigen, dass internetgestützte Programme durchaus Potential für die Behandlungsunterstützung oder Nachsorge einer Essstörung haben können. Es können Symptome einer Essstörung gelindert werden (Kersting et al. 2009) und eine Internettherapie ist einem Platz auf der Warteliste überlegen (Aardoom et al. 2013). Die Mehrzahl der Online-Programme stützten sich auf die kognitive Verhaltenstherapie und

wurden durch eine psychologische Fachkraft betreut. Teilweise lassen sich mit internetgestützten Programmen die Veränderungsmotivation erhöhen (Wagner et al. 2013, Hötzel et al. 2013), langfristige Effekte erzielen (Zerwas et al. 2017, Wagner et al. 2013) oder sogar den Behandlungserfolg sichern (Fichter et al. 2013).

Mobile Gesundheitstools (Apps)

Eine weitere Möglichkeit zur Behandlungsunterstützung bieten Applikationen (kurz Apps) für das Smartphone. Das systematische Review von Anastasiadou et al. (2018) zielte darauf ab, die verfügbaren App-Anwendungen (mobilen Gesundheitstools mHealth[2]) zu identifizieren und ihre Funktionen, sowie ihren klinischen Nutzen zu bewerten. Die verschiedenen mHealth-Tools unterscheiden sich insofern, dass sie entweder als einziges Mittel der Behandlung, als Ergänzung zur Standardbehandlung oder zur Rückfallprävention zum Einsatz kommen. Die Vorteile von mHealth-Tools sind, dass die Betroffenen stärker in den therapeutischen Prozess eingebunden und befähigt werden. Zudem können die Qualität und Menge an verfügbaren Informationen, welche das therapeutische Personal für die Behandlungssteuerung benötigt, steigen und stehen teilweise in Echtzeit zur Verfügung. Im Review wurden insgesamt 15 unterschiedliche Studien ausgewertet. Auffällig war, dass lediglich eine deutsche Studie im Review auftauchte. Die USA und Großbritannien scheinen Vorreiter auf dem Gebiet der mHealth-Tools bei Essstörungen zu sein. Die genutzten mHealth-Tools reichten von SMS-Diensten über Vodcasts[3] bis hin zu Smartphone-Apps. Die meisten Studien, in denen mHealth als alleiniges Interventionsmittel oder als Ergänzung zur traditionellen Therapie eingesetzt wurde, zeigten keine Effekte. Allein bei Vodcasts, Smartphone-Anwendungen und SMS-Interventionen konnte eine Verbesserung in der Nachkontrolle verzeichnet werden. Dennoch haben die betrachteten Studien gezeigt, dass die meisten Interventionen von den Betroffenen und dem therapeutischen Personal als unterstützend und motivierend empfunden wurden (Anastasiadou et al. 2018). Ähnliche Erkenntnisse liefert ein früherer Review von Juarascio et al. (2015). Ziel dieses Reviews war es u.a. bestehende Apps zu identifizieren und festzustellen, inwieweit Erkenntnisse der evidenzbasierten Medizin

---

[2] mHealth Anwendungen sind Gesundheitsdienstleistungen und -anwendungen für das Smartphone. Das „m“ steht dabei für mobil, da die Endgeräte ständig verfügbar sind (Schulz und Hartung 2014, S. 28)

[3] Das Wort Vodcast setzt sich aus den Wörtern Video und Postcast zusammen. Es ist eine Mediendatei im Videoformat, ein Video welches meist im Internet zu finden ist.

in diesen Apps genutzt werden. Insgesamt wurden 20 Apps betrachtet, von denen sechs für die Behandlung von Essstörungen, fünf Apps für Psychoedukation bei Essstörungen und neun Apps für andere Themen wie Selbstdiagnose oder Motivation/Unterstützung warben. Zwar enthielten die meisten Apps zur Behandlung von Essstörungen nur wenig empirisch-gestützte Behandlungskomponenten. Allerdings wurde auch in diesem Review festgestellt, dass Apps durchaus das Potential haben können, den Zugang zur Behandlung für Betroffene zu erleichtern und die Behandlung zusätzlich zu unterstützen (Juarascio et al. 2015).

Peer Mentoring

In einer australischen Pilot-Studie wurde die Wirkungsweise eines Peer Mentoring Programmes untersucht. Teilnehmende waren Mentees, welche sich in einer Essstörung befinden und dazugehörige Mentor*innen, welche mindestens seit einem Jahr geheilt sind. Das Programm beinhaltete gemeinsame Aktivitäten. Diese basierten auf der emotionalen Unterstützung durch Gleichaltrige und umfassten die Bereitstellung von Informationen und den Austausch persönlicher Genesungserfahrungen. Die Mentees berichteten von verstärkter Hoffnung auf ihre eigene Genesung. Dies wiederum steigerte die Motivation und das Engagement für die Genesungsziele. Das Mentoring half den Mentees auch dabei, sich nach ihrer, durch die Krankheit bedingten, Isolationserfahrung wieder mit anderen und der "Außenwelt" in Kontakt zu bringen. Die Mentees schätzten besonders die Erfahrung durch die begleitende Person in Bezug auf ihre Essstörung. Sie empfanden den Austausch, anders als im klinischen Umfeld, als gleichberechtigt, gemeinschaftlich und entspannt. Die Mentor*innen werden als Ratgebende akzeptiert. Die Mentees konnten teilweise ihre Essstörungssymptome und die Lebensqualität verbessern. Aber auch für die beratende Person wirkte sich das Mentoring Programm positiv aus. Sie waren beispielsweise glücklich, dass ihre negativen Erfahrungen der eigenen Essstörung noch positiv für das Programm genutzt werden konnten. Weiterhin konnten sie ihre eigene Genesung erforschen, reflektieren und gewannen im Laufe der Zeit zunehmend an Selbstvertrauen. Jedoch verschlechterte sich signifikant ihre eigene Essstörungssymptomatik – eine bessere Überwachung der Mentor*innen ist angezeigt. Die neuartige Beziehung, die sich während des gesamten Mentorings entwickelt hat, weist auf eine potenzielle Lücke in den derzeitigen klinischen Unterstützungsdiensten hin (Beveridge et al. 2019).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass internetbasierte Behandlungsprogramme und alle weiteren E-Health Anwendungen zur Behandlung von Essstörungen zwar teilweise ähnliche Effekte, wie eine herkömmliche Therapien erzielen können (Kersting et al. 2009, Aardoom et al. 2013, Fichter et al. 2013, Wagner et al. 2013, Hötzel et al. 2013, Zerwas et al. 2017), jedoch stellt die Entwicklung und Einführung solcher Programme eine große Herausforderung dar. Anwendungen, die derzeit auf dem Markt existieren, wurden keinesfalls entwickelt, um bestehende Behandlungsmöglichkeiten zu ersetzen. Im Gegenteil – sie wurden dafür entwickelt, vor, nach oder als Ergänzung die übliche Behandlung zu unterstützen (Aardoom et al. 2016). Aardoom et al. (2016) stellen die Vorteile einer „Blended Care Versorgung[4]“ heraus: die Online-Komponenten bieten eine hohe Flexibilität und fördern das Selbstmanagement, die persönlichen Sitzungen verbessern hingegen die therapeutische Beziehung. Solche Ansätze ermöglichen es Betroffenen selbst zu entscheiden, wann sie die Behandlung durchführen möchten. Es gibt ihnen das Gefühl der Kontrolle über die Erkrankung. Diese internetbasierten Materialen können auf der therapeutischen Behandlung aufbauen. Die Betroffenen könnten die Programme aber auch für die Nachsorge nutzen, so oft und so lange sie wollen (Aardoom et al. 2016). Es ist jedoch zu bedenken, dass solche Behandlungswege nicht für alle Betroffenen passend sind. Einige Erkrankte bevorzugen weiterhin die klassische therapeutische Behandlung (Williams 2002). Eine Chance bieten Peer Mentoring Programme, sie haben sowohl für Erkrankte als auch ehemals Betroffene, durch ihre neuartige Beziehung, einige Vorteile (Beveridge et al. 2019).

1.4. Internetnutzung und die Gefahr sozialer Medien

Welche Rolle spielen das Internet und die sozialen Medien bei der Entwicklung und dem Krankheitsverlauf einer Essstörung? Dazu wird sich zuerst die allgemeine Medien- und Internetnutzung von Jugendlichen[5] angeschaut:

Die ARD/ZDF-Online-Studien widmen sich jährlich der Entwicklung der Internetnutzung in Deutschland und dem Umgang der Nutzenden mit den Angeboten. Die repräsentative

---

[4] Eine Versorgung aus E-Health Behandlung und herkömmlicher Face-to-Face Behandlung (Aardoom et al. 2016).

[5] Im weiteren Verlauf wird sich auf Jugendliche bzw. junge Menschen fokussiert, da zum einen die Prävalenz von Essstörungen in diesem Alter am höchsten ist. Zum anderen nutzt diese Altersgruppe verstärkt Instagram und ist somit relevant für die Forschungsfrage.

Befragungsstudie bestätigt für 2019, wie auch in 2018, einen Zuwachs der Internetnutzung in Deutschland. Im Altersbereich von 14 bis 29 Jahren nutzen 100 % der Befragten mindestens selten das Internet (Beisch et al. 2019, S. 375). Für die mediale Internetnutzung[6] steigt in 2019 die Nutzungsdauer bei den 14 bis 29-Jährigen auf 201 Minuten pro Tag. Eines der beliebtesten Social Media[7] Angebote in dieser Altersgruppe ist Instagram, welches 47 % der Befragten täglich nutzen. Instagram ist demnach besonders in jüngeren Altersgruppen sehr beliebt. Facebook hat in dieser Altersgruppe an Popularität verloren – nur noch 35 % sind täglich auf Facebook aktiv (a.a.O., S. 383). Die Studie „Jugend, Information, Medien“ (JIM) 2019 des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest untersucht jährlich den Medienumgang der 12 bis 19-Jährigen in Deutschland. Der tägliche Medienalltag der Jugendlichen wird laut JIM Studie von Smartphones (92 %) und dem Internet (89 %) bestimmt (Feierabend et al. 2020, S. 12), wobei die Jugendlichen am häufigsten mit dem Smartphone das Internet nutzen (a.a.O., S. 22). Nach Selbsteinschätzung sind Jugendliche durchschnittlich 205 Minuten täglich online. Dabei wird ein Großteil der Zeit (73 %) für die Kommunikation, Informationssuche und Unterhaltung (z.B. Musik, Videos und Bilder) genutzt. Für Mädchen steht die Online-Kommunikation häufiger im Vordergrund als für Jungen (a.a.O., S. 25 f.). Fragt man die Jugendlichen nach ihren liebsten Apps, so führen bei Mädchen Apps zur Selbstdarstellung wie Instagram und Snapchat die Rangfolge an. Facebook schneidet auch in dieser Umfrage sehr schlecht ab (a.a.O, S. 28). Die Online-Kommunikation bringt nicht nur Chancen mit sich, sondern auch negative Gesichtspunkte wie Cybermobbing oder Verbreitung falscher/beleidigender Inhalte. Fälle von Cybermobbing haben 31 % der Jugendlichen im eigenen Bekanntenkreis schon einmal erlebt (a.a.O., S. 50).

Beide Studien verdeutlichen, dass jüngere Altersgruppen besonders viel Zeit im Internet verbringen. Die Prävalenz von Essstörungen liegt ebenfalls in dieser jungen Altersgruppe (Robert Koch-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2008, S. 52 ff). Die Studien zeigen außerdem, dass fast alle Jugendlichen täglich das Internet und soziale Medien nutzen. Zwar erkranken nicht alle Anwendende an einer Essstörung, aber in den Medien erscheinen dennoch eine Vielzahl an Bildern des „dünnen Ideals“ für

---

[6] Mediale Internetnutzung beinhaltet beispielsweise die Nutzung von Mediatheken und Videoportalen, das Hören von Audios und Podcasts, Lesen von Texten auf Online-Seiten und verschiedene Social Media Angebote (Beisch et al. 2019, S. 377).

[7] Soziale Medien oder englisch Social Media

Frauen und Männer. Dieses wird seit den 1950'er Jahren immer dünner und ist damit für die meisten Personen immer unrealistischer zu erreichen. Die Botschaften, welche mit diesen Bildern transportiert werden, haben einen signifikanten, negativen Einfluss auf die Körperzufriedenheit, die Besorgnis um das eigene Gewicht, Essgewohnheiten und das emotionale Wohlbefinden von Frauen in westlichen Kulturen. Studien haben gezeigt, dass Medien zur Entwicklung und Aufrechterhaltung von Essstörungen beitragen können (Spettigue und Henderson 2004) und für eine verzerrte Körperwahrnehmung verantwortlich sind (Ahern et al. 2008). Groesz et al. (2002) verglichen in ihrem Review 25 Studienergebnisse und konnten feststellen, dass das reine Betrachten von Bildern mit dünnen Frauen einen signifikanten, negativen Einfluss auf das eigene Körperbild hat. Dieser Effekt wird zudem stärker, je jünger die getesteten Personen und wenn sie bereits anfällig für dünne Schönheitsideale waren (Groesz et al. 2002). Die Nutzung von Social Media Plattformen, wie Instagram und Snapchat, ist bei jugendlichen Mädchen und Jungen signifikant mit einem erhöhten essgestörten Verhalten verbunden. Dieser Effekt ist besonders hoch bei Anwendungen, deren Fokus auf Bildern liegt (Wilksch et al. 2020). Zudem suchen 60 % der Betroffenen Informationen über die Essstörung im Internet (Mühleck et al. 2020). Dennoch dürfen Massen- und sozialen Medien als Auslöser einer Essstörung keine zu große Rolle zugeschrieben werden. Dies verdeutlicht die Befragung von Blodgett Salafia et al. (2015): Personen ohne Essstörungen sehen Medien möglicherweise zu sehr als Hauptursache an, obwohl andere Faktoren einen viel größeren Einfluss ausüben (Blodgett Salafia et al. 2015).

Insgesamt scheinen das Internet und soziale Medien eine besondere Rolle für essgestörte Personen zu spielen. Nicht nur Informationen über die Krankheit werden über das Internet gesucht. Betroffene finden sich seit Jahren in sogenannten „Pro-Ana-Bewegungen"[8] zusammen. Die Nutzung solcher Online-Foren kann sich negativ auf das Gewicht und Essverhalten auswirken (Eichenberg et al. 2011). Das nächste Kapitel widmet sich diesem virtuellen Betroffenenaustausch der Pro-Ana- und Recovery-Bewegungen in sozialen Medien und der virtuellen Selbsthilfe.

[8] Pro-Ana bedeutet Pro Anorexia nervosa, Pro-Mia bedeutet Pro Bulimia (Eichenberg et al. 2011)

1.5. Virtuelle Selbsthilfe, Pro-Ana- und Recovery-Bewegungen im Internet

Die Selbsthilfe in Deutschland hat schon längst erkannt, dass sie sich auch mit den neuen Medien auseinandersetzen muss. Die jüngeren Generationen, welche mit dem Internet sozialisiert wurden und damit einen stärkeren Bezug dazu haben, nutzen immer häufiger neue Kommunikationswege und soziale Netzwerke. Aus Erhebungen der SHILD-Studie[9] wird außerdem deutlich, dass sich jüngere Betroffene weniger mit der bisherigen Selbsthilfeform identifizieren können (Seidel et al. 2016, S. 241 f.). Einige Selbsthilfegruppen bieten ihren Mitgliedern die Möglichkeit, sich auf Internetforen auszutauschen (Walther und Hundertmark-Mayser 2015, S. 8 f.). In der Selbsthilfe werden immer häufiger internetbasierte angeleitete Selbsthilfeprogramme angeboten, wodurch der Begriff der virtuellen Selbsthilfe entstand. Die NAKOS definiert den Begriff virtuelle Selbsthilfe als einen Austausch von Betroffenen über das Internet (Walther und Hundertmark-Mayser, S. 8). Die Kommunikation in der virtuellen Selbsthilfe erfolgt über unterschiedliche Kanäle (E-Mail, Text-, Audio- oder Videochats) und unter professioneller Leitung (de Zwaan 2015). Ein Vorteil der virtuellen Selbsthilfe ist die Anonymität im Internet. Betroffene, die unter sozialen Ängsten leiden, können bei der Selbsthilfe im Internet anonym bleiben (Podoll et al. 2002).

Ein virtueller Betroffenenaustausch hat sich in den vergangenen Jahren in Online-Foren entwickelt. Die Studie von Kendal et al. (2017) untersuchte ein moderiertes Online-Forum und wie Erkrankte einer Essstörung dieses Forum für ihre Erkrankung nutzen. Der Hauptfokus lag in der persönlichen Unterstützung. Über eigene Erlebnisse sprachen sich die Teilnehmenden Ermutigung zu und gaben sich Ratschläge. Außerdem konnten die Betroffenen offen über ihre Ängste, Scham oder Verzweiflung sprechen. Dabei wurde teilweise sehr liebevoll und freundschaftlich kommuniziert und emotionale Unterstützung angeboten. Zudem ist diese Unterstützung sehr flexibel – egal an welchem Punkt die Hilfesuchenden standen, die Kommunikation im Online-Forum orientiert sich stets an den Bedürfnissen der Personen. Es wurden verschiedene thematische Schwerpunkte herausgefiltert: Übernahme der Rolle eines Mentors, das Online-Diskussionsforum als sicherer Ort, Freundschaft innerhalb des Online-Forums, flexible Hilfe und Unterstützung

---

[9] SHILD = Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen und Perspektiven

durch Gleichaltrige auf dem Weg zur Genesung. Die Studie zeigte, dass das Forum einige Merkmale aufwies, die die Barrieren bei der Suche nach Hilfe zu überwinden scheinen (Kendal et al. 2017).

Eine negative Seite von Online-Foren bei Essstörungen bilden die krankheitsfördernden Pro-Ana- oder Pro-Mia-Foren ab. Dies sind Gruppen von essgestörten Personen, meist junge Mädchen und Frauen, welche ihre Essstörung verherrlichen und gemeinsam fördern (Eichenberg et al. 2011). Die Funktionen und Effekte der Nutzung von Pro-Ana-Foren haben Eichenberg et al. (2011) untersucht. Hauptsächlich wird das Forum genutzt, um andere Betroffene kennenzulernen, sich gegenseitig auszutauschen und zu unterstützen. Jedoch zielt diese Unterstützung bei einem Großteil der Befragten nicht auf eine Behandlung der Essstörung ab, sondern auf eine Gewichtsreduktion. Trotz der negativen Ausrichtung in Bezug auf die Essstörung gaben 84 % der Befragten an, dass sie sich weniger einsam und mehr verstanden fühlten. Das führte bei 42,1 % sogar zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls. Jedoch zeigte sich bei der Nutzung eines solchen Forums auch eine signifikante Reduktion des Gewichts und negative Auswirkungen auf das Essverhalten. Eichenberg et al. (2011) stellten in ihrer Studie drei unterschiedliche Nutzungstypen der Foren heraus: Eine Gruppierung („heilungsorientierter Nutzungstyp“) möchte sogar aktiv die Essstörung überwinden und findet in den Pro-Ana-Foren dafür Unterstützung. Die Ergebnisse dieser Studie lassen vermuten, dass Pro-Ana-Foren nicht per se negativ für Betroffene sind und differenziert betrachtet werden müssen. Es existieren unterschiedliche Nutzungsmotivationen unter den Erkrankten, die sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben können und einigen Betroffenen sogar Unterstützung für die Überwindung der Essstörung bieten (Eichenberg et al. 2011). Wesentlich populärer als Internet-Foren sind in den letzten Jahren Blogs geworden. Ein Blog wird durch eine Person mit Inhalten gefüllt. Die Inhalte können Beiträge, Videos, Bilder oder anderer Content sein. Die Leserschaft kann diese Beiträge dann entsprechend kommentieren. Tom Tong et al. (2013) fanden ähnliche Erkenntnisse wie Eichenberg et al. (2011): Selbst in Pro-Ana-Blogs steht die soziale Unterstützung in der Community im Vordergrund. Emotionale Unterstützung und Wertschätzung sind die größten Bestandteile des virtuellen Austausches (Tom Tong et al. 2013). Dabei ist besonders interessant, dass nach den Erkenntnissen von Eichenberg et al. (2011) und Tom Tong et al. (2013) auch die negativ ausgerichteten Inhalte im Internet eine Art von Selbsthilfe oder Motivation zur Veränderung darstellen können. Es geht darum, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Unterstützung zu erhalten.

Eine andere, positiv ausgerichtete Online-Kommunikation zum Thema Essstörungen stellt der Recovery Content dar. Im Internet hat sich zum Thema Essstörungen eine Recovery Bewegung etabliert. Hashtags wie #edrecovery (eating disorders recovery) werden in diesem Zusammenhang häufig genutzt. Doch was bedeutet Recovery? Eine klare Definition von Recovery, im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen, gibt es in Deutschland nicht. Am ehesten lässt sich der Begriff anhand seiner verschiedenen Möglichkeiten zur Übersetzung in den deutschen Sprachgebrauch umschreiben. Recovery kann demnach als Rückkehr zum Normalzustand beschrieben werden. Jedoch ist dieser Normalzustand nicht der gleiche Zustand wie vor einer Erkrankung. Weiterhin bezeichnet Recovery den Prozess und den Vorgang während der Erkrankung und Heilung. Um Rückfälle zu vermeiden, ist es entscheidend, dass die Betroffenen die Ursachen und Auswirkungen ihrer Erkrankung verstehen und akzeptieren. Im Recovery Prozess geht es um den konstruktiven, eigenverantwortlichen Umgang mit den individuellen Gegebenheiten sowie Entscheidungen bezüglich der Erkrankung. Die eigene Vulnerabilität ist stets präsent. Recovery bedeutet dabei nicht, frei von Symptomen zu sein. Recovery ist ein Eingeständnis der Limitierungen, die mit der Krankheit einhergehen und der Versuch, eine Veränderung in Richtung Gesundheit und Wiederherstellung herbeizuführen. Da psychische Erkrankungen wie Essstörungen sehr heterogen verlaufen und die Gesundheit sowie der Genesungsprozess subjektiv eingeschätzt werden, ist die Definition von Recovery für die Betroffenen ebenso individuell (Amering und Schmolke 2007, S. 93 ff.). Es geht um subjektive Heilungsprozesse und Bewältigungsmechanismen, welche in sozialen Netzwerken und im Lebensalltag der Betroffenen verortet werden (Amering und Schmolke 2007, S. 134 ff.).

In den letzten Jahrzehnten hat die Anzahl an publizierten Recovery Geschichten immer weiter zugenommen. Man findet sie als Bücher, im Internet, in Foren, in Blogs und auf sozialen Medien (Thomas et al. 2006). Recovery Stories und Memoiren bieten einen Bericht aus erster Hand, der einen direkten Einblick in die Erfahrung von Leiden und Genesung bietet. Dies könnte die Identifikation, Verinnerlichung und Befähigung zur Anpassung und Heilung fördern (McAllister et al. 2014). Auch Dawson et al. (2019) konnten positive Wirkungen von Recovery Stories auf Betroffene nachweisen. Die quantitativen Ergebnisse zeigten zwar, dass das Lesen von Genesungsgeschichten über einen kurzen Zeitraum keinen höheren Einfluss auf Motivation und Selbstwirksamkeit hatte als ein Wartelistenplatz. Im Gegensatz dazu zeigten die qualitativen Ergebnisse, dass die Recovery Stories bei den Betroffenen Gedanken über die Möglichkeit einer Genesung

hervorriefen. Die Erkrankten hatten wieder Hoffnung, erhielten Inspiration und das Gefühl, verstanden zu werden und weniger isoliert zu sein. Dass es nicht den einen Weg aus der Essstörung gibt, sondern dass verschiedene Vorgehensweisen in der Recovery zu einem Erfolg führen können, wurden von den meisten Teilnehmenden sehr motivierend empfunden. Doch Recovery Geschichten können nicht nur positive Einflüsse auf Betroffene haben. Einige Personen empfanden die Geschichten teilweise als triggernd oder wurden in ihrer Stimmung negativ beeinflusst (Dawson et al. 2018). In der Studie von Dawson et al. (2018) wurden risikobehaftete Auslösefaktoren wie das Gewicht oder der Body-Mass-Index (BMI) aus den Recovery Geschichten entfernt. Um solche Geschichten in die therapeutische Behandlung von Essstörungen mit aufzunehmen, fehlen noch entsprechende Anleitungen und Leitlinien, welche einen großen Forschungsbedarf darstellen (McAllister et al. 2014).

1.6. Instagram und Essstörungen

Soziale Medien erfahren immer größerer Beliebtheit und gehören zum täglichen Leben vieler junger Leute. Besonders Instagram ist aus dem Leben von Jugendlichen nicht mehr wegzudenken (Beisch et al. 2019, Feierabend et al. 2020). Instagram ist eine weltweite Online-Community und hat seit dem Start im Jahr 2010 über eine Milliarde Mitglieder generiert. Es können Fotos, Videos und sogenannte Stories über ein eigenes Profil mit Freunden oder auch Unbekannten geteilt werden. Über die Gefällt-Mir-Funktion, Kommentare, Privatnachrichten und den Videos können Mitglieder miteinander in Kontakt treten. Verlinkungen von Hashtags machen es möglich, Beiträge zu bestimmten Themen zu suchen und zu finden. Profile können abonniert werden, damit die geposteten Inhalte im eigenen Newsfeed erscheinen (Instagram 2020a).

Über eine Umfrage fanden von Lup et al. (2015) heraus, dass ein Zusammenhang bei jungen Erwachsenen zwischen depressiven Symptomen und dem Folgen von fremden Profilen auf Instagram besteht. Die emotionalen Folgen des Betrachtens von Instagram Bildern mit Filtern und Bildunterschriften, die positive Aspekte des Lebens von Fremden betonen, untersuchten de Vries et al. (2018). Es zeigte sich, dass Personen, welche dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen, weniger positive Effekte von positiven Instagram Beiträgen erleben (de Vries et al. 2018). Eine Online-Umfrage von Turner und Lefevre (2017) machte deutlich, dass Instagram durch seine bildorientierte Ausrichtung mit extrem gesundheitsbewusstem Ernährungsverhalten in Zusammenhang steht. Instagram ist eine ideale Plattform für das sogenannte „Foodsharing“, also das Posten von

Essen. Der Konsum solcher Inhalte kann Symptome einer Orthorexie hervorrufen. Orthorexie ist eine bisher nicht anerkannte Essstörungsform, bei der durch eine Fokussierung auf extrem gesunde und cleane Nahrungsmittel ein gestörtes Essverhalten, Mangelernährung und soziale Isolation einhergehen können. Instagram ermöglicht und fördert eine selektive Exposition. Welchen Konten gefolgt wird, entscheiden die Personen selbst. So können sie ständig mit der Art von Inhalten konfrontiert werden, die diese Konten produzieren (Turner und Lefevre 2017). Nach Turner und Lefevre (2017) könnte dies ein weiterer Grund für den Zusammenhang zwischen Orthorexie-Symptomen und Instagram sein. Santarossa et al. (2019) werteten in ihrer Untersuchung die Beiträge mit dem Hashtag #orthorexia aus. Erwartet wurden Themen über krankhaftes Essverhalten und ein gestörtes Körperbild. Die Ergebnisse zeigten jedoch herzliche Konversationen und ermutigende Hashtags in diesem Zusammenhang. Instagram könnte demnach als eine unterstützende und interaktive Gemeinschaft genutzt werden, die sich auf die Genesung und die Übernahme gesünderer Essgewohnheiten konzentriert (Santarossa et al. 2019). Es muss jedoch auch erwähnt werden, dass Instagram bei jungen Mädchen und Frauen einen negativen Einfluss auf das eigene Körperbild haben kann. Zum Teil werden Fotos so bearbeitet, dass die Körper dünner, die Haut glatter und die Farben fröhlicher sind. Solche bearbeiteten Bilder haben einen negativen Einfluss auf die Körperzufriedenheit junger Mädchen und Frauen. Besonders groß ist dieser Effekt bei Personen, die sich stark mit anderen vergleichen. In diesen Fällen haben Bilder von völlig fremden Personen einen negativen Einfluss auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper (Kleemans et al. 2018).

2. Instagram als Selbsthilfeplattform für Essgestörte?

2.1. Forschungsstand und Forschungsfrage

Doch nicht nur negative Bewegungen und Auswirkungen auf die Betroffenen finden sich auf Instagram. Die Recovery Bewegung ist gleichwohl auf Instagram aktiv. Die Autorin ist über die private Nutzung von Instagram auf die Recovery Profile einiger Betroffenen gestoßen. Auf diesen Profilen findet ein virtueller Austausch zwischen den Betroffenen statt (siehe dazu Kapitel 3.1). Wie in der Einleitung beschrieben, sind es vor allem junge Menschen, die an Essstörungen erkranken. Ein Problem in der Versorgung von Essstörungen ist der lange Zeitverlauf, welcher von Abbrüchen und Rückfällen geprägt ist. In

Deutschland ist die Versorgung der Betroffenen teilweise mit langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz verbunden. Als Ergänzung oder Überbrückung könnten Online-Programme dienen, welche ein großes Potential für die Veränderung von beispielsweise Symptomen und die Therapiemotivation haben. Die Attraktivität klassischer Selbsthilfegruppen hat für junge Leute abgenommen, sodass der virtuelle Betroffenenaustausch immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die positiven Effekte von Recovery Geschichten für Betroffene sind längst erwiesen. In diesem Zusammenhang stellt sich die Autorin die Frage, ob Recovery Accounts auf Instagram ähnlich positive Effekte mit sich bringen und damit eine Chance für die Betroffenen im Bereich der Selbsthilfe bieten können. In der Literatur konnte speziell zu dieser Fragestellung keine Antwort gefunden werden, sodass sich folgende Forschungsfrage aus dem Forschungsinteresse für die vorliegende Masterthesis ergibt:

Können soziale Medien eine Chance für die Erkrankten von Essstörungen im Bereich der Selbsthilfe bieten?

Im Fokus der vorliegenden Arbeit liegt die Einschätzung, ob soziale Medien, wie beispielsweise Instagram, eine Chance für die betroffenen Personen einer Essstörung im Bereich der Selbsthilfe bieten können. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden vier Unterfragestellungen entwickelt, welche einige typische Handlungsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe beinhalten:

- Welche Inhalte müssten auf sozialen Medien kommuniziert werden, damit sie eine Chance für die Selbsthilfe bieten?
- Wie sollte sich die Nutzung durch die Betroffenen gestalten?
- Wie sollte der Austausch zwischen den Betroffenen erfolgen?
- Welche Voraussetzungen müssten in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe dafür geschaffen werden?

Die Arbeit soll auf diesem Gebiet einen ersten Einblick in die Möglichkeiten einer Nutzung von sozialen Medien für die Selbsthilfe bieten. Selbsthilfeorganisationen und -verantwortliche können die Ergebnisse nutzen, um eine Ausweitung der bestehenden Angebote auf soziale Medien zu überprüfen.

2.2. Methodik

2.2.1. Qualitatives Forschungsdesign

Aufgrund des explorativen Charakters und des sensiblen Themenfeldes, ist ein standardisiertes, quantitatives Forschungsdesign, zur Beantwortung der Forschungsfragen, nicht geeignet. Es geht darum, die subjektiven Sichtweisen zu verstehen (Helfferich 2011, S. 21) und die Forschungsfragen, aus Sicht der betroffenen Menschen, zu rekonstruieren und zu beschreiben (Flick et al. 2017, S. 14 ff.). Für die Beantwortung der Forschungsfrage ist es unabdingbar, dass die individuelle Sichtweise der Betroffenen einfließen kann (Flick et al. 2017, S. 17). Als Verfahren der qualitativen Analyse, wurden bestehende Recovery Accounts mithilfe der Thematischen Analyse (TA) nach Braun und Clarke (2006) analysiert und teilstrukturierte Leitfadeninterviews mit den Recovery Accountführenden Personen (RAPs), sowie problemzentrierte, teilstrukturierte Leitfadeninterviews mit Fachleuten geführt. Das Studiendesign ist in Abbildung 1 dargestellt.

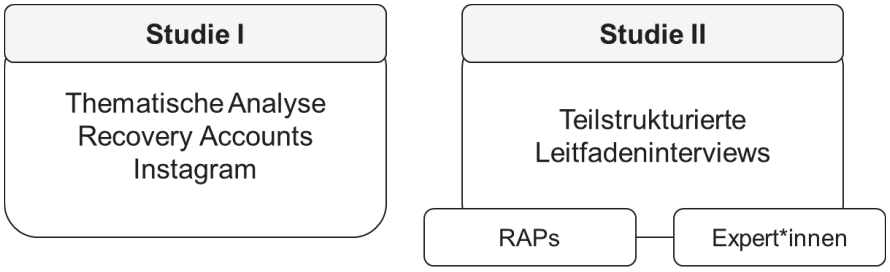


Abbildung 1 – Studiendesign

Da es eine Vielzahl an sozialen Medien (Facebook, YouTube, TikTok usw.) gibt, beschränkt sich die Forschungsarbeit auf die Plattform Instagram. Instagram wurde ausgewählt, da es sich immer größerer Beliebtheit bei jungen Menschen erfreut (siehe dazu Kapitel 1.4). Facebook hingegen, weist abnehmende Nutzungszahlen bei der jüngeren Altersgruppe auf (Beisch et al. 2019, S. 383). Der Vorteil von Instagram liegt darin, dass Nutzende Texte, Fotos und Videos uploaden können. Diese können dann wiederum, von anderen registrierten Personen, kommentiert werden. Zudem kann über Direktnachrichten, ähnlich wie ein privater Chat, kommuniziert werden. Deshalb und wegen der zeitlichen Limitation der Masterthesis, werden andere soziale Medien in der vorliegenden Arbeit nicht betrachtet. Das Studienvorhaben wurde vorab durch die Ethikkommission der Hochschule Neubrandenburg genehmigt (siehe Anlage 1).

2.2.2. Sampling

Die Grundgesamtheit, der in Frage kommenden Fälle von RAPs, war vorab nicht bekannt. Weltweit existieren rund eine Milliarde Instagram-Konten (Instagram 2020b). Die Nutzungszahlen in Deutschland lassen sich nur schwer beziffern. Instagram selbst veröffentlicht keine regionalen Zahlen. Nach Schätzungen[10] nutzen in Deutschland monatlich rund 15 Millionen Menschen die Plattform Instagram. Sucht man nach den Hashtags wie „#edrecovery“[11], „#magersuchtrecovery“[12], „#recoveryjourney“[13] oder „#anarecovery“[14], werden eine große Anzahl an Beiträgen angezeigt. Es ist also darauf zu schließen, dass hinter diesen Beiträgen ähnlich viele Profile stecken. Die Stichprobe wurde in zwei Fallgruppen aufgeteilt: Die Expert*innen und die RAPs. Zu den RAPs zählen Personen, welche an einer Essstörung leiden und ein Instagram Profil mit Recovery Inhalten betreiben. Aufgrund des zeitlichen Rahmens erfolgte eine Vorabfestlegung der Stichprobe anhand festgelegter Kriterien (siehe Anlage 1). Als Experten*innen wurden Personen gesucht, welche Selbsthilfegruppen oder Gesprächsgruppen für Essgestörte leiten, Personen aus Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeinformationsstellen und Personen aus Kliniken für Essgestörte. Eine besondere Ausbildung ist nicht entscheidend, da diese Gesprächsgruppen zumeist von Nicht-Professionellen begleitet werden. In den Selbsthilfeinformations- und Kontaktstellen arbeiten ebenfalls unterschiedlichste Professionen (Thiel 2011, S. 16 ff.). Die Fachleute verfügen über Sonderwissen im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe (mit Essgestörten) und sind damit nach Meuser und Nagel (2002) „[…] Teil des Handlungsfeldes […], das den Forschungsgegenstand aus-

---

[10] Online unter: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/743772/umfrage/nutzer-von-instagram-in-deutschland/ [Abruf am 07.04.2020]

[11] 3.866.137 Beiträge online unter https://www.instagram.com/explore/tags/edrecovery/?hl=de [Abruf am 07.04.2020]

[12] 16.600 Beiträge online unter: https://www.instagram.com/explore/tags/magersuchtrecovery/?hl=de Abruf am 07.04.2020]

[13] 148.801 Beiträge online unter: https://www.instagram.com/explore/tags/recoveryjourney/ [Abruf am 07.04.2020]

[14] 1.447.247 Beiträge online unter: https://www.instagram.com/explore/tags/anarecovery/?hl=de [Abruf am 07.04.2020]

macht“ (S. 443). Die Expert*innen-Interviews sollen zusätzliche Informationen und entsprechendes Kontextwissen (Meuser und Nagel, 2002, S. 446 ff.) durch ihre Beobachtungen innerhalb der Selbsthilfegruppen liefern.

Insgesamt wurden zwei Expert*innen und sechs RAPs interviewt. Die Stichprobengröße wurde im Prozess der Datenerhebung noch schrittweise angepasst, um die Aussagekraft der Vergleiche zwischen den Betroffenen zu erhöhen (Flick 2012, S. 158 ff.). Das Sample sollte besonders typische Fälle in Bezug auf die vorab festgelegten Kriterien, beinhalten. Um dennoch eine maximale Variation innerhalb der Kriterien zu erreichen (Flick 2012, S. 165), wurden Expert*innen aus unterschiedlichen Vereinen sowie Selbsthilfekontaktstellen ausgewählt. Die Betroffenen weisen ebenso unterschiedliche Merkmale hinsichtlich des Wohnortes, des Alters, der Art der Essstörung und der Art der Beiträge auf ihrem Profil auf. Letztendlich wurde sich in Anlehnung an das „convenience sample“ nach Patton (2012) orientiert. Die Fälle wurden nach ihrer Zugänglichkeit ausgewählt, was den gegebenen Bedingungen der Masterthesis zuzuschreiben ist. Der Auswahlprozess ist ausführlich in der Anlage 1 dargestellt. Die zentralen Merkmale der Stichprobe sind in Tabelle 1 und Tabelle 2 dargestellt. Das Vorgehen des Sampling grenzt damit auch die Variationsbreite der Vergleichbarkeit (Flick 2012, S. 158 f.) und die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse ein (Flick 2012, S. 166). Zudem wird nur der Teil der RAPs erreicht, welcher einen öffentlichen Account hat und offen für ein Interview war. RAPs welche einen privaten Account haben oder nicht auf das Interviewgesuch reagiert haben, werden ausgeschlossen. Ebenso können mit dieser Methode die „stillen“ lesenden Personen auf Instagram nicht mit einbezogen werden.

Tabelle 1 – Zentrale Merkmale der Stichprobe RAPs

Person	**Geschlecht**	**Alter**	**Anamnese**	**Berufsstatus**	**Follower auf Instagram***	**Dauer des Interviews****
B1	Weiblich	42	Bulimie, geheilt	Angestellte	948	117
B2	Weiblich	32	Magersucht, Bulimie, Binge Eating, geheilt	Selbstständige	1.975	59
B3	Weiblich	19	Anorexie, geheilt	Studentin	1.022	41

B4	Weiblich	20	Anorexie, in Recovery	Studentin	2.298	35
B5	Weiblich	23	Anorexie, geheilt	Studentin	2.121	47
B6	Weiblich	20	Anorexie, Bulimie, Orthorexie, in Recovery	Auszubil-dende	1.816	50

* Stand: 03.09.2020; **in Minuten

Tabelle 2 – Zentrale Merkmale der Stichprobe Expert*innen

Per-son	Geschlecht	Alter	Bezug zu Selbsthilfe	Beruflicher Hintergrund	Dauer des In-ter-views**
E1	Weiblich	55	Gruppenleiterin ange-leitete Gruppe essge-störter Personen	Sozialarbeiterin, systemische Be-raterin	50
E2	Weiblich	32	Ehemals Betroffene, Begleitung von Selbst-hilfegruppen für ess-gestörte Personen	Studentin	73

**in Minuten

Die Transkripte der Interviews sind in Anlage 10 angeführt.

2.2.3. Thematische Analyse der Instagram Accounts

Im ersten Teil der Studie analysierte die Forscherin zwei Instagram Profile inhaltlich, um die Nutzung der Accounts durch die Betroffenen, die behandelten Themen, sowie den Austausch über die Kommentarfunktion darzustellen. Die Forschungsfragen an die schriftlichen Beiträge sind daher wie folgt:

1. Welche Themen werden durch die RAPs über ihre Beiträge thematisiert?

2. Wie gestaltet sich die Kommunikation über die Kommentarfunktion?

Das Internet mit den sozialen Medien sind neue Kommunikationsplattformen und erfordern dadurch eine angepasste, qualitative Analyse (Schirmer et al. 2015, S. 7). Durch ein nicht-reaktives Verfahren, sollen ungefilterte Perspektiven auf die Betroffenen ermöglicht werden. Die Recovery Accounts der Betroffenen existieren bereits und wurden unabhängig von der Forschung von ihnen erstellt. Es besteht die Annahme, dass die

Accounts authentisch und glaubwürdig sind (Flick 2012, S. 321 ff.). Die Analyse wurde in Anlehnung an die reflexive Thematische Analyse nach Braun und Clarke (2006) mit den sechs Phasen der TA durchgeführt. Die TA ist besonders flexibel und eignet sich gut, um wenig erforschte Gebiete zu untersuchen. Es ist möglich gewisse Muster und Themen in großen Datensätzen, die hier in Form der unzähligen Beiträge der Instagram Accounts vorliegen, komplex darzustellen. Jedoch muss dabei beachtet werden, dass die Tiefe und Komplexität der Analyse des gesamten Materials verloren gehen kann, da sich hauptsächlich auf die inhaltlichen Aspekte konzentriert wurde. Die Instagram Beiträge wurden in eine Word-Datei (siehe Anlage 2) kopiert und anschließend mit der Kommentarfunktion des Textverarbeitungsprogramms Word codiert. Die Codes wurden induktiv gebildet. Ähnliche Codes wurden zu entsprechenden Themen zusammengefasst und zirkulär überprüft, sowie überarbeitet. Anschließend wurden die Themen definiert, eine Thematic Map erstellt und in den Ergebnissen dargestellt. Die thematischen Tabellen, mit den Datenextrakten, befinden sich in der Anlage 2. Da die Erschließung der Themen interpretativ und auf Grundlage der subjektiven Empfindungen der Forscherin erfolgte, ist die Reliabilität eingeschränkt (Braun und Clarke 2006). Zudem hatten die begrenzten Ressourcen eine Vorabauswahl und eine Limitation auf zwei Profile zur Folge. Die Auswahl der Profile erfolgte anhand der festgelegten Kriterien (siehe Sampling) und beschränkte sich auf zwei Personen, welche sich selbst noch in der Recovery befinden. Bei beiden Accounts wurden der erste geschriebene Beitrag, ein Beitrag zum Thema Transformation, mit Vorher-Nachher-Bild, ein Beitrag mit einem Essensbild, sowie ein Beitrag mit einem persönlichen Bild der Betroffenen ausgewählt. Eine Analyse der Instagram Stories und der geposteten Bilder wurde nicht durchgeführt, sodass der Kontext zwischen Bildern und Text nicht hergestellt werden kann. Zudem handelt es sich bei den dargestellten Profilen und den betrachteten Beiträgen um einen kleinen Ausschnitt. Dadurch gehen möglicherweise Informationen und Themen verloren, wodurch kein Anspruch auf Vollständigkeit besteht. Die Profile sind ebenso vielfältig, wie die dahinterstehenden Personen.

2.2.4. Interviews

Die Studie II setzt sich aus den Interviews mit RAPs und Fachleuten zusammen. Es wurden teilstrukturierte Leitfadeninterviews als Erhebungsinstrument gewählt, da die Forschungsfragen auf einige Themenfelder eingegrenzt werden und es stärker um die subjektive Sichtweise der Befragten geht (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014, S. 127). Teilstrukturierte Interviews eröffneten der Forscherin die Möglichkeit, flexibel im Verlauf

des Interviews, über die Reihenfolge der Fragen zu entscheiden, um so auf die individuelle Situation im Interview eingehen zu können. Gleichzeitig birgt es die Gefahr, dass durch eine fehlende Sensibilität und Überblick für diese Entscheidungen, die Offenheit und Informationen verloren gehen. Zudem besteht durch die Teilstrukturierung der Interviews das Risiko, dass wertvolle Themen nicht angesprochen werden (Flick 2012, S. 221 ff.). Zur Erhöhung der Spezifität bei den Expert*innen-Interviews, wurde den Fachleuten beispielhaft ein Instagram Account einer betroffenen Person gezeigt (siehe Anlage 5). Das Interview wurde im Verlauf auf das Instagram Profil fokussiert (Flick 2012, S. 197). Die Interviewfragen für beide Leitfäden, wurden mit Hilfe der SPSS-Methode nach Helfferich (2011) erstellt und eine teilstrukturierte Form mit offenen Fragen gewählt. Die Fragen orientieren sich an den Handlungsfeldern der gemeinschaftlichen Selbsthilfe (siehe Anlage 4). Die Forscherin war jedoch nicht allein auf diese Kategorien beschränkt. Im Sinne der Offenheit qualitativer Forschungsdesigns (Helfferich 2011, S. 114 ff.), wurden während der Interviews weitere Themenfelder, zur Klärung des Forschungsinteresses, aufgegriffen und flexibel ergänzt.

Beschreibung des Ausgangsmaterials

Die Festlegung des Materials wurde bereits unter Punkt 2.2.2. Sampling näher erläutert. Die Kontaktaufnahme zum Forschungsfeld der RAPs erfolgte in erster Linie über persönliche Direktnachrichten auf Instagram. Zeigte die angeschriebene Person Interesse an einem Interview, wurden weitergehende Information zur Studie und dem Forschungsinteresse per E-Mail zugesandt. Hatten die angeschriebenen Personen weiterhin Interesse an einer Teilnahme, wurden das Informations- und Aufklärungsschreiben sowie die Einverständniserklärung versandt (siehe Anlage 1). Anschließend wurde ein Interviewtermin vereinbart. Wegen der räumlichen Entfernung und der aktuellen Situation in Bezug auf die Corona-Pandemie, wurde auf ein verschlüsseltes Video-Gespräch, via Jit.si, zurückgegriffen. Die Interviews waren freiwillig, wurden auf Tonband aufgenommen und anschließend transkribiert. Die Transkriptionsregeln lehnen sich an Kuckartz (2010, S. 44 ff.) an und sind in der Anlage 3 zu finden. Bei einem Interview (B4) wurden nachträglich noch zwei Fragen an die RAP gerichtet und im Transkript entsprechend ergänzt.

Fragestellung der Analyse

In den Antworten geben die interviewten Personen Auskunft über ihre Erkrankung, die eigene Nutzung von Instagram, die Art der Informationen, den Betroffenenaustausch

und über die Wirkung. Der Interpretationsfokus richtet sich auf diese Themen. Die Analyse soll Aussagen über die Inhalte der Recovery Accounts, die Nutzung durch die Betroffenen, dem Betroffenenaustausch und der Voraussetzungen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe machen. Da in diesem Zusammenhang noch keine Literatur vorliegt, orientieren sich die Fragestellungen an den Handlungsfeldern der gemeinschaftlichen Selbsthilfe (Thiel 2011, S. 17). Im zweiten Schritt sollen mittels Kontrastierungen Fälle und Kategorien miteinander verglichen werden, um so über Gemeinsamkeiten und Unterschiede die Beantwortung der Forschungsfragen herbeizuführen. Die Vergleichsdimensionen orientieren sich an den festgelegten Kategorien (Kelle und Kluge 2010, S. 93 ff.).

Auswertung der Interviews

Für die Analyse der verschriftlichen Interviews wurde auf eine qualitative Inhaltsanalyse (Mayring 2016 und Kuckartz 2018) und, wegen ihrer Offenheit und Flexibilität, zu Teilen auch auf die reflexive Thematische Inhaltsanalyse (Braun und Clarke 2006) zurückgegriffen. Die Inhaltsanalyse ist besonders geeignet, da sich mit ihr verschriftlichte Kommunikation regelgeleitet analysieren lässt (Mayring 2010, S. 13). Zur Codierung wurde die Software MAXQDA 2020 verwendet. Im ersten Schritt fand eine initiierende Textarbeit nach Kuckartz (2018, S. 101) statt, um sich einen Überblick über das vorhandene Material zu verschaffen. Damit vorher festgelegte Themen und Inhalte aus dem Material herausgezogen werden können, wurden einige Kategorien deduktiv festgelegt und im Codebuch festgehalten (siehe Anlage 6) (Mayring 2010, S. 92 ff.). Das Material wurde mit einem mehrstufigen Verfahren der Kategorienbildung durchgearbeitet. Die Kategorien wurden schrittweise am Material ausdifferenziert und anschließend erneut codiert (Kuckartz 2018, S. 97). Bei der Durchsicht des Materials zeigten sich einige interessante Aspekte und Themen, die die Forscherin im Vorfeld nicht berücksichtigt hatte. Dies hatte zur Folge, dass die Kategorien zirkulär ausdifferenziert und zu einem Thema weiterentwickelt wurden. Die induktive und flexible Vorgehensweise erlaubt es der Forscherin eine detaillierte Darstellung des Themas vorzunehmen und gemeinsame, sinnbasierte Muster im Material herauszufiltern (Braun und Clarke 2006). Die Darstellung der Ergebnisse lehnt sich im ersten Schritt an der inhaltlich-strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring an. Es wird für jede Kategorie eine Zusammenfassung erstellt. Dies hat den Vorteil, dass die inhaltlichen Aspekte, zur Beantwortung der Forschungsfragen, herausgefiltert werden können und so ein Querschnitt durch das gesamte Material entsteht (Mayring

2016, S. 115). Auf konstruktgeleitete Interpretationsschritte wurde weitestgehend verzichtet. Für eine bessere Nachvollziehbarkeit wurden die Ergebnisse textimmanent hergeleitet und mit Textbeispielen verdeutlicht. Um den Kontext der Interviews besser herauszustellen (Flick 1999, S. 215), war es notwendig über die qualitative Inhaltsanalyse von Mayring hinaus, für interessante Themen, Fallkontrastierungen vorzunehmen. Die Vergleichsdimensionen waren dabei kategorienorientiert und orientierten sich an den Forschungsfragen. Teilweise wurden Fälle, oder einzelne Textstellen miteinander verglichen (Kelle und Kluge 2010, S. 56, 93 ff.). Die Expert*innen Interviews wurden ausschließlich für die Kontrastierung verwendet und nur teilweise codiert (siehe Anlage 8). Mithilfe des Vergleichs von Unterschieden und Gemeinsamkeiten der Fälle, soll eine Beantwortung der Forschungsfrage herbeigeführt werden (a.a.O., S. 108 ff.).

2.2.5. Gütekriterien qualitativer Forschung

Im Folgenden soll das Vorgehen der Masterthesis im Hinblick auf die von Mayring (2016) vorgeschlagenen Gütekriterien für qualitative Forschung verglichen werden. Es wird eine Selbsteinschätzung in Bezug auf die gesamte Untersuchung vorgenommen. Die Gegenstandsangemessenheit wurde dadurch erreicht, dass Interviews direkt mit den Betroffenen und den Fachleuten geführt wurden. Positiv kann hierbei auch gewertet werden, dass die Befragten in ihrer häuslichen Umgebung bleiben konnten, da das Interview über Jit.si durchgeführt wurde. Zudem liegt zum Untersuchungsgegenstand keine entsprechende Theorie vor, wodurch alle Erkenntnisse in der Empirie verankert sind. Die Forschung fand regelgeleitet statt. Die Analyseschritte wurden vorab festgelegt, transparent gemacht und in sinnvolle Einheiten unterteilt. Weiterhin wurde eine entsprechende Verfahrensdokumentation erstellt. Die eingesetzten Erhebungs- sowie Auswertungselemente und eventuelle Abweichungen vom üblichen Vorgehen, wurden offengelegt. Der Forschungsprozess ist damit nachvollziehbar. Für die Beantwortung der Fragestellungen wurden unterschiedliche Datenquellen herangezogen: Die Analyse der Instagram Account und die Interviews mit den Betroffenen, sowie den Fachleuten. Es fand eine Methodentriangulation statt. Eine argumentative Interpretationsabsicherung wurde durch die Offenlegung der Begründungen und der Textausschnitte angestrebt. Einzelne Ausschnitte der vorliegenden Arbeit wurden einer Textleserin zur Verfügung gestellt, um eine Rückmeldung bezüglich der Verständlichkeit und Nachvollziehbarkeit einzuholen. Die kommunikative Validierung wurde, wegen der begrenzten Ressourcen der Masterthesis, nicht vorgenommen. In diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass eine inhaltsanalytische Reliabilitätsbestimmung (Mayring 2010) der codierten Textstellen

ebenfalls nicht stattgefunden hat. Die Objektivität der Ergebnisse ist daher eingeschränkt.

3. Ergebnisse

3.1. Thematische Analyse der Instagram Accounts

Für die TA der Instagram Accounts wurde sich auf zwei Fragestellungen konzentriert:

1. Welche Themen werden durch die Betroffenen über ihre Beiträge thematisiert?

2. Wie erfolgt der Austausch von RAP und Follower über die Kommentarfunktion?

Die Beiträge und die Kodierung der Beiträge sind ausführlich in Anlage 2 dargestellt. Zur ersten Frage wurden drei Themen (siehe Abbildung *2*) in den Beiträgen der RAPs identifiziert: *Virtuelle Freundin*, *Lass deine Essstörung los* und *Recovery lohnt sich*.

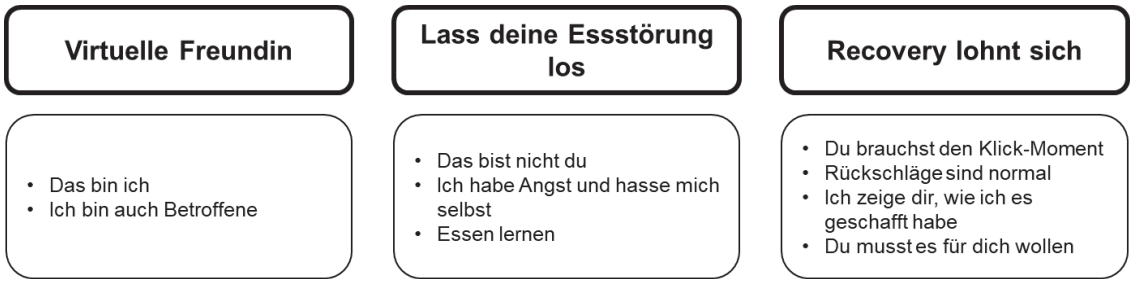


Abbildung 2 – Thematic Map Beiträge der RAPs

Das erste Thema beinhaltet alle Angaben zu der individuellen Persönlichkeit und der eigenen Anamnese. Beide RAPs stellen sich zu Beginn ihres Accounts persönlich bei ihren Followern vor und geben ihrem Account ein Gesicht. Sie machen Angaben zu ihrer Person, der Intension ihres Accounts und zu ihrer eigenen Krankheitsgeschichte. Zudem gehen sie offen mit ihrer eigenen Erkrankung um:

> *Ich leide an Anorexie und Depressionen; Ich erhoffe mir, auch Teil der Community zu werden, weil ich von vielen gehört habe, dass sie durch ihren Account viel Kraft und Unterstützung bekommen. (Beitrag 1 Maya)*

> *Damit ihr wisst, welches Gesicht hinter diesem Account steckt. (Beitrag 1 Jojo)*

Die RAPs wollen den Account für sich nutzen, um Unterstützung für den eigenen Recovery Weg von der Instagram Gemeinschaft zu erhalten. Sie stellen sich als eine Art virtuelle Freundin für ihre Follower dar. Da sie auch betroffen von einer Essstörung sind, geben sie ihren Followern die Möglichkeit, sich mit ihnen zu identifizieren. Im weiteren Verlauf der Analyse wird deutlich, dass die Follower höchstwahrscheinlich auch von einer Essstörung betroffen sind. Das zweite identifizierte Thema *Lass deine Essstörung los* soll zeigen, welche negativen Auswirkungen die Essstörung hat. Die RAPs beschreiben unterschiedliche Themen rund um die Erkrankung, meist durch die Schilderung eigener Erfahrungen. Sie zeigen, dass sie negative Gefühle haben und sich teilweise selbst für ihre Erkrankung hassen.

> *Ich hab mich nicht ständig angeschriehen oder mich geschlagen wenn ich an mir runter sah so wie ich es lange Zeit getan hatte. (Beitrag 3 Jojo)*

Die negativen Gedanken nach dem Essen werden ebenfalls thematisiert. Sie berichten über ihre Erfahrungen beim Essen, über Lebensmittel, über Kalorienzählen und die Probleme mit einem normalen Essverhalten.

> *Während des essens ging das Gefühl sogar noch, aber nach dem Essen hab ich mich echt scheisse gefühlt. (Beitrag 2 Jojo)*

Die RAPs schreiben darüber, wie sie die Essstörung verändert und beeinflusst. Damit verbunden wird die verzerrte Selbstwahrnehmung und das gestörte Körperbild in der Essstörung thematisiert. Sie zeigen sich schockiert, wie die Krankheit sie verändert hat.

> *Die Es redet euch immer weiter irgendeinen Mist ein den ihr glaubt und wodurch ihr so handelt dass es euch nur noch schlechter geht. (Beitrag 3 Jojo)*

> *Ich bin sprachlos, mir fehlen die Worte. Ich kann es nicht fassen, dass ich wirklich so aussah. Das muss bearbeitet worden sein, das bin nicht ich. (Beitrag 3 Maya)*

Das dritte Thema *Recovery lohnt sich* umfasst Beiträge, in denen die RAPs vom Wendpunkt ihrer Erkrankung erzählen und betonen, wie sehr sich die Recovery lohnt.

> *Mittlerweile bin ich einfach an einem Punkt angelangt, an dem Ich das Leben mit allen seinen schönen und auch schlechten Seiten spüren möchte und mir mein Leben nicht mehr von der #essstörung nehmen lassen möchte, denn dazu ist es mir zu schade! (Beitrag 1 Jojo)*

In diesen Beiträgen wird die Wichtigkeit der Eigenverantwortung und der Therapiemotivation für den Genesungsprozess herausgestellt.

> *Mach es für dich-Du musst es wollen, du musst für dich gesund werden, nicht für andere. (Beitrag 4 Jojo)*

Wenn man selbst nicht gesund werden will und seine Erkrankung nicht loslassen kann, dann wird es immer wieder zu Rückfällen kommen. Auch diese negativen Phasen in der Recovery werden von den RAPs angesprochen. Sie zeigen ihren Followern, dass Rückschläge normal sind und eine Recovery nicht immer einfach ist.

> *Ich weiß, dass viele von euch noch sehr weit davon entfernt sind, sich selbst zu akzeptieren, geschweige denn zu lieben. Vielleicht bist du gerade neidisch, weil du nicht so über dich selbst denken kannst, wie ich es über mich tue. (Beitrag 4 Maya)*

Trotzdem berichten die RAPs immer wieder von den positiven Seiten der Recovery. Durch die Schilderung eigener Erfahrungen, zeigen sie, wie sie es geschafft haben, sich für eine Recovery zu entscheiden.

> *Aber vertrau mir: Irgendwann wirst du dich wirklich akzeptieren. (Beitrag 4, Maya)*

Sie versuchen ihre Follower zu ermutigen und sie zu motivieren, wie schön das Leben ohne eine Essstörung sein kann und dass es sich lohnt dafür zu kämpfen. Hier nehmen die RAPs eine Vorbildrolle ein.

Unter den Beiträgen der RAPs kommunizieren die Followern mithilfe der Kommentarfunktion. Die acht betrachteten Beiträge ergaben insgesamt 416 Kommentare (siehe Anlage 2). Für die Kommentare konnten drei Themen identifiziert werden: Zuspruch und Unterstützung, Teilen von Erfahrungen und Vorbildrolle (siehe Abbildung 3):

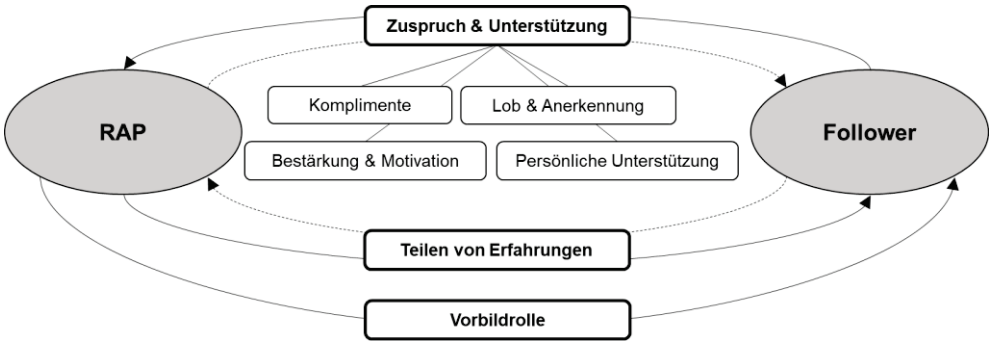


Abbildung 3 – Thematic Map Kommentare

Die Follower üben in den Kommentaren hauptsächlich *Zuspruch sowie Unterstützung* aus und teilen Erfahrungen mit der RAP. Der Zuspruch und die Unterstützung zeigen sich in den Komplimenten, welche die RAPs erhalten. Komplimente werden zur Person selbst, zu optischen Merkmalen oder zu den Verhaltensweisen der Person formuliert.

> *Ich finde dich immer wieder bewundernswert und stark! (caro.means.to.be.free; Beitrag 4 Jojo)*

> *So ein schönes Lächeln (recoverwith_emi; Beitrag 4 Maya)*

Zuspruch und Unterstützung erhalten die RAPs zusätzlich über Lob und Anerkennung ihrer Fortschritte in der Recovery. Die Follower sind sehr stolz auf die RAPs und schenken ihnen aufbauende Worte.

> *Du bist so stark und kannst so stolz auf dich sein. (lissi_in_recovery; Beitrag 3 Jojo)*

Außerdem erhalten die RAPs Unterstützung über bestärkende Kommentare. Dies passiert häufig, wenn ein Beitrag der RAPs von Zweifeln geprägt ist. Teilweise erhalten die RAPs auch Angebote für eine persönliche Unterstützung.

> *Zweifle nicht daran, recovery ist der richtige, wenn auch härtere weg aber es lohnt sich. (recovering.girlll, Beitrag 1 Maya)*

> *Du kannst mir immer schreiben wenn du jemand zum reden brauchst. (lous_lifeline, Beitrag 1 Jojo)*

Aber nicht nur die RAPs erhalten Unterstützung. Die Follower empfinden die Recovery Accounts als motivierend, inspirierend und aufbauend. Durch die Beiträge werden ihnen Perspektiven aufgezeigt. Die RAPs lassen ihre Follower an ihrem Weg aus der Essstörung teilhaben und zeigen, dass eine Heilung der Krankheit möglich ist. Die Follower fühlen sich durch die Beiträge in ihren Gefühlen, sowie Gedanken verstanden und schöpfen wieder neuen Mut für die eigenen Herausforderungen.

> *Du gibts mir immer so viel Kraft und Motivation weiter zu kämpfen und niemals aufzugeben. (recover.for.your.life, Beitrag 3 Maya)*

Darüber hinaus findet das Teilen von Erfahrungen über die Kommentarfunktion statt. Die Follower gehen dabei meist auf die Thematik des Beitrages ein und berichten über ihre eigenen Erlebnisse.

Ich denke auch dass man nur gesund wird wenn man es für sich selber tut und selbst die Motivation hat für sich zu kämpfen. Mein persönlicher Grund ist ein normales Leben zu führen, Spaß mit Freunden zu haben, mich selber gut zu fühlen und frei zu sein. (_no_ed_, Beitrag 4 Jojo).

Allgemein kann festgestellt werden, dass eine liebevolle Grundstimmung in der Gesamtheit der Kommentare erkennbar ist. Die Follower und die RAPs unterstreichen dies zusätzlich mit positiven Emojis wie Herzen und Smileys (siehe Anlage 2). Die Follower tragen teilweise Profilnamen, welche drauf schließen lassen, dass sie sich ebenfalls in der Recovery befinden, oder selbst an einer Essstörung erkrankt sind (anorexia_recover_01, recoverywithcaro, ana.recovery.1999, recovering_for_a_new_life, girl.beating.anorexia, lottes.recovery, jessis_recovery, u.v.m.). Insgesamt spielen das Teilen von Erfahrungen und die Unterstützung eine große Rolle auf den Accounts. Das Teilen von Erfahrungen zeigt sich hauptsächlich in den Beiträgen der RAPs – dort werden eigene Erfahrungen in Bezug auf die Essstörung und die Recovery geschildert. Zum anderen gehen die Follower über die Kommentarfunktion teilweise auf die Thematik des Beitrages ein und führen ihre Erfahrungen dazu aus. Ein reger Austausch von Erfahrungen in einer Gruppe findet jedoch nicht sichtbar statt. Die RAPs selbst erfahren sehr viel Zuspruch und Unterstützung von ihren Followern. Zwar wirken die Kommentare oft unpersönlich und oberflächlich, ähnlich wie „Floskeln“, jedoch zeigen sich die RAPs sehr dankbar. Die Zusammenhänge und Kommunikationswege sind in der Thematic Map Abbildung 3 dargestellt.

3.2. Interviews

Im Nachfolgenden werden die Ergebnisse der Inhaltsanalyse der Interviews für jede Hauptkategorie und den Subkategorien abgebildet. Anschließend werden durch Kontrastierungen Zusammenhänge und Unterschiede herausgearbeitet, um die Forschungsfragen zu beantworten. Die Definitionen der Kategorien befinden sich im Codebuch in der Anlage 6.

3.2.1. Kategorienbasierte Auswertung

Eigene Krankheitsgeschichte

In der Kategorie *Eigene Krankheitsgeschichte* berichten die RAPs von ihrer Anamnese und ihren Erfahrungen bezüglich der Behandlungsmethoden. Alle RAPs waren oder sind

von einer Essstörung betroffen. Die Befragten B4 und B6 sind selbst noch in ihrer Recovery, alle anderen Befragten erzählen von ihrer Essstörung in der Vergangenheit und beschreiben sich selbst als geheilt.

> *Ähm ich bin vor (.) ca. 6 Jahren in die Essstörung reingerutscht. Als ich fünfzehn ungefähr war. Habe dann ein Jahr lang gebraucht, bis ich mir das selbst eingestanden habe. Mein Umfeld wusste das eigentlich schon vor mir. (Interview B4: 4 – 4)*

> *Ähm ich war selbst betroffen von Magersucht damals. Ähm es hat mit siebzehn angefangen und ich war sechs Jahre lang in der Essstörung. (Interview B5: 6 – 6)*

Nicht alle Befragten sprechen über die genaue Form ihrer Essstörung, vier von sechs konkretisieren ihre Angaben (Interview B1: 8 – 8, B2: 4 – 4, B5: 6 – 6 und B6: 4 – 4). Jedoch wird überwiegend von der Erkrankung im Allgemeinen gesprochen und das Wort „Essstörung“ verwendet. Fast alle RAPs (vier von sechs) haben Erfahrungen mit Therapien oder Klinikaufenthalten und sehen dies als Grundstein für die Behandlung der Essstörung. Mit einer Therapie kann den Ursachen der Erkrankung auf den Grund gegangen werden. Keine RAP ist der Meinung, dass durch Instagram eine konventionelle Behandlung ersetzt werden kann.

> *Dass das da funktioniert hat, weil ich da in Therapie gegangen bin und mich dann tiefgründig mit meinen anderen Problemen beschäftigt habe. (Interview B1: 38 – 38)*

Es ist jedoch bei zwei von sechs Befragten (B2 und B5) ein Zweifel hinsichtlich der individuellen Wirksamkeit konventioneller Behandlungsmethoden zu erkennen. Klassische Therapien werden teilweise als nicht ausreichend empfunden, da noch zu wenig auf die persönlichen Gegebenheiten der betroffenen Person eingegangen wird.

> *Weil ich leider auch relativ negative Erfahrungen im Therapiebereich gemacht hatte. Dass die so ganz strikt nach so einem Manual vorgegangen sind und gesagt haben: Ja wenn du das und das machst, dann, dann hilft dir das. Das hilft auch anderen. Und für mich war das oft so ein Punkt, wo ich gedacht habe: Ja, nein mir hilft das halt einfach nicht. Ähm ich bin da irgendwie wohl die Ausnahme. (Interview B5: 6 – 6)*

Abhilfe schaffen sich die Betroffenen dann mit Online-Programmen, Selbsthilfemanualen oder Fachbüchern (Interview B2: 4 – 4, Interview B3: 4 – 4). Die eigene Therapiemotivation liegt bei den Befragten vor, denn sie suchen selbst nach Möglichkeiten zur Behandlung ihrer Essstörung. Eine andere Tendenz ist bei der Nutzung von Selbsthilfegruppen zu erkennen: Nur eine Befragte hatte diesbezüglich Erfahrungen.

Also in Reallife gab es natürlich auch noch Selbsthilfegruppen, die ich besucht habe. Und äh, da ging es tatsächlich auch nur um das Jammern. Und da ging es darum: Mir geht es so schlecht. Und äh eigentlich jedes Treffen dasselbe. Und das hat mich so runtergezogen. Ich bin jedes Mal da raus gegangen und mir ging es noch dreckiger, noch mieser, weil ich ja nicht nur meine eigene Leidensgeschichte erzählt habe, sondern auch noch die von Anderen gehört habe ((lacht)). (Interview B2: 34 – 34)

Zwei RAPs (B5 und B6) begründen ihre Entscheidung gegen eine Selbsthilfegruppe damit, dass ein reales Treffen mit anderen Betroffenen zu auslösenden Situationen führen könnte, oder dass die Angst davor besteht, sich mit anderen Erkrankten zu stark zu vergleichen und so der eigene Krankheitsverlauf negativ beeinflusst wird.

Nein, ich habe mich da immer gegen verwehrt. Ich habe für mich selber das nicht annehmen können, weil ich mir immer dachte: Okay dann du mit acht, neun, zehn anderen Betroffenen in einem Raum. Meistens ja auch ohne therapeutische Anleitung. Und da war ich immer nicht stabil genug, um für mich zu sagen: Okay ich würde das wirklich aushalten. (Interview B6: 61 – 62)

Entstehung des Accounts

In dieser Kategorie soll der Frage nachgegangen werden, aus welchen Impulsen die RAPs ihre Accounts auf Instagram angelegt haben. Dafür wurden drei Subkategorien induktiv gebildet: *Eigene Motivation, Impuls von Außen* und *Fehlende Unterstützung im eigenen Krankheitsverlauf*. Eine RAP hat ihren Account nach Hinweis einer Person aus ihrem familiären Umfeld erstellt (Interview B1: 7 – 8) – sie ist damit die Ausnahme. Alle anderen RAPs haben ihren Account aus eigener Motivation heraus gegründet. Die genauen Gründe sind sehr unterschiedlich: Beispielsweise haben RAPs, die sich selbst als geheilt bezeichnen, das Bedürfnis anderen betroffenen Menschen zu helfen.

Und da habe ich noch nicht so gute Accounts gekannt. Also die wirklich Hilfe anbieten. Und dann dachte ich mir irgendwann so: Okay ich muss selber einen Account starten sozusagen. Und ähm weil ich das so wichtig finde, dass da Leuten geholfen wird auch mit. (Interview B3: 4 – 4)

In diesem Zusammenhang konnte auch festgestellt werden, dass vier RAPs (B3, B4, B5 und B6) die Unterstützung, den Austausch und den Rückhalt im eigenen Krankheitsverlauf vermissten. Sie suchten diese Unterstützung dann in den sozialen Netzwerken, wie Instagram.

Ähm ich hatte halt zu Hause nicht so den Rückhalt, ich hatte keine Freunde, die das irgendwie nachvollziehen konnten. Und dann bin ich halt bei Instagram, habe ich mich dann angemeldet. (Interview B6: 46 – 46)

Und ich habe mir früher ganz oft gewünscht, ja so einen Austausch zu haben mit Betroffenen oder irgendwie mal jemand, der mich so ein bisschen versteht. (Interview B5: 6 – 6)

Nutzung des Accounts

In der Kategorie *Nutzung des Accounts* geht es darum herauszufinden, wie die RAPs ihren Instagram Account nutzen. Zwei induktiv gebildete Subkategorien werden unterschieden: *Unterstützung geben* und *Unterstützung erhalten.* Alle RAPs möchten durch ihren Account Unterstützung und Hilfestellungen für andere Betroffene einer Essstörung geben.

Ja genau. Also Hilfe für Andere würde ich auf jeden Fall sagen. Ähm um einfach Mut zu machen, um ähm zu motivieren vielleicht auch. Um so ein bisschen als Vorbild vielleicht voraus zu gehen. Weil ähm ja also es ist halt, weil ich halt einfach so eine Person sein möchte, die in einem Leben von einem Anderen ist, wo auch betroffen war aber es geschafft hat. Also dass man halt so jemand in seinem Umfeld sozusagen hat. Also zwar über Instagram, aber trotzdem halt bei sich hat. Die halt das schon geschafft hat. (Interview B3: 8 – 8)

In diesem Zusammenhang werden die Begriffe Vorbild sein, Mut machen und Perspektiven aufzeigen verwendet. Die Accounts sind so ausgerichtet, dass sie anderen betroffenen Personen eine Unterstützung in der Recovery bieten sollen. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Erkenntnissen aus der TA der beiden Instagram Accounts. Alle Befragten wollen außerdem zur Aufklärung im Bereich von Essstörungen und psychischen Erkrankungen beitragen.

Und ähm der Hauptfokus liegt wirklich auf der Aufklärung über Essstörungen. Ähm ja zur Entstigmatisierung beizutragen. Zu gucken, ähm, ja wie kann man Betroffenen helfen? Also ähm im Recovery Bereich, aber auch generell einfach, um das Thema Essstörung aufzuklären. Ähm ja Vorurteile aufzudecken, sowas in diese Richtung. (Interview B5: 4 – 4)

Fast alle RAPs (B1, B3, B4, B5 und B6) wollen oder haben Unterstützung erhalten. Die Unterstützung zeigt sich in unterschiedlichen Bereichen. Die beiden RAPs, welche sich

selbst noch in der Phase der Recovery (B4 und B6) befinden, erhalten die Unterstützung in Bezug auf ihre Essstörung.

> *Ähm zum anderen aber auch halt wie gesagt einfach mir hilft es enorm, das zu teilen. Einfach von der Seele zu reden, irgendwie Feedback zu bekommen. Ähm aber es gibt auch sehr viele Leute, die sich bei mir melden. Ähm die da nach Erfahrungen fragen und das (.) war also, das hätte ich früher auch ganz gerne gemacht. Oder ich habe teilweise Leute angeschrieben. Dass man einfach weiß man ist nicht alleine und andere Leute sind da auch durchgegangen. Und sich irgendwie manchmal so eine Erfahrung zu holen. Weil jeder weiß was anderes, jeder hat was anderes gelernt. Ähm oder schon die und die Phase durchgemacht. Und das ist dann doch schon sehr hilfreich. (Interview B4: 16 – 16)*

Es geht darum Erlebnisse in Bezug auf ihre Essstörung niederzuschreiben und sich mitzuteilen. Über Instagram erhalten sie dann Feedback und Verständnis von anderen Personen. Die beiden RAPs merkten durch Instagram, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind. Analog dazu verhalten sich die beiden analysierten Instagram Accounts (siehe Kapitel 3.1). Die anderen drei Befragten (B1, B3 und B5) erhalten auf Instagram Unterstützung und Inspiration, unabhängig vom Thema Essstörung.

> *Also ich lerne auch unglaublich viel dazu, wenn ich viel auf Instagram bin. Auch wie man mit den Menschen umgeht da. Und (.) ähm teilweise recherchiere ich dann halt was andere Leute so für einen Content bringen, damit ich halt ähm da vielleicht ähnliche Themen anspreche. Damit die, also damit man halt weiß was die Leute gerade interessiert so. (.) Aber ja ((lacht)). (Interview B3: 42 – 42)*

Informationsquelle

Die Kategorie *Informationsquelle* soll verdeutlichen, woher die RAPs ihre Informationen erhalten, die sie auf Instagram mit ihren Followern teilen. Es wurden zwei Subkategorien induktiv gebildet: *Angeeignetes Wissen* und *Erfahrungen*. Fast alle RAPs (fünf von sechs) eignen sich spezielles Wissen für ihre Beiträge oder zur Beantwortung einer Frage aus der Community an.

> *Also klar recherchiere ich auch hin und wieder mal irgendwelche Themen und gucke mir irgendwelche Bücher Manuale ähm. (Interview B5: 12 – 12)*

Die Befragten geben dabei nicht an, wo sie Inhalte nachlesen. Eine der wichtigsten Informationsquellen sind jedoch die eigenen *Erfahrungen* der RAPs. Über viele Themen schreiben sie aus ihren Erlebnissen, da sie selbst Betroffene sind oder waren.

> *Aber dann rede ich eben meistens von mir, wie ich es gemacht habe. Weil (.) ich kann sowieso nicht sagen, es gibt eine Universallösung, so. (Interview B2: 54 – 54)*

> *Ähm also die meisten Quellen stammen tatsächlich so von mir selbst. Einfach von diesem Wissen, was ähm ich natürlich durch die Krankheit als Betroffene habe. (Interview B5: 12 – 12)*

Im weiteren Verlauf der Arbeit wird sich noch herausstellen, dass Erfahrungen ein wichtiger Bestandteil des Betroffenenaustausches auf Instagram sind.

Wirkung

Eine weitere Kategorie ist die *Wirkung*. Hierbei geht es um die Wirkung der Nutzung und des Austausches auf Instagram. Daraus leitete die Forscherin vier Subkategorien induktiv ab: *zeitlich überfordernd*, *inhaltlich überfordernd*, *positive Wirkung des Hilfeverhaltens* und *unterstützend*. Zeitliche Überforderung ist negativ zu bewerten, da die RAPs teilweise den vielen Anfragen ihrer Follower nicht gerecht werden können und aus ihrer Sicht zu viel Zeit am Smartphone bzw. auf Instagram verbringen. Diese Zeit wirkt sich dann negativ auf andere Lebensbereiche aus, oder fehlt ihnen an anderer Stelle. Fast alle RAPs (B1, B3, B4, B5 und B6) sprechen von einer zeitlichen Überforderung im Zusammenhang mit der Nutzung ihres Instagram Accounts.

> *Aber ähm dadurch, dass natürlich schon viele Nachrichten so bekommt, muss man natürlich auch einfach diese, diese Zeit erstmal dafür aufwenden. Das alles zu bearbeiten. Und ähm das ist manchmal schon wie so ein kleiner Nebenjob. Und über Instagram mit so Nachrichten zu beantworten, ist natürlich jetzt mit viel Aufwand und viel Zeit verbunden. Und Arbeit, die man da dann so ein bisschen rein investiert, die dann auch so ein bisschen an anderen Ecken fehlt. (Interview B5: 28 – 28)*

> *Also da habe ich ständig Nachrichten auch in Bezug auf die Klinik gekriegt. Und wo ich dann aber auch irgendwann für mich gesagt habe: Okay Leute das ist mir hier zu viel. (Interview B6: 24 – 24)*

Trotz der vielen Anfragen nehmen sich die RAPs die Zeit für ihre Follower. Jedoch merken sie auch, dass Instagram nicht das reale Leben ist. Die Befragte B6 spricht davon,

dass sie sich auch auf anderen Accounts verliert, wenn sie selbst Inhalte konsumiert. Die dabei verstrichene Zeit wird als Verlust gewertet und hinterlässt bei der Betroffenen ein ungutes Gefühl.

> *Und dann kommt man von einem Account zum nächsten und findet das interessant und das interessant. Und irgendwie hat man dann auch nichts geschafft, aber ich habe halt auch gemerkt, mir tat das halt auch einfach nicht gut, ne? Wenn ich dann auch die Uhr geguckt habe, es waren drei Stunden rum und ich habe nichts anderes gemacht als mein Leben bei Instagram zu verbringen. Obwohl ich noch tausend Sachen hatte, die irgendwie auch erledigt werden müssen. Oder auch Freunde gehabt hätte, die sich gerne in der Zeit mit mir getroffen hätten. Das äh tat mir nicht gut. (Interview B6: 74 – 74)*

Neben der zeitlichen Überforderung berichten die meisten Befragten (B2, B3, B4, B5 und B6) von einer *inhaltlichen Überforderung*. Die Überforderung wird im Zusammenhang mit den Anfragen der Follower empfunden. Teilweise gibt es Situationen, in denen die Follower sehr hilfebedürftig sind und sich viel Aufmerksamkeit von den RAPs einfordern. Es ist eine innere Zerrissenheit zu erkennen, weil die RAPs ihren Followern helfen wollen, aber auch wissen, dass dies über Instagram nur begrenzt möglich ist.

> *Ähm weil da gab es in der Vergangenheit ein paar Situation, wo ich mir dachte so: Mist, die Person steckt gerade so tief drin und der muss jemand helfen. Die muss jemand wachrütteln. Aber das kann ich nicht. (Interview B4: 24 – 24)*

Die Verantwortung, welche sie für ihre Follower haben ist den RAPs bewusst, jedoch versuchen sie sich in diesen Situationen zu distanzieren oder verweisen auf konventionelle Behandlungen bzw. Krisendienste.

> *Ähm (.) und wenn ich, wenn ich sehe, da ist jemand, der Hilfe braucht, dann ist natürlich äh meine Aufgabe dann zu sagen: Du musst dich unmittelbar jetzt ähm unter ärztliche Obhut begeben. Oder dich akut aufnehmen lassen auf der Psychiatriestation. Ähm ja. Ob es derjenige dann tut oder nicht, liegt nicht mehr in meine Macht. (Interview B2: 70 – 70)*

Doch die Nutzung von Instagram wirkt sich keinesfalls nur negativ auf die RAPs aus. Im Gegenteil, die positive Wirkung ist nicht außer Acht zu lassen. Hierfür wurden zwei Subkategorien induktiv gebildet: *Unterstützend* und die *positive Wirkung des Hilfeverhaltens*. Für alle Befragten wirkt sich die Nutzung von Instagram unterstützend in Bezug auf ihre Essstörung aus. Diese unterstützende Wirkung zeigt sich zum Beispiel darin, dass ein gewisses Zugehörigkeitsgefühl und das Gefühl, nicht allein zu sein entstehen.

Dass man einfach weiß man ist nicht alleine und andere Leute sind da auch durchgegangen. (Interview B4: 16 – 16)

Unterstützend wird auch der Austausch auf Instagram empfunden. Die RAPs erhalten teilweise Ratschläge für ihre Heilung, die sie vorher noch nicht berücksichtigt hatten, oder werden von ihren Followern motiviert.

Man tauscht halt so ein bisschen einfach auch Erfahrungen aus und Ideen aus, wo man selber gar nicht draufgekommen wäre. Und dadurch ist es oft auch so ein gegenseitiges Profitieren. Was ich sehr auch genieße und für mich auch nutze. Weil ich mir denke: Oh ja cool, irgendwie bist du da allein nicht draufgekommen. Aber kann ich ja mal ausprobieren, so. (Interview B6: 28 – 28)

Für zwei der Befragten (B1 und B4) war Instagram sogar eine Unterstützung für den eigenen Heilungsprozess.

Ähm das ist ein ganz, also (.) man ist da schon selbst für sich verantwortlich. Das ist ja auch so dass ähm Instagram kann entweder super hilfreich sein und einem helfen gesund zu werden. Mir hat es zum Beispiel enorm geholfen. (Interview B4: 20 – 20)

Fast alle RAPs (B1, B2, B3, B5 und B6) profitieren von den positiven Rückmeldungen ihrer Follower. Sie erhalten Nachrichten, dass die Inhalte ihres Accounts anderen helfen, gesund zu werden. Ihr Hilfeverhalten und ihre Arbeit auf Instagram wird von den Followern sehr geschätzt. Solche Rückmeldungen wirken sich auch positiv auf die RAPs aus. Das Gefühl, gebraucht zu werden und dass ihre Arbeit auf Instagram auch anderen Betroffenen hilft, löst positive Gefühle bei den RAPs aus.

Aber ich profitiere natürlich auch von der positiven Rückmeldung. Und das tut natürlich auch total gut, wenn man merkt: Okay die Leute mögen was man schreibt. Die Leute mögen einen selber. Die Leute fühlen sich durch einen inspiriert. Und irgendwie auch, wenn mir dann mal einmal schreibt: Ja durch dich habe ich mich jetzt endlich getraut mich in einer Klinik anzumelden, oder meiner Therapeutin von der und dem zu erzählen. Dann denke ich mir immer: Ja irgendwie, das macht schon was mit mir. Und wirkt sich auch positiv auf mich aus. (Interview B6: 46 – 46)

Betroffenenaustausch

Wie der Austausch unter den Betroffenen auf Instagram stattfindet, soll mit der Kategorie *Betroffenenaustausch* herausgestellt werden. Es wurden drei Subkategorien induktiv gebildet: *Private Nachrichten*, *Beiträge der RAPs* und *Kontakt außerhalb von Instagram*.

Bei allen RAPs findet der Hauptteil des Betroffenenaustausches über das Schreiben privater Nachrichten statt.

> *Ähm weil mir wirklich, also ich kriege täglich mindestens fünfzehn, zwanzig Nachrichten von völlig fremden Leuten auch. Und die dann halt schreiben: Ja Luisa, ich habe dieses und jenes Problem oder ich will auch in die und die Klinik, du warst da ja auch, kannst du dazu was empfehlen. (Interview B6: 24 – 24)*

Hauptsächlich werden die RAPs jedoch von ihren Followern angeschrieben. Die Follower fordern dann meist Ratschläge, Meinungen oder die Erfahrungen der RAPs zu bestimmten Themen ein, oder sie reagieren auf einen Beitrag der RAPs.

> *Ähm oder ja Leute schreiben mir dann, wenn ich irgendwie eine Story aufgenommen habe, oder einen Post verfasst habe. Ähm dass die das genauso trifft. Oder es ihnen genauso gerade geht. Und ähm ja. (Interview B4: 26 – 26)*

Teilweise entstehen kurze, schriftliche Wortwechsel, weil die RAPs auch Fragen an einzelne Follower stellen. Die Follower wenden sich außerdem mit emotionalen Themen und akuten Krisen an die Befragten. Es entsteht jedoch nicht der Eindruck, dass hierbei eine rege Diskussion stattfindet. Weiterhin führen alle RAPs mithilfe ihre Beiträge einen Austausch mit den Followern. Dieser Austausch ist nicht so ausgeprägt wie die privaten Nachrichten, dennoch reagieren die Follower auf die Beiträge (vgl. Interview B4: 26 – 26, vgl. TA der Instagram Accounts). Beiträge nutzen die RAPs meist, um auf Themen einzugehen, die eine Vielzahl ihrer Follower interessieren. Es ist ihnen wichtig, dass ihre Follower Wünsche für Themen äußern. Hierbei wird das ausgeprägte Hilfeverhalten der RAPs deutlich.

> *Hm, also im Moment ist es noch nicht so, dass ich ähm sehr viel live gehe zum Beispiel. Was viele machen, sondern bei mir ist es wirklich auf so einer professionellen Ebene sage ich mal, im Moment so ein bisschen. Und ähm ich biete regelmäßig Posts und ähm die Zuschauer können natürlich damit, und in den Kommentaren interagieren. Und ähm ich antworte darauf natürlich auch immer. (Interview B5: 20 – 20)*

Außerhalb von Instagram besteht bei allen RAPs noch Kontakt zu Personen, welche sie über Instagram kennengelernt haben. Am häufigsten werden Telefonnummern ausgetauscht und ein privater Kontakt darüber gepflegt (B1, B2 und B6). Zu diesen Personen besteht dann meist auch eine emotionale Beziehung.

Also ich gebe meine Handynummer jetzt nicht jedem raus, aber es gibt so eins, zwei Leute, wo ich gesagt habe: Ja du pass auf, ähm (.) ich, ich mag dich total gerne und ich gebe dir auch meine Nummer raus. Und wenn was ist, dann kannst du dich auch gerne melden. Also das ähm passiert schon. Es gibt tatsächlich auch Leute, zu denen ich sehr guten Kontakt aufbaue. Die ich heute auch tatsächlich irgendwie als Freunde bezeichnen würde, auch wenn es eine andere Art der Freundschaft ist, als dass jetzt eine reale Freundschaft aus macht. Aber mit denen ich schon sehr eng in Kontakt stehe. Und wo ich auch weiß: Okay ich kann mich halt melden, wenn irgendwie was ist. Und umgekehrt ist das bei denen auch so. Es ist aber sehr dosiert. (Interview B6: 44 – 44)

Drei RAPs (B1, B2 und B4) haben sich auch schon mit Personen von Instagram persönlich getroffen. Es entsteht der Eindruck, dass über diesen Kontaktweg ein intensiverer Austausch als auf Instagram entsteht.

Vorteile

Alle Befragten berichten von Vorteilen im Zusammenhang mit der Nutzung von Instagram und dem Online-Austausch. Die Kategorie *Vorteile* wurde in fünf Subkategorien unterteilt: *Zugehörigkeit & Motivation*, *Eröffnung neuer Möglichkeiten*, *Aufklärung*, *Positive Anonymität* und *Erreichbarkeit.* Ein großer Vorteil von Instagram ist, dass man sich nicht allein fühlt. Die RAPs (B2, B3, B4, B5 und B6) berichten davon, dass Instagram für sie ein Ort ist, wo man sieht, dass es viele andere betroffene Personen gibt, die das Gleiche fühlen und mit denen man sich austauschen kann. Ein Gefühl der Zugehörigkeit entsteht, weil sie sich in anderen Accounts, Personen oder deren Erfahrungen wiedererkennen.

Ich finde es denke ich gut, dass man ähm über seine eigenen Erfahrungen sprechen kann. Ähm dass man motivieren kann. Dass man vielleicht merkt okay man ist nicht allein. Man hat jemanden, dem es genauso geht. (Interview B3: 26 – 26)

Sie berichten davon, dass die gegenseitige Motivation eine sehr große Bedeutung hat. Instagram ist ein Ort, an dem man seine Probleme niederschreiben kann und dafür sowohl Verständnis, als auch Feedback anderer Personen erhält. Dieser Punkt zeigt sich auch auf den beiden analysierten Instagram Accounts.

Also ja, du wirst gesehen. Im, in (.) als Priorität würde ich das sogar setzen. Du wirst erstmal gesehen. Das ist wichtig. Das ist wichtig für jemanden, der von sich nicht viel hält. Der einen niedrigen Selbstwert hat. Dass der gesehen wird. Und das passiert über Instagram und die Follower. Das passiert über die Kommentare. Das passiert darüber, wie

sie sich gegenseitig bestärken. Wenn jemand einen schlechten Tag hat, kommen in den Kommentaren zig Kommentare dann: Das schaffst du schon! Du bist toll und so du hast schon so viel geschafft. Und das bestärkt. Also Motivation ist dahinter. Ähm (.) Selbsterfüllung (.) ähm Selbstreflektion (.) und ähm dieses wie ich es nenne: Heilende Schreiben. Also es ist tatsächlich so ein heilender Prozess zu schreiben. (Interview B2: 58 – 58)

Weiterhin eröffnet Instagram für alle RAPs viele neue Möglichkeiten im Hinblick auf ihre Essstörung und die Recovery (B3, B4 und B6).

Ich glaube halt so ein online Austausch kann halt dazu beitragen, dass sich vielleicht ähm ja (.) neue, neuen Input bekomme. Neue Möglichkeiten vielleicht auch sehen. (Interview B3: 32 – 32)

Ein weiterer Vorteil ist die *Aufklärung*, welche auf Instagram möglich ist. Für vier der sechs RAPs bietet Instagram den Vorteil, dass über viele Themen, die im Zusammenhang mit Essstörungen stehen, aufgeklärt werden kann. Die Befragte B3 spricht zum Beispiel von sogenannten *„Ernährungsmythen“* (vgl. Interview B3: 44 – 44), die sie versucht aufzuklären. Das *„Hintergrundwissen“* (vgl. Interview B3: 26 – 26) kann aufgefrischt werden und sorgt dafür, dass Themen auch kritisch hinterfragt werden. Auf Instagram finden sich viele betroffene Personen zusammen und die Zielgruppe der Jugendlichen kann sehr gut erreicht werden.

Und dafür ist Instagram natürlich das perfekte Medium. Damit erreiche ich genau die Leute, die ich erreichen will. Genau die Altersklassen, die ich erreichen will zu dem Zeitpunkt. (Interview B6: 82 – 82)

Außerdem ist die zeit- und ortsunabhängige *Erreichbarkeit* für die RAPs ein Gewinn. Zu jeder Tageszeit kann man eine Person auf Instagram kontaktieren und das unabhängig vom Wohnort. Man hat also zu jeder Zeit, egal von welchem Ort, Zugang zu einem Netzwerk und zu Hilfe.

Und das ist halt das, was glaube ich aber viele Suchen. Halt diesen vierundzwanzig sieben Kontakt und dieses ganze und ganz enge und immer ganz viel Zuneigung und Liebe und Mitleid und halt immer da sein. Und das kann und wird ein Therapeut einfach nicht bieten. (Interview B6: 66 – 66)

Ja genau und es ist natürlich, es ähm bietet sowas ortsunabhängiges sage ich mal. Also nicht jeder wohnt jetzt in einer Großstadt und nicht jeder hat jetzt vielleicht die Möglichkeit ähm da in einen Austausch zu geraten. Vielleicht wenn man jetzt gerade auf dem Dorf wohnt, dann ist das einfach eine praktische Sache. (Interview B5: 64 – 64)

Wegen dieser Vorteile, so erzählt B2, eignen sich Instagram bzw. Online-Programme gut, um Wartezeiten zu überbrücken: *„Damit man nicht so in der Luft hängt“* (Interview B2: 70 – 70). Ein weiterer Vorteil ist für drei RAPs die *positive Anonymität* im Internet.

> Äh größtenteils, weil man anonym bleibt, klar. Also die meisten bleiben anonym. Ähm du kannst über Dinge reden, die du sonst nicht ansprechen würdest. Äh das sind ja die äh teilweise die tiefsten Abgründe, die äh dort preisgegeben werden. Und äh du kannst (.) besser Hilfe annehmen. Ich glaube, dass es einfacher ist, erstmal jemanden zu schreiben und dein Problem zu erklären, als äh irgendwo im realen Leben auf jemanden zuzugehen und das alles zu erklären und zu fragen. Hast du vielleicht Tipps oder Hilfestellungen für mich? Klar ist die Anonymität für viele einfacher. (Interview B2: 52 – 52)

Durch diese Anonymität fällt es einigen betroffenen Personen leichter, über emotionale Themen zu sprechen. Außerdem scheint es eine geringere Hürde zu sein jemanden auf Instagram anzuschreiben, als im realen Leben einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen. Die Befragte B6 berichtet davon, dass man *„in so einem geschützten Rahmen“* ist und man dadurch offener wird (vgl. Interview B6: 56 – 56).

Nachteile

Doch der Austausch und die Nutzung von Instagram haben nicht nur Vorteile. Alle RAPs berichten auch von *Nachteilen* in diesem Zusammenhang. Die Kategorie Nachteile wurde in vier Subkategorien induktiv eingeteilt: *Negative Beeinflussung*, *Scheinwelt*, *negatives Feedback* und *unseriöse Anfragen*. Die teils negative Beeinflussung auf Instagram ist für die Befragten (B2, B3, B4, B5 und B6) der größte Nachteil. Erkrankte Personen teilen auf ihren Accounts negative Inhalte, welche andere Betroffene negativ beeinflussen und so zu Rückfällen führen können. In diesem Zusammenhang nennen die Betroffenen auch die Pro-Ana-Szene. Aber auch positive Inhalte können bei den betroffenen Personen zu auslösenden Situationen führen.

> *Und das kann ja auch sein, dass es eine relativ gute Seite ist und zwei, drei Sachen einfach die ganze Zeit postet, die triggern, dann zieht das dich dann auch wieder mit runter. Und (.) das ist halt so, man weiß halt nie genau was ist. (Interview B3: 28 - 28)*

Die RAPs B4 und B6 sprechen davon, dass die Konkurrenz und die Vergleiche auf Instagram auch ein Nachteil sind und sie negativ beeinflusst.

Also auf jeden Fall dieser Wettbewerb, dieses Vergleichen, dieses wer ist dünner, oder wer macht mehr Sport, oder wer ist mehr Schritte gegangen? Oder wer hat mehr abgenommen. Das finde ich ganz schwierig. (Interview B6: 57 – 58)

Die Befragte B6 gibt sogar Instagram eine Teilschuld für die Verschlimmerung ihrer Erkrankung. Durch Instagram hat sie viele negative Inhalte konsumiert, die ihre Symptomatik verschlimmerten (vgl. Interview B6: 78 – 78). Ein weiterer Nachteil von Instagram ist die *Scheinwelt* und eine Oberflächlichkeit, welche erlebt wird (B1, B2, B3, B4 und B6). Nicht alles, was auf Instagram dargestellt wird, entspricht der Wahrheit. Dennoch kann es Personen beeinflussen, oder vermittelt ein falsches Bild von einer Recovery.

Und eine Pint-Party ist dann eben, dass man das nicht alleine isst, sondern zusammen. Und das ist halt auch so ein Trend, sage ich jetzt mal, weil so ein Ding hat ja auch tausend Kalorien und dann hieß es auch so: Ja muss man das denn machen? Und wie oft muss man es machen? Also es ist dann auch ein komplett falsches Bild. (Interview B4: 50 – 50)

Eine RAP berichtet von unseriösen Anfragen – z.B. nach Nacktbildern, welche sie einmal erhalten hat (vgl. Interview B2: 60 - 60). Zwei andere RAPs erzählen, dass sie manchmal destruktive Kritik über Instagram erhalten (vgl. Interview B1: 70 – 70, Interview B6: 30 – 30). Unseriöse Anfragen und destruktive Kritik bilden jedoch die Ausnahme und kommen nur vereinzelt bei den befragten RAPs vor.

Grenzen

Weiterhin erkennen die RAPs auch die Grenzen des Online-Austausches. Accounts können keine Therapie ersetzen und stehen damit keinesfalls in Konkurrenz zu konventionellen Behandlungsmethoden.

Also besser ist es schon, wenn man noch eine Therapie im Hintergrund hat. Damit das Ganze auch ein bisschen geführter ist. (Interview B5: 44 – 44)

Instagram hat nur begrenzte Möglichkeiten miteinander in Kontakt zu treten. Teilweise sind die Zeichen begrenzt und Emotionen können auch nur schwer vermittelt werden.

Und man hat bei Instagram einfach nicht die Möglichkeit so lange und so viel zu schreiben. Und dadurch, dass man schreibt, kann man die Emotionen auch nicht so richtig rüberbringen. Deshalb spielt die Formulierung da einfach eine richtig große Rolle. (Interview B4: 60 – 60)

Themen der Accounts

Da die *Themen der Instagram Accounts* sehr vielfältig sind, lassen sich nur schwer sinnvolle Subkategorien erstellen. Daher hat die Forscherin keine weitere Kategorisierung vorgenommen und gibt nun im Folgenden einen Überblick über die Vielfalt der Themen. Einen großen Themenkomplex stellen Inhalte rund um die Essstörung dar, hierüber schreiben alle Befragten. Die RAPs gehen beispielsweise auf Ursachen (vgl. Interview B2: 24 – 24), Behandlungsmöglichkeiten (vgl. Interview B3: 24 – 24), Ernährung (vgl. Interview B4: 26 – 26) und Folgen der Essstörungen (vgl. Interview B5 10 – 10) ein. Ein weiterer Themenbereich ist das Leben und der Alltag in der Recovery. Fast alle RAPs (B2, B3, B4, B5 und B6) berichten von eigenen Erlebnissen und dem Alltag während der Recovery (vgl. Interview B6: 40 – 40). Es werden Perspektiven aufgezeigt, die ein Leben ohne Essstörung bieten kann (vgl. Interview B3: 10 – 10). Aber es wird auch über die Herausforderungen geschrieben, welche eine Recovery mit sich bringt (vgl. Interview B4: 14 – 14). Die RAPs B2 und B4 berichten ebenso offen über ihre Ängste und negativen Gefühle, wie beispielsweise Selbsthass (vgl. Interview B2: 24 – 24). Außerhalb der Essstörungsthematik schreiben fünf RAPs über Achtsamkeit (vgl. Interview B1: 16 – 16), Selbstliebe (vgl. Interview B4: 6 – 6) und allgemein positive Gedanken sowie Erlebnisse (vgl. Interview B3: 10 – 10). Die Themenvielfalt spiegelt sich auch in der TA der Instagram Accounts wider. Alle RAPs haben jedoch *Tabuthemen*, die sie auf Instagram nicht thematisieren würden. Dazu gehören private Angelegenheiten (vgl. Interview B1: 24 – 24), Gewichtsangaben (vgl. Interview B2: 22 – 22) bzw. allgemein Angaben von Zahlen und Werten (vgl. Interview B4: 8 – 8).

Im Nachfolgenden werden nun die relevanten Analyseeinheiten zur Beantwortung der Forschungsfragen zusammengetragen und durch Kontrastierungen sowie unter Hinzuziehung der Ergebnisse der Expertinnen-Interviews beantwortet.

3.2.2. Themen und Informationen

Thematisch sind alle Accounts sehr vielfältig ausgerichtet. Die RAPs berichten über unterschiedliche Themen aus dem Bereich der Essstörung (Ursachen, Behandlungsmethoden, Ernährung, Folgen). Der Alltag in der Recovery mit den positiven und negativen Seiten ist ebenfalls ein thematischer Schwerpunkt der Befragten. Auch die TA der beiden Instagram Accounts hat diese Themenvielfalt ergeben. Vergleicht man die Angaben mit den Aussagen der Expertinnen, so sind Gemeinsamkeiten zu finden.

Oder ähm (.) aber da geht es schon auch mehr darum zu gucken also wie geht es den Frauen im Alltag? Äh was, was äh treibt sie gerade um? (Interview E1: 6 – 6)

Ähm Themen (.) sind vielfältig also wirklich vielfältig. Es gibt Stunden und Sitzungen ähm da geht es eher so um (.) praktische Dinge sage ich jetzt mal. Da tauschen wir uns aus über Erfahrungen mit Kliniken für und wider, Therapie für und wider. Ähm ja ich sage jetzt mal Situationen in der Familie für und wider. Essen gehen, also Baden gehen. Die Bandbreite ist ganz, ganz groß. (Interview E2: 10 – 10)

Auch in den Selbsthilfegruppen und angeleiteten Gruppen finden sich die Bandbreite der Themen wieder. Der Alltag in der Recovery und verschiedene Bereiche der Essstörung stehen im Fokus. Hauptsächlich werden auf den Accounts Erfahrungen ausgetauscht und über eigene Erlebnisse berichtet. Den Austausch von Erfahrungen nennen die befragten Expertinnen ebenfalls als zentralen Bestandteil der Gruppen. Sowohl in den Gruppen als auch auf Instagram gibt es Themen, über die nicht gesprochen wird. Als Tabuthemen geben auch die Expertinnen Angaben zur Kalorienaufnahme oder dem Gewicht an.

Was wir nicht machen ist, wir sprechen nicht darüber wie viel jemand isst, wie viele Kalorien drin sind, wie viel jemand wiegt, wie viel jemand zu- oder abgenommen hat. Da sagen wir auch sehr deutlich keine Zahlen, ne? Also da sind wir schon auch ein bisschen streng. (Interview E1: 8 – 8)

Aus dieser Aussage wird deutlich, dass die Gruppenleiterin darauf achtet, dass solche Themen nicht von den Teilnehmenden angesprochen werden. Sie erfüllt eine Art Wächterfunktion für die Gruppe. Eine solche Wächterfunktion ist auf Instagram nicht zu finden und ist ein Unterschied zu den realen Gruppengesprächen.

3.2.3. Nutzung von Instagram

Im Folgenden werden die Kategorien *Unterstützung geben* und *Unterstützung erhalten* mit der Kategorie *Wirkung* verglichen. Mithilfe des Code-Relations-Browser der Software MAXQDA 2020, wurden Zusammenhänge zwischen den beiden Codes optisch dargestellt (Anlage 9). Die Software ermöglicht es der Forscherin festzustellen, wie häufig zwei Codes gemeinsam in einem Segment des Interviews vorkommen. Es ist zu erkennen, dass ein minimaler Zusammenhang (2 codierte Segmente) zwischen zeitlicher Überforderung und der Unterstützung für andere Betroffene vorliegt. Der Zusammenhang tritt

allerdings nur bei der Befragten B1 auf und ist daher nicht richtungsweisend. Alle befragten RAPs wollen mit ihrem Account anderen Betroffenen helfen. Gleichzeitig geben fast alle RAPs an, dass sie sich manchmal zeitlich überfordert fühlen. Es scheint also, dass sich die Hilfeleistung für die Follower negativ auf die RAPs auswirkt und in einer zeitlichen Überforderung münden kann. Andererseits beschreiben fast alle RAPs, dass sich aus dem Hilfeverhalten auch positive Wirkungen für sie ergeben. Weiterhin lässt sich über den Code-Relations-Browser feststellen, dass die RAPs, welche Unterstützung über Instagram erfahren wollen, diese auch erhalten und nachweislich empfinden (Anlage 9). Fast alle RAPs möchten über die Nutzung von Instagram für sich selbst Hilfe aus der Community erhalten. Dieser Hilfebedarf, in Bezug auf die Essstörung, zeigt sich besonders bei den RAPs B4 und B6, die sich selbst noch in der Recovery befinden. Sie nutzen Instagram als eine Art Tagebuch und schreiben über ihre Erlebnisse in Bezug auf ihre Essstörung. Im Gegenzug erhalten sie von ihren Followern viel Verständnis und positive Rückmeldungen. Sie merken, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind und ein Zugehörigkeitsgefühl entsteht. Aber auch hier ist festzuhalten, dass sich grundsätzlich bei allen Befragten die Nutzung von Instagram unterstützend auswirkt. Nicht zu verachten ist außerdem, dass drei RAPs angeben Instagram habe sie bei der eigenen Heilung unterstützt.

Ein Nachteil der Nutzung von Instagram ist die Möglichkeit einer negativen Beeinflussung. Die Inhalte auf Instagram können einen nachteiligen Einfluss auf betroffene Personen haben und die Symptomatik der Essstörung verschlimmern. In den Gruppen achten die Expertinnen darauf, dass sich keine Überforderung bei den Teilnehmenden einstellt.

> *Ähm also da versuchen wir so ein bisschen zu steuern. Und die Frauen, die in der Gruppe sind, das ist uns sehr wichtig, auch ein bisschen zu schützen, ne? Das, das sie nicht in, in, in eine Überforderung geraten mit einer Frau, die vielleicht im Moment noch gar nicht in der Lage ist Gruppe wirklich für sich zu nutzen. Und sich da (.) auf eine Art vielleicht auch ausagiert, weil sie ganz hilflos ist. Was dann den anderen Gruppen-Frauen nicht so gut täte, ne? (Interview E1: 12 – 12)*

Einen solchen Schutz gibt es auf Instagram bisher nicht. Dennoch haben fünf RAPs (B2, B3, B4, B5 und B6) Verhaltensweisen entwickelt, welche sie vor auslösenden Situationen schützen sollen, bzw. Eigenschaften, die dabei hilfreich sind. Daraus wurden drei Themen entwickelt: *Welche Inhalte tun mir gut?, Veränderung wirklich wollen,* sowie *Abgrenzen und am realen Leben teilnehmen.* Die erste Verhaltensweise ist, dass die RAPs

genau schauen sollten, welche Inhalte sich positiv und welche Inhalte sich eher negativ auf ihre Essstörung auswirken. Dafür braucht es eine gewisse Fähigkeit der Erkrankten zur Reflektion. Den Accounts, welche sie negativ beeinflussen, sollten sie nicht weiter folgen. So könnte eine negative Beeinflussung vermieden werden.

> *Man muss natürlich immer für sich gucken: Was tut mir gut? Wo sind meine Grenzen? Und ähm ich glaube das ist halt so ein bisschen das Schwierige. Also so ein gesundes Mittelmaß zu finden. Zu sagen: Okay ähm ich habe so ein paar Leute, denen ich folge und dir tuen mir etwas Gutes. Aber vielleicht auch anderen Leuten, die mir nicht guttun, denen zu entfolgen. (Interview B5: 62 – 62)*

Doch genau hierbei liegt die Schwierigkeit. Die erkrankten Personen müssten so reflektiert sein, dass sie diesen Accounts dann nicht weiter folgen und sich von den Inhalten selbst abwenden. Diesen Schritt müssen sie eigenständig gehen – anders als in der Selbsthilfe, wo die leitenden oder begleitenden Personen diese Aufgabe übernehmen (Interview E1: 26 – 26). Weiterhin ist es wichtig, dass die betroffene Person schon ihren *„Klickmoment“* (Interview B5: 46 – 46) hatte. Die eigene Therapiemotivation und der Wunsch, wirklich etwas ändern zu wollen, ist auch eine Voraussetzung, damit Instagram positiv genutzt werden kann.

> *Und mein Account ist eigentlich eher sowas wie wenn man, also schon so merkt: Okay ich habe eine Essstörung. Das ist halt schon sehr wichtig, dass man sie hat. Und dass man sie auch akzeptiert, dass man das jetzt nicht einfach so weitermachen kann. Dass man was verändern möchte. (Interview B3: 46 – 46)*

Weiterhin ist es wichtig, dass man sich nicht komplett auf Instagram verliert und dass man am realen Leben teilnimmt. Instagram kann nicht die Heilung übernehmen, sondern dabei unterstützen, dass die betroffene Person die nächsten Schritte gehen kann.

> *Also man muss immer wissen, dass man sich selber abgrenzen muss. Und das Instagram auch nur ein Teil des Lebens einer anderen Person widerspiegelt. Und es nicht die „Allrettende-App“ ist, die dich aus deiner Essstörung befreit, sondern dass man den Weg ganz alleine gehen muss. (Interview B6: 80 – 80)*

Auch die Expertin hat dazu eine ähnliche Meinung und plädiert dafür, dass jede erkrankte Person für sich selbst schauen muss, wie sich die Inhalte auf die Essstörung auswirken (vgl. Interview E1: 26 – 26).

Als größter Vorteil der Instagram Nutzung sehen die RAPs das Zugehörigkeitsgefühl und die gegenseitige Motivation. Ähnliche Ergebnisse lieferte auch die TA der Instagram Accounts. Aber auch die Entdeckung neuer Möglichkeiten, im Hinblick auf Strategien zur Genesung, werden als sehr wertvoll empfunden. Ähnliche Vorteile finden sich auch in den realen Gruppen.

> *Ähm die Highlights sind für mich, das klingt zwar so simpel, aber das ist dieses Gefühl von: Ich bin nicht alleine. Ich werde gehört. Ich habe hier einen Rahmen, wo ich mal erzählen darf, wie es wirklich um mich bestellt ist und nicht: Ich muss eine Maske aufsetzen im Alltag und muss funktionieren, sondern hier darf ich die mal zur Seite legen und sein wie ich bin. Das heißt ich darf auch mal heulen, oder mal wütend sein. Äh und ich bekomme Verständnis von den Frauen. Ich bekomme diese, genau dieses empathische Mitschwingen. Dass da ein Raum ist, wo diejenigen das Gefühl haben: Oh ich darf das einfach mal sagen. Ähm (.) es laut aussprechen, was, was im Inneren ähm manchmal sehr quält und gehört zu bekommen: Oh das geht der Anderen genauso. Das klingt manchmal so simple, aber das ist das, was die Frauen glaube ich als am tiefsten und am hilfreichsten für sich erfahren. (Interview E1: 22 – 22)*

Das Gefühl, nicht allein zu sein und Verständnis zu erfahren, ist sowohl auf Instagram als auch in den Gruppen ein Vorteil. Ein Unterschied liegt in der ortsunabhängigen und ständigen Erreichbarkeit von Instagram – das können reale Gruppen nicht leisten. Trotz der Risiken und negativen Seiten von Instagram geben drei der Befragten RAPs (B4, B5 und B6) an, dass für sie die Vorteile einer Nutzung von Instagram überwiegen (Interview B5: 72 – 72, B6: 82 – 82).

> *Für mich überwiegen die Vorteile. Ähm wie gesagt das hängt einfach davon ab, wie man es halt einfach nutzt. Also es gibt ja auch Pro-Ana-Seiten. Ähm (.) und wenn man sich darauf halt leiten lässt, ist es eigentlich auch schon wieder blöd. Ja für mich persönlich überwiegen die Vorteile. (Interview B4: 44 – 44)*

Außerdem hatte die Instagram Nutzung bei zwei der Befragten einen maßgeblichen Einfluss auf die Heilung. Alle Befragten haben Erfahrungen mit konventionellen Behandlungen und sehen diese auch als wichtigen Bestandteil im Heilungsprozess. Eine Nutzung von Recovery Accounts sollte demnach nur parallel zu einer Behandlung stattfinden – es ist keinesfalls als konkurrierendes Angebot zu sehen. Die Expertinnen berichten ebenfalls davon, dass eine Gruppe immer nur parallel besucht wird und es keine Therapie oder Klinikaufenthalt ersetzen kann. Instagram und Gruppen sind ergänzende Angebote und stehen nie für sich allein.

Und ähm da sehe ich dann auch auf jeden Fall die Grenzen der Selbsthilfe, dass ähm, also ich sage immer (.) ich bin keine Ärztin, ich bin keine Therapeutin und das ist keine Gruppentherapie. Und das ersetzt auch keine Therapie. Also keine Einzel- als auch keine Gruppentherapie. Das ersetzt nicht den Gang zum Arzt. Es ist ein ergänzendes Angebot" (Interview E2: 6 – 6)

3.2.4. Betroffenenaustausch

Der Betroffenenaustausch findet auf Instagram sowohl über private Nachrichten als auch über die Beiträge mit der Kommentarfunktion statt. Der Austausch über die Kommentarfunktion ist ausführlich in der TA der Accounts dargestellt. Eine Gemeinsamkeit mit dem Austausch innerhalb einer Gruppe ist das Teilen von Erfahrungen und Erlebnissen.

Also Hintergrund ist: Ich helfe mir selber und lasse andere daran teilhaben an meinem Prozess. Wo stehe ich gerade? Was probiere ich gerade? Ähm was klappt ein bisschen? Was klappt vielleicht nicht? Wie sind die Erfahrungen der Anderen auf ihrem Weg? (Interview E1: 4 – 4)

Auch die RAPs lassen ihre Follower an ihrem Weg und ihren Gefühlen teilhaben. Gruppendiskussionen sind fester Bestandteil der Selbsthilfegruppen.

Da sollen Diskussionen angeregt werden, da wird gemeinsam nachgedacht und vor allen Dingen, das Positive was Gruppe ja leisten kann ist ähm (.). (Interview E1: 12 – 12)

Rege Diskussionen finden sich auf Instagram über die Beiträge oder private Nachrichten allerdings nicht. Dennoch ist eine positive Grundstimmung auf den Accounts zu beobachten. Sowohl die Interviews als auch die TA der Instagram Accounts bestätigen den liebevollen Austausch zwischen den Betroffenen. Auch die Expertinnen berichten von einem liebevollen Miteinander in den Gruppen. Die erkrankten Personen erhalten viel Zuspruch sowie aufbauende Worte und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Hm Gemeinsamkeiten sehe ich schon auch manchmal beim empathischen Mitschwingen so. Also da, da sehe ich das schon, dass dann ganz viel bestätigende Kommentare kommen, ganz viel Mutmachendes, ganz viel Freundliches, so das, das finde ich auch ganz berührend manchmal. (Interview E1: 26 – 26)

Jedoch sind die Sequenzen des Austausches auf Instagram sehr kurz gehalten. Beide Expertinnen halten diesen Punkt für eine große Schwachstelle des Betroffenenaustausches auf Instagram.

Hm allerdings sind die Sequenzen manchmal sehr kurz und äh man weiß nicht, was geschieht denn hinterher damit. (Interview E1: 26 – 26)

Ähm und dann eben die Grenzen sind die Möglichkeiten des Austausches. Ähm die Tiefe des Austausches. Die nicht vorhandene Persönlichkeit, sage ich jetzt mal. Ähm (…) vielleicht auch die Begrenzung (..) dessen, dass (.) ja dass das, das man quasi sehr auf den Input des Influencers angewiesen ist und wenig da selber, also dass sich wenig, es kann weniger entstehen. Genau, ja so würde ich es formulieren. Ich glaube es kann weniger entstehen (.) von dem was ich in der Selbsthilfe als so kostbar beschreiben würde. (Interview E2: 34 – 34)

Auf Instagram entstand der Eindruck, dass die Follower private Nachrichten häufiger nutzen, um den RAPs gezielt Fragen zu stellen.

Für die RAPs sind die größten Vorteile des Austausches auf Instagram die gegenseitige Motivation und das Gefühl der Zugehörigkeit. Es scheint weniger um rege Diskussionen zu gehen, wie in den Gruppen. Positiv kann außerdem festgehalten werden, dass die Befragten auch außerhalb von Instagram Kontakt zu Followern haben. Die Erzählungen der RAPs lassen vermuten, dass über diesen Weg ein intensiverer Austausch zwischen den Betroffenen erfolgt. Einen Nachteil sehen die RAPs bei der begrenzten Möglichkeit, über Instagram in Kontakt zu treten und die mögliche negative Beeinflussung.

3.2.5. Voraussetzungen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe steckt in Bezug auf Instagram noch in den Kinderschuhen. Aus den Interviews mit den beiden Expertinnen, konnten zwei Themen als mögliche Gründe identifiziert werden: *Qualitätssicherung* und *Auf Instagram aktiv werden*. (siehe Abbildung *4*)

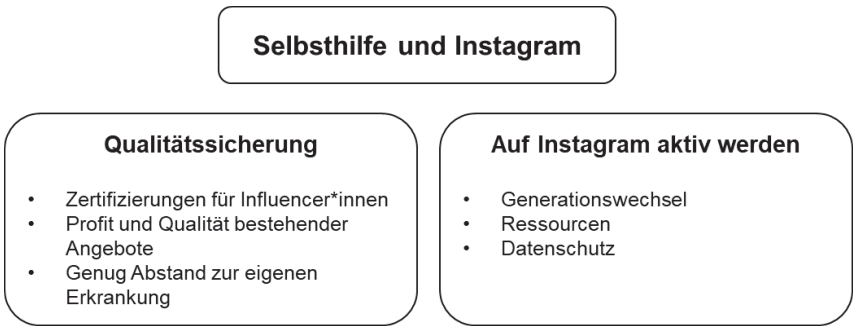


Abbildung 4 – Thematic Map Selbsthilfe und Instagram

Die Expertin E1 bemängelt, dass es derzeit zu viele Personen *gibt „die ähm dafür für sich auch ein Business draus machen“* (Interview E1, 30 – 30).

> *Es gibt da gerade so unzählige Coachings und Programme, die dann diese ehemals Betroffenen auf den Markt werfen. Ähm die, die können das einfach machen. Ohne jedes Qualitätsmanagement. Das ist der Unterschied auch zu unserer Arbeit. (Interview E1, 30 – 30).*

Der Nachteil ist, dass es keine Qualitätssicherung in diesem Bereich gibt. Über soziale Medien werden zahlreiche Coachings und Programme gegen Essstörungen angeboten. Oftmals haben die verantwortlichen Personen (meist ehemals Betroffene) keine entsprechende Zertifizierung und stellen sich als Expert*innen dar. Eine Qualitätssicherung ist bei den Angeboten derzeit nicht möglich. Hinzu kommt, dass die Selbsthilfevereinigungen in Deutschland aktuell noch das Feld den Influencer*innen überlassen müssen, da sie selbst teilweise noch nicht aktiv auf Instagram sind. Die Gründe liegen zum einen im Ressourcenmangel – es ist weder entsprechendes Personal vorhanden, noch steht ausreichend Zeit zur Verfügung (vgl. Interview E1, 36 – 36). Zudem findet in der Selbsthilfe derzeit ein Generationswechsel statt.

> *Aber ich glaube die Generation Instagram-kompatibler-Selbsthilfe-Tätiger muss erst heranwachsen so. (Interview E2: 44 – 44)*

Es besteht der Ausblick, dass sich Selbsthilfeverbände zukünftig stärker mit dem Thema Instagram auseinandersetzen werden. Ein weiteres Hindernis ist der Datenschutz. Dieser sei auf Instagram nicht ausreichend gegeben (vgl. Interview E2: 44 – 44).

3.2.6. Beantwortung der Forschungsfragen

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine Vielzahl an Themen sowohl auf Instagram als auch in Gruppen besprochen werden. Die Inhalte drehen sich rund um die Erkrankung und um den Heilungsprozess. Es scheint also keine Inhalte zu geben, welche als besser oder schlechter gewertet werden können. In der Dynamik der jeweiligen Gruppen kommen genau die Themen zur Sprache, welche die betroffenen Personen beschäftigen und interessieren. Einigkeit bestand in den Tabuthemen wie Gewichts- oder Kalorienangaben, sowie Pro-Ana-Inhalten. Somit bietet in dieser Hinsicht auch Instagram eine Chance zur Selbsthilfe. Einzig die fehlende Kontrolle über die Einhaltung der Themen fehlt auf Instagram und ist negativ zu bewerten.

Die Beantwortung der Forschungsfrage nach der besten Nutzungsgestaltung von Instagram ist nicht eindeutig möglich. Die Ergebnisse deuten an, dass ein Zusammenhang zwischen zeitlicher Überforderung und dem Nutzungsverhalten *Unterstützung geben* besteht. Die Hilfeleistung kann sich also negativ auswirken. Andererseits berichten die RAPs von den positiven Auswirkungen des Hilfeverhaltens. Das Feedback ihrer Follower, das Gefühl gebraucht zu werden und etwas für andere betroffene Personen tun zu können, wirkt sich positiv auf die RAPs aus. Ein weiterer Zusammenhang deutet sich darin an, dass die RAPs, welche *Unterstützung erhalten* wollen, diese Unterstützung auch spürbar erfahren. Vorsichtig formuliert scheint die Absicht, selbst eher Hilfe erhalten zu wollen als Hilfe anzubieten, unterstützender auf die RAPs zu wirken. Jedoch kann man diese Aussagen nicht klar abgrenzen, da alle RAPs über ihren Account auch Hilfe anbieten und Unterstützung erfahren. Zukünftige Forschungen sollten den Versuch einer Typenbildung unternehmen, um das optimale Nutzungsverhalten herauszuarbeiten. Darüber hinaus kann festgehalten werden, dass gewisse Verhaltensweisen die Nutzung von Instagram positiv beeinflussen können:

- Nur Inhalte konsumieren, die positive Effekte haben
- Inhalten und Accounts entfolgen, die sich negativ auswirken
- Instagram-Pausen einlegen und im realen Leben Unterstützung suchen

Voraussetzung dafür ist eine gewisse Fähigkeit zur Reflektion und die eigene Therapiemotivation. Instagram kann, ähnlich wie Selbsthilfegruppen, eine konventionelle Behandlung nicht ersetzen und sollte ausschließlich als ergänzendes Angebot genutzt werden.

Der Betroffenenaustausch auf Instagram und in realen Gruppen zeigt einige Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede. Erfahrungen und Erlebnisse werden sowohl auf Instagram als auch in realen Gruppen miteinander geteilt. Auf Instagram dominieren die gegenseitige Motivation und das Gefühl, nicht allein zu sein – in realen Gruppen profitieren die Teilnehmenden ebenfalls davon. Die betroffenen Personen nutzen Instagram jedoch nicht für Diskussionen oder tiefere Gespräche, wie es in Gruppen der Fall ist. Diese „Lightversion“ eines Betroffenenaustausches bringt für die Erkrankten trotzdem einige Vorteile mit sich. Sicher eignet sich die Online-Zusammenkunft nicht für alle erkrankten Personen. Genauso wenig sind reale Gruppentreffen für jede betroffene Person die beste Wahl. Betroffene, die einen tieferen und emotionaleren Austausch suchen, können diesen höchstwahrscheinlich nicht auf Instagram finden. Für die gegenseitige Motivation

und einem Zugehörigkeitsgefühl mit anderen Betroffenen stellt das Schreiben privater Nachrichten oder das Posten sowie Kommentieren von Beiträgen auf Recovery Accounts eine gute Alternative dar. Dabei dürfen selbstverständlich die Nachteile und Grenzen nicht außer Acht gelassen werden.

Für eine Nutzung von Instagram im Bereich der Selbsthilfe, müssten nach Meinung beider Expertinnen strukturelle Voraussetzungen geschafften werden. Derzeit sei kein Personal vorhanden, welches diese Aufgaben übernehmen könnte. Hinzukommt die bestehende Altersstruktur in der Selbsthilfe. Die meisten Mitarbeitenden sind mit sozialen Medien nicht vertraut. Die Generation, welche mit sozialen Medien aufgewachsen ist, muss erst in das Selbsthilfe-fähige-Alter heranwachsen. Außerdem bleibt die Frage des Datenschutzes, welche für Online-Angebote teilweise noch ungeklärt ist. Als weiterer Punkt wird die fehlende Qualitätssicherung bestehender Angebote auf Instagram als Hindernis genannt. Ungeachtet der Qualifizierung kann jede beliebige Person ein Online-Coaching oder Programm für Essstörungen über Instagram anbieten. Die Voraussetzungen hinsichtlich notwendiger Zertifizierungen müssten für alle Anbietenden gleich sein. Grob kann festgehalten werden, dass einheitliche Voraussetzungen in der Qualitätssicherung und dass entsprechende Strukturen in der Selbsthilfe zu schaffen wären, damit Instagram eine Chance sein kann. Weiterhin müssten die formalen Bedingungen hinsichtlich des Datenschutzes näher beleuchtet werden.

4. Diskussion und Fazit

Trotz der verhältnismäßig geringen Stichprobe und der einmaligen Kodierung ohne Reliabilitätsprüfung, lassen sich die Ergebnisse der Interviews mit der Theorie vergleichen und geben Aufschluss über die subjektive Bewertung von Recovery Accounts.

Vergleicht man die Nutzung von Recovery Accounts mit der Selbsthilfe-Definition des GKV-Spitzenverbandes (2018, S. 9), so lassen sich Parallelen erkennen. Demnach sind die Aktivitäten der Recovery Accounts auf Instagram „…freiwillige Zusammenschlüsse von betroffenen Menschen…deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Krankheitsfolgen und/oder auch psychischen Problemen richten, von denen sie entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind.“ Die NAKOS definiert virtuelle Selbsthilfe als einen Austausch von betroffenen Personen über das Internet (Walther

und Hundertmark-Mayser, S. 8) – mithilfe von Recovery Accounts tauschen sich betroffene Personen über Instagram aus. Die Handlungsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sind u.a. „Austausch und gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe“ (Thiel 2011, S. 17). Ein Austausch und die gegenseitige Unterstützung finden auf Instagram statt – zwar nicht innerhalb einer Gruppe, aber zwischen Erkrankten. Ein weiteres Handlungsfeld, welches sich auch auf Recovery Accounts wiederfindet, ist die „Gruppengemeinschaft“ (a.a.O., S. 17). Die RAPs haben das Gefühl der Zugehörigkeit als Vorteil des Online-Austausches und der Nutzung von Instagram beschrieben. Außerdem spielt der „Wissenserwerb“ und „gemeinsames Lernen“ bei den Accounts eine Rolle (a.a.O., S. 17). Über Beiträge vermitteln sie selbst Wissen und erhalten über andere Nutzende neue Perspektiven. Somit kann festgehalten werden, dass Recovery Accounts auf Instagram den Selbsthilfegedanken grundsätzlich erfüllen. Nur zwei der Befragten besuchten eine klassische Selbsthilfegruppe in ihrem Krankheitsverlauf. Eine abnehmende Nutzungstendenz von jüngeren Personen hat die Selbsthilfe in Deutschland längst erkannt. Jüngere betroffene Menschen können sich nicht mehr mit der klassischen Form der Selbsthilfe identifizieren (Seidel et al. 2016, S. 241 f.). Instagram könnte für die Selbsthilfe die Chance bieten, auch wieder jüngere betroffene Menschen anzusprechen. Die Selbsthilfeforschung sollte sich nach Beintner und Jacobi (2017) mit wirksamen Programmen beschäftigen, welche so gestaltet sind, dass sie möglichst viele Betroffene zu einer Teilnahme motivieren.

Für die Nutzung von Instagram sind ein Internetanschluss, ein Endgerät und die Anlage eines Profils notwendig. Aus den beiden Online-Studien zum Nutzungsverhalten des Internets ist ersichtlich, dass Jugendliche, die gleichzeitig die höchste Prävalenz an Essstörungen aufweisen, fast täglich das Internet und soziale Medien verwenden (Beisch et al. 2019, Feierabend et al. 2020). Es kann vermutet werden, dass bei der Mehrheit der essgestörten Personen ein Internetanschluss vorhanden ist. Recovery Accounts können damit als niedrigschwelliges Angebot bezeichnet werden, welches zeit- und ortsunabhängig zur Verfügung steht. Laut der Online-Befragung von Mühleck et al. (2020), können niedrigschwellige Versorgungsangebote grundsätzlich den Verlauf einer Essstörung positiv beeinflussen. Analog dazu berichtet Williams (2003), dass ein flexibler und schneller Zugang zu Selbsthilfematerialen einige Vorteile für die Erkrankten mit sich bringen kann. Es besteht also die Chance, dass zusätzlich Nutzungsgruppen profitieren, die bisher zeit- und ortsgebundene Selbsthilfeangebote nicht wahrnehmen konnten. Jedoch muss festgehalten werden, dass bei Recovery Accounts per se einige Personen ausge-

schlossen werden. Liegt kein Internetanschluss oder Endgerät vor, könnte dieses Angebot nicht genutzt werden. Außerdem muss bei den Erkrankten die Fähigkeit vorhanden sein, sich über schriftliche Kommunikation austauschen zu können. Zudem bringt die Anonymität des Internets auch die Gefahr des Datenmissbrauchs und der Falschinformationen mit sich (Kersting et al. 2009). Auch die RAPs berichten von dem Nachteil einer Scheinwelt und Oberflächlichkeit auf Instagram.

In den Vorüberlegungen dieser Arbeit wurde vermutet, dass Recovery Accounts und GSH-Programme einige Gemeinsamkeiten aufweisen. Jedoch werden GSH-Programme meist durch eine medizinische Fachkraft begleitet (Traviss-Turner et al. 2017) und sind so konzipiert, dass die Betroffenen selbstständig ihre individuellen Probleme in Bezug auf ihre Erkrankung lösen können (Wilson und Zandberg 2012). Die vorliegenden Interviews gaben hauptsächlich Aufschluss über den Austausch mit anderen Erkrankten, welcher bei GSH-Programmen kein Bestandteil ist. Zudem basieren GSH-Lösungen meist auf kognitiver Verhaltenstherapie. Es können nur wenige Parallelen zur GSH herausgearbeitet werden. Einzig, dass die RAPs selbst neue Perspektiven und Möglichkeiten erlernen, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen können und dass sie ihre Probleme selbstständig versuchen zu lösen. Nichtsdestotrotz haben GSH-Programme gezeigt, dass neue und flexiblere Behandlungsmöglichkeiten ähnliche Effekte auf die Symptomatik einer Essstörung haben können wie konventionelle Therapien.

Deutlich mehr Gemeinsamkeiten lassen sich zwischen Recovery Accounts und der Bibliotherapie erkennen. Nach der schwedischen Untersuchung von Högdahl et al. (2013) kann das Lesen und Schreiben von Texten einen positiven Einfluss auf die Symptomatik der Essstörung haben. Die RAPs berichteten ebenfalls von einer positiven Wirkung des Schreibens und des Konsums von Recovery Inhalten. Aber auch diese Ergebnisse lassen sich nur eingeschränkt mit der Nutzung von Recovery Accounts vergleichen, da sich in der schwedischen Studie das Selbsthilfemanual auf die Verhaltenstherapie stützte und von einer therapeutischen Fachkraft begleitet wurde. Die Recovery Accounts zeigen weitaus mehr Parallelen mit thematischer Literatur. Troscianko (2018) schrieb krankheitsspezifischer Literatur eine große Rolle für das Verstehen und für die Behandlung von Essstörungen zu. Es deutet sich an, dass Recovery Accounts auch diesen Mehrwert für die betroffenen Personen bieten können. Andererseits kann krankheitsspezifische Literatur auch negative Auswirkungen auf die Lesenden haben (Troscianko 2018). Von negativen Beeinflussungen gewisser Inhalte sprechen die befragten RAPs ebenfalls.

Die Nutzung von Recovery Accounts kann nicht mit einer herkömmlichen Therapie verglichen werden, dennoch lassen sich einige Gemeinsamkeiten zur Internettherapie feststellen. Instagram bietet mobilitätseingeschränkten Personen die Möglichkeit, Angebote überhaupt in Anspruch zu nehmen (Kersting et al. 2009). Darüber hinaus könnten davon Menschen profitieren, welche sich mit den herkömmlichen Face-to-Face Leistungen nicht identifizieren können (Kersting et al. 2009). Möglicherweise könnten Recovery Accounts als Türöffner agieren und den Erkrankten die Angst vor konventionellen Behandlungen nehmen. Immerhin setzen sich die RAPs für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen, für die Aufklärung von Ernährungsmythen und über Behandlungsmöglichkeiten ein. Ähnliche Effekte haben Apps zur Behandlungsunterstützung von Essstörungen. Wie Instagram, basieren sie nur selten auf empirisch gestützten Behandlungskomponenten. Dennoch haben sie das Potential den Zugang zur Behandlung zu erleichtern oder die Behandlung zu unterstützen (Juarascio et al. 2015). Analog dazu konnten entsprechende Wirkungsweisen in Online-Foren nachgewiesen werden. Sie bieten Unterstützung, flexible Hilfe und es scheint ein sicherer Ort für die Erkrankten zu sein. Die Studie von Kendal et al. (2017) sprach Online-Foren ebenfalls die Eigenschaft zu, dass sie Barrieren bei der Suche nach Hilfe überwinden könnten. Recovery Accounts und Online-Foren sind sich in diesen Punkten sehr ähnlich. Selbst wenn die Inhalte solcher Foren negativ ausgerichtet sind, können sie dazu beitragen, dass sich Erkrankte weniger einsam fühlen und das Selbstwertgefühl gesteigert wird (Eichenberg et al. 2011). Die RAPs sprechen trotz der negativen Inhalte auf Instagram und vermeintlicher Recovery Accounts, sowie der Pro-Ana-Szene, von einem Zugehörigkeitsgefühl und der gegenseitigen Unterstützung. Bei Recovery Accounts geht es darum, sich mit anderen betroffenen Personen auszutauschen und Unterstützung zu erhalten. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Erkenntnissen von Eichenberg et al. (2011) und Tom Tong et al. (2013). Die Beziehung auf Recovery Accounts zwischen den RAPs und den Followern könnte auch mit einem Peer Mentoring Verhältnis verglichen werden (Beveridge et al. 2019). Die qualitativen Ergebnisse dieser australischen Studie decken sich mit den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit. Auch für die RAPs ist es eine positive Erfahrung zu sehen, dass es Hoffnung auf eine Heilung gibt und dass ihre eigene Krankheitsgeschichte anderen Betroffenen helfen kann. Im Unterschied dazu, nehmen die RAPs sowohl die Rolle als Mentee als auch die Mentor*innen ein. Die australische Studie empfiehlt eine Art Überwachung oder Mentoring für die beteiligten Personen (Beveridge et al. 2019). Vielleicht könnte eine ähnliche „Wächterfunktion“ die Risiken einer Nutzung

von Recovery Accounts reduzieren. Online-Komponenten bieten nicht nur eine hohe Flexibilität, sondern fördern nachweislich das Selbstmanagement der zu versorgenden Personen. Sie fühlen sich im Behandlungsprozess integriert (Aardoom et al. 2016). Teilweise haben die RAPs online nach Hilfe gesucht, weil ihnen etwas im Behandlungsverlauf fehlte. Instagram oder Online-Programme könnten dazu beitragen, diese Versorgungslücke zu schließen. Aardoom et al. 2016 hat die Vorteile der Blended Care Versorgung längst herausgestellt: die Online-Komponenten bieten eine hohe Flexibilität und fördern das Selbstmanagement, die persönlichen Sitzungen verbessern hingegen die therapeutische Beziehung. Die Betroffenen erhalten das Gefühl der Kontrolle über ihre Erkrankung (Aardoom et al. 2016). Diesen Kontrollverlust hatten die RAPs ebenfalls auf den Instagram Accounts erwähnt und als problematisch beschrieben.

Die Nutzung von Recovery Accounts bringt auch einige Nachteile mit sich. Genauso wie in den Ergebnissen von Spettigue und Henderson (2004), erzählten die RAPs von negativen Beeinflussungen und dass die Inhalte auf Instagram zur Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Essstörung beitragen können. Dass die negativen Effekte bei jüngeren Personen höher sind (Groesz et al. 2002), bestätigen die RAPs ebenfalls. Solche negativen Effekte sind besonders hoch bei Social Media Plattformen, deren Fokus auf Bildern liegt (Wilksch et al. 2020) – der Hauptfokus von Instagram liegt auf Bildern. Dass das Betrachten bearbeiteter Bilder negative emotionale Folgen für die Nutzenden haben kann, stellten de Vries et al. (2018) in ihrer Untersuchung heraus. Über ähnliche Effekte berichten auch die RAPs. Sie sehen das ständige Vergleichen mit anderen Personen als äußerst kritisch an. Selbst positive Inhalte können sie negativ beeinflussen. Die RAPs verfügen über bestimmte Verhaltensweisen, die ihnen dabei helfen, sich vor negativen Beeinflussungen zu schützen. Dafür müssen sie reflektiert genug sein und nur Inhalte konsumieren, die förderlich für ihre Recovery sind. Accounts, die sich negativ auf sie auswirken, versuchen sie nicht mehr zu konsumieren. Liegt diese Fähigkeit zur Reflektion nicht vor, können sich – ähnlich wie bei den Ergebnissen von Kleemans et al (2018) – die bearbeiteten Bilder anderer Personen, negativ auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper – und damit auch auf die Essstörung auswirken.

Die qualitativen Ergebnisse der positiven Effekte von Recovery Geschichten wurden längst bewiesen (McAllister et al. 2014, Dawson et al. 2019). Auch die vorliegende Untersuchung zeigt deutlich, dass betroffene Personen Unterstützung und Motivation aus der Instagram-Community erfahren. Mehrere Studien bewiesen zudem (Martínez et al. 2007; Wade et al. 2009; Castro-Fornieles et al. 2011), dass sich eine hohe Motivation

positiv auf die Behandlungsbereitschaft, die Therapiedauer und auf die Abnahme pathologischer Essgewohnheiten auswirkt. Recovery Accounts können den Erkrankten einen Weg aus der Essstörung zeigen, Therapiemotivation hervorrufen und bieten Erfahrungen rund um die Erkrankung aus erster Hand. Neben diesen qualitativen Ergebnissen, müssen auch die quantitativen Wirkungsweisen (beispielsweise auf die Symptomatik) stärker untersucht werden. Außerdem sind die bereits beleuchteten Risiken und Nachteile nicht außer Acht zu lassen. Dennoch scheint es an dieser Stelle einen erhöhten Unterstützungsbedarf von Erkrankten zu geben. Die Befragten berichteten von der fehlenden Hilfe im eigenen Krankheitsverlauf als Grund für die Gründung eines Recovery Accounts. Analog zur australischen Studie von Beveridge et al (2019), weisen die Ergebnisse auf eine potenzielle Lücke in den derzeitigen klinischen Unterstützungsdiensten hin. Für die zukünftige Forschung gilt es herauszufinden, warum diese Versorgungslücken entstehen und wie sie geschlossen werden können. Um Recovery Geschichten in die therapeutische Behandlung von Essstörungen mit aufzunehmen, fehlen noch entsprechende Anleitungen und Leitlinien, welche einen großen Forschungsbedarf darstellen (McAllister et al. 2014). Wegen der hohen Risiken bezüglich der negativen Beeinflussung auf Instagram, kann diese Arbeit keine Aussagen darüber treffen, wie eine ideale Nutzung auszusehen hat. Die Analyse der Nutzungstypen könnte ein erster Schritt in diese Richtung sein. Denn die positiven Effekte, welche Recovery Accounts auf die Betroffene haben, sind zu wertvoll als dass sie nicht genutzt werden sollten. Im zweiten Schritt müssten dafür in der Selbsthilfe entsprechende Strukturen geschaffen werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Recovery Accounts, ähnlich wie die betrachteten internetgestützten, appbasierten und Peer Mentoring Programme, einige Chancen für die Betroffenen einer Essstörung mit sich bringen können. Als größte Vorteile sehen die RAPs das Zugehörigkeitsgefühl und die gegenseitige Motivation. Recovery Accounts könnten als Türöffner für weitere Behandlungen, als Therapiemotivation und als Unterstützung bestehender Therapien dienen. Wer einen tieferen und emotionaleren Austausch sucht, findet diesen auf Instagram möglicherweise nicht. Dennoch beschreiben alle Befragten, dass sie auf Instagram Unterstützung von anderen Betroffenen erhalten, die sie im realen Leben vermisst haben. Der Austausch auf Instagram hat bei der Hälfte der befragten RAPs bei der Genesung ihrer Essstörung geholfen. Nichtsdestotrotz darf die Gefahr einer negativen Beeinflussung, sowie die inhaltliche und zeitliche Überforderung der Nutzenden nicht außer Acht gelassen werden. Die Untersuchung zeigte, dass Instagram und Recovery Accounts für einige Betroffene eine Chance

im Bereich der Selbsthilfe bieten kann. Zukünftige Forschungen sollten sich mit quantitativen Untersuchungen auf die Symptomatik, den unterschiedlichen Nutzungstypen, der Möglichkeit einer Wächterfunktion und der Einbettung in bestehende Behandlungsprogramme beschäftigen, um die Chancen der Recovery Accounts für Betroffene einer Essstörung nutzbar zu machen.

Quellenverzeichnis

Aardoom, J. J., Dingemans, A. E., Spinhoven, P. und Van Furth, E. F. (2013): Treating eating disorders over the internet: A systematic review and future research directions. In: International Journal of Eating Disorders, Jahrgang 46, Heft 6, S. 539-552, https://doi.org/10.1002/eat.22135.

Aardoom, J. J., Dingemans, A. E. und Van Furth, E. F. (2016): E-Health Interventions for Eating Disorders: Emerging Findings, Issues, and Opportunities. In: Current Psychiatry Reports, Jahrgang 18, Heft 4, S. 42, https://doi.org/10.1007/s11920-016-0673-6.

Ahern, A. L., Bennett, K. M. und Hetherington, M. M. (2008): Internalization of the Ultra-Thin Ideal: Positive Implicit Associations with Underweight Fashion Models are Associated with Drive for Thinness in Young Women. In: Eating Disorders, Jahrgang 16, Heft 4, S. 294-307, https://doi.org/10.1080/10640260802115852.

Amering, M. und Schmolke, M. (2007): Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit. Bonn, Psychiatrie-Verlag.

Anastasiadou, D., Folkvord, F. und Lupiañez-Villanueva, F. (2018): A systematic review of mHealth interventions for the support of eating disorders. In: European Eating Disorders Review, Jahrgang 26, Heft 5, S. 394-416, https://doi.org/10.1002/erv.2609.

Bailer, U., de Zwaan, M., Leisch, F., Strnad, A. , Lennkh-Wolfsberg, C., El-Giamal, N., Hornik, K. und Kasper, S. (2004): Guided self-help versus cognitive-behavioral group therapy in the treatment of bulimia nervosa. In: International Journal of Eating Disorders, Jahrgang 35, Heft 4, S. 522-537, https://doi.org/10.1002/eat.20003.

Beintner, I. und Jacobi, C. (2017): Selbsthilfe in der Behandlung von Essstörungen. In: Psychotherapeut, Jahrgang 62, Heft 3, S. 183-193, https://doi.org/10.1007/s00278-017-0189-5.

Beise, U. (2013): Essstörungen. In: Beise, U., Heimes, S. und Schwarz, W. (Hrsg.): Gesundheits- und Krankheitslehre. Lehrbuch für die Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege. 3., aktual. Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Beisch, N., Koch, W. und Schäfer, C. (2019): ARD/ZDF-Onlinestudie 2019: Mediale Internetnutzung und Video-on-Demand gewinnen weiter an Bedeutung, Aktuelle Aspekte der Internetnutzung in Deutschland, In: Media Perspektiven, 09/2019, S. 374-388, online: http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2019/0919_Beisch_Koch_Schaefer.pdf [Abruf: 06.06.2020].

Beveridge, J., Phillipou, A., Jenkins, Z., Newton, R., Brennan, L., Hanly, F., Torrens-Witherow, B., Warren, N., Edwards, K. und Castle, D. (2019): Peer mentoring for eating disorders: results from the evaluation of a pilot program. In: Journal of Eating Disorders, Jahrgang 7, Heft 1, S. 13, https://doi.org/10.1186/s40337-019-0245-3.

Blodgett Salafia, E. H., Jones, M. E., Haugen, E. C. und Schaefer, M. K. (2015): Perceptions of the causes of eating disorders: a comparison of individuals with and without eating disorders. In: Journal of Eating Disorders, Jahrgang 3, Heft 1, S. 32, https://doi.org/10.1186/s40337-015-0069-8.

Braun, V. und Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. In: Qualitative Research in Psychology, Jahrgang 3, Heft 2, S. 77-101, https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa.

Brunner, R. und Resch, F. (2015): Diätverhalten und Körperbild im gesellschaftlichen Wandel, In: Herpertz, S., Zwaan, M. und Zipfel, S. (Hrsg.): Handbuch Essstörungen und Adipositas. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Button, E., Aldridge, S., & Palmer, R. (2008): Males assessed by a specialized adult eating disorders service. Patterns over time and comparisons with females. International Journal of Eating Disorders, 41, S. 758–761. In: Fichter, M. (2019): Epidemiologie der Ess- und Fütterungsstörungen.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2011): Empfehlungen zur integrierten Versorgung bei Essstörungen in Deutschland. KONZEPTE, Band 4, Köln: BZgA. online: https://www.bzga.de/pdf.php?id=524824ff058109c104a60e26336aaad1 [Abruf: 20.05.2020].

Castro-Fornieles, J., Bigorra, A., Martinez-Mallen, E., Gonzalez, L., Moreno, E., Font, E. und Toro, J. (2011): Motivation to change in adolescents with bulimia nervosa mediates clinical change after treatment. In: European Eating Disorders Review, Jahrgang 19, Heft 1, S. 46-54, https://doi.org/10.1002/erv.1045.

Dawson, L., Mullan, B., Touyz, S. und Rhodes, P. (2018): Are recovery stories helpful for women with eating disorders? A pilot study and commentary on future research. In: Journal of Eating Disorders, Jahrgang 6, Heft 1, S. 21, https://doi.org/10.1186/s40337-018-0206-2.

de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W. und Hamelink, K. (2018): Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. In: Media Psychology, Jahrgang 21, Heft 2, S. 222-245, https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647.

de Zwaan, M. (2015): Sollten/müssen wir neue Medien in der Behandlung der Essstörungen einsetzen? In: Psychotherapie Psychysomatik Medizinische Psychologie, Jahrgang 65, Heft 01, S. 30-32, https://doi.org/10.1055/s-0034-1394401.

Dierks, M. L. und Kofahl, C. (2019): Die Rolle der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Weiterentwicklung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, Heft 62, S. 17-25.

Eichenberg, C., Flümann, A. und Hensges, K. (2011): Pro-Ana-Foren im Internet. In: Psychotherapeut, Jahrgang 56, Heft 6, S. 492-500, https://doi.org/10.1007/s00278-011-0861-0.

Feierabend, S., Rathgeb, T. und Reutter, T. (2020): JIM 2019, Jugend, Information, Medien; Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.), Stuttgart, online: https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2019/ [Abruf: 25.05.2020].

Fichter, M., Quadflieg, N. und Lindner, S. (2013): Internet-based relapse prevention for anorexia nervosa: nine- month follow-up. In: Journal of Eating Disorders, Jahrgang 1, Heft 1, Artikel Nr. 23, https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-23.

Fichter, M. (2019): Epidemiologie der Ess- und Fütterungsstörungen. In: Herpertz, S., Fichter, M., Herpertz-Dahlmann, B., Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B., Vocks, S. und Zeeck, A. (Hrsg.): S3-Leitlinie Diagnostik und Behandlung der Essstörungen. Springer eBook Collection, 2. Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer.

Fichter, M., Cebulla, M., Quadflieg, N. und Naab, S. (2008): Guided self-help for binge eating/purging anorexia nervosa before inpatient treatment. In: Psychotherapy Research, Jahrgang 18, Heft 5, S. 594-603, https://doi.org/10.1080/10503300802123252.

Flick, U. (1999): Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.

Flick, U. (Hrsg.): (2012): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Flick, U. , von Kardorff, E. und Steinke, I. (Hrsg.) (2017): Qualitative Forschung. Ein Handbuch, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Gerlinghoff, M. und Backmund, H. (2004): Essstörungen im Kindes- undJugendalter. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, Jahrgang 47, Heft 3, S. 246-250, https://doi.org/10.1007/s00103-003-0791-2.

GKV-Spitzenverband (2018): Leitfaden zur Selbsthilfeförderung, Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20h SGB V vom 10. März 2000 in der Fassung vom 20. August 2018, online: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/selbsthilfe/Leitfaden_Selbsthilfefoerderung_2018.pdf [Abruf am 06.05.2020].

Groesz, L. M., Levine, M. P. und Murnen, S. K. (2002): The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. In: International Journal of Eating Disorders, Jahrgang 31, Heft 1, S. 1-16, https://doi.org/10.1002/eat.10005.

Hartley, P. (1994): Research: Can self-help groups make a meaningful contribution? In: European Eating Disorders Review, Jahrgang 2, Heft 1, S. 1-5, https://doi.org/10.1002/erv.2400020102.

Helfferich, C. (2011): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. Wiesbaden, Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.

Herpertz, S., Fichter, M., Herpertz-Dahlmann, B., Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B., Vocks, S. und Zeeck, A. (2019): S3-Leitlinie Diagnostik und Behandlung der Essstörungen. Springer eBook Collection, 2. Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer.

Hilbert, A. und Vocks, S. (2017): Aktuelle Behandlungsansätze für Essstörungen. In: Psychotherapeut, Jahrgang 62, Heft 3, S. 161-163, https://doi.org/10.1007/s00278-017-0187-7.

Höflich, A., Matzat, J., Meyer, F., Knickenberg, R. J. , Bleichner, F., Merkle, W. , Reimer, C., Franke, W. und Beutel, M. E. (2007): Inanspruchnahme von Selbsthilfegruppen und Psychotherapie im Anschluss an eine stationäre psychosomatisch-psychotherapeutische Behandlung. In: Psychotherapie Psychysomatik Medizinische Psychologie, Jahrgang 57, Heft 5, S. 213-220, https://doi.org/10.1055/s-2006-951953.

Högdahl, L., Birgegård, A. und Björck, C. (2013): How effective is bibliotherapy-based self-help cognitive behavioral therapy with Internet support in clinical settings? Results from a pilot study. In: Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, Jahrgang 18, Heft 1, S. 37-44, https://doi.org/10.1007/s40519-013-0005-3.

Hötzel, K., Brachel, R., Schmidt, U., Rieger, E., Kosfelder, J., Hechler, T., Schulte, D. und Vocks, S. (2013): An internet-based program to enhance motivation to change in females with symptoms of an eating disorder: A randomized controlled trial. In: Psychological medicine, Jahrgang 44, Heft 9, S. 1-17, https://doi.org/10.1017/S0033291713002481.

Instagram (2020a): About us, URL: https://about.instagram.com/ [Abruf: 15.07.2020].

Instagram (2020b): Instagram Business, URL: https://business.instagram.com/ [Abruf: 07.04.2020].

Juarascio, A., Manasse, S., Goldstein, S., Forman, E. und Butryn, M. (2015): Review of Smartphone Applications for the Treatment of Eating Disorders. In: European Eating Disorders Review, Jahrgang 23, Heft 1, S. 1-11, https://doi.org/10.1002/erv.2327.

Kelle, U. und Kluge, S. (2010): Regeln für Fallkontrastierung, Fallvergleich und empirisch begründete Typenbildung, Vom Einzelfall zum Typus: Fallvergleich und Fallkontrastierung in der qualitativen Sozialforschung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Kendal, S., Kirk, S., Elvey, R., Catchpole, R. und Pryjmachuk, S. (2017): How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with eating disorders. In: Health expectations an international journal of public participation in health care and health policy, Jahrgang 20, Heft 1, S. 98-111, https://doi.org/10.1111/hex.12439.

Kersting, A. , Schlicht, S. und Kroker, K. (2009): Internettherapie. In: Der Nervenarzt, Jahrgang 80, Heft 7, S. 797-804, https://doi.org/10.1007/s00115-009-2721-5.

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. und Anschütz, D. (2018): Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. In: Media Psychology, Jahrgang 21, Heft 1, S. 93-110, https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392.

Kuckartz, U. (Hrsg.): (2010): Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten, 3. Auflage, Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Kuckartz, U. (Hrsg.): (2018): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung, Weinheim: Beltz Juventa.

Lay, B. und Schmidt, M. H. (1999): Rückfälle im Krankheitsverlauf der Anorexia nervosa. In: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Jahrgang 27, Heft 3, S. 207-219, https://doi.org/10.1024//1422-4917.27.3.207.

Lup, K., Trub, K. und Rosenthal, L. (2015): Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. In: Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Jahrgang 18, Heft 5, S. 247-252, https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560.

Martinez, E., Castro, J., Bigorra, A., Morer, A., Calvo, R., Vila, M., Toro, J. und Rieger, E. (2007): Assessing motivation to change in bulimia nervosa: the bulimia nervosa stages of change questionnaire. In: European Eating Disorders Review, Jahrgang 15, Heft 1, S. 13-23, https://doi.org/10.1002/erv.725.

Mayring, P. (2010): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Beltz Pädagogik, 11., überarb. Auflage. ed, Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.

Mayring, P. (2016): Einführung in die qualitative Sozialforschung: eine Anleitung zu qualitativem Denken, 6. Auflage, Weinheim, Beltz Verlagsgruppe.

McAllister, M., Brien, D. L., Flynn, T. und Alexander, J. (2014): Things you can learn from books: Exploring the therapeutic potential of eating disorder memoirs. In: International Journal of Mental Health Nursing, Jahrgang 23, Heft 6, S. 553-560, https://doi.org/10.1111/inm.12084.

Meuser, M. und Nagel, U. (2002): ExpertInneninterviews — vielfach erprobt, wenig bedacht, In: Bogner, A., Littig, B. und Menz, W. (Hrsg.): Das Experteninterview: Theorie, Methode, Anwendung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Mühleck, J., Borse, S., Wunderer, E., Strauß, B. und Berger, U. (2020): Online-Befragung zur Bekanntheit von Angeboten zur Aufklärung, Prävention, Beratung und Nachsorge bei Essstörungen. In: Prävention und Gesundheitsförderung, Heft 15, S. 73-79, https://doi.org/10.1007/s11553-019-00728-1.

NAKOS (2010): Selbsthilfeunterstützung bei psychogenen Essstörungen – Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit. In: NAKOS Konzepte und Praxis, Bd. 3, Berlin, online: https://www.nakos.de/publikationen/key@16 [Abruf: 03.03.2020].

Newton, J. T. (2000): Evaluating non-professional self-help groups for people with eating disorders. In: European Eating Disorders Review, Heft 8, S. 1-3, https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0968(200002)8:1<1::Aid-erv320>3.0.Co;2-z.

Nickel, S., Seidel, G., Weber, J., Kofahl, C. und Werner, S. (2016): Erfolge und Wirkungen aus Sicht der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen. In: Kofahl, C., Schulz-Nieswandt, F., Dierks, M.L. (Hrsg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, Berlin: LIT-Verlag.

Patton, M.Q. (2002): Qualitative Evaluation and Research Methods, 3. Auflage, London: Sage. In: Flick, Uwe (Hrsg.) (2012): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.

Perkins, S. J., Murphy, R., Schmidt, U. und Williams, C. (2006): Self-help and guided self-help for eating disorders. In: Cochrane Database Syst Rev, Cd004191, https://doi.org/10.1002/14651858.CD004191.pub2.

Podoll, K., Mörth, D., Saß, H. und Rudolf, H. (2002): Selbsthilfe im Internet. Chancen und Risiken der Kommunikation in elektronischen Netzwerken. In: Der Nervenarzt, Heft 73, S. 85-89, https://doi.org/10.1007/s115-002-8152-3.

Polivy, J. und Herman, C. P. (2002): Causes of Eating Disorders. In: Annual Review of Psychology, Heft 53, S. 187-213, https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103.

Przyborski, A. und Wohlrab-Sahr, M. (Hrsg.): (2014): Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch, München: Oldenbourg.

Robert Koch-Institut (Hrsg.) und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2008): Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Berlin, RKI.

Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J. und Woodruff, S. J. (2019): #Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. In: Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, Jahrgang 24, Heft 2, S. 283-290, https://doi.org/10.1007/s40519-018-0594-y.

Schirmer, D., Sander, N. und Wenninger, A. (2015): Herausforderungen und Potenziale von Online-Medien für die qualitative Forschung – Eine Einführung. In: Schirmer, D., Sander, N. und Wenninger, A. (Hrsg.): Die qualitative Analyse internetbasierter Daten. Methodische Herausforderungen und Potenziale von Online-Medien, Wiesbaden: Springer VS.

Schulz, P.J. und Hartung, U. (2014): Trends und Perspektiven der Gesundhieitskommunikation. In: Hurrelmann, K. und Baumann, E. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitskommunikation, Bern: Verlag Hans Huber.

Seidel, G., Weber, J., Dierks, M. L. (2016): Selbsthilfe in Deutschland aus Perspektive von Stakeholdern. In: Kofahl, C., Schulz-Nieswandt, F., Dierks, M. L. (Hrsg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, Berlin: LIT.

Spettigue, W. und Henderson, K. A. (2004): Eating disorders and the role of the media. The Canadian child and adolescent psychiatry review = La revue canadienne de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, 13(1), 16–19.

Thiel, W. (2011): „Gemeinschaftliche Selbsthilfe“: Vielfalt verbinden. Für ein erneuertes offenes Handlungsverständnis der Selbsthilfe in Deutschland. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS Info 107, Gemeinschaftliche Selbsthilfe. Online: https://www.nakos.de/publikationen/key@837 [Abruf: 03.03.2020].

Thomas, J. J., Judge, A. M., Brownell, K. D. und Vartanian, L. R. (2006): Evaluating the effects of eating disorder memoirs on readers' eating attitudes and behaviors. In: International Journal of Eating Disorders, Jahrgang 39, Heft 5, S. 418-425, https://doi.org/10.1002/eat.20239.

Tom Tong, S., Heinemann-LaFave, D., Jeon, J., Kolodziej-Smith, R. und Warshay, N. (2013): The Use of Pro-Ana Blogs for Online Social Support. In: Eating Disorders, Heft 21, S. 408-422, https://doi.org/10.1080/10640266.2013.827538.

Traviss-Turner, G. D., West, R. M. und Hill, A. J. (2017): Guided Self-help for Eating Disorders: A Systematic Review and Metaregression. In: European Eating Disorders Review, Heft 25, S. 148-164, https://doi.org/10.1002/erv.2507.

Troscianko, E. T. (2018): Literary reading and eating disorders: survey evidence of therapeutic help and harm. In: Journal of Eating Disorders, Heft 6, Artikel 8, https://doi.org/10.1186/s40337-018-0191-5.

Turner, P. G. und Lefevre, C. E. (2017): Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. In: Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, Jahrgang 22, Heft 2, S. 277-284, https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2.

Wade, T. D., Frayne, A., Edwards, S. A., Robertson, T. und Gilchrist, P. (2009): Motivational Change in an Inpatient Anorexia Nervosa Population and Implications for Treatment. In: Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, Heft 43, S. 235-243, https://doi.org/10.1080/00048670802653356.

Wagner, G., Penelo, E., Wanner, C., Gwinner, P., Trofaier, M. L., Imgart, H., Waldherr, K., Wöber-Bingöl, C. und Karwautz, A. F. (2013): Internet-delivered cognitive-behavioural therapy v. conventional guided self-help for bulimia nervosa: long-term evaluation of a randomised controlled trial. In: The British journal of psychiatry : the journal of mental science, Heft 202, S. 135-141, https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.098582.

Walther, M. und Hundertmark-Mayser, J. (2015): Das Internet für die Selbsthilfearbeit nutzen – Eine Praxishilfe, NAKOS Konzepte und Praxis, Heft 8, 2. Auflage, Berlin.

Wilksch, S. M. , O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S. und Wade, T. D. (2020): The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. In: International Journal of Eating Disorders, Jahrgang 53, Heft 1, S. 96-106, https://doi.org/10.1002/eat.23198.

Williams, C. (2003): New technologies in self-help: another effective way to get better? In: European Eating Disorders Review, Heft 11, S. 170-182, https://doi.org/10.1002/erv.524.

Wilson, G. T. und Zandberg, L. J. (2012): Cognitive–behavioral guided self-help for eating disorders: Effectiveness and scalability. In: Clinical Psychology Review, Heft 32, S. 343-357, https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.03.001.

Zerwas, S. C., Watson, H. J., Hofmeier, S. M., Levine, M. D., Hamer, R. M., Crosby, R. D., Runfola, C. D., Peat, C. M., Shapiro, J. R., Zimmer, B., Moessner, M., Kordy, H., Marcus, M. D. und Bulik, C. M. (2017): CBT4BN: A Randomized Controlled Trial of Online Chat and Face-to-Face Group Therapy for Bulimia Nervosa. In: Psychotherapy and Psychosomatics, Heft 86, S. 47-53, https://doi.org/10.1159/000449025.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe.

Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken habe ich als solche kenntlich gemacht.

Ort, Datum	Unterschrift

Anlagen

Anlage 1 - Methodik

Kriterien für Sampling der RAPs

- Es ist zu erkennen, dass das Profil von einer betroffenen oder ehemalig betroffenen Person geführt wird und über 18 Jahre alt ist.
- Es ist eindeutig erkennbar, dass es sich um Recovery Inhalte in Bezug auf Essstörungen handelt (Hashtags wie #edrecovery, #anorexiarecovery #magersuchtrecovery usw. werden genutzt oder es finden sich Hinweise in der Profilbeschreibung).
- Das Profil hat mindestens 200 Follower, damit eine gewisse Reichweite erreicht werden kann und damit die Inhalte der geposteten Beiträge eine entsprechende Relevanz haben, da sie viele Menschen auf Instagram erreichen.
- Es ist ein aktives Profil mit regelmäßigen Aktivitäten (mind. 1 Post pro Woche, oder mind. wöchentliche Stories).
- Unter den geposteten Beiträgen ist ein Austausch über die Kommentarfunktion mit den Followern ersichtlich.

Auswahlprozess Sampling

Insgesamt wurden 19 RAPs über Instagram angeschrieben. Davon reagierten RAPs auf das Interviewgesuch, eine Person hatte kein Interesse an dem Interview. An zehn Personen verschickte die Forscherin eine E-Mail mit weitergehenden Informationen. Mit sechs RAPs wurde ein Interview durchgeführt (siehe Abbildung *5*). Für das Sample der Expert*innen wurden 18 Personen und Einrichtungen per E-Mail kontaktiert. Die Suche der entsprechenden Fachkräfte erfolgte über das Internet. Dabei lag der Fokus, wegen der räumlichen Nähe und Zeitlimitation der Thesis auf den Bundesländern Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Von zwölf Personen erhielt die Forscherin eine Rückantwort auf das Interviewgesuch. Davon zeigten drei Personen die Bereitschaft für ein Interview und mit zwei Personen fand ein Interview statt (siehe Abbildung *6*).

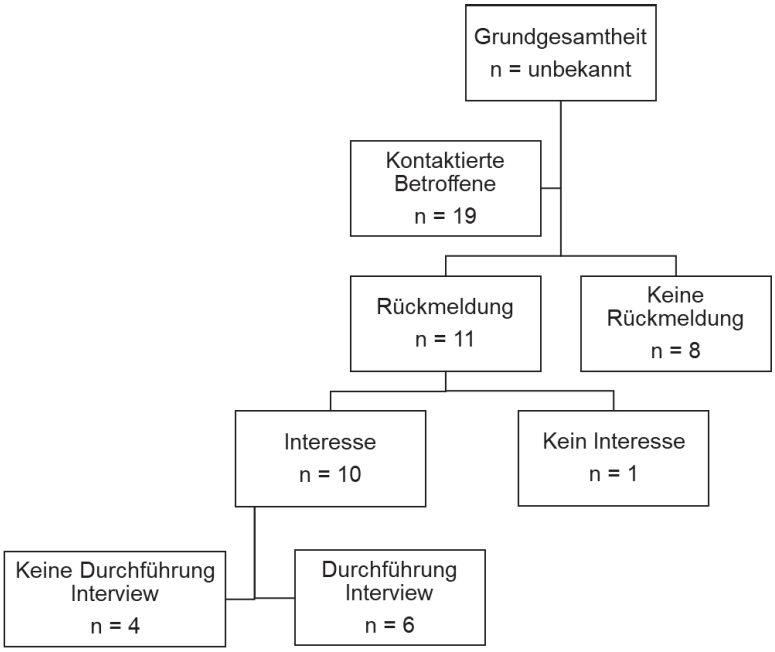


Abbildung 5 – CONSORT Diagramm Sample Betroffene

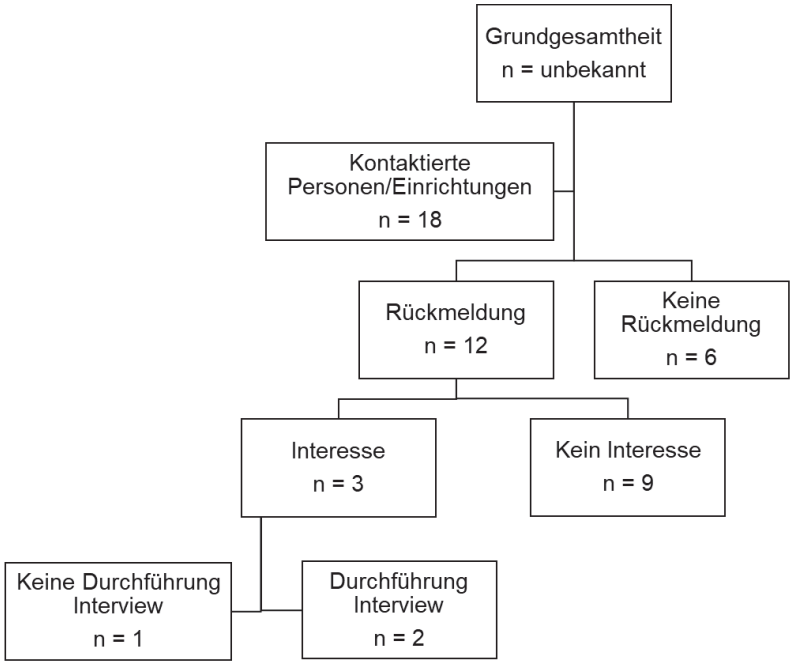


Abbildung 6 – CONSORT Diagramm Sample Expert*innen

Stellungnahme der Ethikkommission

Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Ethikkommission
Prof. Dr. rer. biol. hum. Hans-Joachim Goetze
Vorsitzender der Ethikkommission

Bearbeiter/in goe
Aktenzeichen HSNB/GPM/156/20
Telefon (03 95) 56 93 31 05
Telefax (03 95) 56 93 39 99
E-Mail goetze@hs-nb.de

Datum 27.05.20

Hochschule Neubrandenburg
Postfach 11 01 21, 17041 Neubrandenburg

Prof.*in Dr.*in Hanna Janetzke

- im Hause

Studientitel: **Essstörung und soziale Medien - Eine Chance für die Selbsthilfe**
Antrag vom: 14.04.2020
Reg.Nr.: HSNB/GPM/156/20

Stellungnahme der Ethikkommission

Sehr geehrte Frau Prof.*in Janetzke,

auf Ihren Antrag vom 14.04.2020 kann ich Ihnen mitteilen, dass gegen die Master-Thesis:

Essstörung und soziale Medien - Eine Chance für die Selbsthilfe

keine ethischen Bedenken bestehen.

Gemäß der Geschäftsordnung der Ethikkommission (§ 9 Abs. 6) können Entscheidungen aufgrund von Eilbedürftigkeit durch den Vorsitzenden erfolgen. Dieser Sachverhalt lag in Ihrem Fall vor.
Die Zuständigkeit der Ethikkommission ist gegeben, da es um eine Masterarbeit an der Hochschule Neubrandenburg handelt, in der gem. (§1) Menschen befragt werden.

Der Vorsitzende der Ethikkommission hat die eingereichten Unterlagen eingehend geprüft, Hintergründe und Ziele ausführlich begutachtet.. Zusammensetzung und Arbeitsweise entsprechen den gesetzlichen Bestimmungen.

Haus- und Lieferadresse
Brodaer Straße 02
17033 Neubrandenburg

Fachbereiche
Agrarwirtschaft und Lebensmittelwissenschaften
Landschaftswissenschaften und Geomatik
Gesundheit, Pflege, Management
Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

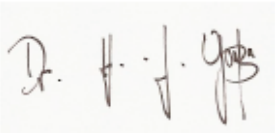
Bankverbindung
Bundesbank Filiale Rostock
Bankleitzahl 130 000 00
Kontonummer 140 01 518

Dessen ungeachtet beachten Sie bitte, dass grundsätzlich die ethische und rechtliche Verantwortung für die Durchführung des Vorhabens bei der Studienleitung und allen Beteiligten liegt.

Die vorliegende Entscheidung basiert auf der Deklaration von Helsinki in der aktuellen Fassung.

Die Ethikkommission wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Durchführung Ihres Vorhabens.

mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. Hans-Joachim Goetze
Vorsitzender der Ethikkommission

Informations- und Aufklärungsschreiben für Interviewteilnehmer*innen

Name (verantwortliche Forscherin): Vanessa Wenig

Betreuerin an der Hochschule: Prof. Hanna Janetzke

Name Fakultät: Hochschule Neubrandenburg, Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management

Kontaktadresse: Brodaer Str. 4, 17033 Neubrandenburg // Privatadresse: Finowstraße 34, 10247 Berlin

Telefon: 0176/70613239

E-Mail: vanessawenig@gmx.de

Forschungsarbeit im Rahmen der Masterthesis zum Thema „Essstörungen und soziale Medien – Eine Chance für die Selbsthilfe?“

Liebe Untersuchungsteilnehmerin, lieber Untersuchungsteilnehmer,

ich freue mich, dass Sie sich für diese Forschung interessieren und ggf. bereit sind, an der Studie teilzunehmen. Dieses Schreiben dient dazu, Sie über das Ziel der Studie sowie über das Vorgehen in dem Forschungsprojekt zu informieren. Bitte lesen Sie sich den Text aufmerksam durch. Wenn Sie noch Fragen haben, beantworten wir Ihnen diese gerne. Die Teilnahme an der Forschungsarbeit ist freiwillig.

I. Information über die Forschungsarbeit

Ich bin Studentin an der Hochschule Neubrandenburg und studiere Gesundheitswissenschaften. Das Thema meiner Forschungsarbeit lautet: "Essstörungen auf sozialen Medien - Eine Chance für die Selbsthilfe?". Vom besonderen Interesse dabei ist wie Expert*innen und Instagramer*innen mit den Themen Informationsbereitstellung, Nutzungsverhalten und dem Betroffenenaustausch umgehen. Der Fokus der Forschungsarbeit liegt darin herauszufinden, ob soziale Medien wie beispielsweise Instagram eine Chance für die Selbsthilfe bei Essstörungen bieten können und die Bedingungen dafür genauer zu betrachten. Zur Beantwortung dieser Frage sollen Betroffene in einem Interview zu den Handlungsfeldern der gemeinschaftlichen Selbsthilfe (Informations- und Wissensaustausch über die Erkrankung, Betroffenenaustausch und gegenseitige Hilfe) ihre Erfahrungen teilen. Durch einen Vergleich der Studiengruppen (Teilnehmer*innen

gemeinschaftlicher Selbsthilfe und auf Instagram aktive betroffene Personen sowie Expert*innen) soll die Beantwortung der Forschungsfrage herbeigeführt werden.

II. Datenschutz

Allgemeine Informationen

(1) *Verantwortliche*r gem.* Art. 4 Abs. 7 EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO*) ist:*

Vanessa Wenig
Finowstr. 34
10247 Berlin
E-Mail: vanessawenig@gmx.de
HS Neubrandenburg (Brodaer Str. 4, 17033 Neubrandenburg)

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter: datenschutz@hs-nb.de, Telefon: +49 (0) 385 / 633-5131 oder unserer Postadresse (siehe oben) mit dem Zusatz „Datenschutzbeauftragter“

(2) Sie haben gegenüber uns folgende Rechte hinsichtlich der Sie betreffenden personenbezogenen Daten das

- Recht auf Auskunft,
- Recht auf Berichtigung,
- Recht auf Löschung,
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung,
- Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung
- Recht auf Datenübertragbarkeit

sofern diese Rechte nicht durch § 27 Abs. 2 BDSG oder anderen Gesetzen im Rahmen der Datenverarbeitung zu wissenschaftlichen Zwecken eingeschränkt sind. Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten in unserem Unternehmen zu beschweren.

(3) Bei Anliegen, Fragen oder Beschwerden zur Datenverarbeitung und zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Anforderungen können Sie sich selbstverständlich auch jederzeit an die Studienleiterin wenden. Die Kontaktdaten finden Sie oben in diesem Schreiben.

(4) Die Studienleitung wird alle angemessenen Schritte unternehmen, um den Schutz Ihrer Daten gemäß Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und anderen Gesetzen zu gewährleisten. Die Daten sind gegen unbefugten Zugriff gesichert. Die personenbezogenen Daten werden anonymisiert, sobald dies nach dem Forschungszweck möglich ist, es sei denn berechtigte Interessen der betroffenen Person stehen dem entgegen. Bis dahin werden die Merkmale gesondert gespeichert, mit denen Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbaren Person zugeordnet werden können. Sie werden mit den Einzelangaben nur zusammengeführt, soweit der Forschungszweck dies erfordert.

(5) Der*Die Verantwortliche wird personenbezogene Daten nur veröffentlichen, wenn Sie in die Veröffentlichung ausdrücklich eingewilligt haben.

(6) Sie haben das Recht, Ihre datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Studienspezifische Informationen

Im Folgenden informieren wir Sie über die Erhebung personenbezogener Daten in Zusammenhang mit dem oben genannten Forschungsprojekt.

(1) Beschreibung und Umfang der Datenverarbeitung

Die Gespräche werden aufgezeichnet, die Aufnahmen abgetippt und anonymisiert. Bei der Anonymisierung werden Personennamen, Ortsnamen und Berufsbezeichnungen, Kontaktdaten wie E-Mailadressen oder Telefonnummern ersetzt. Ihr Name und Ihre Kontaktdaten werden für datenschutzrechtliche Dokumentation gesondert gespeichert. Zugriff hierauf hat ausschließlich die Projektleitung.

In Veröffentlichungen können einzelne anonymisierte Zitate wiedergegeben werden.

Eine Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zweck einer automatisierten Entscheidungsfindung (einschließlich Profiling) gemäß Art. 22 Abs. 1 und Abs. 4 DSGVO findet nicht statt.

(2) Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung

- Art. 6 Abs. 1 lit a) und Art. 9 Abs. 2 lit. a) DS-GVO
- § 27 Abs. 1 BDSG
- Datenschutzgesetz für das Land Mecklenburg-Vorpommern (Landesdatenschutzgesetz - DSG M-V) Vom 22. Mai 2018 (insbesondere §§ 4,8, 9 SDG M-V).

(3) Zweck der Datenverarbeitung

Die Erhebung und Verarbeitung der Daten dient allein für die in I. genannten wissenschaftlichen Zwecke der Anfertigung der Masterthesis.

Ihre Kontaktdaten werden gesondert und ausschließlich für die Projektleitung zugänglich gespeichert. Dies dient der Dokumentation ihrer Einverständniserklärung und einer möglichen Identifizierung Ihrer Daten, falls Sie diese Einwilligung später widerrufen.

(4) Dauer der Speicherung
Ihre personenbezogenen Daten werden gespeichert, solange Sie Ihre Einwilligung nicht widerrufen haben und eine Notwendigkeit zur Erreichung des unter I. genannten Zwecks der Verarbeitung besteht, längstens jedoch bis zum Ende der Projektlaufzeit 20.12.2020. Andernfalls werden Ihre personenbezogenen Daten nach Maßgabe der Anforderungen des Datenschutzrechts gelöscht.

(5) Widerspruchs- und Beseitigungsmöglichkeit
Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen, mit der Folge, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, nach Maßgabe Ihrer Widerrufserklärung, durch beteiligte Projektpartner für die Zukunft unzulässig wird. Dies berührt die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung jedoch nicht.

Schließlich möchten wir Sie auf Ihr Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde hinweisen (Landesbeauftragter für Datenschutz und Informationsfreiheit Mecklenburg-Vorpommern).
Wir weisen auch darauf hin, dass bereits anonymisierte Daten und Daten, die in wissenschaftliche Auswertungen eingeflossen sind, nicht mehr auf Wunsch gelöscht/vernichtet werden können.

Vanessa Wenig; (Betreuerin: Prof. Hanna Janetzke) HS Neubrandenburg, Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management, Brodaer Str. 4, 17033 Neubrandenburg; Tel. 0176/70613239, E-Mail: vanessawenig@gmx.de

Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten für die Forschungsarbeit

(Essstörungen und soziale Medien: Eine Chance für die Selbsthilfe?)

Frau Vanessa Wenig hat am _____ mit mir _____ (Name Proband/In) ein ausführliches Informationsgespräch über Art, Umfang und Bedeutung des oben genannten Projektes geführt.

Das Projekt soll für eine Forschungsarbeit im Rahmen der Masterarbeit von Frau Vanessa Wenig dienen.

Mir ist erläutert worden, dass bei dieser Studie personenbezogene Daten verarbeitet werden sollen. Mir ist insbesondere bekannt, zu welchem Zweck, in welchem Umfang, auf welcher Rechtsgrundlage, wie lange meine Daten gespeichert werden und welche Rechte ich gegenüber der verantwortlichen Stelle hinsichtlich meiner personenbezogenen Daten habe. Ein entsprechendes Informationsschreiben habe ich erhalten.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme freiwillig ist und ich sie jederzeit ohne Angabe von Gründen und ohne persönlichen Nachteil schriftlich oder mündlich widerrufen kann. Meine Daten werden dann vollständig gelöscht. Hierüber erhalte ich eine Nachricht.

Ich erkläre mich bereit, an der Forschungsarbeit teilzunehmen und willige in die hiermit verbundene und mir bekannte Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein. Soweit besondere personenbezogene Daten im Sinne des Art. 9 DSGVO, wie etwa Gesundheitsdaten, erhoben werden, bezieht sich meine Einwilligung auch auf diese Angaben.

Das Informationsschreiben vom _____ und ein Exemplar dieser Einwilligungserklärung habe ich erhalten.

Ort, Datum Unterschrift Teilnehmer*in

Verpflichtung zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Anforderungen nach der Datenschutz-Grundverordnung

(für die datenerhebenden und/oder -verarbeitenden Personen)

Frau / Herr

.....

(Name, Vorname) (Geburtsdatum)

.....

(Anschrift)

wurde darauf verpflichtet, dass es untersagt ist, personenbezogene Daten unbefugt zu verarbeiten. Personenbezogene Daten dürfen daher nur verarbeitet werden, **wenn eine Einwilligung bzw. eine gesetzliche Regelung die Verarbeitung erlauben** oder eine Verarbeitung dieser Daten vorgeschrieben ist.

Die Grundsätze der DS-GVO für die Verarbeitung personenbezogener Daten sind in Art. 5 Abs. 1 DS-GVO festgelegt und beinhalten im Wesentlichen folgende Verpflichtungen:

Personenbezogene Daten müssen nach Art. 5 Abs. 1 DS-GVO

- auf rechtmäßige Weise und in einer für die betroffene Person nachvollziehbaren Weise verarbeitet werden;
- für festgelegte, eindeutige und legitime Zwecke erhoben werden und dürfen nicht in einer mit diesen Zwecken nicht zu vereinbarenden Weise weiterverarbeitet werden;
- dem Zweck angemessen und erheblich sowie auf das dem Zwecke der Verarbeitung notwendige Maß beschränkt sein;
- sachlich richtig und erforderlichenfalls auf dem neuesten Stand sein; es sind alle angemessenen Maßnahmen zu treffen, damit personenbezogene Daten, die im Hinblick auf die Zwecke ihrer Verarbeitung unrichtig sind, unverzüglich gelöscht oder berichtigt werden;
- in einer Form gespeichert werden, die die Identifizierung der betreffenden Personen nur so lange ermöglicht, wie es für Zwecke, für die sie verarbeitet werden, erforderlich ist;
- in einer Weise verarbeitet werden, die eine angemessene Sicherheit der personenbezogenen Daten gewährleistet, einschließlich Schutz vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust, unbeabsichtigter Zerstörung oder unbeabsichtigter Schädigung durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen.

Die Unterzeichnerin / der Unterzeichner wurde darauf hingewiesen, dass dies in besonderem Maße für sensible Daten, wie Gesundheitsdaten, gilt.

Verstöße gegen diese Verpflichtung können mit einer Geldbuße und/oder einer Freiheitsstrafe geahndet werden. Ein Verstoß kann zugleich eine Verletzung von arbeitsvertraglichen Pflichten oder spezieller Geheimhaltungsplichten darstellen. Auch (zivilrechtliche) Schadenersatzansprüche können sich aus schuldhaften Verstößen gegen diese Verpflichtung ergeben. Ihre sich aus dem Arbeits- bzw. Dienstvertrag oder gesonderten Vereinbarungen ergebende Vertraulichkeitsverpflichtung wird durch diese Erklärung nicht berührt.

Die Verpflichtung gilt auch nach der Beendigung der Tätigkeit weiter.

Ich bestätige diese Verpflichtung. Ein Exemplar der Verpflichtung sowie ein Merkblatt mit Erläuterungen und den einschlägigen gesetzlichen Vorschriften habe ich erhalten.

_____ _____

Ort, Datum (Unterschrift der/des Verpflichteten)

_____

(Unterschrift des Verantwortlichen)

Anlage 2 - TA Instagram Accounts

Beitrag 1 Jojo

Ich wollte mich mal kurz vorstellen, damit ihr wisst, welches Gesicht hinter diesem Account steckt.😊 Ich bin Johanna bin 15 Jahre alt und habe seit fast etwas über 4 Jahren Probleme mit dem Essen, seit knapp 2 Jahren ist das auch diagnostiziert. Mittlerweile bin ich einfach an einem Punkt angelangt, an dem Ich das Leben mit allen seinen schönen und auch schlechten Seiten spüren möchte und mir mein Leben nicht mehr von der #essstörung nehmen lassen möchte, denn dazu ist es mir zu schade!🤷‍♀️

Ich würde mich freuen, wenn ihr meine Reise durch die Recovery mitbegleitet und mich unterstützt! #anorexie#anorexia#recovery#edfighter#edrecovery#anorexiarecovery#eatingdisorder#anorexianervosa#food#ed#edwarrior#eatingdisorderrecovery #recoveryisworthit#anorexic#fearfood#challenge

<u>Kommentare:</u>

icecreamary: Viel Kraft an dich ❤️‍🩹

> **recoverywithjojo:** @icecreamary Daankeschön, ich wünsch dir das Gleiche!❤️

vanillaprincess_: Ganz viel Kraft wünsche ich dir ❤️

lecnic: Ich bin so stolz auf dich, dass du diesen Schritt machst❤️ hab dich lieb du schnulli

> **recoverywithjojo:** @lecnic und ich dich erst❤️

lous_lifeline: Hey liebes 😊💖💖 ich finds ganz ganz toll das du dich für recovery entschieden hast, ich bin echt stolz auf dich 😊 ich schick dir ganz viel Kraft und power, du kannst mir immer schreiben wenn du jemand zum reden brauchst 💖

> **recoverywithjojo:** @lousrecovery VIELEN LIEBEN DANK, das ist wirklich wirklich lieb von dir!❤️ Bleib stark🙃

brieftaubee: oh schnegge, I'm proud of you❤️

> **recoverywithjojo:** @_.evileve Evitaaaa danke duu s🤗❤️

mxya.24: Babyy💗

mxya.24: Lieb dich und bin stolz auf dich🌹🌹💗

recoverywithjojo: @mxya.ms daaanke ankeee🤲❤️

lenas.fit.3: Love your Pics. ❤️ Please have a look at my Page too😊

recoverywithjojo: @lena_fit.3 Thaaanks I will🤗❤️

schminken_ist_mein_hobby: Stay Strong ❤️

Quelle: https://www.instagram.com/p/BqKzGNXHJRD/ , Post vom 14.11.2018, 213 Likes, 16 Kommentare, Stand 06.08.2020.

Beitrag 2 Jojo

Guten Abennnd🙃

Ich dachte ich erzähl noch mal so ein wenig von meinem Tag. Heute Morgen beim Frühstück dachte ich : heute zeig ichs der ES& meinem Papa da er gestern meiner Mutter am Telefon gesagt hat: " Es gibt hier eine riesen Auswahl beim Frühstück, Kuchen, Croissants.. Aber nein, das hat sie natürlich alles nicht gegessen" irgendwie hat mich das traurig gemacht, da das für meinen Papa so selbstverständlich war, dass ich sowas nicht esse und vermutich auch nie wieder essen werde eben so als hätte er alle Hoffnung aufgegeben. Deswegen hab ich mir heute direkt mal ein Mini Croissant und ein Stück Kuchen zum Frühstück geschnappt. Während des essens ging das Gefühl sogar noch, aber nach dem Essen hab ich mich echt scheisse gefühlt. Naja danach sind wir zum Sacre Coeur gegangen in so ein besonderes Virtel hier wo man sich zeichnen lassen konnte und so was wir dann btw auch gemacht haben.😊

Im Anschluss sind wir zur Galerie lafayette gegangen, so ein Kaufhaus hier, diesbezüglich schreib ich aber nochmal was was mir da klar geworden ist. So danach noch so ein bisschen bummeln, eine Bootstour und Abendessen nämlich die zwei Lachsbrote auf dem Bild. Schon ein #fearfood von mir weil Lachs einfach ultra fettig ist und joa auch wenn das "gesunde" Omega 3 Fette sind sind es eben dennoch Fette und die machen mir Angst. Aber ich liebe nunmal Lachs und deswegen hab ichs gegessen. PTW?!

Jetzt liege ich hier im Hotelbett und hasse mich weil ich so viel gegessen habe. So viele Kalorien wie seit 7 Monaten nicht mehr zumindest was die Kalorien anbelangt die ich so Gewichtsmäßig geschätzt habe obwohl ich weiß, dass es auch weniger sein könnte, da ich beim Gewicht meistens mehr einkalkuliere als es oft ist, um nicht zu denken, dass ich weniger Kalorien gegessen habe und mir dann noch was erlaube. Ich hoffe so sehr, dass ich von diesen Zahlen und diesem Essen wiegen im neuen Jahr wegkomme weil das so viel ruiniert. Eigentlich war ich so gut drauf

aber nachdem ich dann vor ein paar Stunden zusammengezählt habe komme ich aus diesem Gedankenkreisen nicht raus. Naja ich werde jetzt noch ein bisschen Fernseh schauen und melde mich morgen💗

#recoverywin#recoveryfood#recovery#anorexiarecovery#tanorexiafighter#againstana#fuckana#goingtobehealthy#eatittobeatit#edrecovervy#edfighter#edfam#edwarrior#recoveryispossible#food#foodblogger#anorexia

Kommentare:

tequil._a: So proud 🐌

recoverywithjojo: @tequil._a thanksss🐞

startlovingyourlife: In ein paar Wochen wird niemand mehr nach der Kalorienmenge vom heutigen Tag fragen und auch du wirst dir nicht mehr so viel den Kopf über diesen einen Tag zerbrechen. Du würdest dich eher ärgern, den Frankreichurlaub nicht genossen zu haben. Und von einem Tag wirst du auch niemals zunehmen❤️ Bleib stark und genieße den Urlaub💗

recoverywithjojo: @startlovingyourlife genau so siehts aus, du hast wirklich Recht und den letzten Tag konnte ich auch wirklich noch geniessen, danke!!❤️

startlovingyourlife: @recoverywithjojo das freut mich für dich💗

lifeaboutmichi: es ist absolut nicht schlimm das du jetzt heute mal mehr gegessen hast, dadurch wirst du niemals dick werden auch wenn du das vielleicht denkst aber es ist absolut nicht schlimm!💗💗

recoverywithjojo @recoveringwithmichi 💗💗 danke Maus

healing.cici: Das war doch schon mal super, dass du dich heute mal mehr getraut hast!👑 Versuch vielleicht, deine eigenen Wünsche von denen der Essstörung abzugrenzen. Du selbst hattest die Motivation, auf dich zu hören und es „allen zu zeigen“ und die negativen Gefühle, die du jetzt hast, kommen von der ES. (Hat man das jetzt verstanden?😅) Denn DU willst leben, deine ES aber nicht🙃 Das sind Schritte in die richtige Richtung, weiter so!! Denk an deine Motivationen, an das Leben, was du nach der ES haben willst und bleib dran!!💗

recoverywithjojo @cicis.recovery Das ist ein wirklich guter Tipp, daran werde ich versuchen in den nächsten Situationen zu denken, danke!!💗

powerflower_18: Hey mach dir nicht so ein Kopf um die Kalorien. Du solltest doch eh noch etwas zunehmen, damit es dir besser geht. Außerdem hast du dich viel bewegt und dein Körper braucht das Essen. Genieße einfach die Reise und schieß auf die Essstörung 😉

recoverywithjojo: @powerflower_18 ❤️❤️

Quelle: https://www.instagram.com/p/Br--8O0n2Bh/, Post vom 29.12.2018, 153 Likes, 12 Kommentare, Stand 06.08.2020.

Beitrag 3 Jojo

Heute mal kein Happy moments Bild, da ich grade durch meine Galerie gegangen bin und einige alte Bilder wiedergefunden habe.

Man beachte bitte nicht die super Qualität und den süßen Schlafanzug auf dem linken Bild😂😂 peinlich...

Naja mir geht es darum zu zeigen, dass das was die ES versucht euch einzureden kompletter Bullshit ist. Auf dem linken Bild (Februar 2018, die ersten Tage in Bad Oeynhausen) kann man wie denke ich gut zu erkennen ist sehen, dass ich einiges weniger gewogen habe als auf dem rechten Bild (Sommer 2017, nach einem halben Jahr KJP& Tagesklinik.) Obwohl das Gewicht auf dem linken Bild um einiges niedriger war, habe ich mich dreimal so breit gesehen wie ich es auf dem rechten Bild war. Ich habe überall Fett gesehen, habe andauernd an meiner Haut rumgezupft und mir eingeredet, dass das überall nichts als Fett sei weil ich so viel esse. Ich habe mein Spiegelbild gehasst und habe bei dem Anblick auch oft angefangen zu weinen weil es mir so unglaublich peinlich war mich irgendwem zu zeigen. Ganz anders war es auf dem linken Bild. Ich war mir dessen bewusst, dass ich kein Untergewicht mehr habe. Ich sah, dass ich keinen Thigh Gap, kein Ab Crack und wie der ganze Bums sonst noch heisst hatte, aber ich konnte damit leben. Ich dachte mir nicht "boa geil du hast ja eine schöne Figur" aber das ist auch nicht schlimm, denn ich kam annähernd damit klar und das war schon viel wert. Ich musste nicht weinen wenn ich vor dem Spiegel stand. Ich hab mich nicht ständig angeschriehen oder mich geschlagen wenn ich an mir runter sah so wie ich es lange Zeit getan hatte. Ich war weitaus glücklicher als auf dem linken Bild.

Und genau das ist der Punkt.

Die ES oder auch Medien usw sagen immer : durch eine Abnahme und weniger Gewicht werdet ihr glücklicher, nein, dass ist falsch, denn ihr seht iwann nicht mehr wie dünn ihr seid und die Es redet euch immer weiter irgendeinen Mist ein den ihr glaubt und wodurch ihr so handelt dass es euch nur noch schlechter geht. Ihr müsst diesen Kreislauf durchbrechen, aber dazu hilft nur eine Zunahme.

Auch wenn ihr denkt: wie soll ich durch eine Zunahme glücklicher werden, wenn ich dann noch fetter bin?! Ihr werdet es, auch wenn es noch so bescheuert klingt. Durch die Zunahme erst könnt ihr euch nach und nach realistischer sehen und dadurch fällt das essen, die weitere Zunahme und generell alles einfacher. Wagt diesen Schritt so schwer es auch ist, denn denkt daran: die Abnahme hat euch langfristig nicht glücklich gemacht.

#transformation#transformationpic#recoverywin#recoveryfood#recovery#anorexia-recovery#tanorexiafighter#againstana#fuckana#goingtobehealthy#eatittobea-tit#edrecovervy#edfighter#edfam#edwarrior#recoveryispossible#food#foodblogger#anorexia

Kommentare:

sarah.husslein: Wieso hast du dann wieder abgenommen und bist nach Bad Oyenhausen wenn es dir zuvor besser ging? Das soll auf keinen Fall böse gemeint, ich habe mich nur gewundert! Du kannst echt stolz auf dich sein und du bist ein großes Vorbild für mich💖

> **recoverywithjojo:** @sarah.husslein es gab einige Gründe die dann zu einem Rückfall geführt haben und leider war ich noch nicht stabil genug um die Gedanken zu ignorieren😕 Aber vielen Dank, das ist soo toll zu hören💗💗🙏

lissi_in_recovery: Du bist so eine Motivation❤️💖 danke❤️ Du bist so stark und kannst so stolz auf dich sein 💪🧯💖

> **recoverywithjojo:** @lissi_in_recovery das freut lich extrem, vielen Dank❤️💗

healing.cici: Das ist mal wieder soooo wahr, was du schreibst! An den zwei Punkten mit meinem niedrigsten Gewicht habe ich gar nicht gesehen, wie dünn ich eigentlich war. Erst, als ich später auf Bilder aus diesen Zeiten sah, konnte ich es sehen und da habe ich mich ehrlicherweise auch erschreckt; vor allem war es so beängstigend, dass ich mich davor so falsch wahrgenommen habe😳 Du hast echt so Recht und das hast du echt toll geschrieben!!❤️❤️

vanillaprincess_: Das habe ich gerade gebraucht. Danke für den wahren Text 💖

> **recoverywithjojo:** @vanillaprincess_ 💗💗

tequil._a: Danke. Danke so sehr! Dieser Post, beziehungsweise der Text dazu, haben mir gerade wieder richtig viel Kraft gegeben. Danke Jojo! 💪🌈

> **recoverywithjojo:** @tequil._a das zuhören macht mich super glücklich, kämpf weiter, wir schaffen daa!!💗🙏

> **tequil._a:** @recoverywithjojo Danke so sehr 💪💪

recovery.moments: So wahre Worte ❤️❤️❤️

recovery_tohappiness: So ein inspirierender Text❤️ Du bist so stark! Ich hoffe ich schaffe das auch❤️

> **recoverywithjojo:** @recovery_tohappiness vielen lieben Dank und ja, das wirst du!!❤️💪

depression_.recovery: Deine Worte tragen einfach so viel Wahrheit mit sich... ich war zwar nie im UG, aber knapp an der Grenze und nun fühle ich mich schon viel besser❤️

> **recoverywithjojo:** @depression_.recovery das freut mich sehr, gib nicht auf!💗🤗

way_back_to_happiness: Du bist so mega stark 💖

> **recoverywithjojo:** @way_back_to_happiness danke, du auch!💗💪

juliette.mrts: Deine Motivation brauche ich gerade, war selber in Aachen in einer Klinik aber bin nach 4 Wochen gegangen sie haben mir in dieser Zeit so gar nicht geholfen... Geht gerade wieder etwas bergab mit mir aber dein motivierter Standpunkt bringt mir Mut 🙈

> **recoverywithjojo:** @juliette.mrts das freut mich, bitte gib nicht auf, es wird sich lohnen du wirst sehen!💗🌏

Quelle: https://www.instagram.com/p/BtJn8nLn6vd/, Post vom 27.01.2019, 439 Likes, 24 Kommentare, Stand 06.08.2020.

Beitrag 4 Jojo

---Mach es für dich--- "Du musst es wollen, du musst für dich gesund werden, nicht für andere." Das ist der Satz, den ich vermutlich am meisten in den vergangenen 3 1/2 Jahren gehört habe. Viele Ärzte, Therapeuten, Freunde und Familienangehörige haben das zu mir gesagt.

Ich konnte nicht ganz folgen, da ich mir dachte: wenn ich es für jemand anderen mache ist es doch ok, solang ich es überhaupt versuche.

Ja, den Gedankengang kann ich auch heute noch nachvollziehen, aber nicht mehr unterschreiben. Mehrere Monate und sogar Jahre habe ich für andere "recovert". Ich wollte meinen Eltern einen Gefallen tun und bin in die erste Klinik gegangen. Die zweite habe ich nur besucht, damit ich nicht in die angedrohte Wohngruppe muss. Ich habe also gegessen und gezwungener Maßen gegen die Krankheit gekämpft, aber nicht für mich.

Nicht weil ich gesund werden wollte, nicht weil ich mich von der Krankheit trennen wollte, nicht weil ich einen Vorteil darin für mich gesehen habe, nicht weil ich endlich wieder normal sein wollte, nein, für andere.

Das hat vielleicht auch kurzzeitig funktioniert, aber früher oder später wurde ich immer wieder rückfällig, früher oder später hat die Krankheit es immer geschafft mich wieder einzuholen. Wochenlanges Zutrinken, Lügen und Selbstbeschiss kamen zurück, und das alles nur, weil ich selber keinen Grund darin sah gesund werden zu wollen, weil ich mich noch zu stark mit der Krankheit identifizierte, weil ich mich nicht von ihr trennen wollte, sie nicht als meinen Feind sah.

Nach bzw während meines zweiten Klinikaufenthaltes entwickelte sich jedoch langsam der eigene Wunsch nach Gesundheit, nach einem Leben ohne Essstörung. Die ganzen positiven Aspekte des Lebens wurden mir aufgezeigt und ich schrieb meine ganz persönlichen Gründe zu kämpfen auf. Natürlich wollten meine Familie und Freunde auch noch immer, dass ich gesund werde und das hatte ich im Hinterkopf, aber es war nicht mehr mein Hauptantrieb.

#recoverywin#recoveryfood#recovery#anorexiarecovery#tanorexiafighter#againstana#fuckana#goingtobehealthy#eatittobeatit#edrecovervy#edfighter#edfam#edwarrior#recoveryispossible#food#foodblogger#anorexia#anorexie#magersucht#essstörung#transformation#blogger#loveyourself

Kommentare:

li_mi_la: Dein Lächeln ist so wunderschön💖 Und wie immer toller Text🌞

> **recoverywithjojo:** @li_mi_la vielen vielen Dank, das freut mich sehr!💗🌻

xlxcxx_: Wow, die selben Gedanken haben mich auch immer beschäftigt. Du sprichst mir so aus der Seele. Deine Seite gibt mir und bestimmt auch vielen anderen viel Kraft. Mach weiter so, ich bewundere deine Stärke. Du bist ein echt sympathisches und intelligentes mädchen, diese Krankheit hat niemand verdient 🙏

> **recoverywithjojo:** @xlxcxx_ eines der schönsten Dinge für mich zu hören, danke dir vielmals, bitte bleib auch du stark, denn wie du schon erwähnt hast, niemand hat diese Krankheit verdient und somit auch du nicht!💗

caro.means.to.be.free: Ich stimme dir da total zu! Ich bin froh, dass meine freund Emir da manchmal in den atsch treten, aber ich kämpfe nicht für sie, sondern für mich und meine ganz eigenen Träume. Ich kämpfe für meinen Traumberuf als Psychotherapeutin, ich kämpfe für meine Leidenschaft zum Tanzen und für die vielen Reisen und Abenteuer, die noch auf mich warten. Und ich kämpfe für so vieles mehr, aber ich tue es nicht, weil andere das wollen, sondern weil ich das will🌺 ich finde dich immer wieder bewundernswert und stark!🐲 hab keine Angst. Ich wünsche dir ganz viel Mut, Kraft und Erfolg für deinen weiteren Weg❤️

> **recoverywithjojo:** @caro.means.to.be.free das sind soo tolle Träume und Ziele die du hast, verfolge sie weiter, glaub daran, dass du sie errreichen kannst, dann wirst du es auch schaffen, ich glaub da ganz fest an dich!❤️

healing.maya: Oh wow, wie wahr dieser Text ist! Am Anfang habe ich es auch nur für meine Familie gemacht. Ich wusste, dass ich sie damit belaste und wollte für die eine "bessere Tochter" sein. Ich war mir egal, es ging nur um sie. Aber das ist falsch und das habe ich erkannt. Wenn man es selbst nicht möchte, dann bringt es nichts, früher oder später fällt man in alte Verhaltensmuster, wenn man sich einredet, diejenigen, die die man es macht, würden sich nicht dafür interessieren. Man muss es von sich aus und für sich wollen.💗

> **recoverywithjojo:** @healing.maya genau so war es bei mir eben auch. Ich bin super froh Maya, dass du erkannt hast, dass du für dich kämpfen musst und dass du das auch so super machst!!💗🌻

mart.trying.again: genau so wahr👏 bist so stark und kannst richtig auf dich stolz sein, dass du es so weit gebracht hast :) hast du welche tipps wie man dazu kommen kann, da ich leider jahrelang immer nur für meine familie gesund werden „muss“

> **recoverywithjojo:** @mart.trying.again danke, das ist sehr lieb von dir!💗 und wenn du magst kannst du mit mal eine DM schreiben, dann kann ich da ein wenig ausführlicher drauf eingehen🤗

lissi_in_recovery: Wow so ein starker Text, du kannst so stolz auf deinen weg sein❤️💞🙌

> **recoverywithjojo:** @lissi_in_recovery danke Lissi💗🌻

muesli_recovery_lili: Wow... so ein toller Text❤️ auch ich habe für meine Familie recovered... ich konnte es fast nicht mir ansehen, wie meine Mutter verzweifelt ist und mein Vater ihr alle Schuld zuschob😔 Mir wurde auch immer gesagt, ich solle für mich gesund werden... aber um ehrlich zu sein finde ich das aus heutiger Sicht immer noch falsch, denn ich sah denn Sinn des Lebens gar nicht, wieso sollte ich dann gesund werden, wenn nicht für jemanden?💗 ich habe zwar immer noch keine richtigen Freunde, aber ich bin stolz auf mich, dass ich schon auf einem solch guten Weg bin💪❤️

> **recoverywithjojo:** @muesli_recovery_lili auch wenn es dir immernoch schwer fällt einen Sinn in dem "für dich gesund werden" zu sehen, glaub mir, es gibt ihn. Du musst vielleicht noch ein wenig danach suchen, auch mir ist das nicht vor die Füße gefallen und es hat Jahre gedauert bis ich wusste warum ich für mich kämpfe. Gib die Suche nicht auf! Und ich bin auch stolz auf dich und deinen Weg!❤️🌻

la.li.lovely: Toller Text von einer tollen Frau ❤️

> **recoverywithjojo:** @la.li.lovely ganz viel Liebe❤️

> **la.li.lovely:** @recoverywithjojo daaanke 😘

hippielost: ❤️❤️

> **recoverywithjojo:** @hippielost ❤️❤️🌻

_no_ed_: Ich denke auch dass man nur gesund wird wenn man es für sich selber tut und selbst die Motivation hat für sich zu kämpfen 🙏 Mein persönlicher Grund ist ein normales Leben zu führen, Spaß mit Freunden zu haben, mich selber gut zu fühlen und frei zu sein 🙏

> **recoverywithjojo:** @_no_ed_ das sind schöne Gründe, und teilweise sind sie meinen sehr ähnlich, danke dass du sie mit uns teilst!❤️🌻

lifeaboutmichi: So wahr! Ich bin so stolz auf dich jojo!❤️

> **recoverywithjojo:** @lifeaboutmichi danke Michiii❤️

defni_erge: ich sehe das genauso und finde deinen Text unglaublich stark 💪❤️ wenn man es wirklich für sich will kann man vieles erreichen! ich bin momentan immer noch total am kämpfen für mich gesund werden zu wollen und nicht für andere ...meine ganzen Krankheiten verleihen mir so viel mehr Sinn als dieses gesunde Leben (in meinen Augen) und die außen stehenden verstehen nicht wieso ich so Handel... aber es gäbe auch Gründe dass ich gesund werden will: ich Will das meinem Körper nicht mehr antun, ich will mich nicht vor dem Leben drücken/ verkriechen, ich will für mich selbst einstehen und stark sein, stärker als diese Krankheiten, ich will später mal Kinder haben aber das geht nur wenn ich für sie voll da sein kann, wenn ich mich akzeptieren kann so wie ich bin, wenn Krankheiten nicht mehr mein leben definieren!

> **recoverywithjojo:** @defni_erge deine Gründe sind vielfältig und soo wundervoll. Es ist nicht leicht die Entscheidung zu treffen den ganzen Kram für sich wuppen zu wollen, aber wenn die Entscheidung einmal gefallen ist, dann wird es einfacher, das verspreche ich dir. Du fängst an in dem ganzen Prozess des Gesundwerdens einen Sinn zu sehen. Ich wünsche mir von ganzem Herzen für dich, dass du in Zukunft an diesen Punkt kommen wirst, auch wrnn es noch ein Weilchen dauert, du schaffst das, da bin ich mir sicher!❤️🌻

> **defni_erge:** @recoverywithjojo Danke 🧡ich hoffe ich bin auf einem guten weg, von mal zu mal hab ich immer weniger Lust auf das ganze... während andere draußen ihr Leben genießen Hocke ich irgwo eingesperrt und das nur weil ich (noch) nicht loslassen kann

...aber wir schaffen das alle, wenn wir eben dafür kämpfen und nicht aufgeben, stark bleiben 🙏🌞

seelischstarkwerden: Du hast ein mega schönes Lächeln 😊

recoverywithjojo: @seelischstarkwerden vielen lieben Dank!💗

by_louisa_: Am Anfang hat man es immer für andere gemacht aber um langfristig gesund zu werden und die Krankheit los zu lassen muss man es für sich machen so wichtig das Umfeld auch ist, ein toller post ❤️

recoverywithjojo: @by_louisa_ danke Louisa, das freut mich total❤️

recoverymilena: Hast echt Recht mit dem text, ich bin gerade auch dabei zu realisieren, dass ich an erster Stelle für mich selbst gesund werden muss😊schöner Text 💞

recoverywithjojo: @recoverymilena welch wichtige Erkenntnis, ich hoffe du schaffst es diese beizubehalten💗

way.to.happieness: Du hast so recht 💋 wunderschönes Bild

recoverywithjojo: @way.to.happieness danke dir, Johanna💗

healing.dana: In dem Punkto kann ich dir nur zustimmen! Alleine in eine Klinik zu gehen fordert einen ja schon zu sagen "ICH will das!" Natürlich sind Freunde und Familie eine wichtige Stütze und auch etwas wofür es sich lohnt Gesund zu werden. Jedoch Leben sie ja nicht für einen oder sind im eigenen Körper, deshalb is meine Devise: Mach es für dich oder für niemanden! 🕊️ Johanna.... was soll ich sagen!? Du bist einfach Bombe 💣 Deine Wandlung is einfach so toll! Du siehst so glücklich und voller Lebensfreude erfüllt aus 😍 Maaan du bist so ein Vorbild!! ✨

recoverywithjojo: @healing.dana deine Worte machen mich jedesmal aufs neue wieder so glücjlich und irgendwie auch stolz auf das was ich in letzter Zeit so erreicht habe und das wollte ich dir mal mitgrteilt haben, danke Dana, wirklich!❤️ und deine Devise teile ich mal zu 100% 🌻

sxrbasloane: Hi! Your feed is perfect for a collab, please DM our main account @ sxrba if you'd be down! 💙

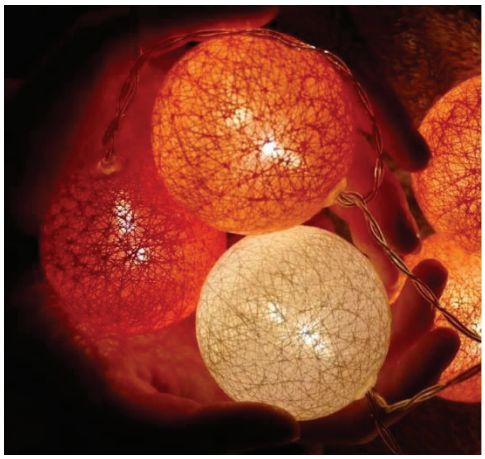
mirchen01: Ich kann grad gar nicht so richtig viel schreiben weil mich diese Worte echt sehr zum nachdenken gebracht haben aber vorerst danke ich dir für diese ehrlichen aber so wahren Worte und dass du durch deine Erfahrung mir immer Kraft und Denkanstöße gibst

recoverywithjojo: @mirchen01 unglaublich gerne, immer und immer wieder, es freut mich, dass ich etwas bei dir bewirken kann!❤️

marschangd: Soooo wahr🙏💞 hast echt ein megaaaa schönes Lächeln 🤩

Quelle: https://www.instagram.com/p/CBi3yJDpDHM/, Post vom 17.06.2020, 611 Likes, 43 Kommentare, Stand 06.08.2020

Beitrag 1 – Maya



❥Hellouu' ich bin Maya und habe mich nun endlich dazu entschlossen, auch einen Recovery Account zu erstellen, nachdem ich bestimmt schon zwei Monate darüber nachgedacht habe. Ich bin 17 Jahre alt und komme aus Deutschland. Ich leide an Anorexie und Depressionen und möchte diesen Account quasi als Recovery Account und persönlichen Blog nutzen.

Viele von euch verfolge ich schon sehr lange und ich erhoffe mir, auch Teil der Community zu werden, weil ich von vielen gehört habe, dass sie durch ihren Account viel Kraft und Unterstützung bekommen.

❥Das war's erstmal von mir. Ich hoffe ihr habt noch einen schönen Abend.👏💖

<u>Kommentare:</u>

recoverytosmileagain: Willkommen ☺

healing.maya: @recoverytosmileagain Vielen Dank❤️🙈

sophiesfruits: Viel Kraft🖤

healing.maya: @healingv_ Dankeschön❤️❤️

healthy_.goal: Ich schicke dir ganz viel Kraft!❤️

healing.maya: @healthy_onie Danke, lieb von dir😊

rosegoldwords: willkommen❤️

healing.maya: @rosegoldwords danke dir❤️❤️

recovering.girlll: Hey du liebe, ganz viel Kraft und Durchhaltevermögen dir ❤️ zweifle nicht daran, recovery ist der richtige, wenn auch härtere weg aber es lohnt sich 💗💗

healing.maya: @recovering.girlll vielen vielen Dank für deine lieben Worte!😁💖

jjbh6788kbvgggh: Wilkommen in der community 💖💖💪

healing.maya: @effloresence_recovery dankii💗

ellisfoodcorner: Wir schaffen das alle gemeinsam🙏💪💪

healing.maya: @ellisfoodcorner danke💗

lenas.fit.3: Stay Strong girl ❤️

lous_lifeline: Hey liebes, ich wollte dir nur ganz viel Kraft und power für deinen Weg raus aus der essstörung wünschen 😊💖 ich bin immer für dich da wenn du reden magst 💪🏻💪🏻

healing.maya: @lousrecovery vielem vielen Dank❤️❤️

fit_mellybelly: Ich wünsche dir von Herzen ganz viel Erfolg auf deinem Weg!😁💖

healing.maya: @fit_mellybelly Oh dankeschön❤️❤️🤩

fit_mellybelly: @healing.maya Mehr als gerne 😁🌺 Verlier niemals den Glauben an dich!!!💪🏻💖

wegnerjasmin2gmail.c: Alles Gute für deine Recovery 💪🍀und herzlich willkommen 😀

healing.maya: @wegnerjasmin2gmail.c vielen Dank❤️❤️

Quelle: https://www.instagram.com/p/Bys_ikIIHsV/, Post vom 14.06.2019, 189 Likes, 24 Kommentare, Stand 06.08.2020

Beitrag 2 Maya

❥"Every change you make is a step you take towards another beginning. 🌱"

•°• ✾ •°•

Gestern war der 29. Februar 2020. Ein besonderer Tag, den es nur alle vier Jahre gibt. Und für mich noch aus ganz anderen Gründen besonders. Gestern habe ich mich für das Leben und somit gegen die Essstörung entschieden. Ein für alle Mal, entgültig und für immer. Freitag Abend

habe ich Abschied genommen. Abschied von der Essstörung. Es war unglaublich schmerzhaft und ich habe so viele Tränen vergossen, wie schon lange nicht mehr.

Seit gestern gibt es keine Essstörung mehr in meinem Leben. Keine Gedanken um jegliche Kalorien, Essensmengen und andere Zahlen. Seit gestern bin ich frei. Ich bin frei und fange an aufzublühen.🕊️🌿

Ihr fragt euch, wieso sich meine Gedanken und mein Wille in so kurzer Zeit um 180° gewendet haben?

Ich bin wütend geworden. Richtig, richtig wütend. Wütend auf die Essstörung. Ich habe mir klar gemacht, was mir die Essstörung alles genommen hat. Wie viel ich verloren habe und wie wenig mir die Essstörung im Vergleich gegeben hat. Es wird nicht besser, wenn man nur zuschaut und abwartet. Es wird nicht leichter, wenn man auf den richtigen Moment wartet. Ich bin es satt, immer nur die 'Essgestörte' zu sein. Ich habe keine Lust mehr, Situationen zu vermeiden, obwohl ich doch eigentlich so gerne daran teilhaben möchte. Ich habe mein ganzes Leben vor mir. Und jetzt hole ich mir alles zurück, was ich durch die Essstörung verloren habe.🧨

Ich bin frei. Und diese Freiheit fühlt sich wunderbar, gigantisch und einfach unfassbar schön an!🤲

"Man muss 100%ig loslassen, wenn man sich für das Leben entscheidet!" [@mariesrecoveryblog]❤️🍲

#anorexiarecovery #anorexia #anorexie #recovery #eatingdisorder #eatingdisorderrecovery #ed #strongnotskinny #nevergiveup #magersucht #realtalk #essstörung #edfighter #keepfighting #goal #free #selflovequotes #food #love #selflove #instagram #photography

<u>Kommentare:</u>

vita_means_life: Oh Gott...ich kann wirklich nicht beschreiben, was dieser Text in mir ausgelöst hat...Ich freue mich unglaublich für dich, für deinen Wandel, für deinen riesigen Schritt in die richtige Richtung und gleichzeitig macht mir das auch bewusst wo ich gerade stehe. Ich bin noch viel zu oft eingeschränkt und durch die Essstörung blockiert und das MUSS sich jetzt einfach ändern ! Gegen die Essstörung! Für die Zukunft!

> **healing.maya:** @hopeful_to_recover ohne die Essstörung KANN es einfach nur BESSER werden! Ich hoffe so sehr, dass du das so bald wie möglich erkennst, um voll durchzustarten!!🙏❤️

henri.fight: Wow, ich wünsche dir alles Gute! 😊

> **healing.maya:** @henri.fight vielen Dank!⚓🙏

way.to.myself: Wow 😳 einfach nur wow! Ich hatte gerade wirklich ein wenig Gänsehaut! Das ist so eine Mutige und vor allem starke Entscheidung die du da getroffen hast! Ich habe zur Zeit oft darüber nachgedacht weil es einige gibt, die diesen Schritt auch gehen 🙈🎀 mit ist aufgefallen wie sehr mich die ES einschränkt ... ich kann nicht essen gehen, ich kann nicht spontan und flexibel sein und schon gar nicht irgendwelche schönen Treffen genießen weil ich immer nur an das eine denke: wie mache ich es mit dem Essen, was denken die anderen, was ist da jetzt genau drin ... du kannst wirklich stolz sei. Diese Entscheidung getroffen zu haben ❤️ ich find das so stark ... leider bin ich im Moment noch nicht bereit diese. Schritt zu gehen aber das heißt nicht, dass ich nicht gegen die ES kämpfe! Ich kämpfe eben im Moment no c auf eine andere weise 🙈🍲🎀

healing.maya: @_way.to.myself_ mach dir immer wieder bewusst, was du durch die ES alles verloren hast. Macht es dich glücklich, so zu leben wie du es jetzt tust? Ich denke nicht! Du schaffst das und ich wünsche dir alles alles Gute!🙏❤️

youonlylivveoonce: Genau das ist die Denkweise die wir alle brauchen ❤️

healing.maya: @youonlylivveoonce definitiv!❤️

julswayofhealing: bin echt stolz auf dich🥹

healing.maya: @julswayofhealing vielen Dank!🤩🐲

pleiades4_: ❤️

healing.maya: @pleiades4_ ❤️

shellysrecovery: Echt schön das zu hören! ❤️

healing.maya: @shellysrecovery vielen Dank!🥰❤️

lily.fights: Du bist so toll 🤩❤️

healing.maya: @lily.fights aww, vielen Dank!❤️🫶

annatriestorecover: 🙏🤩

healing.maya: @annatriestorecover ❤️❤️❤️

marienkeferchen: ❤️❤️❤️

healing.maya: @marienkeferchen ❤️❤️❤️

lifeaboutmichi: Woow toll!!🤩

healing.maya: @lifeaboutmichi Dankeschön!❤️

leonie.s___: ich bin heftig beeindruckt und sehr stolz auf dich 💗

healing.maya: @leonie.s___ ich danke dir!❤️🐲🙏

recovery.clw: Das ist so wahnsinnig stark von dir und beeindruckend!❤️ Genau das denke ich mir auch oft, dennoch ist es eben ein Schritt den man sich trauen muss und da hat nicht jeder den Mut so wie du. Auch wenn ich schon viele Schritte nach vorne gemacht habe und mir das soo oft gesagt habe fehlt noch was, aber ich bin zuversichtlich es ablegen zu können wenn ich bald zuhause ausziehe. Dann wird alles besser und ich bin wieder frei. Diese Vorstellung ist soo toll & natürlich probiere ich es vorher auch schon. Du motivierst mich total🏅

healing.maya: @recovery.clw warte nicht, bis sich was ändert, nimm die Zügel selbt in die Hand! Auch wenn du bald ausziehen wirst, werden die Gedanken dort nicht weniger. Du schaffst das, ich glaube an dich!❤️🥰

franzis.recovery: Wow so schön ... 😍 es motiviert einfach echt wenn man das liest ! Wenn man weis dass man da raus kommen kann . Auch wenn es schlechte Tage gibt , bist du trotzdem soo weit gekommen und kannst u fassbar stolz sein 💪🏻

> **healing.maya:** @franzis.recovery ich danke dir so sehr!❤️

ester.fit: Wow ich freue mich so sehr für dich, dass alles so gekommen ist.. 💖

> **healing.maya:** @ester.fit ich danke dir liebe Ester!❤️🤩

my_way_to_recover: So eine tolle Einstellung! Ich wünsche dir ganz viel Kraft und Durchhaltevermögen!💪🏻❤️

> **healing.maya:** @my_way_to_recover ich danke dir so sehr!❤️🙏🏻

coriswane: Als ich das in deiner Story gesehen habe... wäre ich nicht im Bett gelegen, hätte ich wohl einen Sprung an die Decke gemacht🌏🙋‍♀️! Ich bin so verdammt stolz auf dich. Ich kann's einfach nicht in Worte fassen. SO STOLZ!❤️❤️ Wut auf die verdammte Essstörung gibt einem so viel Power, kenne das - also ausnutzen ist angesagt. Maya rockt!🕺🕺🕺🕺

> **healing.maya:** @swanesbalance also den Moment hätte ich echt gerne gesehen, wo du wegen mir dein liebes Bettchen verlässt, um einen jump Richtung Decke zu vollstrecken! Da bin ich ja schon fast traurig, dass es dafür nicht gereicht hat...😅 Haha du bist so eine Süße liebe Cori! Ich danke dir für einfach ALLES!❤️🙏🏻🥰🍲🤲🏻

anorexia_recover_01: Bin unglaublich stolz!🤩

> **healing.maya:** @anorexia_recover_01 ich danke dir!❤️

iris_runningbird: Das sind wunderbare und wahre wort! Ich wünsche dir so sehr dass dein neues Leben toll wird!

> **healing.maya:** @iris_runningbird ich danke dir so so sehr!❤️❤️

jessis_recovery: Meine liebste Maya, ich hab dir ja schon geschrieben, dass ich deinen Entschluss wahnsinnig toll finde und ich auch zu 100% hinter dir stehe. Ich wünsche dir, dass du dir dein Leben durch diesen Schritt wieder zurückholst und aus Leid und Angst Spaß und Lebensfreude wird. Du bist toll ❤️

> **healing.maya:** @jessis_recovery ganz viel Liebe an dich!❤️🤲🏻

ameliesfoodjourney: ✨

> **healing.maya:** @ameli_esrecovery ❤️

__real_._talking: Proud!!❤️

narkofred: Ich hast ein i mitt window, planted myself💩

lottes.recovery: Mach weiter so❤️

> **healing.maya:** @lottes.recovery mache ich!❤️

caro.means.to.be.free: Du kannst echt richtig stolz auf dich sein! Das ist großartig.🌺 ich wünschte, ich könnte diesen riesigen Schritt auch gehen

> **healing.maya:** @caro.recovery ich danke dir! Und das kannst du auch!❤️

fighter_against_ana: Wow! Du hast so viel Stärke in dir drinne! Du schaffst das, das bezweifle ich kein bisschen! Ich glaube an dich, und hoffe das ich auch bald an diesem Punkt angekommen bin, denn darauf kannst du extrem stolz sein!❤️

> **healing.maya:** @t.recovers_ ganz lieben Dank!❤️ 😁

_no_ed_: Der Schritt den du gemacht hast ist so mutig und unfassbar inspirierend und hat mich selbst auch motiviert zu sagen dass ich ab sofort konstant gegen die ES angehe, ohne Kompromisse, ich persönlich kann nicht einfach sagen dass von heute auf morgen alle Gedanken weg sind, aber taten schon 🙏 danke dafür ❤️ ich hoffe wir bleiben weiterhin in Kontakt 🤜

> **healing.maya:** @_no_ed_ ich danke dir so sehr! Du machst das toll! Ich verfolge deinen Weg so gerne!🙏❤️

glueckskindlilli: Ich bin soo stolz auf dich❤️ so verdammt stark, dass du diesen Schritt gegangen bist! 💖

> **healing.maya:** @glueckskindlilli ich danke dir so sehr!❤️⚘

sarahsrecoverytime: Du bist so eine Motivation❤️ ❤️

> **healing.maya:** @sarahsrecoverytime aww vielen Dank!❤️ 🥰

sophiesfruits: Wow Maya ich kann gar nicht in Worte fassen wie sehr es mich freut das zu lesen❤️ du bist so eine Inspiration❤️ ❤️

> **healing.maya:** @sophiesfruits danke, danke, danke!❤️

outofhell: Proud❣️

> **healing.maya:** @outofhell thank yaa❤️ ❤️

sabi.fit.and.soulfood: Du sprichst mir aus der Seele 😍 bei mir ist komischerweise gestern etwas ganz ähnliches passiert ... dieser Urlaub hier gerade hat alles verändert und gestern war auf einmal so ein booooooom - wie wenn es wirklich dieser zusätzliche Tag im Jahr 2020 wäre ❤️ lass uns gemeinsam diesen Tag für immer behalten und fortan endlich Leben und lass uns WIR sein - nicht mehr die Krankheit

> **healing.maya:** @sabi.dream omg, du glaubst gar nicht, wie sehr mich das gerade gefreut hat, als ich den Kommentar gelesen habe!😍 Ich hoffe so, dass der Urlaub dir ganz lange in Erinnerung bleibt!❤️ 👐
>
> **sabi.fit.and.soulfood:** @healing.maya das wird er - er hat mein Leben so verändert das kannst du dir nicht vorstellen .... ich wusste dass es ne besondere Reise wird weil wir uns mit Thailand ohnehin nen Traum erfüllt haben .... dass es aber SO kommt hätt ich nie vermutet
>
> **healing.maya:** @sabi.dream das freut mich so sehr!😍

seelen.troesten: Wow, sehr gut! Ich wünsche dir alle Kraft der Welt. Lass dir diese Freiheit nicht mehr nehmen!

> **healing.maya:** @seelen.troesten ich danke dir!❤️

jo_.fitness._: Yes yes yessss 🙌😉🔥

> **healing.maya:** @jo_fitnessandnutrition 👐❤️👐❤️👐

wannabeehappyy: Diese Entscheidung ist so so stark von dir! Es lohnt sich & ich bin mir sicher, dass du das durchstehen wirst ❤️

> **healing.maya:** @wannabeehappyy vielen vielen Dank!🙏❤️

friedlicheschaos: Genau diese Entscheidung habe ich vor 2 Wochen auch getroffen und es war die beste meines Lebens. Es lohnt sich wirklich, ab jetzt kann alles nur besser werden❤️

> **healing.maya:** @friedlicheschaos seit dem blühst du richtig auf und ich freue mich jeden Tag, dich bei deinem Weg begleiten zu dürfen, wirklich!❤️🙏

anne_hoh: Sei stolz auf dich!! Das ist ein echt guter aber auch großer schritt🙌 du machst das !!

> **healing.maya:** @anne_hoh vielen vielen Dank!🙏❤️

thoughtsbyhanna: Wow💖 so ein wichtiger und starker Schritt❤️

> **healing.maya:** @thoughtsbyhanna ich danke dir!👐❤️

recovery0mari: Das freut mich so🥺😤

> **healing.maya:** @recovery0marie Dankeschön du Süße!❤️🥰

bebrave_2019: Du bist toll! 🙂 Bleib wie du bist! 🙂

> **healing.maya:** @bebrave_2019 vielen Dank! Du auch!❤️

l.zck: So beeindruckend

> **healing.maya:** @l.zck aww dankeschön!🙈🥰

by.kxm: So ein Vorbild ❤️ mach weiter so! 🙏

> **healing.maya:** @kxm.rec ich danke dir!❤️🙏

myway.tina: Ich freue mich gerade so unfassbar für dich 🥺❤️❤️ Du schaffst das und du wirst nicht nur das zurückholen was du verloren hast sondern du erlebst noch viel mehr🫰💪 ich glaube an dich denn du bist ein Kämpfer und hast es soo verdient ❤️✨

> **healing.maya:** @myway.tina ich danke dir so sehr! Ich wünsche dir auch alles alles Gute!❤️⚓

recoverforwhat: Oh wow 😍❤️ Du bist so eine Motivation!! Ich bin so stolz auf dich, vor allem weil ich deinen Prozess seit dem Sommer mitverfolge 🥰 Mach weiter so!!

healing.maya: @recoverforwhat ahh, dankeschön!💗

mariesrecoveryblog: Zusammen schaffen wir das. Ich bin so unglaublich glücklich gemeinsam mit dir diesen Schritt zu gehen💗

healing.maya: @mariesrecoveryblog und ich erst💗👭

Quelle: https://www.instagram.com/p/B9L94dfKmwg/, Post vom 01.03.2020, 446 Likes, 91 Kommentare, Stand 06.08.2020

Beitrag 3 Maya

❥"You're not defined by your past.🕊"

•°• ✾ •°•

[Transformation-Post]

Das erste Bild links - heute vor 2 ! (Tippfehler - 2018) Jahren entstanden. Ich bin sprachlos, mir fehlen die Worte. Ich kann es nicht fassen, dass ich wirklich so aussah. Das muss bearbeitet worden sein, das bin nicht ich.

Das zweite Bild links - vor weniger als einem Jahr entstanden. Und auch hier: So schlecht ging es mir doch gar nicht, mir ging es gut.

Dachte ich zumindest... Aber im Vergleich zu heute habe ich im letzten Jahr trotzdem nur existiert, anstatt wirklich zu leben. Zwischen dem Jahr 2018 (überleben), 2019 (existieren) und 2020 (leben) liegen Welten.

Ich habe mich entwickelt, bin über mich hinausgewachsen und stärker geworden. Sowohl äußerlich, als auch charakterlich.

Egal, wie es dir jetzt gerade geht. Ob du traurig, wütend, verzweifelt oder hoffnungslos bist - bessere Zeiten werden kommen. Allerdings nur unter einer Voraussetzung: Du musst kämpfen und stark sein. Von alleine wirst du nicht gesund. Du wachst nicht eines Tages auf und alles wird von alleine besser. Nur du alleine kannst dir da heraushelfen. Du kannst nichts dafür, dass du an einer Essstörung erkrankt bist. Du trägst keine Schuld daran. Aber nur, weil du nichts dafür kannst heißt das nicht, dass du dich einfach so aufgeben darfst. Es wird erst schlimmer, bevor es besser wird und genau da ist der Punkt: Diese Zeit musst du durchstehen, stark sein und dem Druck standhalten. Und wenn du diese Phase überstanden hast, dann merkst du, dass das Leben dir so viel bietet.

Du hast alle Freiheiten der Welt. Lebe, erlebe und hab Spaß. Geh auf Partys, betrink dich und genieß die Abende. Das Leben kann so schön sein. Aber wenn du dich immer nur in der Blase der Essstörung bewegst, dann kannst du all das gar nicht wahrnehmen, weil du nur in deiner eigenen Welt lebst.

Du hast nur dieses eine verdammte Leben! Du wirst nur einmal 18, 25 oder 40. Später, wenn du auf einem guten Weg bist, dann wirst du bereuen, dass du nicht schon viel früher angefangen hast zu kämpfen, das versichere ich dir.

Irgendwann wird es besser, auch wenn du es jetzt gerade vielleicht noch nicht glaubst und alles so überwältigend scheint.❤️

#anorexiarecovery #anorexia #anorexie #recovery #like #eatingdisorder #eatingdisorderrecovery #ed #nevergiveup #magersucht #selflove #essstörung #healthy #edfighter #loveyourself #goal #free #happy #personalblog #love #smile #instagram #photography #weightgain #healing #transformation #germany #blogger

<u>Kommentare:</u>

annalenapgr: Proud 😍

healing.maya: @annalenapgr thanks😊❤️

ricardahag_: 😍😍😍😍🙏

healing.maya: @ricardahag_ ❤️❤️❤️

seelenmut: Wie schön das du den Weg raus aus diesem Teufelskreis gefunden hast😊

healing.maya: @seelenmut ich danke dir❤️

recovery_14_15: Echt tolle Verwandlung 😍💪

healing.maya: @recovery_14_15 vielen vielen Dank!❤️😍

simona_romafit: Du kannst so stolz auf dich sein 🙏❤️

lifewithlove.at: aaahhhhh Maya - ich bin einfach SO SOOOOOO stolz auf dich. 😍💗💗du bist so eine starke Person & noch eine größere Inspiration für mich und so viele Andere hier! vergiss bitte NIEMALS, was für ein toller Mensch du bist und was du schon alles geschafft hast! ich bin echt unglaublich froh, hier so eine tolle Person ein wenig kennenzulernen und noch glücklicher darüber, wie weit du schon gekommen bist (musst an der Stelle mal raus, war schon längst überfällig🙊) 🚁🕊️🤍

healing.maya: @lifewithlove.at aii, ich danke dir vielmals! Ich bin auch total froh, dich hier kennengelernt zu haben!😍❤️

lifewithlove.at: @healing.maya awww 🥺💗

recovery.clw: Maya du bist einfach nur beeindruckend, deine Worte bringen einen wirklich zum nachdenken! Deine Veränderungen sind so toll, nicht nur vom äußerlichen, sondern auch in dir drin! Du siehst jetzt so viel lebensfroher aus und strahlst wirklich positive Energie aus❤️ Du kannst du stolz auf dich sein!!!

healing.maya: @recovery.clw ich danke dir so sehr!❤️🙏🏼

carlotta.stng: Du kannst soo stolz auf dich sein!❤️ den Unterschied zwischen existieren und leben kann ich nur unterstreichen- man denkt, es geht einem besser, aber wieder mehr mit Freunden unterwegs und spontan sein ist einfach nochmal eine Stufe besser 🤩

healing.maya: @carlotta.stng vielen vielen Dank!❤️

girl.beating.anorexia: unglaublich was du alles erreicht hast 🤩 ich bin sehr sehr stolz auf dich und das kannst du definitiv auch sein 💪🏼

healing.maya: @girl.beating.anorexia das bin ich, dankeschön!🤩

coriswane: Bei solchen Fotos bekomme ich wirklich eine unglaubliche Gänsehaut, das ist einfach nur... wow🪐 Wie die Krankheit einen einnimmt, man kämpft, schließlich wieder lebt - das ist so ein einzigartiger Prozess, der mit so enorm vielen Emotionen verbunden ist, dass ich das einfach so mitfühlen kann.💐 es steht außer Frage, dass man dein Strahlen auf den ersten Blick sieht. Sowohl hier, als auch tagtäglich in der story🙌❤️

healing.maya: @coriswane vielen vielen Dank, Cori! Ich finde solche Transformation-Bilder auch immer unfassbar rührend, weil man meistens einfach so einen krassen Wandel sieht.🙏❤️

picscaot: Sehr gute Einstellung und ja, ihr müsst euch immer wieder sagen, "ich lebe nur einmal" geht nicht nach einem vermeintlichem ideal. Ihr seit alle perfekt und die kleinen Fehler, die jeder von uns hat, gibt uns die Gewissheit, daß wir einzigartig und hübsch sind. Jeder findet sich nicht auf Anhieb schön, aber die anderen wissen gar nichts von der inneren Schönheit, weil man sie nicht sehen kann. Bin froh, daß du aus dich heraus gekommen bist.🌹🍄

healing.maya: @picscaot vielen Dank! Der Text ist wunderschön geschrieben!🙏🥰

make_your_dreams_come_real: Ich bin megs stolz auf dich 😊 und auch wenn es ab und zu hoffnungslos erscheint ist dies nicht schlimm sondern macht und von Mal zu Mal stärker 😊 Keep on going 🍀

healing.maya: @make_your_dreams_come_real vielen Dank!❤️

anorexia_recover_01: Wow🤩 du bist unglaublich🔥❤️

healing.maya: @anorexia_recover_01 dankeschön❤️

faarmaro: So ein toller Erfolg! Du kannst so stolz auf dich sein und bist für viele ein großes Vorbild ❤️

healing.maya: @faarmaro ich danke dir so❤️

lifeaboutmichi: Einfach nur toll!❤️

healing.maya: @lifeaboutmichi vielen Dank!❤️

icecreamary: Respekt 💗

healing.maya: @icecreamary dankeschön❤️

healing.dana: Geschrieben wie ne 1 🙏 Die Essstörung ist keine Kumpelblase die man immer mit sich rumschleppen kann, entweder man ist bereit diese Blase zum platzen zu bringen oder man pustet sie immer weiter auf! 💪 Meine derzeitige Entscheidung ist sie aufjedenfall zum platzen zu bringen 💥

healing.maya: @delentes.dana und das schaffst du auch definitiv! Smash it!🙌🤯❤️

my_way_to_recover: Du bist so stark und deine Beiträge motivieren mich immer wieder!🙏❤️

healing.maya: @my_way_to_recover ich danke dir!❤️

thoughtsbyhanna: Du kannst so unglaublich stolz sein! Wie du vom Tod es geschafft hast, dich wieder hochzukämpfen! Aber noch toller ist deine Entwicklung im letzten Jahr❤️ Du strahlst jetzt soviel mehr Lebensfreude aus! Ich finde deine Ausdrucksweise so passen:Überleben, Existieren, und leben! ❤️ Mach weiter so! Du weißt so eine große Motivation für viele! Fühl dich gedrückt!

healing.maya: @powergirl_hxnna ich danke dir so, Hanna!❤️

annyrec: Du bist so schoen jetzt!😍 Ein richtiges Vorbild!

healing.maya: @annyrec aww, vielen Dank! Das macht mich so glücklich!😍

dreher_alexander: I like it! You are on the right way, because you decide to do so! 👍

healing.maya: @dreher_alexander thanks :)

recovering_for_a_new_life: Sei stolz auf dich ❤️❤️

healing.maya: @recovering_with_e Dankeschön❤️

meintanzmitborderline: Meinen riesengroßen Respekt für diese Veränderung. Du kannst echt stolz sein 💪💗

healing.maya: @meintanzmitborderline vielen Dank!❤️

glueckskindlilli: Einfach nur wow... Du hast so eine krasse Entwicklung durchgemacht und bist heute soo ein freudestrahlender Mensch, dass man sich fast gar nicht vorstellen kann, was du für eine Vergangenheit hinter dir hast! Du kannst echt unglaublich stolz auf dich sein❤️ und du hast es soo schön geschrieben! Das Leben hat echt so viel zu bieten, es lohnt sich nicht, das zu verpassen🙈

healing.maya: @glueckskindlilli ich danke dir so so sehr!🙏❤️

lottes.recovery: wow du kannst so stolz sein❤️ dachte auch dass es mir vor einem Jahr gut ging aber verglichen mit heute hab ich da auch nur existiert ❤️

> **healing.maya:** @lottes.recovery vielen Dank❤️

tessas.lifee: Ach Maya, ich bin dir so dankbar, dass du deinen Weg & deine Erfahrungen mit uns teilst. Deine Posts & Storys sind für mich wirklich immer pure Motivation & Unterstützung. Durch diesen Post konntest du mir gerade vor allem auch Mut machen, denn du hast mir bewiesen & deutlich gemacht, dass es möglich ist von einer Essstörung zu heilen. Einfach ein riesen Dankeschön an dich!!🙏😊 Was natürlich nicht vergessen werden darf ist deine unglaubliche Entwicklung. Klar hast du auf diesen Fotos auch Gewichtsmässig eine Entwicklung zurückgelegt, aber die Entwicklung deiner Ausstrahlung ist mir direkt ins Auge gesprungen. Man sieht dir deine Lebensfreude wieder so sehr an und ich finde das ist wirklich etwas ganz besonders. Wirklich Maya, deine Entwicklung ist unglaublich und du bist zu einer so wundervollen Person herangewachsen - so Stolz auf dich!!❤️🌟

> **healing.maya:** @tessas.lifee wie unglaublich lieb du bist!! Vielen Dank, fühl dich ganz doll gedrückt! Das bedeutet mir so unfassbar viel!🙏❤️

way.to.myself: Maya ich bin gerade einfach nur sprachlos ... ich weiß wirklich nicht recht was sagen 😁🙈 Schau dich an. Schau dich an und sei unglaublich, UNGLAUBLICH stolz auf dich! 😕❤️ zwischen diesen Bildern liegen schon Welten! Aber damit meine ich jetzt nicht nur auf die Figur bezogen sondern einfach auf deine Ausstrahlung und deine gedankliche Entwicklung! So wie ich dich jetzt sehe, wie du strahlst, dein Leben lebst, es geniest (!), zu sehen wie viel freier du bist und wie du dein Leben zurückbekommst, das freut mich so sehr für dich! Und gleichzeitig macht es mir immer wieder Mut, Hoffnung und motiviert mich weiterzukämpfen. Es zeigt mir wie dass es möglich ist es zu schaffen und wie schön das Leben sein kann wenn man nur darum kämpft 💪❤️🥰 ich bin einfach nur so so froh deinen Account aber besonders dich als Mensch kennengelernt zu haben 😁🙈🌸 Maya du bist einfach der Wahnsinn und das was du schon erreicht hast, einfach Hammer! Danke für all die Motivation, die aufbauenden Worte und so viel mehr ❤️❤️

> **healing.maya:** @_way.to.myself_ ohh, wie süß du bist! Vielen Dank, das freut mich wirklich sehr und macht mich wirklich sehr glücklich!❤️🙏

beme_melanie: WOW. Toll gemacht Maya. Und Danke, dass du so vielen so viel Mut machst. Lebe dein Leben. Genieße dein Leben.

> **healing.maya:** @beme_melanie vielen Dank!❤️

ellisablum: Vor allem sollte man sich selbst nicht nach seiner Vergangenheit definieren🙏 du Schöne😊

> **healing.maya:** @ellisablum dankeschön❤️

recover.for.your.life: So eine unglaubliche Verwandlung wow💖😍. Du kannst so unglaublich stolz auf dich sein, du hast schon so so viel erreicht und musstest soo kämpfen, dass du jetzt an dem Punkt bist, wo du jetzt bist❤️. Du gibts mir immer so viel Kraft und Motivation weiter zu kämpfen und niemals aufzugeben. Kannst wirkich mega stolz auf dich sein💖🌻

> **healing.maya:** @recover.for.your.life ah, ich danke dir so! Das bedeutet mir unglaublich viel!❤️

kel_miriam: Just wow 🙏 wirklich so eine wunderschöne transformation 🤩 will gar nicht wissen, wie sich deine psyche in der zeit verändert hat - du kannst so verdammt stolz sein!!! Recovery ist hart, tut weh, du gehst durch die Hölle, aber du erreichst dafür LEBEN 💛 du erntest dein Leben in allen Farben 🌈

> **healing.maya:** @kel_miriam oh ja! Einmal komplett um 180° gewendet! Ich weiß auch gar nicht, wie ich an diesem Punkt überhaupt noch überleben konnte, wenn ich ehrlich bin.😅❤️

mein_kampf_mit_dem_leben: Ohhh du siehst eifnach so so viel besser aus und nicht mehr wie der Tod auf 2 beinen wie mann es immer am meisten gesagt bekommt du bist so unglaublich schön und vorallem dein wahres Lachen was du so unendlich lange zeit verborgen hast es steht dir so gut dein jetziges ich ist so positiv und unglaublich schön du kannst sehr stolz auf dich sein diesen weg gegangen zu sein echt 😳❤️ du bist so ein starkes und schönes Mädchen Maya du beweist und zeigst es jeden tag aufs neue das sich dieser weg lohnt und einem das Leben zurück bringt einfach danke dafür ❤️🌻

> **healing.maya:** @_lebens_traum omg, wie lieb du bist! Ich danke dir so sehr! Wirklich, das bedeutet mir echt unfassbar viel und es macht mich so glücklich, sowas zu lesen!😤❤️

by.kxm: So stark!💗💗

> **healing.maya:** @kxm.rec dankeschön❤️

madeleine05.10: Du kannst so stolz auf dich sein❤️🤩

> **healing.maya:** @madeleine05.10 vielen Dank, das bin ich!❤️

ana.recovery.1999: Echt tolle Entwicklung! ❤️

> **healing.maya:** @ana.recovery.1999 Dankeschön❤️

sabi.fit.and.soulfood: Du kannst so so stolz auf dich sein 🤩 bist echt bewundernswert

> **healing.maya:** @sabi.fit.and.soulfood vielen Dank❤️

friedlicheschaos: Definitiv einer meiner Lieblingsposts, echt. Abgesehen von Äußerlichkeiten ist deine Ausstrahlung auf dem rechten Bild einfach viel fröhlicher und sympathischer!🌞 Die Caption trifft es auch voll und ganz auf den Punkt - das Leben ist zu kurz um sich runterzuhungern, akribisch Kalorien zu zählen und sich zu isolieren. Es kann so schön sein, man muss nur was ändern wollen! Du bist so eine große Inspiration für viele Menschen - mich mit eingeschlossen - vielen Dank Maya.💗

> **healing.maya:** @friedlicheschaos vielen vielen Dank! Deine Entwicklung ist auch unfassbar inspirierend, wirklich! Sowas bedeutet mir echt so viel, dankeschön!❤️🤩

by_louisa_: Schön dass du so so viel schon geschafft hast ich wünsche dir alles gute liebes ❤️

> **healing.maya:** @by_louisa_ vielen Dank!🤩❤️

ester.fit: Heftig oder? Ich schaue mir heute auch Bilder an und es ist als ob ich mir da einen anderen Menschen ansehe... ich habe damals ein Bild von mir gemacht und danach nicht aufhören können zu weinen weil ich mich so fett darauf fand. Heute gucke ich mir dieses Bild an und frage mich wie ich diese steigt überhaupt überleben konnte..

> **healing.maya:** @ester.fit jaa, genau das denke ich mir auch!🤬❤️

vita_means_life: Ufff... Maya, deine Verwandlung haut mich einfach um. 😳 Ich kann gar nicht beschreiben, wie stolz und glücklich ich werde, wenn ich diesen Wandel von einer kleinen Knospe zu einer blühenden Blume vor Augen habe !🌱🌸 Damals habe ich dich natürlich noch nicht gekannt und kann dementsprechend auch nicht sagen, wie du damals wohl warst, aber schon innerhalb der letzten Monate ist deine Entwicklung - insbesondere in deiner Psyche - einfach enorm ! ❤️‍🔥🐲 Deine Denkweise, dein Ehrgeiz und dein Mut sind wirklich unglaublich motivierend und inspirierend - ich bin mehr als froh, dass ich einen Menschen wie dich kennenlernen darf !!! ☺️💖 Der Weg aus der Essstörung - die uns doch Tag für Tag so viel "Sicherheit" und vermeindliche "Kontrolle" gegeben hat - ist wahnsinnig schwer, doch schon solche Geschichten wie deine zeigen, dass dieser Weg EXISTIERT und DEFINITIV auch begehbar ist ! 😊💗 Wir können es alle mit genug Mut, Ausdauer und Stärke schaffen in eine freie Zukunft zu schreiten... denn das Leben hat mehr zu bieten, als Gedanken um Figur, Essen oder Gewicht. 🕊️🌻 Du zeigst, wie strahlend schön das Leben und man selbst nach der Essstörung werden kann - deine Ausstrahlung kann man nicht beschreiben, sie ist einfach da und sie ist enorm wertvoll - enorm schön ! 🌞💖 Ich bin glücklicher denn je, dass du da bist, dass du dich zurück ins Leben gekämpft hast und dass du mit deinem Kampf andere motivierst - DANKE !!! 🦣❤️🌱

> **healing.maya:** @vita_means_life uff, dein Text bereitet mir mal wieder Gänsehaut, wirklich! Wie kann man nur so unfassbar süß sein, wie du? Wirklich, wie viel Mühe du dir immer gibst, das ist echt unglaublich. Vielen vielen Dank, Vita. Das bedeutet mir alles sooo viel!🙏❤️

la.li.lovely: Du kannst so stolz auf dich sein ❤️

> **healing.maya:** @la.li.lovely vielen Dank❤️

aniamoessmer: Omg dieser Text ist Wahnsinn!! Vielen, vielen Dank!😍 Ich finde es so toll und es drückt meine jetzige Lage (leider) perfekt aus!!

> **healing.maya:** @aniamoessmer es freut mich sehr, wenn ich dir helfen konnte!🙏❤️

xlina02x: Wow Maya, der Text hat mich sehr berührt, diese Worte sind so wahr 💖

> **healing.maya:** @xlina02x ich danke dir❤️

caro.means.to.be.free: Ich muss ehrlich sagen, mir kommen die Tränen. 🥺 ich finde es so stark, wie sehr du dich in den letzten Monaten entwickelt hast! Darauf kannst du echt stolz sein🐲 und deine Worte haben mich so berührt. Du hast so Recht mit dem, was du sagst.🌺

> **healing.maya:** @caro.means.to.be.free aww, Caro, wie lieb du bist! Vielen lieben Dank, das bedeutet mir so unfassbar viel!❤️😍

recoverywithcaro: Du kannst so stolz sein was du schon erreicht hast 😍 der Text ist so beeindruckend ❤️

> **healing.maya:** @recoverywithcaro vielen Dank❤️

aleyna_xoo: Well done. 👏 But you still look really meager, there's not a big difference between those pictures.. And as everyone knows, recovering people should gain even more weight because it's possible that they lose weight again. We recommend you to work on that :) Be brave, no fear!

> **healing.maya:** @aleyna_xoo oh honey, there is a big difference between those pictures. More than 10 kg of weight gain. I'm sorry if you can't see it but I definitely do!🙏🤷‍♀️
>
> **aleyna_xoo:** @healing.maya As I said, well done! Just don't take it at excuse to not gain weight anymore, that's the message. To the girl above you: You don't need to comment because I didn't tell one of the things you wrote. I also saw her progress, it's good that Maya is happier than last year!
>
> **healing.maya:** @aleyna_xoo ah no it's not an excuse. I never said something about "not gaining weight anymore".🙏

zarqonia.official: Gorgeous profile🔥!! We want you to be one of our ambassadors, Dm us for collaboration❤️

recoverforwhat: wow, wie lebendig und „erfrischend“ du mittlerweile einfach aussiehst 🌞 hätte dich früher wahrscheinlich niemals einfach so angequatscht weil du einen ganz anderen Eindruck machst, heute würde ich auf jeden Fall zu dir kommen 🤪❤️

> **healing.maya:** @recoverforwhat hehe, Dankeschön!😍🙏

yungpaiiiin: Du kannst so so so stolz auf dich sein💖

> **healing.maya:** @yungpaiiiin vielen Dank, das bin ich auch💗

sonnentunnel: Du bist so enorm motivierend!!! Das ist so schön zu sehen, deine Entwicklung. Es macht so viel Mut!🙏❤️

> **healing.maya:** @sonnentunnel ich danke dir so sehr!❤️🕊️

kopftherapiert: Sei wirklich stolz auf dich!💗🙏

> **healing.maya:** @kopftherapiert vielen Dank!❤️

kliniktagebuch: Stolz!!😊

> **healing.maya:** @kliniktagebuch dankeschön😤❤️

recovery.sw: du kannst so stolz auf dich sein💪🧡 dein text ist auch sehr motivierend 🦋

> **healing.maya:** @recovery.sw vielen vielen Dank!❤️🕊️

its_emeee: Du siehst viel lebensfroher aus💖

> **healing.maya:** @its_emeee vielen Dank! Das bin ich auch!🙏😻

klinikamkorso: 😍 wow!

> **healing.maya:** @klinikamkorso ihr habt den Stein ins Rollen gebracht!🙏

healing.marie: Kannst stolz auf dich sein❤️

healing.maya: @healing.marie vielen Dank, das bin ich auch❤️🌿

mariesrecoveryblog: Mir fehlen die Worte. Wundervoll ausgedrückt ❤️

healing.maya: @mariesrecoveryblog Dankeschön, Maus❤️

amy_recovers: So schöne Worte 🧡🧡 und einfach nur die Wahrheit. Du kannst so Tölz auf dich sein, Süße. Du bist so ein starkes Mädchen das ist einfach unfassbar. 🧡

amy_recovers: @healthy_recovers Tölz... Stolz meine ich😂😂

healing.maya: @healthy_recovers vielen vielen Dank! Das bedeutet mir so viel!🤟❤️

muesli_recovery: Wow... so ein toller Text und so motivierend😻🦋 Richtig tolle Veränderung, ich bin richtig stolz auf dich❤️💗

healing.maya: @muesli_recovery_lili vielen Dank!😍❤️

ellas.way.back: Vielen vielen Dank für diese Text!! Du kannst so so so stolz auf dich sein!!💋

healing.maya: @ellas.way.back ich danke dir!❤️

Quelle: https://www.instagram.com/p/CB-2757J0p6/, Post vom 28.06.2020, 847 Likes, 124 Kommentare, Stand 06.08.2020

Beitrag 4 Maya

❥"The only kind of love that will fix you is self-love. Self-love isn't selfish.🌷"

•°• ✾ •°•

[Selbstliebe und Selbstakzeptanz]

Sich vor den Spiegel stellen und sich denken "Wow, siehst du heute gut aus!". Sich Bilder vom Fotoshooting anschauen und freudestrahlend durch das ganze Haus tanzen, weil man die Bilder von sich selbst so schön findet, dass man sie am liebsten der ganzen Welt zeigen will.✨

Das sind Momente, die ich in den letzten Tagen und Wochen immer wieder erleben durfte. Ich schaue mir das obige Bild an und freue mich, weil ich mich schön finde und mit mir selbst im reinen bin.

Im folgenden zähle ich die Dinge an mir, meinem Charakter und meinem Körper auf, die ich wirklich liebe und schätze.

➤ Und während ihr das lest, möchte ich, dass ihr euch ebenfalls mindestens zwei Sachen an eurem Aussehen und zwei Charakterzüge überlegt, die ihr an euch schön findet oder auf die ihr stolz seid!💭

• ° •

Ich liebe meine Größe. Mit 180cm bin ich übrigens so groß, wie ein durchschnittlicher Mann in Deutschland (googelt es selbst, ich hätte auch gedacht, die deutschen Männer wären größer!😊). Aber es ist mir egal, denn da stehe ich hinter und ich liebe meine dementsprechend langen Beine. Außerdem finde ich meine Augen und vor allem meine langen Wimpern wunderschön. Und meine Fingernagelform mag ich ebenfalls - Nagelstudios brauche ich nicht.

Ich liebe meine hilfsbereite Art. Für Freunde, Familie und Menschen die meine Hilfe brauchen, bin ich immer da. Ich habe ein offenes Ohr und kann mich gut in andere hineinversetzen. Ich bin zielstrebig und willensstark, denn wenn ich etwas wirklich will, dann tue ich alles, um dieses Ziel zu erreichen.🦋

Ich weiß, dass viele von euch noch sehr weit davon entfernt sind, sich selbst zu akzeptieren, geschweige denn zu lieben.

Vielleicht bist du gerade neidisch, weil du nicht so über dich selbst denken kannst, wie ich es über mich tue. Aber vertrau mir:

Irgendwann wirst du dich wirklich akzeptieren. Vor einem Jahr hätte ich mit dem Kopf geschüttelt und gedacht "Schön für sie, aber ich werde das niemals können...". Tja, lest den Text nochmal und ihr wisst, wo ich heute angekommen bin.

Und jetzt bist du an der Reihe!↓🍭

#anorexiarecovery #anorexia #anorexie #recovery #like #eatingdisorder #eatingdisorderrecovery #ed #strongnotskinny #nevergiveup #magersucht #selflove #essstörung #healthy #edfighter #loveyourself #goal #free #happy #personalblog #love #magersuchtrecovery #instagram #photography #blogger #healing #summer #selfacceptance #selbstliebe #selbstakzeptanz

<u>Kommentare:</u>

healing.marie: Fällt mir selbst noch sehr schwer aber ich glaub ich mag meine Augen und meine Haare❤️

> **healing.maya:** @recovery0marie du schaffst das, ich glaube ganz fest daran!💗
>
> **healing.marie:** @healing.maya danke❤️

make_your_dreams_come_real: Ich mag das blau meiner Augen und meine langen Wimpern 💋 sowie meine Hilfsbereitschaft und mein Einfühlungsvermögen

healing.maya: @make_your_dreams_come_real das sind auch wirklich tolle Eigenschaften, auf die du wirklich stolz sein kannst!💗

mrxh_9: Ich mag mich wieder, meinen Körper, mein Gesicht, meine Augen...ich habe meine Haare 'geliebt' jetzt nicht mehr, da sie mir ausfallen und dünn sind...ich wurde immer bewundert und jetzt verstecke ich sie nurnoch :(, aber ansonsten bin ich endlich wieder zufrieden mit mir :)

healing.maya: @mrxh_9 wenn du ausreichend isst und ein gesundes Gewicht hast, dann werden auch deine Haare wieder schöner und gesünder. Meine sahen auch immer aus wie Stroh, aber es wird besser💗

vita_means_life: Selbstliebe oder zumindest Akzeptanz ist wirklich die Wurzel zu innerer Zufriedenheit. 🌱🐟 Es fällt mir allerdings noch schwer Stellen an und in mir zu finden und sogar noch schwerer, diese auch zu nennen...🌻🍃 Ich will diese dumme Essstörung endlich loslassen und ins Leben starten. Ich will frei und zufrieden sein ! 🕊️🏡 Also fangen wir mal an: Ich mag - und das, finde ich, ist ein tolles Beispiel wie verschieden wir doch alle sind und das alles im Auge des Betrachters liegt - meine Größe auch gerne... allerdings nicht weil ich so groß bin, sondern weil meine 1,59 m immer wieder auf witzige und nette Kommentare stoßen 😊💖 Von zuckersüß bis kleiner Gartenzwerg bekomme ich von Freunden alles zu hören (natürlich immer lieb gemeint!) und das macht mich schon echt glücklich 🙈☺️❤️ Meine blauen Augen mit der dunkleren "Umrandung" mag ich an mir auch ! 😉👁️ Charakterlich finde ich meine Kreativität an mir schön, weil dadurch schon wirklich schöne Dinge entstanden sind und meine Hilfsbereitschaft schätze ich an mir auch 🍀😊💗

healing.maya: @vita_means_life da sieht man wieder, wie unterschiedlich wir doch alle sind! Ich würde es echt zu lustig finden, wenn wir beide uns begegnen würden und du gefühlte 3 Köpfe kleiner bist als ich - das wäre ein lustiger Anblick, findest du nicht?😂 Ich liebe deine freundliche und herzliche Art! Du bist so ein herzlicher und lieber Mensch, dich muss man einfach gerne haben!😁 Und deinen Namen liebe ich auch!😍

by_louisa_: So schön dass du das sagen kannst, dass freut mich wirklich so sehr für dich ❤️

healing.maya: @by_louisa_ vielen vielen Dank!❤️

by.kxm: Mega schönes Bild und wichtige Message! Ich bin 1,68m und damit sogar die kleinste in meiner Familie. Ich mag an mir eigentlich meine Haarfarbe und Augenfarbe sehr gern ❤️😊

healing.maya: @kxm.rec ich mag deine Grübchen total gerne, die stehen dir echt richtig gut! (Das ist mir gerade aufgefallen, als ich deine Bilder angeschaut habe, denn ich habe auch welche!)😁💗

by.kxm: @healing.maya Dankeschön! Ja sie kommen endlich wieder, hatte wegen der ES langezeit keine, nur diese blöden Falten 😅💗

xmnky.b: Still can't get over the fact that your smile is that gorgeous

healing.maya: @xmnky.b why naaw, thank you so much! This means the world to me!💗

way.to.myself: Erst einmal: Wow. Wow, wow, WOW! 😮❤️ du bist schon so unfassbar weit gekommen und kannst wirklich stolz sein! Das ist mein voller ernst und ich hoffe dass du das auch bist: stolz 💪🌸 du bist für mich so ein Vorbild! Egal ob es um essen, körperakzeptanz oder sonst was geht und du gibst mir wirklich Hoffnung und Motivation immer wieder an mir zu arbeiten! Danke dir 🙈💖✨ Dinge an mir zu nennen die ich schön finde bzw. mag mache ich seit kurzem in meinem Journal täglich und ich hätte nie gedacht dass ich das mal sage aber ich habe sehr

wohl einige Dinge an mir die ich hübsch finde und mag. Bei mir ist eher das Problem mich als GANZES schön zu finden und zu akzeptieren aber hey alles Schritt for Schritt 💪🏼🎀 Ich mag meine Augen besonders die Farbe und die dunklen Wimpern, meine Ohren, meine Haarfarbe und auch dass sie etwas voluminöser und fluffier sind. Aber auch meine breiteren Schultern und meine Hautfarbe finde ich schön 🥰❤️🌈 meine Zielstrebigkeit und meinen Ehrgeiz mag ich sehr weil ich weiß wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe dann schaff ich das auch! Aber auch mein Auge fürs Detail und meine Hilfsbereitschaft sind Dinge die ich wirklich gerne an mir mag. Vor allem in paar Monaten hätte ich mich so geschämt das alles zu schreiben *weil hallo? Das ist ja voll viel und ist voll egoistisch und selbstverdient!* 😂😂 IRONIE! Was für selbstverliebt?! Dass ich das alles jetzt aufzählen kann ist schon ein Riesen Fortschritt und hat nichts mit Egoismus oder sonst was zu tun denke ich 🙈🌸 also arbeite ich immer wieder daran und zwar solange bis ich an dem Punkt angekommen bin an dem ich behaupten kann „ich bin schön so wie ich bin und ich mag mich!“ 💪🏼❤️ der Post war ich gut super! Wirklich vlt hast du ja so den ein oder anderen zum nachdenken gebracht und animiert sich auch mal mit anderen Augen zu sehen 😉🌈

> **healing.maya:** @_way.to.myself_ ahh, wie süß du bist! Das macht mich so glücklich und auch irgendwie stolz, zu hören, dass man als Vorbild angesehen wird!😤❤️// Ich liebe deine offene und sympathische Art! Du wirkst so sympathisch und nimmst dir immer so viel Zeit, meine Beiträge zu lesen und anschließend zu kommentieren. Sowas ist nicht selbstverständlich und macht mich wirklich glücklich!💗🕊️

lottes.recovery: Voll schön😻 ich bin stolz auf meinen Ehrgeiz und meine Disziplin und ich mag meine positive Einstellung. Außerdem mag ich es sportlich zu sein und meine Haut gefällt mir auch :)❤️

> **healing.maya:** @lottes.recovery ich danke dir!😁// Ich liebe deine Haare und deine Augen!😍

coriswane: Oh ja, es ist echt krass, wie sehr man sich selbst entwickeln kann - vor allem die Selbstakzeptanz und Selbstliebe verändern wirklich das gesamte Leben! Hättest du mir diese Frage vor 2 Jahren gestellt, hätte ich dir meine Augen nennen können, mehr nicht. Mittlerweile mag ich mich als Gesamtpaket einfach super gerne, auch wenn ich mich natürlich nicht als perfekt sehe, gefalle ich mir persönlich einfach & bin dankbar dafür. Ich mag in erster Linie mein Gesicht, weil das super jung aussieht & das in 30 Jahren ein riesiges Privileg sein wird hehe - außerdem meine Stupsnase, meinen Bauch und auch meine Größe, obwohl ich mit 1,75m nicht ganz an dich drankomme🙂🙌🏼 Ich liebe deine Entwicklung übrigens total, ich bin ja seit Anfang an hier dabei - und dich so von innen strahlen zu sehen, das finde ich einfach unendlich schön, Maya!💛🙏🏼🦁

> **healing.maya:** @coriswane oh ja, da hast du Recht! Die Einstellung kann das Leben einfach einmal um 180° wenden!💗// Ich habe es dir gefühlt schon tausend mal gesagt, aber ich finde dich so unfassbar hübsch! Deine Haare, deine Augen, deinen Kleidungsstil, einfach alles! Und noch mehr, liebe ich deine unfassbar positive Einstellung! Ich verfolge dich auch schon ewig und es ist so krass, wie reflektiert und erwachsen du in dieser Zeit geworden bist! Wooooow!😍🦋🌟

anorexia_recover_01: Toller Post😍

lifeaboutmichi: So schön!😍

> **healing.maya:** @lifeaboutmichi ich danke dir!😤❤️

lifewithlove.at: das freut mich so unglaublich für dich ❤️😊 du kannst so stolz auf dich sein, dass du so weit gekommen bist und solche Dinge von dir behaupten kannst 😇🌟ich muss gestehen, dass ich vor wenigen Wochen bestimmt überhaupt keine Antwort auf deine Frage gehabt hätte - heute jedoch kann ich sagen, dass ich einiges an mir zu Schätzen weiß- ich mag mein Gesicht, meine Muttermale und meine Hände, auch meine Haarfarbe finde ich schön...außerdem mag ich, dass ich eine sehr mitfühlende Person bin, die sich gut in andere Personen hineinversetzen kann und meine Kreativität 😇🙈🦋

> **healing.maya:** @lifewithlove.at und du kannst auch stolz auf DICH sein! Von dem, was du erzählst, wie schnell du dein eigenes Leben wieder in deine Hände genommen hast, bin ich jedes mal auf's Neue beeindruckt!❤️
>
> **lifewithlove.at:** @healing.maya 🙈❤️😁

only_recovery: Wie hübsch du bist!! ❤️

> **healing.maya:** @only_recovery wie lieb du bist!😤❤️😍

icecreamary: So tolle Worte! Das Bild ist sehr schön ich mag meine Augen und meine Finger ❤️

> **healing.maya:** @icecreamary vielen vielen Dank!❤️🦋

my_way_to_recover: Deine Beiträge motivieren mich immer wieder, weiter zu kämpfen- DANKE dafür!❤️

> **healing.maya:** @my_way_to_recover das macht mich unfassbar glücklich! Wirklich!🦋❤️

healing.dana: Das Foto ist wirklich toll geworden! 🌸 Ich kann auch immer mehr sagen " Ich mag das Bild total gerne!" Das hilft mir gerade sehr dabei mich zu akzeptieren. Ich mag meine Augenfarbe, Augenbrauen und Wimpern. Ich bin sehr ehrlich, hilfsbereit und kann gut backen 🙂

> **healing.maya:** @healing.dana vielen vielen Dank, Dana!❤️// Ich liebe deinen Kleidungsstil und deine Haare! Vor allem mit Dutt siehst du soo schön aus!😍

http.recoverysamsel: Ich mag meine Haare und mein Gesicht, meinen Körper mag ich leider nicht so, nur manchmal. Und die Charakterzüge haben wir gleich:)

> **healing.maya:** @http.recoverysamsel das kommt auch bald! Das ist ein längerer Prozess und braucht einfach Zeit!❤️

http.recoverysamsel: @healing.maya danke❤️

thoughtsbyhanna: Tolles Foto😍 und ich fühle genau DAS was du schreibst! Vor einem Jahr war es auch noch undenkbar für mich, so zu denken wie ich es jetzt tue. Aber es ist möglich! Ich mag charakterlich an mir, meine Art mich in andere gut reinversetzten zu können und ihnen somit oft gut helfen zu können. Äußerlich mag ich meine Augen🐵 braun und kulerrund

> **healing.maya:** @powergirl_hxnna vielen vielen Dank, Hanna!😁// Jaa, deine Augen und Augenfarbe sind mir auch sofort ins Auge gefallen (okay, das hört sich komisch an, aber kann es gerade nicht anders formulieren...😂). Und charakterlich liebe ich deine positive Einstellung! Damit steckst du wirklich den ein oder anderen hier an!❤️

tessas.lifee: Oh wow Maya, das zu lesen bereitet mir gerade ein Dauergrinsen. Ich finde es einfach unglaublich schön zu sehen, was und wie viel du in den letzten Monaten erreicht hast. Du kannst unglaublich stolz auf dich und auf deine Entwicklung sein - du bist einfach wundervoll!!❤️🌞🕊️ Meine Augen mag ich an mir, da ich ihre Farbe und ihr Strahlen einfach sehr prachtvoll finde. Dazu mag ich auch meine Arme, da ich mit ihrer Länge einfach sehr zufrieden bin. Aussehen ist aber nicht alles, sondern der Charakter eines Menschen meist sogar um einiges mehr. Deshalb mag ich an mir noch meine Hilfsbereitschaft und meine liebevolle Art. Kurz aufzuschreiben was ich an mir mag ist wirklich sehr hilfreich und aufbauend für mich, da mir dadurch auch die Seiten an mir deutlicher werden, die ich schon an mir mag!!🌻😊

> **healing.maya:** @tessas.lifee aii, das freut mich so, dass du meine Seite schon solange verfolgst, dass du eine Entwicklung erkennen kannst, vielen vielen Dank!🤧❤️// Ich liebe deine freundliche Art! Über deine reflektierten und ausführlichen Kommentare freue ich mich immer so sehr, das glaubst du gar nicht! Es macht mich immer glücklich, deine Kommentare zu lesen!🦋

rosegoldwords: ich liebe diese fragen und das thema, selbstliebe und -akzeptanz ist so unfassbar wichtig!🙏ich mag auf jeden fall meine augen, die sind einfach so schön blau und keine ahnung, ich liebe die einfach😅 dann noch meine haare und auch meine arme, weil sie ein teil von mir sind, ich sie akzeptiere und schön finde - an meinem charakter mag ich, dass ich flexibel bin, mich eben auf neue situationen mittlerweile gut und schnell einlassen kann und ich mag meine teils hilfsbereite art, menschen, die ich mag, liegen mir sehr am herzen und ich liebe es einfach allgemein mit menschen zu arbeiten🙏✨🕊️

> **healing.maya:** @rosegoldwords ich liebe deine Augen auch! Vor allem, wenn du Wimperntusche drauf hast, strahlen die einfach umso mehr! Und charakterlich liebe ich deine freundliche, selbstreflektierte und offene Art. Ich finde es toll, dass du Themen ansprichst, über die hier nur sehr wenige sprechen! Ich habe dich echt unglaublich gern, liebe Bianca!🦋💗

malte986: 🤩

> **healing.maya:** @malte986 🙈🥰

recoverywithcaro: Wow, wirklich ein beindruckender Text, da steckt so viel Wahrheit drin und ich finde selbstliebe so wichtig und es ist so schön zu sehen was du schon erreicht hast. Für mich ist dieses Thema leider noch sehr problematisch aber ich arbeite dran deshalb kann ich zwei Sachen sagen die ich mag; ich mag meine Augen und meine Liebevolle und hilfsbereite Art zu Menschen 🌸❤️

> **healing.maya:** @recoverywithlia du bist wirklich ein sehr liebevoller und hilfsbereiter Mensch, da können sich echt einige eine Scheibe von abschneiden! Du musst einfach lernen, weniger nachzudenken, diese Nachdenklichkeit steht dir viel zu häufig im Weg! Und ich glaube, dass diese Schüchternheit eng mit Selbstakzeptanz in Verbindung steht! Aber du findest deinen Weg zu dir und deinem Körper!❤️

awaytohealthy: Teach me to be a sunshine like you 🤩✨

bebrave_2019: Ich bin nicht neidisch, dass jemand sich liebt und akzeptiert (Neid klingt eh immer komisch🤔). Ich freue mich sehr für all die Menschen und natürlich auch für dich, dass ihr es erfolgreich geschafft habt. 🙂 und von ganzem Herzen wünsche ich dir und all den anderen, dass dieses tolle Gefühl ewig hält 🙂🌞.

healing.maya: @bebrave_2019 das macht mich so glücklich! Vielen vielen Dank für diese lieben und aufmunternden Worte! Das schätze ich an dir, dass du in anderen immer das Positive siehst & versuchst, sie darin zu bestärken. Vielen Dank!🙏❤️

mxrike.mt: danke für die Motivation! Mir hat das gerade sehr geholfen 😍 ich mag meine Augen und Haare sehr, meine Lippen auch, und meine Waden, die mag ich auch 🥰🥰 und mir ist dann gerade aufgefallen, was ein lebensfroher und hilfsbereiter Mensch ich bin, ich versuche meistens das Beste aus Allem zu machen, das Schönste aus dem Leben rauszuholen und am Meisten freue ich mich, wenn ich den Optimismus und die Lebensfreude auf andere übertragen kann ❣️

healing.maya: @mxrike.mt das freut mich sehr zu hören! Und dass du das selbst über dich sagen kannst, zeigt eine unglaubliche charakterliche Stärke. Ich bin mir sicher, dass deine Freunde sehr sehr dankbar sind, dich zu haben!❤️🥰

mxrike.mt: @healing.maya dankeschön 💋

friedlicheschaos: Ich liebe deine Caption Maya!🥰 Einfach so viel positive Energie. An meinem Aussehen mag ich meine Taille, meine Hände und meine Lippen! Charaktereigenschaften zu finden die ich mag ist schwer, aber ich denke ich bin wirklich sehr emphatisch und hilfsbereit.🌞💗

healing.maya: @friedlicheschaos dankeschön, Liebes🙏❤️// Ich liebe deine Augen und allgemein ist dein Gesicht wunderschön! Du hast so süße Reh-Äuglein, richtig treu und herzlich. Das fällt mir immer wieder auf, wenn du ein Bild von dir zeigst. Da ziehst du meinen Blick immer direkt in deine Augen, wirklich!🥰🦌

ester.fit: Krass ich hätte dich garnicht so groß geschätzt 🤩 ich liebe an mir zb meinen Willen und die Stärke die ich aufbringen kann wenn ich etwas unbedingt will 😍

healing.maya: @ester.fit hehe jaa, bei der Größe fällt es so über Bilder auch immer ganz schwer, zu schätzen.😂// Ich liebe deine positive & hilfsbereite Art. Es ist wundervoll, dich dabei zu verfolgen, wie du anderen auf ihrem Recovery-Prozess begleitest, das ist unglaublich stark von dir! Und ich finde es immer so süß, wenn du von deinem Freund erzählst!😤❤️

ester.fit: @healing.maya omg danke 😖😖💖💖💖

recoverforwhat: tolle, wichtige Message!! 💗 An meinem Aussehen mag ich mein Gesicht ganz gerne, auch wenn es total schief ist 😅 Meine Größe finde ich auch super, also 1,68 m ist echt nice 😅 Meine besten Charaktereigenschaften sind wohl Einfühlungsvermögen und meine Denkweise. Hätte btw. nie gedacht, dass du so groß bist 😅

healing.maya: @recoverforwhat haha, das kann man auch sehr schlecht schätzen, wenn man immer nur Bilder sieht. Aber die Meisten erschrecken sich immer, wenn sie dann sehen, dass ich wirklich so groß bin.😅// Ich liebe deine reife und erwachsene Art! Als ich erfahren habe, dass du erst 15 bist, wäre ich fast aus allen ☁️ gefallen, weil ich dich viel älter geschätzt hätte. Du wirkst wirklich schon sehr reif!🤗❤️

mariesrecoveryblog: Alles was du gesagt hast trifft vollkommen zu 💗 Du bist ein wundervoller Mensch, Maya!🖌️ An mir mag ich meine grünen Augen und meine langen Wimpern. Die Frage , was ich an meinen Charakter gut finde ist schwer. Ich glaube, ich mag meine Hilfbereitschaft. Wenn mir wirklich jemand wichtig ist, dann bin ich bedingungslos für diese Person da.

healing.maya: @mariesrecoveryblog & du erst!💗 ich liebe deine Augen und (ob du es glaubst oder nicht) deinen Pony! Irgendwie gehört der einfach zu dir! Und am allermeisten liebe ich dein Tattoo. Ich freue mich so auf den Sommer, wenn ich es endlich persönlich sehen darf!💗

soniallin: Super! Du hast tolle, wertvolle und wichtige Eigenschaften! ❤️ Und auch, dass bei Fotoshootings mit dir viele tolle Bilder entstehen wundert mich nicht ❤️✨ Ich mag meinen Körper, weil er meiner schönen Seele ein Zuhause gibt. Dh ich mag meinen Charakter gerne. Mit der Körperakzeptanz ist es jetz mit der Zunahme und allem gelinde gesagt „ein bisschen schwer"... Aber wird schon! Und du bist da eine große Recovery Motivation für mich z.B. ❤️❤️

healing.maya: @soniallin aww ich danke dir!❤️🤩// Wir können alle stolz auf unseren Körper sein, er hat schon so viel mitgemacht und ermöglicht uns trotzdem noch, wirklich zu leben! Unsere Körper sind wahre Wunderwerke!🙏🏻

soniallin: @healing.maya in der Tat ❤️❤️❤️ super Post - will's nur nochmal sagen!😘

fatuxma: Ein Blick in dein Gesicht und Glücksgefühle kommen rüber! - Es ist wunderschön mit ansehen zu können, wie du es geschafft hast, dein Leben zu deinem besten Freund zu machen, deinen Körper und dich zu akzeptieren und sagen zu können "hey, du da im Spiegel, du siehst echt gut aus". Das gibt den Lesern Hoffnung und Motivation, aus den Tiefen, schwarzen löchern rauskommen zu können. So seltsam es sich auch anhören mag, es ist toll zu spüren, dass es dir endlich besser geht und du immer Glücklicher wirst.. 💛💛 Ein richtiges "sunshine Lächeln" 🤩. Pass auf dich auf und weiterhin nur das Beste vom Besten.

healing.maya: @fatuxma oh nein, wie lieb bist du denn bitte?😤❤️ Vielen vielen Dank, diese Nachricht hat mir wirklich gerade ein Lächeln ins Gesicht gezaubert! Ich danke dir wirklich!❤️

recoverwith_emi: So ein schönes Lächeln 🤩

healing.maya: @recoverwith_emi aii, dankeschön😊❤️

maja_nsc: Das ist so schön und wichtig, dass Du Dich selbst akzeptierst und vor allem liebst. Denn du lebst 24/7/365 in diesem Körper und das wäre ja schade, wenn man diesen abstößt und nicht akzeptiert und als seinen anerkennt. Denn wir haben nur diesen einen Körper und es wäre eine Verschwendung, ihn nicht zu lieben. Unser Körper leistet tagtäglich Großartiges! Und auch wenn man seinen Charakter liebt, ist das toll. Und das Schöne ist ja, an seiner Art und Ausstrahlung kann man so wunderbar arbeiten. Ich hoffe das wirkt jetzt nicht so random😅 hab einfach mal meine Gedanken dazu aufgeschrieben 🙂 ich finde Deine Seite übrigens ganz toll!😘

healing.maya: @maja_nsc jaa, das hast du wirklich wunderschön geschrieben! Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk und trägt und jeden Tag mit all seiner Kraft!🙏🏻// Vielen Dank, das bedeutet mir unfassbar viel!💗

_no_ed_: Oh ja also selbstliebe ist definitiv der goal state🙏🏻 allerdings finde ich das Akzeptanz schon einen ersten wichtigen, großen Schritt darstellt ❤️

healing.maya: @_no_ed_ jaa, das ist richtig! Erst kommt die Akzeptanz und dann irgendwann kann man von Selbstliebe sprechen.🦋

caro.means.to.be.free: Du strahlst einfach so viel positive Energie auf deinen Bildern aus! Einfach unglaublich toll🙈 Mittlerweile kann ich mich auch meistens akzeptieren, wie ich bin. An manchen Tagen fällt es mir schwer und ich sehe nur das negative an mir (was gar nicht immer

negativ ist). Aber immer öfter erlebe ich Tage, an denen ich mich akzeptieren kann, mich vielleicht sogar schön finde. Und das freut mich einfach, denn es ist so ein schönes Gefühl!🥰 Ich mag total die Farbe meiner Augen, meine Arme (trotz Narben) und meine Haare. Ich mag meine Willenstärke, mein Kampfgeist und meinen Mut (auch wenn der noch ausbaufähig ist). Und ich mag meine Organisation und meine Zuverlässigkeit🌺

> **healing.maya:** @caro.means.to.be.free das freut mich zu hören! Du bist auf einem sehr sehr guten Weg!💗// Ich liebe deine Augen auch, du hast so eine schöne strahlende Augenfarbe; die fesselt einen richtig! Und ich liebe deine herzliche und offene Art! Du bist so unfassbar freundlich und ich bin echt froh, dich hier in meiner Community zu haben!😁

> **caro.means.to.be.free:** @healing.maya ach wie süß du bist!🙈 ich mag dich auch sehr gerne! Danke, dass es dich gibt❤️

glueckskindlilli: Ahh soo schön, du kannst zu Recht super glücklich über dieses Bild sein😍 was ich an mir mag... Äußerlich meine Augen und meine Zähne🙈 charakterlich mag ich auch vor allem meine hilfsbereite und einfühlsame Art 😊

> **healing.maya:** @glueckskindlilli aii, du Liebe, ich danke dir!🥰❤️// Ich liebe deinen Kleidungsstil & deine offene und sehr herzliche Art! Du bist wirklich ein unglaublich toller Mensch & ich bin froh, dass wir uns hier so gut verstehen. Aber dich kann man auch nicht nicht mögen!🤗🦚

Quelle: https://www.instagram.com/p/CAvCB3EpUtK/, Post vom 28.05.2020, 603 Likes, 82 Kommentare, Stand 06.08.2020

Codierte Beiträge

Hinweis: Für die bessere Lesbarkeit wurden die Emojis entfernt.

Thema	Subthema	Ausschnitte
Virtuelle Freundin	**Das bin ich**	„Ich bin Johanna bin 15 Jahre alt.“ (Beitrag 1 Jojo) „Hellouu' ich bin Maya“ „Ich bin 17 Jahre alt und komme aus Deutschland“ (Beitrag 1 Maya) „damit ihr wisst, welches Gesicht hinter diesem Account steckt“ (Beitrag 1 Jojo)
	Ich bin auch Betroffene	„habe seit fast etwas über 4 Jahren Probleme mit dem Essen, seit knapp 2 Jahren ist das auch diagnostiziert“ (Beitrag 1 Jojo) „Ich leide an Anorexie und Depressionen.“ (Beitrag 1 Maya) „Ich würde mich freuen, wenn ihr meine Reise durch die Recovery mitbegleitet und mich unterstützt!“ (Beitrag 1 Jojo) „ich erhoffe mir, auch Teil der Community zu werden, weil ich von vielen gehört habe, dass sie durch ihren Account viel Kraft und Unterstützung bekommen.“ (Beitrag 1 Maya)
Die Essstörung	**Ich habe Angst und hasse mich selbst**	„Ich musste nicht weinen wenn ich vor dem Spiegel stand. Ich hab mich nicht ständig angeschriehen oder mich geschlagen wenn ich an mir runter sah so wie ich es lange Zeit getan hatte.“ (Beitrag 3 Jojo) „Weil ich mich noch zu stark mit der Krankheit identifizierte, weil ich mich nicht von ihr trennen wollte, sie nicht als meinen Feind sah.“ (Beitrag 4 Jojo) „Abschied von der Essstörung. Es war unglaublich schmerzhaft und ich habe so viele Tränen vergossen, wie schon lange nicht mehr.“ (Beitrag 2, Maya)
	Das bist nicht du	„Naja mir geht es darum zu zeigen, dass das was die ES versucht euch einzureden kompletter Bullshit ist.“ (Beitrag 3 Jojo)

		„Obwohl das Gewicht auf dem linken Bild um einiges niedriger war, habe ich mich dreimal so breit gesehen wie ich es auf dem rechten Bild war.“ (Beitrag 3 Jojo) „denn ihr seht iwann nicht mehr wie dünn ihr seid und die Es redet euch immer weiter irgendeinen Mist ein den ihr glaubt und wodurch ihr so handelt dass es euch nur noch schlechter geht.“ (Beitrag 3 Jojo) „Ich bin sprachlos, mir fehlen die Worte. Ich kann es nicht fassen, dass ich wirklich so aussah. Das muss bearbeitet worden sein, das bin nicht ich.“ (Beitrag 3 Maya) „So schlecht ging es mir doch gar nicht, mir ging es gut. Dachte ich zumindest... Aber im Vergleich zu heute habe ich im letzten Jahr trotzdem nur existiert, anstatt wirklich zu leben.“ (Beitrag 3 Maya) „Die Es redet euch immer weiter irgendeinen Mist ein den ihr glaubt und wodurch ihr so handelt dass es euch nur noch schlechter geht.“ (Beitrag 3 Jojo) „Die ES oder auch Medien usw sagen immer : durch eine Abnahme und weniger Gewicht werdet ihr glücklicher.“ (Beitrag 3 Jojo)
	Essen lernen	„Eigentlich war ich so gut drauf aber nachdem ich dann vor ein paar Stunden zusammengezählt habe komme ich aus diesem Gedankenkreisen nicht raus.“ (Beitrag 2 Jojo) „Ich hoffe so sehr, dass ich von diesen Zahlen und diesem Essen wiegen im neuen Jahr wegkomme weil das so viel ruiniert.“ (Beitrag 2 Jojo) „So viele Kalorien wie seit 7 Monaten nicht mehr zumindest was die Kalorien anbelangt die ich so Gewichtsmäßig geschätzt habe obwohl ich weiß, dass es auch weniger sein könnte, da ich beim Gewicht meistens mehr einkalkuliere als es oft ist, um nicht zu denken, dass ich weniger Kalorien gegessen habe und mir dann noch was erlaube.“ (Beitrag 2 Jojo) „Keine Gedanken um jegliche Kalorien, Essensmengen und andere Zahlen.“ (Beitrag 2 Maya)

		„Schon ein #fearfood von mir weil Lachs einfach ultra fettig ist und joa auch wenn das "gesunde" Omega 3 Fette sind sind es eben dennoch Fette und die machen mir Angst“ (Beitrag 2 Jojo) „Während des essens ging das Gefühl sogar noch, aber nach dem Essen hab ich mich echt scheisse gefühlt“ (Beitrag 2 Jojo)
Recovery lohnt sich	**Du brauchst den Klickmoment**	„Mittlerweile bin ich einfach an einem Punkt angelangt, an dem Ich das Leben mit allen seinen schönen und auch schlechten Seiten spüren möchte und mir mein Leben nicht mehr von der #essstörung nehmen lassen möchte, denn dazu ist es mir zu schade!“ (Beitrag 1 Jojo) „Gestern habe ich mich für das Leben und somit gegen die Essstörung entschieden. Ein für alle Mal, entgültig und für immer. Freitag Abend habe ich Abschied genommen.“ (Beitrag 2 Maya) „Seit gestern gibt es keine Essstörung mehr in meinem Leben.“ (Beitrag 2 Maya) „Ich bin wütend geworden. Richtig, richtig wütend. Wütend auf die Essstörung. Ich habe mir klar gemacht, was mir die Essstörung alles genommen hat. Wie viel ich verloren habe und wie wenig mir die Essstörung im Vergleich gegeben hat. Es wird nicht besser, wenn man nur zuschaut und abwartet. Es wird nicht leichter, wenn man auf den richtigen Moment wartet. Ich bin es satt, immer nur die 'Essgestörte' zu sein. Ich habe keine Lust mehr, Situationen zu vermeiden, obwohl ich doch eigentlich so gerne daran teilhaben möchte. Ich habe mein ganzes Leben vor mir. Und jetzt hole ich mir alles zurück, was ich durch die Essstörung verloren habe.“ (Beitrag 2 Maya)
	Du musst es für dich wollen	„Mehrere Monate und sogar Jahre habe ich für andere "recovert". Ich wollte meinen Eltern einen Gefallen tun und bin in die erste Klinik gegangen. Die zweite habe ich nur besucht, damit ich nicht in die angedrohte Wohngruppe muss. Ich habe also gegessen und gezwungener Maßen gegen die Krankheit gekämpft, aber nicht für mich.“ (Beitrag 4 Jojo) „Wochenlanges Zutrinken, Lügen und Selbstbeschiss kamen zurück, und das alles nur, weil ich selber keinen Grund darin sah gesund werden zu wollen.“ (Beitrag 4 Jojo) „Ich habe mich entwickelt, bin über mich hinausgewachsen und stärker geworden. Sowohl äußerlich, als auch charakterlich.“ (Beitrag 3 Maya)

		„Du musst kämpfen und stark sein. Von alleine wirst du nicht gesund. Du wachst nicht eines Tages auf und alles wird von alleine besser. Nur du alleine kannst dir da heraushelfen. Du kannst nichts dafür, dass du an einer Essstörung erkrankt bist. Du trägst keine Schuld daran. Aber nur, weil du nichts dafür kannst heißt das nicht, dass du dich einfach so aufgeben darfst.“ (Beitrag 3 Maya) „Mach es für dich--- "Du musst es wollen, du musst für dich gesund werden, nicht für andere." (Beitrag 4 Jojo) „Nach bzw während meines zweiten Klinikaufenthaltes entwickelte sich jedoch langsam der eigene Wunsch nach Gesundheit, nach einem Leben ohne Essstörung.“ (Beitrag 4 Jojo) "Man muss 100%ig loslassen, wenn man sich für das Leben entscheidet!" (Beitrag 2 Maya) „Sich vor den Spiegel stellen und sich denken "Wow, siehst du heute gut aus!". Sich Bilder vom Fotoshooting anschauen und freudestrahlend durch das ganze Haus tanzen, weil man die Bilder von sich selbst so schön findet, dass man sie am liebsten der ganzen Welt zeigen will. (Beitrag 4 Maya) "The only kind of love that will fix you is self-love. Self-love isn't selfish“ (Beitrag 4 Maya)
	Ich zeige dir, wie ich es geschafft habe	„Egal, wie es dir jetzt gerade geht. Ob du traurig, wütend, verzweifelt oder hoffnungslos bist - bessere Zeiten werden kommen.“ (Beitrag 3 Maya) „Es wird erst schlimmer, bevor es besser wird und genau da ist der Punkt: Diese Zeit musst du durchstehen, stark sein und dem Druck standhalten. Und wenn du diese Phase überstanden hast, dann merkst du, dass das Leben dir so viel bietet.“ (Beitrag 3 Maya) „Du hast nur dieses eine verdammte Leben! Du wirst nur einmal 18, 25 oder 40. Später, wenn du auf einem guten Weg bist, dann wirst du bereuen, dass du nicht schon viel früher angefangen hast zu kämpfen, das versichere ich dir.“ (Beitrag 3 Maya) „Irgendwann wird es besser, auch wenn du es jetzt gerade vielleicht noch nicht glaubst und alles so überwältigend scheint.“ (Beitrag 3 Maya)

		„Und während ihr das lest, möchte ich, dass ihr euch ebenfalls mindestens zwei Sachen an eurem Aussehen und zwei Charakterzüge überlegt, die ihr an euch schön findet oder auf die ihr stolz seid!“ (Beitrag 4 Maya) „Aber vertrau mir: Irgendwann wirst du dich wirklich akzeptieren.“ (Beitrag 4 Maya) „Vor einem Jahr hätte ich mit dem Kopf geschüttelt und gedacht "Schön für sie, aber ich werde das niemals können...". Tja, lest den Text nochmal und ihr wisst, wo ich heute angekommen bin. Und jetzt bist du an der Reihe!“ (Beitrag 4 Maya) „Ihr müsst diesen Kreislauf durchbrechen, aber dazu hilft nur eine Zunahme.“ (Beitrag 3 Jojo) „Wagt diesen Schritt so schwer es auch ist, denn denkt daran: die Abnahme hat euch langfristig nicht glücklich gemacht.“ Beitrag 3 Jojo) „Ganz anders war es auf dem linken Bild. Ich war mir dessen bewusst, dass ich kein Untergewicht mehr habe. Ich sah, dass ich keinen Thigh Gap, kein Ab Crack und wie der ganze Bums sonst noch heisst hatte, aber ich konnte damit leben. Ich dachte mir nicht "boa geil du hast ja eine schöne Figur" aber das ist auch nicht schlimm, denn ich kam annähernd damit klar und das war schon viel wert. Ich musste nicht weinen wenn ich vor dem Spiegel stand. Ich hab mich nicht ständig angeschriehen oder mich geschlagen wenn ich an mir runter sah so wie ich es lange Zeit getan hatte. Ich war weitaus glücklicher als auf dem linken Bild.“ (Beitrag 3 Jojo) „Die ganzen positiven Aspekte des Lebens wurden mir aufgezeigt und ich schrieb meine ganz persönlichen Gründe zu kämpfen auf. Natürlich wollten meine Familie und Freunde auch noch immer, dass ich gesund werde und das hatte ich im Hinterkopf, aber es war nicht mehr mein Hauptantrieb“ (Beitrag 3 Jojo) „Seit gestern bin ich frei. Ich bin frei und fange an aufzublühen.“ (Beitrag 2 Maya) „Ich bin frei. Und diese Freiheit fühlt sich wunderbar, gigantisch und einfach unfassbar schön an!“ (Beitrag 2 Maya) „Du hast alle Freiheiten der Welt. Lebe, erlebe und hab Spaß. Geh auf Partys, betrink dich und genieß die Abende. Das Leben kann so schön sein.“ (Beitrag 3 Maya)

	Rückschläge sind normal	„Das hat vielleicht auch kurzzeitig funktioniert, aber früher oder später wurde ich immer wieder rückfällig, früher oder später hat die Krankheit es immer geschafft mich wieder einzuholen.“ (Beitrag 4 Jojo) „Ja, den Gedankengang kann ich auch heute noch nachvollziehen, aber nicht mehr unterschreiben.“ (Beitrag 4 Maya) „Ich weiß, dass viele von euch noch sehr weit davon entfernt sind, sich selbst zu akzeptieren, geschweige denn zu lieben. Vielleicht bist du gerade neidisch, weil du nicht so über dich selbst denken kannst, wie ich es über mich tue.“ (Beitrag 4 Maya) „Ich konnte nicht ganz folgen, da ich mir dachte: wenn ich es für jemand anderen mache ist es doch ok, solang ich es überhaupt versuche.“ (Beitrag 4 Jojo) „Nicht weil ich gesund werden wollte, nicht weil ich mich von der Krankheit trennen wollte, nicht weil ich einen Vorteil darin für mich gesehen habe, nicht weil ich endlich wieder normal sein wollte, nein, für andere.“ (Beitrag 4 Jojo)

Codierte Kommentare

Thema	Subthema	Textstellen
Zuspruch und Unterstützung	**Lob und Anerkennung**	**Beitrag 1 Jojo** „Viel Kraft an dich.“ (icecreamary) „Ganz viel Kraft wünsche ich dir.“ (vanillaprincess) „Ich bin so stolz auf dich, dass du diesen Schritt machst.“ (lecnic) „ich finds ganz ganz toll das du dich für recovery entschieden hast, ich bin echt stolz auf dich“ (lous_lifeline) „ich schick dir ganz viel Kraft und power“ (lous_lifeline) „oh schnegge, I'm proud of you“ (brieftaubee)

		„und bin stolz auf dich“ (mxya.24) „Stay Strong“ (schminken_ist_mein_hobby) **Beitrag 2 Jojo** „Bleib stark und genieße den Urlaub“ (startlovingyourlife) „So proud“ (Tequil._a) **Beitrag 3 Jojo** „Du bist so stark und kannst so stolz auf dich sein.“ (lissi_in_recovery) „Du bist so mega stark.“ (way_back_to_happiness) **Beitrag 4 Jojo** „Ich wünsche dir ganz viel Mut, Kraft und Erfolg für deinen weiteren Weg.“ (caro.means.to.be.free) „Wow so ein starker Text, du kannst so stolz auf deinen weg sein.“ (lissi_in_recovery) **Beitrag 1 Maya** „Viel Kraft.“ (sophiesfruits) „Ich schicke dir ganz viel Kraft.“ (healthy_.goal) „Hey du liebe, ganz viel Kraft und Durchhaltevermögen dir.“ (recovering.girlll) „Wir schaffen das alle gemeinsam.“ (ellisfoodcorner) „Stay Strong girl.“ (lenas.fit.3) „Hey liebes, ich wollte dir nur ganz viel Kraft und power für deinen Weg raus aus der essstörung wünschen.“ (lous_lifeline) „Ich wünsche dir von Herzen ganz viel Erfolg auf deinem Weg! Verlier niemals den Glauben an dich!!!“ (fit_melly-belly)

		„Alles Gute für deine Recovery.“ (wegnerjasmin2gmail.c) **<u>Beitrag 2 Maya</u>** „bin echt stolz auf dich“ (julswayofhealing) „ich bin heftig beeindruckt und sehr stolz auf dich.“ (leonie.s___) „Das ist so wahnsinnig stark von dir und beeindruckend.“ (recovery.clw) „So eine tolle Einstellung! Ich wünsche dir ganz viel Kraft und Durchhaltevermögen!“ (my_way_to_recover) „Als ich das in deiner Story gesehen habe... wäre ich nicht im Bett gelegen, hätte ich wohl einen Sprung an die Decke gemacht! Ich bin so verdammt stolz auf dich. Ich kann’s einfach nicht in Worte fassen. SO STOLZ! Wut auf die verdammte Essstörung gibt einem so viel Power, kenne das - also ausnutzen ist angesagt. Maya rockt!“ (co-riswane) „Bin unglaublich stolz!“ (anorexia_recover_01) „Meine liebste Maya, ich hab dir ja schon geschrieben, dass ich deinen Entschluss wahnsinnig toll finde und ich auch zu 100% hinter dir stehe. Ich wünsche dir, dass du dir dein Leben durch diesen Schritt wieder zurückholst und aus Leid und Angst Spaß und Lebensfreude wird. Du bist toll.“ (jessis_recovery) „Mach weiter so.“ (lottes.recovery) „Du kannst echt richtig stolz auf dich sein! Das ist großartig.“ (caro.means.to.be.free) „Ich bin soo stolz auf dich. so verdammt stark, dass du diesen Schritt gegangen bist!“ (glueckskindlilli) „Diese Entscheidung ist so so stark von dir! Es lohnt sich & ich bin mir sicher, dass du das durchstehen wirst.“ (wannabeehappyy) „Wow, sehr gut! Ich wünsche dir alle Kraft der Welt. Lass dir diese Freiheit nicht mehr nehmen!“ (seelen.troesten) „Sei stolz auf dich!! Das ist ein echt guter aber auch großer schritt, du machst das !!“ (anne_hoh)

		„Ich freue mich gerade so unfassbar für dich. Du schaffst das und du wirst nicht nur das zurückholen was du verloren hast sondern du erlebst noch viel mehr. ich glaube an dich denn du bist ein Kämpfer und hast es soo verdient.“ (myway.tina) **Beitrag 3 Maya** „unglaublich was du alles erreicht hast. ich bin sehr sehr stolz auf dich und das kannst du definitiv auch sein“ (girl.beating.anorexia) „Sei stolz auf dich“ (recovering_for_a_new_life) „Meinen riesengroßen Respekt für diese Veränderung. Du kannst echt stolz sein“ (meintanzmitborderline) „Einfach nur wow... Du hast so eine krasse Entwicklung durchgemacht und bist heute soo ein freudestrahlender Mensch, dass man sich fast gar nicht vorstellen kann, was du für eine Vergangenheit hinter dir hast! Du kannst echt unglaublich stolz auf dich sein. und du hast es soo schön geschrieben!“ (glueckskindlilli) „Just wow wirklich so eine wunderschöne transformation will gar nicht wissen, wie sich deine psyche in der zeit verändert hat - du kannst so verdammt stolz sein!!!“ (kel_miriam) „du kannst wirklich stolz sei. Diese Entscheidung getroffen zu haben. ich find das so stark“ (_way.to.myself_) „So stark!“ (by.kxm) „Du kannst so stolz auf dich sein“ (madeleine05.10) „Echt tolle Entwicklung“ (ana.recovery.1999) „Du kannst so so stolz auf dich sein, bist echt bewundernswert“ (sabi.fit.and.soulfood) „Schön dass du so so viel schon geschafft hast ich wünsche dir alles gute liebes.“ (by_louisa_) „Ufff... Maya, deine Verwandlung haut mich einfach um. Ich kann gar nicht beschreiben, wie stolz und glücklich ich werde, wenn ich diesen Wandel von einer kleinen Knospe zu einer blühenden Blume vor Augen habe ! Damals habe ich dich natürlich noch nicht gekannt und kann dementsprechend auch nicht sagen, wie du damals wohl warst, aber schon innerhalb der letzten Monate ist deine Entwicklung - insbesondere in deiner Psyche - einfach enorm !“ (vita_means_life)

		„Du kannst so stolz auf dich sein.“ (la.li.lovely) „Ich muss ehrlich sagen, mir kommen die Tränen. ich finde es so stark, wie sehr du dich in den letzten Monaten entwickelt hast! Darauf kannst du echt stolz sein.“ (caro.means.to.be.free) „Du kannst so stolz sein was du schon erreicht hast“ (recoverywithcaro) „Du kannst so so so stolz auf dich sein“ (yungpaiiiin) „Sei wirklich stolz auf dich!“ (kopftherapiert) „Stolz!!“ (kliniktagebuch) „du kannst so stolz auf dich sein“ (recovery.sw) „Kannst stolz auf dich sein“ (healing.marie) „Richtig tolle Veränderung, ich bin richtig stolz auf dich“ (muesli_recovery) „Du kannst so so so stolz auf dich sein!!“ (ellas.way.back) **Beitrag 4 Maya** „So schön dass du das sagen kannst, dass freut mich wirklich so sehr für dich.“ (by_louisa_) „Erst einmal: Wow. Wow, wow, WOW! du bist schon so unfassbar weit gekommen und kannst wirklich stolz sein! Das ist mein voller ernst und ich hoffe dass du das auch bist: stolz.“ (_way.to.myself_) „Ich liebe deine Entwicklung übrigens total, ich bin ja seit Anfang an hier dabei - und dich so von innen strahlen zu sehen, das finde ich einfach unendlich schön, Maya!“ (coriswane) „das freut mich so unglaublich für dich. du kannst so stolz auf dich sein, dass du so weit gekommen bist und solche Dinge von dir behaupten kannst“ (lifewithlove.at)

		„Oh wow Maya, das zu lesen bereitet mir gerade ein Dauergrinsen. Ich finde es einfach unglaublich schön zu sehen, was und wie viel du in den letzten Monaten erreicht hast. Du kannst unglaublich stolz auf dich und auf deine Entwicklung sein - du bist einfach wundervoll!!“ (tessas.lifee) „Wow, wirklich ein beindruckender Text, da steckt so viel Wahrheit drin und ich finde selbstliebe so wichtig und es ist so schön zu sehen was du schon erreicht hast.“ (recoverywithcaro)
	Komplimente	**Beitrag 1 Jojo** „Love your Pics.“ (lenas.fit.3) **Beitrag 4 Jojo** „Dein Lächeln ist so wunderschön Und wie immer toller Text.“ (li_mi_la) „Ich bewundere deine Stärke. Du bist ein echt sympathisches und intelligentes mädchen.“ (xlxcxx_) „Ich finde dich immer wieder bewundernswert und stark!“ (caro.means.to.be.free) „Toller Text von einer tollen Frau“ (la.li.lovely) „Du hast ein mega schönes Lächeln“ (seelischstarkwerden) „Hast echt ein megaaaa schönes Lächeln“ (marschangd) „Du bist so toll“ (lily.fights) **Beitrag 2 Maya** „Du bist toll! Bleib wie du bist!“ (bebrave_2019) „Deine Veränderungen sind so toll, nicht nur vom äußerlichen, sondern auch in dir drin! Du siehst jetzt so viel lebensfroher aus und strahlst wirklich positive Energie aus.“ (recovery.clw) **Beitrag 3 Maya** „Wow. du bist unglaublich.“ (anorexia_recover_01) „Was natürlich nicht vergessen werden darf ist deine unglaubliche Entwicklung. Klar hast du auf diesen Fotos auch Gewichtsmässig eine Entwicklung zurückgelegt, aber die Entwicklung deiner Ausstrahlung ist mir direkt ins Auge

		gesprungen. Man sieht dir deine Lebensfreude wieder so sehr an und ich finde das ist wirklich etwas ganz besonders. Wirklich Maya, deine Entwicklung ist unglaublich und du bist zu einer so wundervollen Person herangewachsen - so Stolz auf dich!! (tessas.lifee) „Maya du bist einfach der Wahnsinn und das was du schon erreicht hast, einfach Hammer!“ (_way.to.myself_) „wow, wie lebendig und „erfrischend“ du mittlerweile einfach aussiehst, hätte dich früher wahrscheinlich niemals einfach so angequatscht weil du einen ganz anderen Eindruck machst, heute würde ich auf jeden Fall zu dir kommen“ (recoverforwhat) „Du siehst viel lebensfroher aus“ (its_emeee) **Beitrag 4 Maya** „Mega schönes Bild und wichtige Message.“ (by.kxm) „Still can’t get over the fact that your smile is that gorgeous“ (xmnky.b) „So ein schönes Lächeln“ (recoverwith_emi)
	Bestärkung und Motivation	**Beitrag 2 Jojo** „In ein paar Wochen wird niemand mehr nach der Kalorienmenge vom heutigen Tag fragen und auch du wirst dir nicht mehr so viel den Kopf über diesen einen Tag zerbrechen. Du würdest dich eher ärgern, den Frankreichurlaub nicht genossen zu haben. Und von einem Tag wirst du auch niemals zunehmen.“ (startlovingyourlife) „es ist absolut nicht schlimm das du jetzt heute mal mehr gegessen hast, dadurch wirst du niemals dick werden auch wenn du das vielleicht denkst aber es ist absolut nicht schlimm!“ (Lifeaboutmichi) „Das war doch schon mal super, dass du dich heute mal mehr getraut hast!“ (healing.cici) „Das sind Schritte in die richtige Richtung, weiter so!! Denk an deine Motivationen, an das Leben, was du nach der ES haben willst und bleib dran!!“ (healing.cici) **Beitrag 3 Jojo** „Hey mach dir nicht so ein Kopf um die Kalorien. Du solltest doch eh noch etwas zunehmen, damit es dir besser geht. Außerdem hast du dich viel bewegt und dein Körper braucht das Essen. Genieße einfach die Reise und schieß auf die Essstörung.“ (powerflower_18)

		Beitrag 1 Maya „zweifle nicht daran, recovery ist der richtige, wenn auch härtere weg aber es lohnt sich“ (recovering.girlll) **Beitrag 2 Maya** „Das ist mal wieder soooo wahr, was du schreibst!“ (healing.cici) „Genau das ist die Denkweise die wir alle brauchen“ (youonlylivveoonce) „Wow, einfach nur wow! Ich hatte gerade wirklich ein wenig Gänsehaut! Das ist so eine Mutige und vor allem starke Entscheidung die du da getroffen hast!“ (_way.to.myself_) **Beitrag 3 Maya** „Zusammen schaffen wir das. Ich bin so unglaublich glücklich gemeinsam mit dir diesen Schritt zu gehen.“ (mariesrecoveryblog) „Wie schön das du den Weg raus aus diesem Teufelskreis gefunden hast.“ (seelenmut) „Wie du vom Tod es geschafft hast, dich wieder hochzukämpfen! Aber noch toller ist deine Entwicklung im letzten Jahr. Du strahlst jetzt soviel mehr Lebensfreude aus! Ich finde deine Ausdrucksweise so passen:Überleben, Existieren, und leben! Mach weiter so!“ (thoughtsbyhanna) „So eine unglaubliche Verwandlung wow. Du kannst so unglaublich stolz auf dich sein, du hast schon so so viel erreicht und musstest soo kämpfen, dass du jetzt an dem Punkt bist, wo du jetzt bist.“ (recover.for.your.life) „Recovery ist hart, tut weh, du gehst durch die Hölle, aber du erreichst dafür LEBEN. du erntest dein Leben in allen Farben.“ (kel_miriam) „Ohhh du siehst eifnach so so viel besser aus und nicht mehr wie der Tod auf 2 beinen wie mann es immer am meisten gesagt bekommt du bist so unglaublich schön und vorallem dein wahres Lachen was du so unendlich lange zeit verborgen hast es steht dir so gut dein jetziges ich ist so positiv und unglaublich schön du kannst sehr stolz auf dich sein diesen weg gegangen zu sein echt.“ (mein_kampf_mit_dem_leben) **Beitrag 4 Maya**

		„Das ist so schön und wichtig, dass Du Dich selbst akzeptierst und vor allem liebst. Denn du lebst 24/7/365 in diesem Körper und das wäre ja schade, wenn man diesen abstößt und nicht akzeptiert und als seinen anerkennt. Denn wir haben nur diesen einen Körper und es wäre eine Verschwendung, ihn nicht zu lieben. Unser Körper leistet tagtäglich Großartiges! Und auch wenn man seinen Charakter liebt, ist das toll. Und das Schöne ist ja, an seiner Art und Ausstrahlung kann man so wunderbar arbeiten. Ich hoffe das wirkt jetzt nicht so random. hab einfach mal meine Gedanken dazu aufgeschrieben.“ (maja_nsc) „Oh ja also selbstliebe ist definitiv der goal state. allerdings finde ich das Akzeptanz schon einen ersten wichtigen, großen Schritt darstellt.“ (no_ed_)
	Motivation für Follower	**<u>Beitrag 2 Maya</u>** „Oh Gott...ich kann wirklich nicht beschreiben, was dieser Text in mir ausgelöst hat.“ (vita_means_life) „Du motivierst mich total.“ (recovery.clw) „Wow so schön ... es motiviert einfach echt wenn man das liest ! Wenn man weis dass man da raus kommen kann . Auch wenn es schlechte Tage gibt.“ (franzis.recovery) „Der Schritt den du gemacht hast ist so mutig und unfassbar inspirierend und hat mich selbst auch motiviert zu sagen dass ich ab sofort konstant gegen die ES angehe, ohne Kompromisse.“ (_no_ed_) „Du bist so eine Motivation.“ (sarahsrecoverytime) „Du bist so eine Inspiration.“ (sophiesfruits) **<u>Beitrag 3 Maya</u>** „Die Caption trifft es auch voll und ganz auf den Punkt - das Leben ist zu kurz um sich runterzuhungern, akribisch Kalorien zu zählen und sich zu isolieren. Es kann so schön sein, man muss nur was ändern wollen!“ (friedliches-chaos) „Deine Worte bringen einen wirklich zum nachdenken!“ (recovery.clw) „Du bist so stark und deine Beiträge motivieren mich immer wieder!“ (my_way_to_recover) „Ach Maya, ich bin dir so dankbar, dass du deinen Weg & deine Erfahrungen mit uns teilst. Deine Posts & Storys sind für mich wirklich immer pure Motivation & Unterstützung. Durch diesen Post konntest du mir gerade vor allem

		auch Mut machen, denn du hast mir bewiesen & deutlich gemacht, dass es möglich ist von einer Essstörung zu heilen.“ (tessas.lifee) „Und gleichzeitig macht es mir immer wieder Mut, Hoffnung und motiviert mich weiterzukämpfen. Es zeigt mir wie dass es möglich ist es zu schaffen und wie schön das Leben sein kann wenn man nur darum kämpft. ich bin einfach nur so so froh deinen Account aber besonders dich als Mensch kennengelernt zu haben. Danke für all die Motivation, die aufbauenden Worte und so viel mehr.“ (_way.to.myself_) „Toll gemacht Maya. Und Danke, dass du so vielen so viel Mut machst. Lebe dein Leben.“ (beme_melanie) „Du gibts mir immer so viel Kraft und Motivation weiter zu kämpfen und niemals aufzugeben.“ (recover.for.your.life) „Maya du beweist und zeigst es jeden tag aufs neue das sich dieser weg lohnt und einem das Leben zurück bringt einfach danke dafür.“ (mein_kampf_mit_dem_leben) „Du bist so eine große Inspiration für viele Menschen - mich mit eingeschlossen - vielen Dank Maya.“ (friedliches-chaos) „Deine Denkweise, dein Ehrgeiz und dein Mut sind wirklich unglaublich motivierend und inspirierend - ich bin mehr als froh, dass ich einen Menschen wie dich kennenlernen darf !!! Der Weg aus der Essstörung - die uns doch Tag für Tag so viel "Sicherheit" und vermeindliche "Kontrolle" gegeben hat - ist wahnsinnig schwer, doch schon solche Geschichten wie deine zeigen, dass dieser Weg EXISTIERT und DEFINITIV auch begehbar ist ! Wir können es alle mit genug Mut, Ausdauer und Stärke schaffen in eine freie Zukunft zu schreiten... denn das Leben hat mehr zu bieten, als Gedanken um Figur, Essen oder Gewicht. Du zeigst, wie strahlend schön das Leben und man selbst nach der Essstörung werden kann - deine Ausstrahlung kann man nicht beschreiben, sie ist einfach da und sie ist enorm wertvoll - enorm schön ! Ich bin glücklicher denn je, dass du da bist, dass du dich zurück ins Leben gekämpft hast und dass du mit deinem Kampf andere motivierst - DANKE !!!“ (vita_means_life) „Du bist so enorm motivierend!!! Das ist so schön zu sehen, deine Entwicklung. Es macht so viel Mut!“ (sonnen-tunnel) „Egal ob es um essen, körperakzeptanz oder sonst was geht und du gibst mir wirklich Hoffnung und Motivation immer wieder an mir zu arbeiten! Danke dir“ (_way.to.myself_) **<u>Beitrag 4 Maya</u>** „Deine Beiträge motivieren mich immer wieder, weiter zu kämpfen- DANKE dafür!“ (my_way_to_recover)

		„Kurz aufzuschreiben was ich an mir mag ist wirklich sehr hilfreich und aufbauend für mich, da mir dadurch auch die Seiten an mir deutlicher werden, die ich schon an mir mag!“ (tessas.lifee) „danke für die Motivation! Mir hat das gerade sehr geholfen“ (mxrike.mt) „Und du bist da eine große Recovery Motivation für mich“ (soniallin) „Das gibt den Lesern Hoffnung und Motivation, aus den Tiefen, schwarzen löchern rauskommen zu können.“ (fatuxma) **Beitrag 3 Jojo** „Das habe ich gerade gebraucht. Danke für den wahren Text“ (vanillaprincess_) „Danke. Danke so sehr! Dieser Post, beziehungsweise der Text dazu, haben mir gerade wieder richtig viel Kraft gegeben. Danke Jojo!“ (tequil._a) „So ein inspirierender Text.“ (recovery_tohappiness) „... ich war zwar nie im UG, aber knapp an der Grenze und nun fühle ich mich schon viel besser.“ (depression_.recovery) „Deine Motivation brauche ich gerade.“ (juliette.mrts) **Beitrag 4 Jojo** „Deine Seite gibt mir und bestimmt auch vielen anderen viel Kraft.“ (xlxcxx_)
	Follower fühlen sich verstanden	**Beitrag 4 Jojo** „Wow, die selben Gedanken haben mich auch immer beschäftigt. Du sprichst mir so aus der Seele.“ (xlxcxx_) „Oh wow, wie wahr dieser Text ist!“ (healing.maya) „Ich kann grad gar nicht so richtig viel schreiben weil mich diese Worte echt sehr zum nachdenken gebracht haben. (mirchen01) **Beitrag 2 Maya**

		„Das sind wunderbare und wahre wort!“ (iris_runningbird) „Du sprichst mir aus der Seele“ (sabi.fit.and.soulfood) **Beitrag 3 Maya** „Omg dieser Text ist Wahnsinn!! Vielen, vielen Dank! Ich finde es so toll und es drückt meine jetzige Lage (leider) perfekt aus!!“ (aniamoessmer) „Wow Maya, der Text hat mich sehr berührt, diese Worte sind so wahr.“ (xlina02x) „und deine Worte haben mich so berührt. Du hast so Recht mit dem, was du sagst“ (caro.means.to.be.free) „dein text ist auch sehr motivierend“ (recovery.sw)
	Persönliche Unterstützung	**Beitrag 1 Jojo** „du kannst mir immer schreiben wenn du jemand zum reden brauchst“ (lous_lifeline) **Beitrag 4 Jojo** „und wenn du magst kannst du mit mal eine DM schreiben, dann kann ich da ein wenig ausführlicher drauf eingehen“ (recoverywithjojo) **Beitrag 1 Maya** „ich bin immer für dich da wenn du reden magst.“ (lous_lifeline)
Teilen von Erfahrungen	**Recovery Tipps**	**Beitrag 2 Jojo** „Versuch vielleicht, deine eigenen Wünsche von denen der Essstörung abzugrenzen . Du selbst hattest die Motivation, auf dich zu hören und es „allen zu zeigen“ und die negativen Gefühle, die du jetzt hast, kommen von der ES.“ (healing.cici) „Das ist ein wirklich guter Tipp, daran werde ich versuchen in den nächsten Situationen zu denken, danke!!“ (recoverywithjojo) **Beitrag 3 Maya** „Sehr gute Einstellung und ja, ihr müsst euch immer wieder sagen, "ich lebe nur einmal" geht nicht nach einem vermeintlichem ideal. Ihr seit alle perfekt und die kleinen Fehler, die jeder von uns hat, gibt uns die Gewissheit, daß wir einzigartig und hübsch sind. Jeder findet sich nicht auf Anhieb schön, aber die anderen wissen gar nichts von der inneren Schönheit, weil man sie nicht sehen kann.“ (picscaot)

		„und auch wenn es ab und zu hoffnungslos erscheint ist dies nicht schlimm sondern macht und von Mal zu Mal stärker“ (make_your_dreams_come_real) „Vor allem sollte man sich selbst nicht nach seiner Vergangenheit definieren.“ (ellisablum)
	Eigene Erfahrungen zum Thema	**<u>Beitrag 3 Jojo</u>** „An den zwei Punkten mit meinem niedrigsten Gewicht habe ich gar nicht gesehen, wie dünn ich eigentlich war. Erst, als ich später auf Bilder aus diesen Zeiten sah, konnte ich es sehen und da habe ich mich ehrlicherweise auch erschreckt; vor allem war es so beängstigend, dass ich mich davor so falsch wahrgenommen habe.“ (healing.cici) **<u>Beitrag 4 Jojo</u>** „Ich stimme dir da total zu! Ich bin froh, dass meine freund Emir da manchmal in den atsch treten, aber ich kämpfe nicht für sie, sondern für mich und meine ganz eigenen Träume. Ich kämpfe für meinen Traumberuf als Psychotherapeutin, ich kämpfe für meine Leidenschaft zum Tanzen und für die vielen Reisen und Abenteuer, die noch auf mich warten. Und ich kämpfe für so vieles mehr, aber ich tue es nicht, weil andere das wollen, sondern weil ich das will.“ (caro.means.to.be.free) „Am Anfang habe ich es auch nur für meine Familie gemacht. Ich wusste, dass ich sie damit belaste und wollte für die eine "bessere Tochter" sein. Ich war mir egal, es ging nur um sie. Aber das ist falsch und das habe ich erkannt. Wenn man es selbst nicht möchte, dann bringt es nichts, früher oder später fällt man in alte Verhaltensmuster, wenn man sich einredet, diejenigen, die die man es macht, würden sich nicht dafür interessieren. Man muss es von sich aus und für sich wollen.“ (healing.maya) „auch ich habe für meine Familie recovered... ich konnte es fast nicht mir ansehen, wie meine Mutter verzweifelt ist und mein Vater ihr alle Schuld zuschob. Mir wurde auch immer gesagt, ich solle für mich gesund werden... aber um ehrlich zu sein finde ich das aus heutiger Sicht immer noch falsch, denn ich sah denn Sinn des Lebens gar nicht, wieso sollte ich dann gesund werden, wenn nicht für jemanden? ich habe zwar immer noch keine richtigen Freunde, aber ich bin stolz auf mich, dass ich schon auf einem solch guten Weg bin.“ (muesli_recovery_lili) „Ich denke auch dass man nur gesund wird wenn man es für sich selber tut und selbst die Motivation hat für sich zu kämpfen. Mein persönlicher Grund ist ein normales Leben zu führen, Spaß mit Freunden zu haben, mich selber gut zu fühlen und frei zu sein.“ (_no_ed_)

		„ich bin momentan immer noch total am kämpfen für mich gesund werden zu wollen und nicht für andere ...meine ganzen Krankheiten verleihen mir so viel mehr Sinn als dieses gesunde Leben (in meinen Augen) und die außen stehenden verstehen nicht wieso ich so Handel... aber es gäbe auch Gründe dass ich gesund werden will: ich Will das meinem Körper nicht mehr antun, ich will mich nicht vor dem Leben drücken/ verkriechen, ich will für mich selbst einstehen und stark sein, stärker als diese Krankheiten, ich will später mal Kinder haben aber das geht nur wenn ich für sie voll da sein kann, wenn ich mich akzeptieren kann so wie ich bin, wenn Krankheiten nicht mehr mein leben definieren!“ (defni_erge) „Am Anfang hat man es immer für andere gemacht aber um langfristig gesund zu werden und die Krankheit los zu lassen muss man es für sich machen so wichtig das Umfeld auch ist.“ (by_louisa_) „ich bin gerade auch dabei zu realisieren, dass ich an erster Stelle für mich selbst gesund werden muss“ (recovery-milena) „Alleine in eine Klinik zu gehen fordert einen ja schon zu sagen “ICH will das!” Natürlich sind Freunde und Familie eine wichtige Stütze und auch etwas wofür es sich lohnt Gesund zu werden. Jedoch Leben sie ja nicht für einen oder sind im eigenen Körper, deshalb is meine Devise: Mach es für dich oder für niemanden!“ (healing.dana) **Beitrag 2 Maya** „und gleichzeitig macht mir das auch bewusst wo ich gerade stehe. Ich bin noch viel zu oft eingeschränkt und durch die Essstörung blockiert und das MUSS sich jetzt einfach ändern ! Gegen die Essstörung! Für die Zukunft!“ (vita_means_life) „Ich habe zur Zeit oft darüber nachgedacht weil es einige gibt, die diesen Schritt auch gehen, mit ist aufgefallen wie sehr mich die ES einschränkt ... ich kann nicht essen gehen, ich kann nicht spontan und flexibel sein und schon gar nicht irgendwelche schönen Treffen genießen weil ich immer nur an das eine denke: wie mache ich es mit dem Essen, was denken die anderen, was ist da jetzt genau drin.“ (_way.to.myself_) „Genau das denke ich mir auch oft, dennoch ist es eben ein Schritt den man sich trauen muss und da hat nicht jeder den Mut so wie du. Auch wenn ich schon viele Schritte nach vorne gemacht habe und mir das soo oft gesagt habe fehlt noch was, aber ich bin zuversichtlich es ablegen zu können wenn ich bald zuhause ausziehe. Dann wird alles besser und ich bin wieder frei. Diese Vorstellung ist soo toll & natürlich probiere ich es vorher auch schon.“ (recovery.clw) „bei mir ist komischerweise gestern etwas ganz ähnliches passiert ... dieser Urlaub hier gerade hat alles verändert und gestern war auf einmal so ein boooooom - wie wenn es wirklich dieser zusätzliche Tag im Jahr 2020 wäre.

		lass uns gemeinsam diesen Tag für immer behalten und fortan endlich Leben und lass uns WIR sein - nicht mehr die Krankheit“ (sabi.fit.and.soulfood) „Genau diese Entscheidung habe ich vor 2 Wochen auch getroffen und es war die beste meines Lebens. Es lohnt sich wirklich, ab jetzt kann alles nur besser werden.“ (friedlicheschaos) „leider bin ich im Moment noch nicht bereit diese. Schritt zu gehen aber das heißt nicht, dass ich nicht gegen die ES kämpfe! Ich kämpfe eben im Moment no c auf eine andere weise“ (_way.to.myself_) „ich wünschte, ich könnte diesen riesigen Schritt auch gehen“ (caro.means.to.be.free) **Beitrag 3 Maya** „den Unterschied zwischen existieren und leben kann ich nur unterstreichen- man denkt, es geht einem besser, aber wieder mehr mit Freunden unterwegs und spontan sein ist einfach nochmal eine Stufe besser“ (carlotta.stng) „Wie die Krankheit einen einnimmt, man kämpft, schließlich wieder lebt - das ist so ein einzigartiger Prozess, der mit so enorm vielen Emotionen verbunden ist, dass ich das einfach so mitfühlen kann.“ (coriswane) „Die Essstörung ist keine Kumpelblase die man immer mit sich rumschleppen kann, entweder man ist bereit diese Blase zum platzen zu bringen oder man pustet sie immer weiter auf! Meine derzeitige Entscheidung ist sie aufjedenfall zum platzen zu bringen“ (healing.dana) „dachte auch dass es mir vor einem Jahr gut ging aber verglichen mit heute hab ich da auch nur existiert“ (lottes.recovery) „Heftig oder? Ich schaue mir heute auch Bilder an und es ist als ob ich mir da einen anderen Menschen ansehe... ich habe damals ein Bild von mir gemacht und danach nicht aufhören können zu weinen weil ich mich so fett darauf fand. Heute gucke ich mir dieses Bild an und frage mich wie ich diese steigt überhaupt überleben konnte“ (ester.fit)
Vorbildrolle	**Beitrag 3 Jojo** „Du kannst echt stolz auf dich sein und du bist ein großes Vorbild für mich.“ (lissi_in_recovery) „du bist so eine starke Person & noch eine größere Inspiration für mich und so viele Andere hier!“ (lifewithlove.at) **Beitrag 3 Maya**	

	„Du kannst so stolz auf dich sein und bist für viele ein großes Vorbild.“ (faarmaro) „Ein richtiges Vorbild!“ (annyrec) **Beitrag 4 Maya** „Du bist für mich so ein Vorbild!“ (_way.to.myself_)

Anlage 3 - Transkriptionsregeln

Transkriptionsregeln in Anlehnung an Kuckartz 2010, S. 44 ff.

1. Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte werden nicht transkribiert, sondern möglichst genau in Hochdeutsch übersetzt.

2. Sprache und Interpunktion werden leicht geglättet, d.h. an das Schriftdeutsch angenähert. Zum Beispiel wird aus: „Er hatte noch so'n Buch genannt" → „Er hatte noch so ein Buch genannt. Die Satzform, bestimmte und unbestimmte Artikel etc. werden auch dann beibehalten, wenn sie Fehler enthalten.

3. Wortlaute wie äh, ähm, ne werden mit transkribiert.

4. Deutliche, längere Pausen werden durch in Klammern gesetzte Auslassungspunkte (…) markiert. Entsprechend der Länge der Pause in Sekunden werden ein, zwei oder drei Punkte gesetzt. Bei längeren Pausen wird eine Zahl entsprechend der Dauer in Sekunden angegeben.

5. Zustimmende bzw. bestätigende Lautäußerungen der Interviewerin (mhm, aha usw.) werden nicht mit transkribiert, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen.

6. Einwürfe der jeweils anderen Person werden in Klammern gesetzt.

7. Lautäußerungen und nonverbale Aktivitäten werden in Klammern notiert, z.B. ((lacht)), ((seufzt)).

8. Absätze der interviewenden Person werden durch ein „I", die der befragten Person(en) durch ein eindeutiges Kürzel, z.B. „B2" gekennzeichnet.

9. Jeder Sprechbeitrag wird als eigener Absatz transkribiert. Sprecherwechsel wird durch zweimaliges Drücken der Entertaste, also einer Leerzeile zwischen den Sprechern deutlich gemacht, um so die Lesbarkeit zu erhöhen.

10. Störungen werden unter Angabe der Ursache in Klammern notiert, z.B. (Handy klingelt).

11. Unverständliche Wörter werden durch (unv.) gekennzeichnet.

12. Alle Angaben, die Rückschluss auf eine der befragten Personen erlauben, werden anonymisiert.

Anlage 4 - Interview Leitfäden

Betroffene Personen – RAPs			
Kategorie	**Interviewfragen**	**Nachfragen**	**Themen die ich erwarte**
Einstieg	- Bitte stelle dich einmal vor und beschreibe deinen Bezug zu Essstörungen. - Wie kam es dazu, dass du den Instagram-Account erstellt hast? - Bitte beschreibe mir was du genau postest?		Selbst Betroffene; brauchte Plattform für niedrigschwelligen Austausch
Begriffserklärungen	- Beschreibe doch bitte einmal, was du für dich unter Recovery in Bezug auf Essstörungen verstehst?		Dass sie mit Essstörung jetzt besser leben kann
Informationen	- Beschreibe bitte einmal was du postest? - Wie wählst du das aus? - Was postest du nicht?	- Auf was achtest du dabei? - Was sind für dich Tabuthemen auf Instagram? - Was würdest du niemals posten? - Wie sind deine Erfahrungen mit Emotionen auf Instagram?	Will sich und andere motivieren, gegen die Krankheit zu kämpfen; Sehr persönliche, emotionale Themen werden nicht gepostet; Über Emotionen wird zwar teilweise geschrieben, aber ist nicht vergleichbar mit „echten“ Emotionen
Nutzung	- Erzähl‘ mir doch bitte, wie du selbst Instagram nutzt?	- Beschreibe bitte einmal, wie häufig du selbst etwas postest und wie häufig du auf	Nutzt es immer dann, wenn es ihr tendenziell etwas schlechter geht, um Unterstützung bei Followern zu

		anderen themenbezogenen Seiten bist? - Wie viel Zeit verwendest du täglich für die Nutzung von Instagram in Bezug auf Essstörungen? - Gibt es Phasen in denen du Instagram häufiger/weniger häufig nutzt? - Was beobachtest du an dir, wenn du es häufiger/weniger häufig nutzt?	erhalten; ist täglich mehrere Stunden online; wenn es ihr ganz schlecht geht, kann sie es nicht nutzen?! Grds. geht es ihr besser, wenn sie es häufiger nutzt. Gibt aber evtl. auch Phasen in denen Insta nicht gut tut (alle perfekten Körper usw.)
Austausch mit anderen Betroffenen	- Bitte beschreibe mal den Austausch mit deinen Followern? - Was findest du dabei gut? Was nicht so gut?	- Was schätzt du besonders? - Was sind gute Erfahrungen? - Beschreibe einmal deine Follower? - Über welche Themen tauscht ihr euch aus? - Wo siehst du die Grenzen von Instagram? - Erfolgt darüber hinaus ein Austausch?	Man bekommt schnell Feedback und kann sich austauschen, überall und zu jeder Tageszeit; Themen sind unterschiedlich: Motivation, Essen, … Darüber hinaus aber kein Kontakt zu Followern
Wirkung	- Was beobachtest du an dir, wenn du Instagram nutzt?	- Was fällt dir an positiven Dingen auf?	Grds. geht es ihr besser, wenn sie Insta nutzt. Aber

		- Was ist ggfs. auch negativ?	es gibt auch Tage an denen es ihr nicht gut tut. Überall perfekte Körper, immer glückliche Menschen…
Abschluss	- Was siehst du für Vorteile auf Instagram in Bezug auf deine Essstörung? - Welche Nachteile siehst du? - Beschreibe bitte mal, ob für dich der virtuelle Austausch den realen Austausch ersetzen kann? Und wenn ja/nein, warum? - Beschreibe bitte einmal zusammenfassend, wo und wie soziale Medien bei der Behandlung von Essstörungen deiner Meinung nach helfen können?		Jederzeit von überall erreichbar, niedrigschwellig, leicht zu bedienen… Gleichzeitig aber unpersönlich, oberflächlich? Kann realen Austausch nicht ersetzen, ist eine andere Ebene, aber eine gute Ergänzung

Expert*innen-Interviews			
Kategorie	**Interviewfragen**	**Nachfragen**	**Themen die ich erwarte**
Einstieg	- Bitte stellen Sie sich einmal kurz vor und gehen Sie dabei bitte auf Ihren Bezug zur Selbsthilfe ein.		
Informationen	- Beschreiben Sie bitte, welche Rolle die Wissensvermittlung und Informationsbereitstellung in der Selbsthilfe haben?	- Welche Vorgaben gibt es hier seitens der Qualität der Informationen?	Es gibt keine Standards für die Informations- und Wissensvermittlung

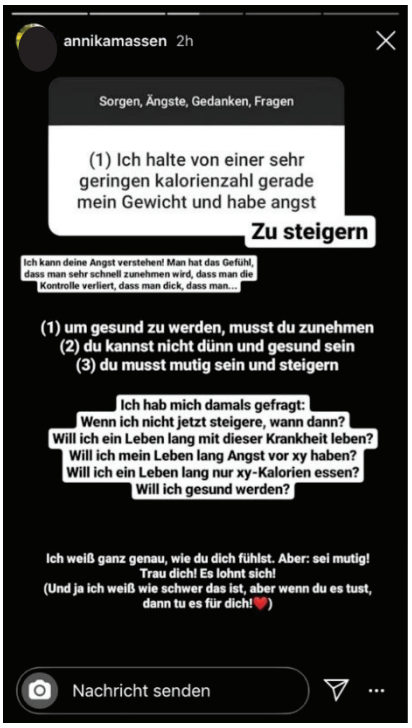
		- Welches sieht das Thema „Falsche Informationen“ in der SH aus?	
Austausch der Betroffenen	- Erzählen Sie bitte, welche Rolle der Austausch zwischen den Betroffenen hat?	- Was macht den Austausch so wertvoll für die Selbsthilfe? - Welche Aufgaben hat der Austausch?	Muss es ein persönlicher Austausch sein, oder geht es auch virtuell?
Selbsthilfe im Internet	- Thema Selbsthilfe im Internet: Welche Erfahrung gibt es hier seitens (NAKOS; SEKIS usw.)? Es gibt beispielsweise auf Instagram Profile von Frauen und Mädchen, welche selbst an einer Essstörung erkrankt sind und die sich dem Kampf gegen die Essstörung verschrieben haben. Sie posten verschiedene Informationen, um ihren Followern zu zeigen wie sie mit der Essstörung umgehen und versuchen ein „normales“ Essverhalten zu entwickeln.	- Wo sehen Sie Chancen für die Selbsthilfe? - Wo sehen Sie Risiken für die Selbsthilfe? - Was kann das Internet/die sozialen Medien leisten? Was nicht?	Was sind Chancen, aber wo sind auch die Grenzen des virtuellen Austausches
	- Versuchen Sie bitte einmal zu beschreiben wo Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe sehen? - Beschreiben Sie bitte einmal, welche Strukturen in der Selbsthilfe geschaffen werden	- Welche Vor- und Nachteile sehen Sie in Bezug auf den Betroffenenaustausch in sozialen Medien? - Was könnte speziell Instagram für die	Welche Vor- und Nachteile gibt es und wo kann man die sozialen Medien sinnvoll für die SH nutzen?

	müssten, damit Sozialen Medien eine Unterstützung wären?	Selbsthilfe leisten? Was nicht? - Warum werden soziale Medien noch nicht für die Selbsthilfe genutzt?	Wo liegen die Gründe dafür, dass es noch nicht genutzt wird.

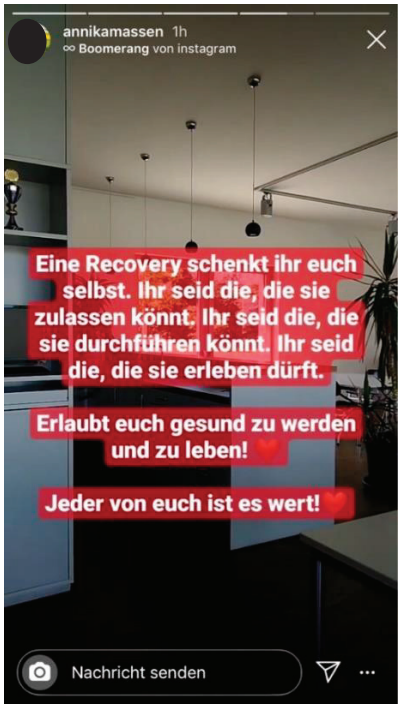
Anlage 5 - Beispiel Instagram Account für Interview Fachleute

Profilansicht:

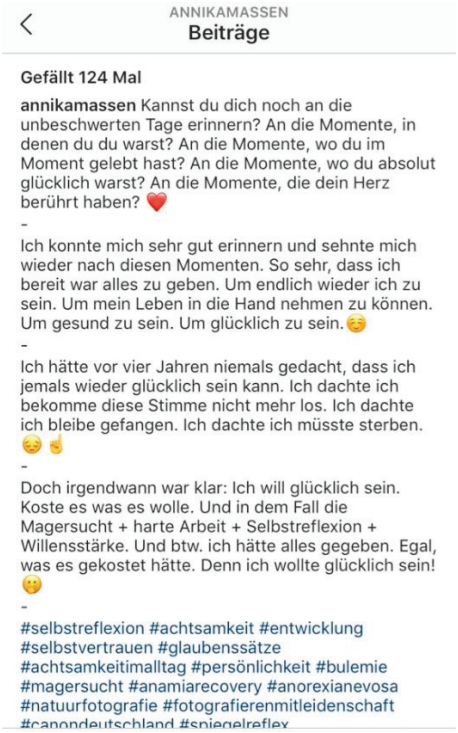
Story:



Story:



Beitrag unter gepostetes Bild:



Kommentare unter Beitrag:

Quellen: https://www.instagram.com/annikamassen/?hl=de [Abruf am 12.06.2020]

Anlage 6 - Codebuch

Code	Subcode	Definition	Ankerbeispiel
Entstehung des Accounts	**Impuls von außen**	Umfasst alle Angaben zur Entstehung des Accounts nach externen Impulsen oder Hinweisen von Dritten.	*I: Ähm, ja dann steigen wir doch gleich mal gern damit ein wie kam es denn dazu, dass du ja auf Instagram aktiv bist:* *B1: Ja, das kam daher (.) also im Prinzip durch meinen großen Sohn, der ist, hat mich im Großen und Ganzen wegen meiner Essstörungen darauf hingewiesen, dass ich ja anfangen könnte regelmäßig mein Essen zu posten. (Interview B1: 7 - 8)*
	Eigene Motivation	Umfasst alle Angaben zur Entstehung des Accounts wegen eigener Motivation der RAP.	*Und habe mich dann vor vier Jahren ungefähr entschieden einen Instagram Account zu gründen. (Interview B6: 4 - 4)*
	Fehlende Unterstützung im eigenen Krankheitsverlauf	Umfasst alle Angaben über fehlende Unterstützung im eigenen Krankheitsverlauf als Impuls für die Gründung eines Instagram Accounts.	*Ähm ich hatte halt zu Hause nicht so den Rückhalt, ich hatte keine Freunde, die das irgendwie nachvollziehen konnten. Und dann bin ich halt bei Instagram, habe ich mich dann angemeldet. (Interview B6: 46 - 46)*
Nutzung des Accounts	**Unterstützung erhalten**	Umfasst alle Angaben, in denen ersichtlich ist, dass Content konsumiert wird und die RAPs Unterstützung für ihre eigene Recovery, oder für andere Lebensbereiche über Instagram erhalten.	*Genau also vor allem anfangs habe ich es halt viel für mich gemacht. Weil ich halt irgendwie was brauchte, wo ich all das was mit mir ist, lassen konnte. (Interview B6: 46 - 46)*
	Unterstützung geben	Umfasst alle Angaben, dass Content produziert wird und dass Informationen sowie Aufklärung auf dem Account zu finden sind. Die Inhalte werden für Follower produziert und die RAPs wollen andere Personen unterstützen.	*Und ähm der Hauptfokus liegt wirklich auf der Aufklärung über Essstörungen. Ähm ja zur Entstigmatisierung beizutragen. Zu gucken, ähm, ja wie kann man Betroffenen helfen? Also ähm im Recovery Bereich, aber auch generell einfach, um das Thema Ess-*

			störung aufzuklären. Ähm ja Vorurteile aufzudecken, sowas in diese Richtung. (Interview B5: 4 - 4)
Eigene Krankheitsgeschichte	**Anamnese**	Umfasst alle Angaben zur Krankheitsgeschichte der RAP in Bezug auf die Essstörung.	*ich ähm war Betroffene. Äh zehn Jahre lange. Hatte alle Facetten der Essstörung durch. Anfänglich eine Magersucht. Dann eine Bulimie. (Interview B2: 4 - 4)*
	Behandlungen	Umfasst alle Angaben zu durchgeführten, oder nicht durchgeführten Therapien und Behandlungen der RAPs in Bezug auf ihre Essstörung.	*Ich war jetzt gerade auch in der Klinik. (Interview B6: 18 - 18)* *Nein, ich war nie in einer Selbsthilfegruppe. Gar nicht. (Interview B1: 88 - 88)*
Wirkung	**Unterstützend**	Umfasst alle Angaben, dass sich die Nutzung von Instagram unterstützend auf die RAP auswirkt, oder unterstützend für die eigene Recovery empfunden wird.	*Man tauscht halt so ein bisschen einfach auch Erfahrungen aus und Ideen aus, wo man selber gar nicht draufgekommen wäre. Und dadurch ist es oft auch so ein gegenseitiges Profitieren. Was ich sehr auch genieße und für mich auch nutze. Weil ich mir denke: Oh ja cool, irgendwie bist du da allein nicht draufgekommen. Aber kann ich ja mal ausprobieren, so. (Interview B6: 28 - 28)*
	Positive Wirkung des Hilfeverhaltens	Umfasst alle Angaben, dass sich insbesondere die Hilfestellung und Unterstützung für Andere, das erhaltene Feedback für diese Arbeit, positiv auf die RAP auswirken.	*Hm (.) ich würde sagen auch so ein bisschen diese Wertschätzung, die so von anderen zurückkommt. Also ich merke: Hey, dass was ich tue, das hilft anderen wirklich. Also das ist für mich auch immer wieder so ein, so eine kleine Freude. Einfach zu sehen ähm, wenn jemand mir schreibt: Hey diese Übung hat mir total geholfen. Dann ist das natürlich schon auch für mich so ein, ein kleiner Erfolg sozusagen. (Interview B5: 26 - 26)*
	Inhaltlich überfordernd	Umfasst alle Angaben, dass sich bestimmte Inhalte oder Erlebnisse auf Instagram negativ	*Ähm weil da gab es in der Vergangenheit ein paar Situation, wo ich mir dachte so: Mist, die Person steckt gerade so tief drin und der*

		auf die RAP auswirken und sie inhaltlich überfordern.	*muss jemand helfen. Die muss jemand wachrütteln. Aber das kann ich nicht. (Interview B4: 24 - 24)*
	Zeitlich überfordernd	Umfasst alle Angaben, dass mit der Nutzung von Instagram eine zeitliche Überforderung einhergeht. Die Zeit für die Instagram-Nutzung fehlt den RAPs in anderen Lebensbereichen.	*Vor allem halt, es gibt so ein paar, die wollen halt jeden Tag so wissen, wie viele Kalorien was hat. Und das ist halt schon teilwei-se anstrengend. Aber dann tue ich halt versuchen immer wieder (.) neu da liebevoll hinzugehen und zu sagen: Okay ich kann dir das jetzt nicht genau sagen, aber wäre es nicht viel wichtiger wenn. Oder so. Ja sowas. Genau ((lacht)). (Interview B3: 22 - 22)*
Informations-quelle	**Erfahrungen**	Umfasst alle Angaben zu persönlichen Erfahrungen und eigenen Erlebnissen als Informationsquelle der Beiträge.	*Ähm also die meisten Quellen stammen tatsächlich so von mir selbst. Einfach von diesem Wissen, was ähm ich natürlich durch die Krankheit als Betroffene habe. (Interview B5: 12 - 12)*
	Angeeignetes Wissen	Umfasst alle Angaben zu angeeignetem Wissen als Informationsquelle für Beiträge. Dieses Wissen wurde sich explizit angeeignet.	*Also klar recherchiere ich auch hin und wieder mal irgendwelche Themen und gucke mir irgendwelche Bücher Manuale ähm. (Interview B5: 12 - 12)*
Themen der Accounts		Umfasst alle Angaben hinsichtlich der Themen, welche die RAPs über ihren Account thematisieren.	*Schreiben über Achtsamkeit (Interview B1: 16 - 16)* *Körperwahrnehmung und Körperakzeptanz. (Interview B2: 54 - 54)* *Und ähm (.) äh Essen und auf die Kalorien kommen. Also auch sich beim Essen überwinden. (Interview B2: 54 - 54)* *Also meine Posts sind hauptsächlich über Essstörungen bzw. halt was dahinter steckt so. (Interview B3: 10 - 10)*

			Ja aber manchmal einfach auch so Sachen: Wie kann ich überhaupt mit Emotionen umgehen? Was kann ich da machen? Sowas in diese Richtung. (Interview B5: 22 - 22)
Tabuthemen		Umfasst alle Angaben zu Tabuthemen, also Themen, über die die RAPs nicht auf Instagram schreiben würden.	*Ähm Tabuthemen würde ich nicht sagen. Also es gibt zum Beispiel ähm das Thema Periode, finde ich ein ziemlich wichtiges Thema. Das ist ja auch oft in der Gesellschaft so ein Tabuthema, aber da habe ich jetzt auch oft drüber geredet. Ähm ich, was ich nicht so mag sind ähm Zahlen zu posten. Also wie viele Kalorien man isst, oder (.) Schritte-Zwang, wie ausgeprägt der Sport und so alles ist. Ähm aber an sich würde ich nicht sagen, dass es Tabuthemen gibt. (Interview B4: 8 - 8)*
Austausch mit Betroffenen	**Kontakt außerhalb von Instagram**	Umfasst alle Angaben, dass die RAPs auch über Instagram hinaus Kontakt mit Followern haben. Also über andere Medien und Netzwerke.	*Und wir sind jetzt eine sieben-Frauen-WhatsApp-Gruppe, die alle zwei Wochen einen Zoom-Call zusammen macht. Um uns auszutauschen, was ist in diesen zwei Wochen so alles passiert. (Interview B1: 52 - 52)*
	Private Nachrichten	Umfasst alle Angaben zu Nachrichten, welche privat von den RAPs geschrieben werden oder welche die RAPs erhalten.	*Also klar es gibt ähm so ein bisschen, also so ein paar Leute, die halt mir einfach öfter schreiben so. (Interview B3: 36 - 36)*
	Beiträge der RAPs	Umfasst alle Angaben über Beiträge oder Stories, welche die RAPs posten und worüber sie mit ihren Followern in den Austausch treten.	*Hm, also im Moment ist es noch nicht so, dass ich ähm sehr viel live gehe zum Beispiel. Was viele machen, sondern bei mir ist es wirklich auf so eine professionellen Ebene sage ich mal, im Moment so ein bisschen. Und ähm ich biete regelmäßig Posts und ähm die Zuschauer können natürlich damit, und in den Kommentaren interagieren. Und ähm ich antworte darauf natürlich auch immer. (Interview B5: 20 - 20)*

Vorteile	**Zugehörigkeit & Motivation**	Umfasst alle Angaben, dass die Nutzung und der Austausch auf Instagram für die RAPs den Vorteil der Zugehörigkeit, des nicht-allein- seins enthält. Sie erhalten Verständnis für ihre Situation und werden durch Instagram motiviert.	*Ich finde es denke ich gut, dass man ähm über seine eigenen Erfahrungen sprechen kann. Ähm dass man motivieren kann. Dass man vielleicht merkt okay man ist nicht allein. Man hat jemanden, dem es genauso geht. (Interview B3: 26 - 26)*
	Eröffnung neuer Möglichkeiten	Umfasst alle Angaben, dass sie über die Nutzung und den Austausch auf Instagram neue Möglichkeiten aufgezeigt bekommen. Sie erhalten Ratschläge sowie Ideen und können sich mit den unterschiedlichsten Menschen vernetzen.	*Ich glaube halt so ein online Austausch kann halt dazu beitragen, dass sich vielleicht ähm ja (.) neue, neuen Input bekomme. Neue Möglichkeiten vielleicht auch sehen. (Interview B3: 32 - 32)*
	Aufklärung	Umfasst alle Angaben, dass eine Aufklärung über bestimmte Themen auf Instagram gut möglich ist.	*Ja (.) und da hilft das Internet, oder die sozialen Medien jetzt gerade sehr, um einfach für Aufklärung zu sorgen. (Interview B2: 26 – 26)*
	Positive Anonymität	Umfasst alle Angaben, bei denen die Anonymität im Internet positive Auswirkungen hat und einen geschützten Rahmen bietet.	*Ich finde es gut, dass die Leute wesentlich offener sind. Weil man das Gefühl hat, man ist irgendwie in so einem geschützten Rahmen. Einerseits weil es ja sehr anonym ist. Also auch wenn man Fotos von sich drin hat und so, kann man ja immer sagen: Okay wenn es mir zu viel wird, lösche ich halt den Account und bin verschwunden. So dadurch neigen halt viele dazu offener zu sein. (Interview B6: 56 - 56)*
	Erreichbarkeit	Umfasst alle Angaben, dass man über Instagram ortsunabhängig und zeitunabhängig Informationen erhält oder sich mit anderen Personen austauschen kann.	*Ja genau und es ist natürlich, es ähm bietet sowas ortsunabhängiges sage ich mal. Also nicht jeder wohnt jetzt in einer Großstadt und nicht jeder hat jetzt vielleicht die Möglichkeit ähm da in einen Austausch zu geraten. Vielleicht wenn man jetzt gerade auf dem Dorf wohnt, dann ist das einfach eine praktische Sache. (Interview B5: 64 - 64)*

			Und ich glaube bei Instagram suchen halt viele dieses, es ist immer jemand da, es ist immer ein Ansprechpartner da. (Interview B6: 48 - 48)
Nachteile	**Negative Beeinflussung**	Umfasst alle Angaben zu negativen Beeinflussungen wegen der Nutzung und dem Austausch auf Instagram. Es umfasst auch Angaben zu negativen Inhalten, welche eine Beeinflussung ausüben.	*Aber ja das ist halt so der Nachteil daran, dass man halt da auch (.) schnell wieder mit reingezogen wird. Und vielleicht auch nicht mehr rauskommt dann aus dem Grund. Also das schreiben mir auch viele, dass irgendwie so Accounts, die erstens da reingezogen haben. Also von Anfang an und dann halt noch weiter reingezogen haben. Und danach ging es gar nicht mehr raus so. Also das ist halt dann so der Nachteil. (Interview B3: 28 - 28)*
	Scheinwelt	Umfasst alle Angaben, dass auf Instagram eine Scheinwelt dargestellt wird und nicht alle Angaben, die gemacht werden, der Wahrheit entsprechen. Es werden falsche Fakten als Wahrheit ausgelegt, meist von Expert*innen, die keine sind.	*Und so dachte ich, dass da dann halt eben auch, so ich kann ja schön fleißig mein Essen posten, aber was ich dann hinter der verschlossenen Tür mache, das weiß ja dann auch keiner. (Interview B1: 8 - 8)*
	Negatives Feedback	Umfasst alle Angaben, bei denen die RAPs negatives Feedback oder unkonstruktive Kritik auf Instagram erhalten haben.	*Also ich wurde schon gerade ähm als ich ganz akut erkrankt war, wurde ich halt öfter auch mal angeschrieben, wo es dann hieß: Ja du bist ja viel zu dünn und kein Wunder, dass du noch nicht gestorben bist. Oder ich will gar nicht wissen, wie du deine Katze ernährst, wenn du selber schon dich nicht um dich kümmern kannst. Solche Sachen halt. Oder dass ich dumm und hässlich bin. Also das passiert schon ab und an, dass das ähm (.) solche Nachrichten auch gibt. (Interview B6: 32 - 32)*
	Unseriöse Anfragen	Umfasst alle Angaben zu unseriösen Anfragen über Instagram.	*Ähm (.) tatsächlich habe ich auch schon Anfragen solcher Art gekriegt. Weil, kannst du*

			mal Bilder zeigen, wo du ganz untergewichtig warst, oder so. Und am besten dann auch nackt (.) ähm das, das geht dann zu weit. (Interview B2: 60 - 60)
Grenzen		Umfasst alle Angaben zu den Grenzen des Online-Austausches. Wo der Austausch über Instagram zu weit geht oder nicht mehr möglich ist.	*Also (.) das sind natürlich Grenzen. Sich dann treffen mit fremden Personen, von denen man gar nicht weiß, wer es tatsächlich ist. Dann ist das da schon wieder brenzlig, ne? (Interview B2: 60 – 60)* *Und ich sehe das, was sie mir erzählen. Aber die brauchen jemand Persönliches in ihrem Umfeld, die sich ganz persönlich um sie kümmern können. Die sie halt sehen und so sprechen können. (Interview B4: 24 - 24)*

Anlage 7 - Codierte Textstellen Betroffeneninterviews

Anamnese

B1	Juli zweitausendsechzehn hatte ich meinen letzten bulimischen Anfall. (Interview B1: 8 - 8) im Prinzip auch so das Highlight meiner Essstörung ((stottern)) war nämlich der allerletzte Anfall. Von dem Tag an habe ich nach zehn Millionen Versuchen des Aufhörens gesagt ich mach das nicht mehr, und hab mich an da konsequent darangehalten. (Interview B1: 8 - 8) Weil ich habe zwar (.) jetzt keine Essstörung mehr. Also ich sehe mich in keinster Form mehr als essgestört. (Interview B1: 78 - 78)
B2	ich ähm war Betroffene. Äh zehn Jahre lange. Hatte alle Facetten der Essstörung durch. Anfänglich eine Magersucht. Dann eine Bulimie. (Interview B2: 4 - 4) Dann später auch Binge-Eating Symptome. Also Esssucht. (Interview B2: 4 - 4) Ja und so bin ich dann erstmal meinen eigenen Genesungsweg gegangen. Habe das gleichzeitig auf einem Blog geteilt. Also ich habe geschrieben (.) über meine Erfahrungen. (Interview B2: 4 - 4)
B3	Ich bin zwanzig Jahre alt und ich bin ungefähr so im Alter von vierzehn, fünfzehn Jahren an einer Essstörung erkrankt. Und ja, war dann so eins, zwei Jahre ziemlich ähm ja tief in der Essstörung auch drinnen und wusste nicht genau was ich überhaupt habe. Also ich wusste nicht, dass es eine Essstörung gibt so bzw. wusste ich das schon, aber ich dachte nicht, dass ich sowas habe. (Interview B3: 4 - 4)
B4	Ähm ich bin vor (.) ca. 6 Jahren in die Essstörung reingerutscht. Als ich fünfzehn ungefähr war. Habe dann ein Jahr lang gebraucht, bis ich mir das selbst eingestanden habe. Mein Umfeld wusste das eigentlich schon vor mir. (Interview B4: 4 - 4)

	Das ist ja zum Beispiel bei mir gerade der Punkt, dass mein Gewicht gerade wieder ein Stück über dem Normalen ist. Ähm aber es, das Gewicht dann auch wieder runterfällt. (Interview B4: 28 - 28)
B5	Ähm ich war selbst betroffen von Magersucht damals. Ähm es hat mit siebzehn angefangen und ich war sechs Jahre lang in der Essstörung. (Interview B5: 6 - 6) Und ähm (.) das war für mich auch oft so ein Punkt, wo ich mich dann oftmals nicht so richtig krank genug gefühlt habe. Also ich war gerade auch ähm mehrere Jahre in so einem Normalgewichtsbereich, aber eben trotzdem essgestört. Aber man hat es mir halt so nicht angesehen. Und dann bei mir immer diese Angst: Ja, es sieht ja nicht so wirklich jemand, dass ich krank bin. Also muss ich immer weiter machen, dass ich kranker werde. (Interview B5: 6 - 6)
B6	ich bin jetzt neunzehn Jahre alt. Ich bin seit ein bisschen über fünf Jahren essgestört. Ähm das alles ging damals los mit einer klassischen Form der Anorexie. Danach bin ich so ein bisschen in die Bulimie abgerutscht. Hatte zwischendurch dann auch Phasen der Orthorexie, also des zwanghaften Gesundessens. Und schwanke jetzt immer so zwischen allen drei Formen hin und her. (Interview B6: 4 - 4)

Behandlungen

B1	Dass das da funktioniert hat, weil ich da in Therapie gegangen bin und mich dann tiefgründig mit meinen anderen Problemen beschäftigt habe. (.) (Interview B1: 38 - 38) Nein, ich war nie in einer Selbsthilfegruppe. Gar nicht. (Interview B1: 88 - 88) Und dann war ich ja wie gesagt in meiner Therapie. Einzeltherapie. (Interview B1: 88 - 88)
B2	Nach dem ersten Klinikaufenthalt. (Interview B2: 4 - 4) Und äh ja habe in den zehn Jahren äh alles was an Therapien war eigentlich probiert. Ob stationär, ob ambulant, ob Selbsthilfegruppe. (Interview B2: 4 - 4) und ähm bin dann irgendwann als ich sehr, sehr verzweifelt war online auf einen äh, auf ein Videoprogramm zur Bekämpfung von Bulimie gestoßen. Und äh da war eine Ex-Betroffene, die dieses Programm erstellt hat und die auch äh Videos auf YouTube veröffentlicht hat. Und das war so das Erste was mich tatsächlich angesprochen hat. Wo ich mich verbunden mit gefühlt habe. Und ich habe mir ihre Tipps wirklich verinnerlicht. (Interview B2: 4 - 4) Ich weiß gar nicht mehr, wie mir das dann in die Hände fiel, aber das war dann, das war dann über YouTube, dass, dass ich diese Videos gefunden habe. Und das Programm. Und dann auch ähm Bücher gelesen habe. (Interview B2: 28 - 28) Also in Reallife gab es natürlich auch noch Selbsthilfegruppen, die ich besucht habe. Und äh, da ging es tatsächlich auch nur um das Jammern. Und da ging es darum: Mir geht es so schlecht. Und äh eigentlich jedes Treffen dasselbe. Und das hat mich so

	runtergezogen. Ich bin jedes Mal da raus gegangen und mir ging es noch dreckiger, noch mieser, weil ich ja nicht nur meine eigene Leidensgeschichte erzählt habe, sondern auch noch die von Anderen gehört habe ((lacht)). (Interview B2: 34 - 34)
B3	Und ähm ich habe auch nie eine Therapie oder so gemacht. Ähm, weil ich das halt auch nicht wollte damals. (Interview B3: 4 - 4) Und ähm ja ich weiß selber nicht genau, wie ich das dann da raus geschafft habe. Aber viele glückliche Umstände haben dann halt ähm (.) ja mir geholfen da raus zu kommen. Also (.) ich habe halt viel über Psychologie gelesen und wie das generell von Statten geht so eine Essstörung. Was die Hintergründe sind. Und äh ich habe auch viele Sachen in meiner Familie sozusagen analysiert. (Interview B3: 4 - 4) Also weil ähm viele meinen auch, dass ich halt, also wenn ich so ein bisschen erzähle, was ich gemacht habe, dann ist es so, die Arbeit die ich halt zu Hause gemacht habe mit mir und mit Büchern und so. Das ist halt das, was halt auch in der Klinik geschult wird und auch in Sportkursen wird so Körperwahrnehmung trainiert. Das ist halt auch alles was in so ähm (.) in ja in so Körpertherapien auch stattfindet. Deshalb eigentlich das mein Weg halt auch so ähnlich ist, wie so ein Klinikweg, nur halt auf eine andere Art und Weise. (Interview B3: 16 - 16)
B4	Ich persönlich war ja nie ähm in einer Klinik. Also ich war mal für eine Woche im Krankenhaus, auch wegen der Essstörung, aber nicht äh speziell so in einer Klinik. (Interview B4: 26 - 26)
B5	Weil ich leider auch relativ negative Erfahrungen im Therapiebereich gemacht hatte. Dass die so ganz strikt nach so einem Manual vorgegangen sind und gesagt haben: Ja wenn du das und das machst, dann, dann hilft dir das. Das hilft auch anderen. Und für mich war das oft so ein Punkt, wo ich gedacht habe: Ja, nein mir hilft das halt einfach nicht. Ähm ich bin da irgendwie wohl die Ausnahme. (Interview B5: 6 - 6) Ich habe damals tatsächlich keine Selbsthilfegruppe oder sowas besucht. Ich war damals so ein bisschen Kontra gegenüber so Gruppen sage ich mal. Also ich habe da auch immer so ein bisschen Angst, dass die mich dann triggern, wenn jemand da sehr

	dünnes zum Beispiel da mit drin ist. Dass ähm ich das dann auch nicht so aushalten kann. Deswegen war ich so Gruppen immer so ein bisschen verschlossen. (Interview B5: 58 - 58)
B6	Was ist besser ambulante Therapie oder stationäre Therapie? Also wirklich so Beiträge, die so themenbezogen sind, wo ich dann natürlich auch eigene Erfahrungen schildere. (Interview B6: 6 - 6) Dann auch meine eigenen Therapien. (Interview B6: 8 - 8) Ich war jetzt gerade auch in der Klinik. (Interview B6: 18 - 18) Also tatsächlich habe ich mein online Leben in meinen Therapien eher weniger auch thematisiert. (Interview B6: 60 - 60) I: Hast du selber mal an einer richtigen Selbsthilfegruppe teilgenommen? B6: Nein, ich habe mich da immer gegen verwehrt. Ich habe für mich selber das nicht annehmen können, weil ich mir immer dachte: Okay dann du mit acht, neun, zehn anderen Betroffenen in einem Raum. Meistens ja auch ohne therapeutische Anleitung. Und da war ich immer nicht stabil genug, um für mich zu sagen: Okay ich würde das wirklich aushalten. Heute wäre das anders. Also wenn sich heute diese Möglichkeit ergeben würde, würde ich das machen. Aber ähm zu den früheren Zeitpunkten war ich für mich selber dann nicht stabil genug für um zu sagen, ich könnte es wirklich positiv für mich nutzen. (Interview B6: 61 - 62)

Entstehung des Accounts

Impuls von Außen

B1	I: Ähm, ja dann steigen wir doch gleich mal gern damit ein wie kam es denn dazu, dass du ja auf Instagram aktiv bist: B1: Ja, das kam daher (.) also im Prinzip durch meinen großen Sohn, der ist, hat mich im Großen und Ganzen wegen meiner Essstörungen darauf hingewiesen, dass ich ja anfangen könnte regelmäßig mein Essen zu posten. (Interview B1: 7 - 8) ja mein Sohn war halt auch in der Zeit auch sehr viel auf Instagram unterwegs und hat irgendwann so im Verlauf als, als diese Anspannung weg war und die Gespräche wieder normal wurden, ja hat der mir halt vorgeschlagen ich könnte ja anfangen mein Essen zu posten auf Instagram und (.) so dann war ich achtunddreißig zu dem Zeitpunkt und hab gesagt nein ich nicht und geh mir weg das ist absolut überhaupt nicht meine Welt. (Interview B1: 8 - 8)

Eigene Motivation

B2	Also ich habe Feedback bekommen, dass das Anderen hilft was ich schreibe. Und dann kamen auch viele Fragen ähm wie ich das denn gemacht habe und was ich für Tipps hätte. Und ja, so wurde ich richtig zur Expertin auf diesem Gebiet, sagen wir mal so. Und äh ich dachte mir irgendwann, weil ich so viele Mails, so viele Fragen bekam: Ich gründe jetzt eine Facebook-Gruppe. (Interview B2: 4 - 4) Ich gründe eine Facebookgruppe und versuche den Leuten das ein bisschen nahe zu bringen, wie sie sich auf den Weg der Genesung begeben können. (Interview B2: 4 - 4)

B3	Und da habe ich noch nicht so gute Accounts gekannt. Also die wirklich Hilfe anbieten. Und dann dachte ich mir irgendwann so: Okay ich muss selber einen Account starten sozusagen. Und ähm weil ich das so wichtig finde, dass da Leuten geholfen wird auch mit. (Interview B3: 4 - 4)
B4	Mein Umfeld wusste das eigentlich schon vor mir und dann habe ich eigentlich direkt damit angefangen mir einen Instagram Account zu machen (.) und ähm genau. (Interview B4: 4 - 4)
B5	Und ähm ja irgendwann habe ich gedacht so: Hey ich will über dieses Thema mal so ein bisschen aufmerksam machen. Ähm wie kann ich das machen? Und dann bin ich halt so ein bisschen auf Instagram gekommen und ähm ja. (Interview B5: 6 - 6) Und ähm erst nachdem eigentlich das ich für mich alles so abgeschlossen hatte, war für mich dieses Bedürfnis da, oder so dieser Gedanke, vielleicht ist das so ein bisschen meine Aufgabe und so ein bisschen meine Mission, das Anderen weiterzugeben und zu zeigen und ähm genau. Dann hatte ich das letztes Jahr gestartet. (Interview B5: 8 - 8)
B6	Und habe mich dann vor vier Jahren ungefähr entschieden einen Instagram Account zu gründen. (Interview B6: 4 - 4)

Fehlende Unterstützung im eigenen Krankheitsverlauf

B3	Weil ähm ja Menschen kann das einfach halt retten so. Wenn sie wissen okay sie sind nicht alleine. Weil ich dachte immer ich bin alleine, weil ich kannte das halt nicht aus Social Media und ähm (.) ich wusste halt nur, dass eine in der Schule das noch hatte. Und die war dann in der Klinik. Und deswegen war das so weit weg für mich und nicht also (.) es haben so viele Menschen und dadurch entsteht ja auch ein Austausch. Wenn man halt einfach so seine Geschichte teilt und ähm genau. (Interview B3: 4 - 4) Weil ich wusste das ja damals nicht mal, dass man da irgendwie rauskommen kann. Also ich dachte halt auch dass das für immer so ist jetzt. (Interview B3: 8 - 8)

B4	Weil ich habe früher gemerkt, also ich komme halt auch vom Land, da gibt es das nicht so oft sage ich mal. Ähm dass super viel Unwissenheit da war. Und vielleicht wäre mehr Wissen dagewesen (.) hätte mir das und meiner Familie viel mehr geholfen. Ähm und das ist so das eine, wo ich es nutzen möchte. Um ein bisschen mehr Klarheit rüberzubringen. Ähm zum anderen aber auch halt wie gesagt einfach mir hilft es enorm, das zu teilen. Einfach von der Seele zu reden, irgendwie Feedback zubekommen. Ähm aber es gibt auch sehr viele Leute, die sich bei mir melden. Ähm die da nach Erfahrungen fragen und das (.) war also, das hätte ich früher auch ganz gerne gemacht. Oder ich habe teilweise Leute angeschrieben. (Interview B4: 16 - 16)
B5	Und ich habe mir früher ganz oft gewünscht, ja so einen Austausch zu haben mit Betroffenen oder irgendwie mal jemand, der mich so ein bisschen versteht. (Interview B5: 6 - 6)
B6	Ähm ich hatte halt zu Hause nicht so den Rückhalt, ich hatte keine Freunde, die das irgendwie nachvollziehen konnten. Und dann bin ich halt bei Instagram, habe ich mich dann angemeldet. (Interview B6: 46 - 46)

Nutzung des Accounts

Unterstützung geben

B1	So nur ich hab, ich rufe ja im Moment öfters mal dazu auf, wenn ihr Anregungen habt, Fragen, fragt mich einfach. Es gibt eine Antwort. (Interview B1: 28 - 28) ich will doch eigentlich mehr für die Leute, als für mich. Für mich ist das super zum Üben und zum Lernen, wie gehe ich überhaupt um mit Jemanden den ich beraten möchte, weil im Moment ist das dann noch so in meinem Kopf. Ich möchte das machen, aber da ist auch in meinem Kopf: kann ich das denn überhaupt? Oder wie wird das von dem Anderen überhaupt angenommen? (Interview B1: 28 - 28)

	Da dachte ich mir dann nee eigentlich erzählst du ja immer mehr über dich selber, meine eigene Verfassung, aber du möchtest doch eigentlich mehr für die Anderen. (Interview B1: 28 - 28) Weil eigentlich soll das ja (.) für euch sein (Interview B1: 28 - 28) Und da kam dann halt sehr, sehr viel auch in den Kommentaren (.) kam dann und ich habe dann per Story habe ich dann gesagt ich habe mir alles aufgeschrieben, ich werde auf alles eingehen (Interview B1: 30 - 30) Und habe ihr dann einfach angeboten, wenn du irgendwie Fragen hast, wenn ich dir helfen kann (.) melde dich einfach. Ne und habe es dann halt als Option gestellt und ich hatte auch erstmal gedacht ähm (..) soll ich die Frau mal privat anschreiben? Und dachte mir nein, weil das Angebot, dass die auf mich zukommen dürften ist ja da. (Interview B1: 32 - 32) I: Und was willst du mit solchen Beiträgen dann (.) sage ich mal erreichen? Oder was, was möchtest du damit transportieren? B1: Dass sich Leute wiedererkennen. Das passiert auch ganz oft. Das halt eben nicht nur in dieser Essstörungsgeschichte, sondern in vielen anderen Sachen auch. (Interview B1: 81 - 82)
B2	Dann habe ich was in der Hand und kann vielleicht meine Zielgruppe dann die Essgestörten wählen, ja? Dass ich denen dann helfe. (.) (Interview B2: 4 - 4) Ähm (.) ähm so dass ich dann später auch gesagt habe: So da muss was her. Äh ich möchte nicht Allen ähm einzeln antworten, ich möchte was, was sich viele auf einmal angucken können. Und äh wo sie dann aber auch selber dran arbeiten können. (Interview B2: 4 - 4) Diejenigen die natürlich betroffen sind von Essstörungen, weiter unterstützen. (Interview B2: 4 - 4)

	Und Jana macht mit mir dann zusammen auch richtige Begleitungen. Genesungsbegleitungen über acht Wochen lang. Ne also, so als Begleitung sozusagen. (Interview B2: 4 - 4) Ich mache weiterhin Dienstags Themenabende. So ein bisschen Selbsthilfegruppe-mäßig. Dass man mir auch Fragen stellen kann. Und lade das dann auch nochmal auf YouTube hoch, dass sich das andere, die nicht in der Community sind sich anschauen können und davon lernen können. Ja (..) (Interview B2: 12 - 12) Ähm ich möchte fachliche Informationen und eigene Erfahrungen in die, in die Welt hinaus tragen. (Interview B2: 18 - 18) Und ich habe mir gedacht: Okay dann teile ich das irgendwann mal. Mache selber Videos. Und gucke mir jetzt keine Anderen mehr an ((lacht)). Ja. (Interview B2: 38 - 38) Und ähm sowas mache ich eben auch gerne. Einfach so ein bisschen (.) ähm ja Aufklärungsarbeit, ähm ein bisschen Forschung auch mit drin. (Interview B2: 42 - 42) Und neben diesen ähm, neben dieser Gruppe (.) und den Themenabenden habe ich eben mit Jana zusammen auch ein bis zwei Coachis im Langzeitcoaching. Also in der Langzeitbegleitung. Und die geht zwei Monate lang. Und äh dort ist es so, dass ich mich tatsächlich dann mit der individuellen Lage von dem Coachi befasse. Dort in die Tiefe gehe. Gucke ähm also ganzheitlich gucke, ne? Was sind für Mängel entstanden? Was war los in der Vergangenheit? Welche Erfahrungen waren da? Welche Glaubenssätze haben sich verinnerlicht. Und wie kann ich eigentlich aus dieser Person die Stärke wieder herausholen, ne? Also wir arbeiten von Innen nach Außen. Wir versuchen das größte Potential aus unseren Coachis zu holen (Interview B2: 42 - 42)

	Also es ist ganz interessant mit den Betroffenen zu arbeiten und wirklich, also ihre wirkliche Stärke mal hervorzuholen und das wahre Ich zu definieren. Und darum geht es in der individuellen Begleitung. Wir gehen da durch drei Phasen. (Interview B2: 42 - 42) Sondern ich versuche Möglichkeiten aufzuzeigen, wie du es machen kannst. Wie du dich lösen kannst. Ähm wie du ein bisschen achtsamer werden kannst und deinen Körper akzeptieren kannst. Aber es ist immer noch die ganz individuelle Entscheidung von meinen Followern was sie tun. (Interview B2: 54 - 54) Natürlich habe ich diese Feedbacks bekommen. Das jemand durch meinen Blog gesund geworden ist, oder so. (Interview B2: 72 - 72)
B3	Deswegen hat es sich auch verändert, weil (.) ähm ich am Anfang noch nicht genau wusste, wo ich hinmöchte oder wie ich da am besten helfen kann. Weil jeder hat ja so seinen eigenen Weg und dadurch dass ich mich halt auch verändert habe als Person, hat sich dann auch mein Content verändert. (Interview B3: 6 - 6) Ja genau. Also Hilfe für Andere würde ich auf jeden Fall sagen. Ähm um einfach Mut zu machen, um ähm zu motivieren vielleicht auch. Um so ein bisschen als Vorbild vielleicht voraus zu gehen. Weil ähm ja also es ist halt, weil ich halt einfach so eine Person sein möchte, die in einem Leben von einem Anderen ist, wo auch betroffen war aber es geschafft hat. Also dass man halt so jemand in seinem Umfeld sozusagen hat. Also zwar über Instagram, aber trotzdem halt bei sich hat. Die halt das schon geschafft hat. (Interview B3: 8 - 8) Oder genau, dass man da halt irgendwie so eine Vorbildfunktion hat sozusagen. (Interview B3: 8 - 8)

	Weil so kleine Dinge die denkt man halt, oder glaubt man einfach. Und dabei stimmen die gar nicht. Und da versuche ich halt immer so ein bisschen aufzuklären. (Interview B3: 10 - 10) So ich weiß nicht, das möchte ich halt so ein bisschen liefern. So ein bisschen wissenschaftliche Arbeit oder ich teile dann auch viel von meinem Studium, wenn es da reinpasst. (Interview B3: 10 - 10) Aber ich konsumiere eigentlich nicht so viel. Also das, ich tue eher produzieren so. (Interview B3: 18 - 18) Und ich helfe ihr so ein bisschen halt bei ihrer Essstörung. (Interview B3: 36 - 36)
B4	Ähm also erstmal, wie ich Instagram nutze: Ich habe ja zwei Accounts. Ich habe eben noch einen privaten Account. Ähm also es ist eben nicht nur dieser essgestörten Account, nenne ich es jetzt mal. Ähm (.) und wie ich es nutze ist zum einen, also das tolle bei Instagram finde ich, dass man einfach merkt man ist nicht alleine. Und ich nutze es halt zum einen damit, dass ich meine Erfahrungen teile. Auch so ein bisschen (.) ähm versuche anderen Leuten da ähm Offenheit und Klarheit mitzubringen. (Interview B4: 16 - 16) Ähm und das ist so das eine, wo ich es nutzen möchte. Um ein bisschen mehr Klarheit rüberzubringen. (Interview B4: 16 - 16) I: Hm. Also kannst du im Prinzip sagen, du willst zum einen, willst du gerne Hilfestellungen geben Anderen vielleicht auch Betroffenen. Aber du nutzt es auch für dich selber? B4: Genau, richtig! (Interview B4: 17 - 18)

B5	Und ähm der Hauptfokus liegt wirklich auf der Aufklärung über Essstörungen. Ähm ja zur Entstigmatisierung beizutragen. Zu gucken, ähm, ja wie kann man Betroffenen helfen? Also ähm im Recovery Bereich, aber auch generell einfach, um das Thema Essstörung aufzuklären. Ähm ja Vorurteile aufzudecken, sowas in diese Richtung. (Interview B5: 4 - 4) Und ähm das war für mich auch so ein wichtiger Punkt ähm (.) anderen Betroffenen zu sagen: Hey ihr müsst nicht irgendwie erst siebenunddreißig Kilo wiegen. Oder so total runtergehungert sein, dass ihr euch Hilfe holen dürft. Sondern das darf man wirklich, sobald das irgendwie losgeht im Kopf sage ich mal. Und ähm ja irgendwann habe ich gedacht so: Hey ich will über dieses Thema mal so ein bisschen aufmerksam machen. Ähm wie kann ich das machen? Und dann bin ich halt so ein bisschen auf Instagram gekommen und ähm ja. (Interview B5: 6 - 6) Am Anfang war das erstmal so, ich mache so ein paar Informationen und schreibe vielleicht mal ein paar Sachen, was man machen kann, bei negativen Gedanken. Und erst später war das dann für mich so ein Prozess mich zu zeigen, mich zu öffnen, ähm auch Bilder von mir einfach zu posten. So in diese Richtung. (Interview B5: 6 - 6) Und ähm erst nachdem eigentlich das ich für mich alles so abgeschlossen hatte, war für mich dieses Bedürfnis da, oder so dieser Gedanke, vielleicht ist das so ein bisschen meine Aufgabe und so ein bisschen meine Mission, das Anderen weiterzugeben und zu zeigen und ähm genau. (Interview B5: 8 - 8) Ähm, also ich benutze es eigentlich nur über diesen Account, den ich habe. Und ähm ja (.) also für mich, ich benutze es jetzt nicht irgendwie selber, dass ich mir jetzt noch irgendwie fünfzehn andere Accounts habe. Also meistens ähm ist es schon eigentlich wirklich auf dieses beschränkt, dass ich Input gebe den Leuten. (Interview B5: 18 - 18)

B6	Und so innerhalb der letzten zwei Jahre hat sich der Account dann aber so entwickelt, dass ich viel aufkläre, anderen Leute Mut mache, auch vorstelle wie man sich behandeln lassen kann, wo man sich behandeln lassen kann. Konkret auch auf verschiedene Therapiekonzepte eingehe. Was ich selber erlebt habe. (Interview B6: 4 - 4) Und ich nutze meine Plattform nicht, um dadurch Aufmerksamkeit oder Mitleid zu bekommen, sondern um zu zeigen es gibt einen Weg da raus. Ich schreibe über die Akutphasen erst, wenn ich sie überwunden habe und wenn ich auch konkret sagen kann: Okay das und das ist passiert und so, so habe ich den Weg wieder rausgefunden. Weil ich niemanden mit reinziehen möchte, sondern zeigen, welche Möglichkeiten es da raus gibt. (Interview B6: 10 - 10) Und deswegen bin ich da immer relativ viel zwischendurch so online, aber nicht so dass ich mir wirklich viel Content von anderen angucke. Sondern mehr momentan wirklich so auf den privaten Nachrichten. (Interview B6: 18 - 18) Ja du pass auf, ähm (.) ich, ich mag dich total gerne und ich gebe dir auch meine Nummer raus. Und wenn was ist, dann kannst du dich auch gerne melden. Also das ähm passiert schon. (Interview B6: 44 - 44) Mittlerweile ist es so, dass ich mich und meine persönlichen Anliegen wirklich sehr zurück nehme. Weil ich für mich halt einfach gemerkt habe: Okay das hat einfach in der Öffentlichkeit aus meiner Sicht nichts verloren. Und mache es wirklich hauptsächlich auch für Andere. Dann auch zu schreiben und zu teilen, was halt mir passiert ist. Oder wie ich halt äh Dinge angegangen bin. (Interview B6: 46 - 46)

Unterstützung erhalten

B1	Und hatte dann erstmal den Plan, dass ich da so eine Regelmäßigkeit reinbringe. Also, dass ich überhaupt ein geregeltes Frühstück habe, ein Mittagessen habe und ein Abendessen habe. (Interview B1: 8 - 8) Das war alles so ein bisschen merkwürdig und (.) aber so nach und nach habe ich dann halt gemerkt für mich kommt da eine Regelmäßigkeit rein und für mich hatte das dann auch vom Kopf her so ein bisschen was Verbindliches gehabt. Dass ich das posten muss und durch dieses (.) Nahrung, also, muss ist wieder so hochgegriffen, weil ich bin ja keinem verpflichtet. Habe das aber ein bisschen, mir selber so ein bisschen zur Verpflichtung gemacht. (Interview B1: 8 - 8) Ich wusste natürlich für mich, das ist ok was ich mache. Das hilft mir. (Interview B1: 66 - 66) Manchmal ist das auch einfach aus einem Beitrag, den ich da lese. So da bin ich ja dann quasi der Konsument, der Beiträge von jemand Anderen. Wo ich dann denke: Hey cool, so hast du das ja noch gar nicht gesehen. Darüber könntest du mal nachdenken. (Interview B1: 82 - 82) Ich habe ja dann diesen Achtsamkeits-Seiten, bin ich dann gefolgt. Und (.) hatte da eine Frau (.) die ich ganz toll finde. Von der ich halt total gerne gelesen habe. (Interview B1: 92 - 92) Weil jetzt kannst du mal gucken, wie du so läufst ohne Instagram. Aber wenn es jetzt einfach, es würde funktionieren, klar. Aber wenn es jetzt um das Wollen geht, sage ich auch ganz klar: Ich möchte nicht drauf verzichten. Weil ich mir halt eben so viel auch da raus ziehe. (Interview B1: 100 – 100)
B3	Ähm und sie hilft mir dann halt in anderen Bereichen. Also das ist halt sehr bereichernd eigentlich die Freundschaft so die wir haben. (Interview B3: 36 - 36)

	Also ich lerne auch unglaublich viel dazu, wenn ich viel auf Instagram bin. Auch wie man mit den Menschen umgeht da. Und (.) ähm teilweise recherchiere ich dann halt was andere Leute so für einen Content bringen, damit ich halt ähm da vielleicht ähnliche Themen anspreche. Damit die, also damit man halt weiß was die Leute gerade interessiert so. (.) Aber ja ((lacht)). (Interview B3: 42 - 42)
B4	Ähm zum anderen aber auch halt wie gesagt einfach mir hilft es enorm, das zu teilen. Einfach von der Seele zu reden, irgendwie Feedback zubekommen. Ähm aber es gibt auch sehr viele Leute, die sich bei mir melden. Ähm die da nach Erfahrungen fragen und das (.) war also, das hätte ich früher auch ganz gerne gemacht. Oder ich habe teilweise Leute angeschrieben. Dass man einfach weiß man ist nicht alleine und andere Leute sind da auch durchgegangen. Und sich irgendwie manchmal so eine Erfahrung zu holen. Weil jeder weiß was anderes, jeder hat was anderes gelernt. Ähm oder schon die und die Phase durchgemacht. Und das ist dann doch schon sehr hilfreich. (Interview B4: 16 - 16) I: Hm. Also kannst du im Prinzip sagen, du willst zum einen, willst du gerne Hilfestellungen geben Anderen vielleicht auch Betroffenen. Aber du nutzt es auch für dich selber? B4: Genau, richtig! (Interview B4: 17 - 18) Ähm und das ist glaube ich, wie ich es halt dann nutze. Dass ich halt mich nicht nur komplett in die Essstörung stürze. Und auch gerade halt Leute, die ähm (.) zehn, zwanzig Kilo weniger wiegen als ich, ähm genau. (Interview B4: 20 - 20) Und das ähm ist auch immer ganz schön von Leuten zu hören, dass es ihnen genauso gerade geht. Und dass es ihnen auch gerade schwerfällt, ne? Ein bisschen mehr auf den Rippen wieder zu haben. Ähm aber das dann auch wieder weggeht. (Interview B4: 28 - 28)

B5	Ähm aber klar habe ich auch viele Abos. Zum Beispiel andere Psychologen, ähm Therapeuten. Und klar sind die auch irgendwie eine Inspiration für mich. Also ähm wo ich auch sehen kann: Okay dieser Post war jetzt interessant, oder die hat gerade ein interessantes Thema aufbearbeitet. (Interview B5: 18 - 18)
B6	Damals war das so, dass ich viel über mich und mein eigenes Leid geschrieben habe und eigentlich nach Leuten mehr gesucht habe, denen halt genauso schlecht ging. Oder geht wie es mir damals ging. Weil ich damit nicht mehr alleine sein wollte. (Interview B6: 4 - 4) Und dann gibt es noch Beiträge, die sind sehr persönlich, wo ich dann wirklich schreibe, wie es mir momentan geht, was ich gerade für Probleme habe, an welchem Punkt ich gerade bin in meiner Genesung. (Interview B6: 6 - 6) Es gibt tatsächlich auch Leute, zu denen ich sehr guten Kontakt aufbaue. Die ich heute auch tatsächlich irgendwie als Freunde bezeichnen würde, auch wenn es eine andere Art der Freundschaft ist, als dass jetzt eine reale Freundschaft aus macht. Aber mit denen ich schon sehr eng in Kontakt stehe. Und wo ich auch weiß: Okay ich kann mich halt melden, wenn irgendwie was ist. (Interview B6: 44 - 44) Genau also vor allem anfangs habe ich es halt viel für mich gemacht. Weil ich halt irgendwie was brauchte, wo ich all das was mit mir ist, lassen konnte. (Interview B6: 46 - 46) Okay gut, irgendwie gibt es da voll viele Leute, denen es da ähnlich geht. Und habe dann halt da bei denen quasi öffentlich so ein bisschen mein Leid auch abgeladen und dachte mir: Oh ja irgendwie ist es ganz cool, nicht mehr alleine damit zu sein. (Interview B6: 46 - 46)

Informationsquelle

Angeeignetes Wissen

B1	Dank Resilienz-Studium (Interview B1: 34 - 34) So und da habe ich überhaupt keine Erfahrung mit, aber ich recherchiere das. (Interview B1: 34 - 34)
B2	Also einmal habe ich die Informationen aus meiner Ausbildung zur Ernährungsberatung. Also zur Ernährungsberaterin. Äh alles das was ich in Bezug auf Essen und Ernährung gelernt habe. (Interview B2: 20 - 20) Oder auch das was ich mir angelesen habe äh im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung. Das ist mir auch, auch sehr wichtig. (Interview B2: 20 - 20)
B3	So ein bisschen wissenschaftliche Arbeit oder ich teile dann auch viel von meinem Studium, wenn es da reinpasst. Auch halt zum Thema Sport. Weil ich halt eben Sport als Schwerpunkt habe. (Interview B3: 10 - 10)
B5	Aber ich habe mir auch in der Zeit später in meinem Recovery Prozess natürlich jede menge Zeug angelesen sage ich mal. Ähm was es alles so gibt auf dem Markt. Dann ähm natürlich auch ein bisschen durch mein Psychologie Studium. (Interview B5: 12 - 12) Und ähm ich bin noch Ernährungsberaterin, also habe schon auch ein Expertenwissen. (Interview B5: 12 - 12) Also klar recherchiere ich auch hin und wieder mal irgendwelche Themen und gucke mir irgendwelche Bücher Manuale ähm. (Interview B5: 12 - 12)
B6	Ich belese mich auch sehr viel im fachlichen und sachlichen Bereich und ähm versuche dann das meist auch auf einer relativ einfachen Ebene runter zu brechen. (Interview B6: 8 - 8)

Erfahrungen

B2	Dann natürlich alles was ich in zehn Jahren Therapie gelernt habe. Oder auch noch über ambulant äh bekomme, dass ist äh (.) einfach äh die, die verhaltenstherapeutischen Ansätze. (Interview B2: 20 - 20) Aber dann rede ich eben meistens von mir, wie ich es gemacht habe. Weil (.) ich kann sowieso nicht sagen, es gibt eine Universallösung, so. (Interview B2: 54 - 54)
B3	Also es kommt immer so ein bisschen auf die Frage an so. Ähm also meistens sage ich halt so (.) Allgemein wie es so der Durchschnitt macht oder so. Wenn es so eine banale Frage ist, dann würde ich halt, also sage ich dann nochmal, in Bezug auf meine eigene Essstörung und mein jetziges Ich, so meine Meinung so ein bisschen dazu. Aber ich schaue halt immer, dass meine Meinung so ein bisschen (..) in die so, also was halt auch ein Psychologe sagen würde so geht. (Interview B3: 38 - 38) Also weil ich habe halt auch viel, berichten die mir von ihrer Therapie, oder was der Psychologe empfiehlt. Und dann hast du ja irgendwann auch so ein Gespür dafür, was du am besten empfehlen solltest. Ähm und aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich ja dann auch viel. Wie das jetzt wirkt auf die Person und was ich am besten nicht sagen sollte. Also ich schaue dann halt einfach so, ich mache das so intuitiv was ich sage. Also ich kann das nicht beschreiben. (Interview B3: 38 - 38)
B4	Und ich nutze es halt zum einen damit, dass ich meine Erfahrungen teile. (Interview B4: 16 - 16)
B5	Ähm also die meisten Quellen stammen tatsächlich so von mir selbst. Einfach von diesem Wissen, was ähm ich natürlich durch die Krankheit als Betroffene habe. (Interview B5: 12 - 12)

	Ich bin ehrenamtlich noch bei Ana tätig in der Beratung. Ähm und bin da auch so im Austausch mit Betroffenen und kriege da natürlich auch mal wieder mit so was sind eigentlich die Probleme? Und das sind natürlich auch immer mal wieder Ideen für meinen ähm Instagram Account. (Interview B5: 12 - 12) Aber sonst ist hauptsächlich mein eigenes Wissen und Erfahrungen. (Interview B5: 12 - 12) I: Aha. Und da gibst du dann immer Tipps aus deinem eigenen Erfahrungsschatz dann? B5: Ja also aus meinem eigenen Erfahrungen oder was ich einfach auch ähm anderen dann weiter mitgebe. Genau. (Interview B5: 23 - 24)
B6	Konkret auch auf verschiedene Therapiekonzepte eingehe. Was ich selber erlebt habe. (Interview B6: 4 - 4) Also wirklich so Beiträge, die so themenbezogen sind, wo ich dann natürlich auch eigene Erfahrungen schildere, aber viel halt auch aus der Distanz schreibe. Viel Faktisches auch mit rein nehme. (Interview B6: 6 - 6) Ich habe ja im Verlauf der letzten zwei Jahre vor allem viel (.) wahnsinnig viel andere Patienten kennengelernt, Therapeuten kennengelernt, Krankenschwestern, die auch ihr Erfahrungswissen mit mir geteilt haben. Dann auch meine eigenen Therapien. Und wenn ich jeden Erfahrungsschatz so teilen kann, dann gebe ich die auch oft genau so mit. Das sind ja dann nicht meine Ideen und nicht meine Gedanken, sondern einfach nur die, die ich irgendwo gelernt oder gehört habe und dann weitergebe. (Interview B6: 8 - 8)

Wirkung

Zeitlich überfordernd

B1	dass mir das ein bisschen zu viel ist. Und dass ich da jetzt gerade nicht so ganz drinhänge und auch nicht (.) posten des Postens-Willen machen möchte. Ich habe noch Kinder und habe noch ein Leben und ein Alltag und ein Job. Das hat ja dann Vorrang. (Interview B1: 12 - 12) Und da kam dann halt sehr, sehr viel auch in den Kommentaren (.) kam dann und ich habe dann per Story habe ich dann gesagt ich habe mir alles aufgeschrieben, ich werde auf alles eingehen, es kann aber halt hier wegen Arbeit, Corona alles eine Weile dauern. (Interview B1: 30 - 30)
B3	Vor allem halt, es gibt so ein paar, die wollen halt jeden Tag so wissen, wie viele Kalorien was hat. Und das ist halt schon teilweise anstrengend. Aber dann tue ich halt versuchen immer wieder (.) neu da liebevoll hinzugehen und zu sagen: Okay ich kann dir das jetzt nicht genau sagen, aber wäre es nicht viel wichtiger wenn. Oder so. Ja sowas. Genau ((lacht)). (Interview B3: 22 - 22) Weil viele denken dann halt, dass du die ganze Zeit ihnen hilfst oder so. Und das möchte ich halt verhindern. Also weil das nicht meine Aufgabe ist so. (Interview B3: 36 - 36) Hm also (.) wenn ich es halt weniger nutze, dann bin ich halt mehr so in meinem Leben drinnen. Also das merkt man ja auch. Also man (.) ich kann es nicht, ich glaube es ist bei jedem ähnlich. Also dann bist du halt einfach so, du schaffst mehr Dinge, du bist, du kannst die Zeit mehr genießen. Und wenn du halt auf Instagram bist, dann fehlt dir halt viel Zeit. Weil da geht halt sehr viel Zeit jeden Tag drauf. Wenn du Nachrichten liest, die beantwortest, dir Gedanken machst, wie du die jetzt beantwortest. Wenn du überlegst: Okay du musst ein Bild mache, dann irgendeinen Text dazu schreiben ähm und das, das dauert einfach. (Interview B3: 42 - 42)
B4	Also ein Beispiel ist ähm ein Typ, der mich da letztens angeschrieben hat, der auch eine Essstörung hat. Der mich komplett vollbombardiert. Oder ein anderes Mädchen, die auch eine Essstörung hat und mir jeden Tag ihr Essen schickt. Und ich ihr halt, also

	ich studiere zwar Ernährungswissenschaften mehr oder weniger, ähm aber sie muss da halt konkret zu einer Ernährungsberatung gehen. Weil ich halt nur eine Person im Internet bin. Ähm (.) sowas finde ich halt nicht so gut. (Interview B4: 30 - 30) Ähm und das ist auch so ein Problem. Dann ist es natürlich sehr viel Zeit ähm (.) der Nachteil ist auch (.) viele, dieses Fear-of-missing-out, was es ja auch auf dem normalen Instagram gibt. Das ist glaube ich auch ganz stark. (Interview B4: 42 - 42)
B5	Aber ähm dadurch, dass natürlich schon viele Nachrichten so bekommt, muss man natürlich auch einfach diese, diese Zeit erstmal dafür aufwenden. Das alles zu bearbeiten. Und ähm das ist manchmal schon wie so ein kleiner Nebenjob. Und über Instagram mit so Nachrichten zu beantworten, ist natürlich jetzt mit viel Aufwand und viel Zeit verbunden. Und Arbeit, die man da dann so ein bisschen rein investiert, die dann auch so ein bisschen an anderen Ecken fehlt. (Interview B5: 28 - 28) Weil ähm manchmal fehlt mir auch ein bisschen die Zeit, um regelmäßig Posts vorzubereiten. Also jetzt war ich gerade in der Prüfungsphase, dann bleibt das schon auch ein bisschen auf Eis. Dann habe ich einfach nicht die Zeit dafür. (Interview B5: 34 - 34) Und ähm ich muss auch sagen, manchmal ähm (.) bin ich einfach auch am Abend, wenn ich dann um neun Uhr am Handy sitze, oder so, habe ich jetzt nicht die Zeit mir fünfzehn Nachrichten durchzulesen. Weil das ist ja schon auch mit so einem Aufwandsprozess verbunden. (Interview B5: 40 - 40)
B6	Und es weniger nutze, wenn es mir besser geht. Weil ich einfach merke, okay ich bin mehr bei mir selber und mehr im realen Leben. Und irgendwie stelle ich auch immer wieder fest, dass es mir auch mal guttut, Instagram auch mal nicht zu nutzen. Oder nur dosiert zu nutzen. (Interview B6: 18 - 18) Ja also ich habe wirklich mittlerweile mit wahnsinnig vielen Leuten Kontakt, dass ich manchmal auch gar nicht weiß, wie ich das managen soll und hinkriegen soll. Ähm weil mir wirklich, also ich kriege täglich mindestens fünfzehn, zwanzig Nachrichten von völlig fremden Leuten auch. (Interview B6: 24 - 24)

	Also da habe ich ständig Nachrichten auch in Bezug auf die Klinik gekriegt. Und wo ich dann aber auch irgendwann für mich gesagt habe: Okay Leute das ist mir hier zu viel. (Interview B6: 24 - 24) Okay, wenn ich meine Handynummer einmal an Alle rausgebe, hätte ich halt gar keine Ruhe mehr. Und das muss halt auch nicht sein. Dafür ist es einfach zu privat auch und auch ich habe ja irgendwann mal meine Zeit für mich verdient. Und bin nicht immer nur im Dienste von anderen unterwegs. (Interview B6: 44 - 44) Und dann kommt man von einem Account zum nächsten und findet das interessant und das interessant. Und irgendwie hat man dann auch nichts geschafft, aber ich habe halt auch gemerkt, mir tat das halt auch einfach nicht gut, ne? Wenn ich dann auch die Uhr geguckt habe, es waren drei Stunden rum und ich habe nichts anderes gemacht als mein Leben bei Instagram zu verbringen. Obwohl ich noch tausend Sachen hatte, die irgendwie auch erledigt werden müssen. Oder auch Freunde gehabt hätte, die sich gerne in der Zeit mit mir getroffen hätten. Das äh tat mir nicht gut. (Interview B6: 74 - 74)

Inhaltlich überfordernd

B2	Ähm (.) und wenn ich, wenn ich sehe, da ist jemand, der Hilfe braucht, dann ist natürlich äh meine Aufgabe dann zu sagen: Du musst dich unmittelbar jetzt ähm unter ärztliche Obhut begeben. Oder dich akut aufnehmen lassen auf der Psychiatriestation. Ähm ja. Ob es derjenige dann tut oder nicht, liegt nicht mehr in meine Macht. (Interview B2: 70 - 70)
B3	Ähm (.) was mir geschrieben wird so. Manchmal sind es so Sachen zu Sport, einfache Fragen: Wie viele Wiederholungen soll ich machen beim Training oder so? Und dann muss ich halt erstmal erklären, dass ich das halt nicht so pauschal sagen kann. Und (.) also so allgemeine Sachen, weil ich halt oft merke, dass Mädels einfach irgendwelche Leute anschreiben und dann die Meinung von ihnen wissen wollen. Und das sehe ich halt als sehr kritisch an. Und das tue ich dann auch meistens kommunizieren, sehr

	deutlich, dass es halt nicht geht, dass man sich da Experten suchen soll und nicht irgendwelche Leute anquatschen soll. Weil jeder hat eine andere Meinung zu irgendeinem Thema. Ähm also ich argumentiere höchstens mit wissenschaftlichen Fakten oder so. (Interview B3: 20 – 20) Also ich, ich sag so ein bisschen Empfehlungen vielleicht, aber (.) nicht, dass es jetzt allgemeingültig ist oder so. (Interview B3: 20 - 20) ähm (.) Klinik werde ich auch oft gefragt. Da kann ich aber leider nichts dazu sagen. (Interview B3: 24 - 24) Da ist halt auch so eine kleine Beziehung da, aber (.) ähm ich versuche dann immer mich zu distanzieren. Weil ich halt nicht therapieren möchte die ganze Zeit so. (Interview B3: 36 - 36) Und die sind halt sehr schwierig im Umgang. Also die fragen irgendwie die ganze Zeit und wollen die ganze Zeit Aufmerksamkeit zum Beispiel. Aber wir, also ich kann das nicht diagnostizieren jetzt so über die Ferne, aber dann muss ich sie teilweise irgendwann blockieren. Weil sie dann halt so sagen, also die, das ist dann so, du hast dann das Gefühl morgen steht sie vor deiner Haustür. Und du musst auf sie aufpassen, so. Und das ist dann halt die Verantwortung kann ich nicht tragen. Und das ist dann halt immer schwierig die dann zu blockieren und nicht zu wissen was mit denen passiert so. Das waren eins, zweimal der Fall glaube ich. Das war schon echt schwierig für mich. Weil ich halt auch nicht wusste. Zum Beispiel in meinem Buch steht meine Adresse und das ist halt sehr risikoreich, dass du dann halt irgendwie (.) eine zwölf- oder dreizehn Jährige vor deiner Tür stehen hast. Die dann halt irgendwie von dir abhängig sein möchte so. Oder halt so Ersatzmama, oder keine Ahnung, ich weiß nicht. Das sind halt so komische Fälle. Ähm halt wirklich schwierig ist damit umzugehen. (Interview B3: 50 - 50)
B4	Ähm weil da gab es in der Vergangenheit ein paar Situation, wo ich mir dachte so: Mist, die Person steckt gerade so tief drin und der muss jemand helfen. Die muss jemand wachrütteln. Aber das kann ich nicht. (Interview B4: 24 - 24)

	Also ich war mal für eine Woche im Krankenhaus, auch wegen der Essstörung, aber nicht äh speziell so in einer Klinik. Ähm und danach fragen auch oft Leute, darauf kann ich dann natürlich nicht antworten. (Interview B4: 26 - 26) I: Und ähm was findest du an dem Austausch vielleicht auch nicht so gut auf Instagram? B4 (): (..) Ähm (.) ja dass man, also wie gesagt, dass man sich halt zum Teil ein bisschen verantwortlich für die Leute fühlt. (Interview B4: 29 - 30)
B5	Also manches ist ein bisschen schwierig, dass man eigentlich gerne allen helfen möchte. Aber das natürlich nicht so kann über Instagram. (Interview B5: 28 - 28) Also manchmal ist so ein bisschen schwierig, die Grenze da zu ziehen. Wie viel ähm kann man da über Instagram leisten? Und ähm was ist dann ja einfach auch gar nicht so da drüber machbar? (Interview B5: 28 - 28) Und ähm (.) das ist dann auch wieder so eine, so, so eine Gradwanderung zwischen: Okay ich möchte dem jetzt eigentlich auch noch antworten, aber eigentlich ähm geht es über diesen Kontext auch hinaus. (Interview B5: 40 - 40)
B6	Also ich merke, dass ich Instagram häufiger nutze, wenn es mir selber schlechter geht. Dass ich dann wirklich auch vermehrt mich drin verliere, da auch so eine Flucht für mich Suche. (Interview B6: 18 - 18) Ich war jetzt gerade auch in der Klinik. Da hatte ich auch eine gewisse Zeit mein Handy nicht. Da habe ich auch gemerkt, wie gut mir das einfach tat. Mich mit realen Menschen und realen Situationen und Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Weil man bei Instagram eben auch doch nur einen bestimmten Teil sieht, der in einer bestimmten Form auch immer idealisiert ist. Und ähm für mich ist es einfach ganz wichtig mittlerweile wirklich die richtigen Momente wahrzunehmen und das richtige Leben zu spüren. (Interview B6: 18 - 18)

	Weil ich einfach gemerkt habe, zu viel Instagram tut mir nicht gut. Sei es in die Richtung, dass ich Leuten folge, denen es schlechter geht als mir und die auf mich einen negativen Einfluss üben. Oder Leuten, denen es einfach viel besser geht als mir, die ein schöneres Leben haben, die mehr Geld haben, die gerade im Urlaub sind. Das ist für mich in meinem Gesundheitszustand einfach momentan nicht möglich. Und das finde ich dann halt aber auch irgendwie schwierig für mich, zu sehen die Leute sind im Urlaub und genießen ihr Essen und ich kann es halt nicht. (Interview B6: 18 - 18) Und auch wenn Leute mir schreiben, ganz akut über ihre Probleme, oder in einer akuten Krise, wo ich immer sage: Pass auf, ich kann dir sicherlich irgendwie ein tröstendes Wort geben oder äh mir das anhören, aber ich bin halt nicht deine Therapeutin. Und wenn es so schlimm und so akut ist, dann musst du halt entweder ins Krankenhaus fahren oder dich an deinen Therapeuten wenden. Aber ich kann dir halt im Prinzip nicht helfen. Und das ist natürlich nicht das, was die Leute dann immer hören wollen, aber ich muss dann halt auch auf mich gucken. Und aufpassen, dass ich mich da halt abgrenze und nicht zu sehr in anderen Problemen verliere. Weil ich dafür einfach auch noch zu viel Eigenes habe und das auch einfach nicht meine Aufgabe ist. (Interview B6: 24 - 24) Und wo ich dann auch raus lese, okay derjenige hat gerade eine ganz, ganz große Not. Das nehme ich dann schon wahr. Weiß aber auch, ich kann dem nicht helfen. Ich bin hunderte von Kilometer weit weg, ich kennen denjenigen nicht und dann tut es mir auch immer so ein bisschen leid, denen das zu sagen. Und die quasi so ein Stück weit auch, die zurückzuweisen und ihnen die Verantwortung an sich selber auch zurück zu geben. Weil ich immer sage: Pass auf, ich kann dir nicht helfen. Wenn es so schlimm ist, dann musst du ins Krankenhaus fahren. Und wenn es nicht so schlimm ist, dann warte bis morgen ab und rufe deinen Therapeuten an, oder sprich mit einer guten Freundin. Oder versuche die meinetwegen auch jetzt noch zu erreichen. Aber ich bin halt der falsche Ansprechpartner da für dich. (Interview B6: 68 - 68)

	Und das sind halt so Sachen, die für mich sehr schwierig sind. Wenn das halt so sehr akute Dinge sind. Wo ich dann merke, okay derjenige braucht unbedingt Hilfe, aber auch weiß ich kann sie ihm einfach nicht geben. So gerne wie ich vielleicht auch wollte. (Interview B6: 68 - 68)

Unterstützend

B1	aber so nach und nach habe ich dann halt gemerkt für mich kommt da eine Regelmäßigkeit rein und für mich hatte das dann auch vom Kopf her so ein bisschen was Verbindliches gehabt (Interview B1: 8 - 8) Und (.) so und das was halt so, so für ein paar Wochen so ein bisschen Zwang war, gefühlt am Anfang, habe ich dann so nach und nach gemerkt, das ist ja kein Zwang mehr. Das macht mir sogar richtigen Spaß, weil dann ja auch diese Herzchen kamen und das Feedback kam. (Interview B1: 8 - 8) Nein eigentlich war es erstmal, erstmal war es eine Freude. Also (..) chronologisch die ersten Wochen. Ich habe es jetzt gar nicht mehr so auf dem Schirm. Die ersten Wochen waren halt viel, ja du musst posten, du musst posten. Ja gut machst du. Okay du musst dreimal posten, aber da stand für mich nicht dieses Posten im Vordergrund. Nicht so ganz. Sondern für mich stand da erst ich selber im Vordergrund. Achso du hast ja heute Morgen gefrühstückt. Ach ja jetzt musst du halt auch Mittag essen. (Interview B1: 44 - 44) Ich alte Mama ((lacht)) sagt dann nur wie geil ist das denn. Und das sind für mich, du siehst ja, das sind verschiedenste Weiterent-wicklungen und während ich sonst ja angstbehaftet, versuche ich wirklich das gerade in mir aufzulösen und zu sagen: Was kommt denn da alles. Und für vieles muss ich noch nicht mal was tun. Es kommt einfach. (Interview B1: 66 - 66)

	Also im Großen und Ganzen war das ja auch für mich der Weg da raus. Das sehe ich auch immer noch so, dass ich nach wie vor so ab da (unv.) (Interview B1: 74 - 74) Vielleicht hätte es auch ohne Instagram funktioniert. Aber Tatsache ist, dass es ja nun mal dabei war. Es ist ja egal, egal wie viel ich mir jetzt in die Vergangenheit reindenke, reinvorstelle (.) ob es anders geklappt hätte. Ob es einen Rückfall gegeben hätte. (Interview B1: 74 - 74) Und ähm (.) ja es war einfach so und nach dem Wissen und gerade ja auch weil es alles gut für mich so war, wie es ist. Deshalb würde ich auch ganz klar sagen, ich würde das auch wieder so machen (..) (Interview B1: 74 - 74) Manchmal ist das auch einfach aus einem Beitrag, den ich da lese. So da bin ich ja dann quasi der Konsument, der Beiträge von jemand Anderen. Wo ich dann denke: Hey cool, so hast du das ja noch gar nicht gesehen. Darüber könntest du mal nachdenken. (Interview B1: 82 - 82) Und ich habe irgendwie diesen gesamten Instagram-Weg alles immer so ein bisschen als Selbsthilfe irgendwo auch gesehen. (Interview B1: 88 – 88)
B2	Ich habe es tatsächlich zum Tagesbestandteil gemacht. Es war ein fester Bestandteil in meiner Genesung, dass ich mich ab und zu in der Gruppe austausche. Das war damals das Forum. Ähm das ich da reinschaue. Ähm (.) da ging es mir besser. Also ich brauchte das um mich besser zu fühlen. Äh später habe ich dann aber auch gemerkt: Okay, ähm ich lasse das jetzt mal. Also ganz bewusst mal drauf verzichtet. Und versucht das dann alleine ähm (.) alleine zu, zu regeln. Und ähm, mich mit mir selbst zu befassen. Weil das einfach, das fehlt, es führt kein Weg dran vorbei ne? Mich mit mir selber zu befassen. In mich reinzuschauen und nicht ähm mir anhören, was andere zu sagen haben. Und ich glaube ((lacht)), das war ein guter Schritt. (Interview B2: 38 - 38)

B3	Also ich lerne auch unglaublich viel dazu, wenn ich viel auf Instagram bin. Auch wie man mit den Menschen umgeht da. Und (.) ähm teilweise recherchiere ich dann halt was andere Leute so für einen Content bringen, damit ich halt ähm da vielleicht ähnliche Themen anspreche. Damit die, also damit man halt weiß was die Leute gerade interessiert so. (.) Aber ja ((lacht)). (Interview B3: 42 - 42) Ähm Vorteil ist, dass man sich halt nicht alleine fühlt. Dass man weiß, es gibt noch andere Personen. Ähm dass man vielleicht ähm Motivation findet. (Interview B3: 44 - 44)
B4	also das tolle bei Instagram finde ich, dass man einfach merkt man ist nicht alleine. (Interview B4: 16 - 16) Dass man einfach weiß man ist nicht alleine und andere Leute sind da auch durchgegangen. (Interview B4: 16 - 16) Ähm das ist ein ganz, also (.) man ist da schon selbst für sich verantwortlich. Das ist ja auch so dass ähm Instagram kann entweder super hilfreich sein und einem helfen gesund zu werden. Mir hat es zum Beispiel enorm geholfen. (Interview B4: 20 - 20) Und da bekommt man finde ich auch super Feedback. Ähm ich glaube es hat noch niemand, irgendwo drunter geschrieben: Du siehst ja schlimmer aus als in der Essstörung. Ähm und sowas finde ich auch sehr motivierend. (Interview B4: 48 - 48) Instagram hat mir in der Form geholfen gesund zu werden, zum einen habe ich die Sachen mal aufgeschrieben, also wie ein Tagebuch praktisch. Und habe es nochmal reflektiert. Ich habe Verläufe gesehen, wo ich irgendwie vor einem Jahr war und wo ich jetzt bin. Also dass man das halt auch immer so nachschauen kann. Ich habe gesehen ich bin nicht die Einzige. Ich hatte andere Leute, denen es genauso ging. Die durch diese Situation vielleicht schon mal durchgegangen sind. Bei denen ich gesehen habe: Okay die essen mehr und nehmen nicht zu. Bei denen ich aber auch sehe: Okay die haben zugenommen und die waren in einer Klinik und ihnen geht es jetzt viel, viel besser. Was für mich so eine Motivation war. Ein gewisses Ding, was mir auch geholfen hat

	bei Instagram ist, dass ich ähm so ein bisschen den Druck glaube ich hinten dran hatte. Ähm irgendwie zum Beispiel, wenn man jetzt Bilder macht, man sieht halt bei anderen diese schönen Bowls zum Beispiel, wo super viel drin ist. Und mein grauer Teller vor mir, sah immer gleich aus. Das heißt, davon konnte ich eins, zweimal ein Bild machen. Aber dann muss ich auch irgendwie wieder was anderes Essen, um ein anderes Bild zu machen. Und ähm ja auch diesen Druck zu haben, ich wollte nicht meinen Account nach eins, zwei Monaten wieder aufgeben, sondern halt auch wirklich was schaffen. Also da irgendwie so diesen Druck der Öffentlichkeit, sage ich jetzt mal, war man auch so ein bisschen ausgesetzt, oder ist man ausgesetzt. Ähm natürlich viele ziehen sich zurück und ähm machen ihren Account auch irgendwann dicht, wenn sie irgendwann wieder so gesund sind. Aber das ist jetzt nichts was ich so möchte. Und hinter dem Druck steht man finde ich auch so ein bisschen, ähm da raus zu kommen und zu zeigen: Hey Leute guckt mal, ich habe es dann doch geschafft. (Interview B4: 60 - 60)
B5	Also ähm das ist so ein gegenseitiges Geben und Nehmen würde ich sagen. (Interview B5: 18 - 18)
B6	Und ähm einfach auch von den Anderen so ein bisschen zu hören. So was sie erlebt haben. Ich profitiere ja auch davon. Also es ist ja nicht nur, dass ich meine Erfahrungen erzähle, sondern dass mir manche auch schreiben: Ja du ich habe das und das auch erlebt und mir ging es so und so. Oder du kannst auch mal das und das ausprobieren. (Interview B6: 28 - 28) Man tauscht halt so ein bisschen einfach auch Erfahrungen aus und Ideen aus, wo man selber gar nicht draufgekommen wäre. Und dadurch ist es oft auch so ein gegenseitiges Profitieren. Was ich sehr auch genieße und für mich auch nutze. Weil ich mir denke: Oh ja cool, irgendwie bist du da allein nicht draufgekommen. Aber kann ich ja mal ausprobieren, so. (Interview B6: 28 - 28)

Positive Wirkung der Hilfestellung

B1	in den Momenten wo du ja gibst, bekommst du ja auch sehr viel für dich. Mir gibt das jetzt ja auch verdammt viel, dir das alles zu geben. (Interview B1: 28 - 28)

	Aber es ist trotzdem schön. Weil ich habe ihr ja in der Zeit ja trotzdem irgendwas gegeben. (Interview B1: 52 - 52) Aber für mich ist einfach schön, nach fast einem Jahr zu sehen: sie ist noch da. Sie hat sich weiterentwickelt und wie es jetzt mit Eltern und Essstörung ist, weiß ich nicht. (Interview B1: 62 - 62) Ne ich würde mich ja freuen, wenn jemand sag: Ach cool ich versuche das jetzt so und mir dann ein halbes Jahr später sagt das hat funktioniert. So wie bei dir, ne? (Interview B1: 74 - 74)
B2	Es ist quasi aus meiner Leidensgeschichte, aus meiner Vergangenheit auch noch was Schönes herausgekommen, was anderen hilft und (.) ähm (..) das war dann quasi so mein Herzensprojekt und gleichzeitig für mich auch nochmal so ein Abschluss dieser (.) ja (.) Krankheit, die sie war und (.) ähm, ja. (..) so weit erstmal von meiner Geschichte. (Interview B2: 4 - 4) Durch deinen Blog bin ich gesund geworden. Oder durch deine Videos bin ich gesund geworden. Ich bekomme natürlich auch Feedback, ähm, so Sachen wie: Kein Arzt hat mir jemals sagen können, was du mir jetzt gesagt hast. Ähm und (.) ja ich höre dann auch wirklich dramatische Geschichten und denke mir: Wow, gut dass es Social Media gibt ((lacht)). Also ne? (Interview B2: 56 - 56) Und darum ist das Feedback so wichtig. Negatives Feedback habe ich jetzt noch nicht, in diesen vier Jahren oder fünf Jahren, die es jetzt bald sind, habe ich kein negatives Feedback bekommen. Immer nur: Toll, dass es mich gibt. Toll, dass ähm, die Recovery-friend-Sachen gibt. Das es die Unterlagen, den Kurs und die Gruppe und ähm ja. Das stärkt mich natürlich auch. Das hält mich dann äh gesund, sozusagen. Und ähm das ist ein ähm wie nennt man das? Symbiose, ne? Wenn sich alle daran stärken gegen-seitig. Und deswegen ist das Netzwerk so wichtig. (Interview B2: 56 - 56)

	Und ähm ich glaube sie haben darin auch eine Art Erfüllung gefunden, wie ich auch. Sie können kreativ sein. Sie können sich austauschen. Sie bekommen selber Feedback. Also was sich ja eigentlich jeder Mensch wünscht. (Interview B2: 58 - 58)
B3	Hm also ich freue mich natürlich halt immer wenn ich irgendwie Feedback zu meinem Buch oder so bekomme. Also weil da halt einfach viel (.) ähm Zeit und Liebe drin steckt so. Und wenn die dann halt schreiben, dass sie neuen Mut gefasst haben und ähm jetzt sich zum Beispiel in der Klinik angemeldet haben dank dem Buch. Das freut mich natürlich immer sehr arg, weil ich dann halt weiß, dass sich so die Arbeit rentiert hat einfach. Dass sie jetzt so (.) einfach den nächsten Schritt vielleicht machen. Oder ähm auch wenn sie sagen so, dass sie halt ähm jetzt endlich wissen, dass es wirklich klappt oder so. Und jetzt irgendwie neue Zuversicht gefasst haben. Also wenn halt einfach so die Intension von meinem Account so ankommt. So das freut mich immer sehr, wenn solche Nachrichten kommen. Ähm (.) oder auch generell, wenn sie sagen: Okay ähm sie haben jetzt irgendwie, also sie schreiben mir dann manchmal was sie gegessen haben oder so. Das hört sich jetzt komisch an, aber da freue ich mich teilweise auch ähm sehr, wenn sie halt einfach sagen so: Ja sie haben jetzt irgendwie sechs Jahre oder zehn Jahre oder teilweise waren es schon zwanzig Jahre, die sie gesagt haben, haben sie das erste Mal mal wieder Nudeln gegessen dank mir. Weil ich immer meine Nudeln hochlade so. Das freut mich dann halt schon. (Interview B3: 30 - 30) Weil ein Außenstehender denkt man sich so: Warum lädt die immer ihre Nudeln hoch so? Oder warum spricht die immer so über Nudeln? Aber für manche ist es halt zwanzig Jahre lang ein Problem und dann schaffst du es einfach so mit, keine Ahnung, sechs Wochen, indem du deine Nudeln hochlädst, dass sie dann einmal Nudeln essen. Und das ist dann halt schon, also da muss ich dann manchmal auch fast weinen, weil das halt echt schön ist zu hören und zu lesen, ja ((lacht)). (Interview B3: 30 - 30) Ähm ja es gibt mir sehr viel. Also sonst würde ich es glaube ich nicht machen. Weil (.) das ist halt wirklich so eine kleine Zielgruppe, dass du da sehr viel Arbeit reinsteckst, aber jetzt irgendwie finanziell oder so, bekommst du halt nichts zurück. (Interview B3: 48 - 48)

	Also das ist halt auch so (..) das ist halt eher so dieses Emotionale. Dass du weißt: Okay du kannst denen helfen. Du bringst die weiter vielleicht und du bekommst dann einmal im Monat vielleicht eine Rückmeldung, dass, dass der Content sie mega weitergebracht hat und die jetzt an einem ganz anderen Punkt sind. Also eher so dieses: Ich kann Menschen weiterbringen. Ich kann denen helfen. Ich ähm ermögliche denen vielleicht sogar irgendwann ein glückliches Leben so. Also durch meine Unterstützung. Und dass du halt einfach so einen Impuls gibst und nicht weißt, wo der Weg zwar endet, aber halt, wenn dann halt einer mal positiv verläuft der Weg, dann ist es halt umso schöner. Also das ist einfach denke ich so (.) ja was sich gut anfühlt ((lacht)). (Interview B3: 48 - 48)
B5	Hm (.) ich würde sagen auch so ein bisschen diese Wertschätzung, die so von anderen zurückkommt. Also ich merke: Hey, dass was ich tue, das hilft anderen wirklich. Also das ist für mich auch immer wieder so ein, so eine kleine Freude. Einfach zu sehen ähm, wenn jemand mir schreibt: Hey diese Übung hat mir total geholfen. Dann ist das natürlich schon auch für mich so ein, ein kleiner Erfolg sozusagen. (Interview B5: 26 - 26) Ähm dass ich da, ja, den Leuten was mitgeben kann. Oder wirklich auch so ein bisschen was verändern kann. Also (.) ähm es ist so mit auch für mich so eine, ja positive Wertschätzung. (Interview B5: 26 – 26) Also richtig schöne Erfahrungen sind auf jeden Fall, wenn mir Leute schreiben ähm: Hey dieser Post gestern Abend, der hat mir total geholfen. Da war ich gerade wieder in so einer Phase wo ich dachte hm esse ich noch was zu Abend zum Beispiel. Oder nicht. Ähm das sind auf jeden Fall so ganz schöne Sachen. Ja oder generell liebe Kommentare, die mir dann darunter schreiben ähm: Ich finde das total toll, dass du so viel von dir Preis gibst, so viel darüber erzählst. Ähm (.) ja oder einfach auch private Nachrichten. Manchmal einfach nur so eine kleine Aufmerksamkeit. Ich finde deine Arbeit toll und mach weiter so. Sowas in diese Richtung. ((Interview B5: 52 – 52)
B6	Manche schreiben mir auch: Ja ich bin total beeindruckt davon, wie du deine Seite führst und was du geschafft hast und das inspiriert mich und motiviert mich. Das sind natürlich Nachrichten, die mich total freuen jedes mal. Weil ich mir denke: Okay, irgendwie machst du auch was richtig. (Interview B6: 26 - 26)

	Aber ich profitiere natürlich auch von der positiven Rückmeldung. Und das tut natürlich auch total gut, wenn man merkt: Okay die Leute mögen was man schreibt. Die Leute mögen einen selber. Die Leute fühlen sich durch einen inspiriert. Und irgendwie auch, wenn mir dann mal einmal schreibt: Ja durch dich habe ich mich jetzt endlich getraut mich in einer Klinik anzumelden, oder meiner Therapeutin von der und dem zu erzählen. Dann denke ich mir immer: Ja irgendwie, das macht schon was mit mir. Und wirkt sich auch positiv auf mich aus. (Interview B6: 46 - 46)

Betroffenenaustausch

Private Nachrichten

B1	So und da war halt mein erster Impuls reinzuschreiben meditier mal, geh mal in dich, geh in die Stille, geh in die Ruhe, geh spazieren ohne Walkman oder Kopfhörer oder generell ohne Ablenkung. Und ähm (.) lass einfach, einfach mal wirken (.) und guck was kommt (.). (Interview B1: 32 - 32) Und habe ihr dann einfach angeboten, wenn du irgendwie Fragen hast, wenn ich dir helfen kann (.) melde dich einfach. Ne und habe es dann halt als Option gestellt und ich hatte auch erstmal gedacht ähm (..) soll ich die Frau mal privat anschreiben? Und dachte mir nein, weil das Angebot, dass die auf mich zukommen dürften ist ja da. (Interview B1: 32 - 32) eine Frau die mir auch schon sehr, sehr lange folgt, die hat ähm (..) die hat mich privat angeschrieben, dass sie ein riesen Problem hätte auf der Arbeit. Das und das und das. Ihre Kollegin würde sie mobben, ich sage pass auf das geht von ihr aus. Sie hat so ein bisschen die Situation beschreiben. Und ich habe gesagt nein das ist nicht du das ist die. Grenze dich da aus. (Interview B1: 34 - 34)

	Die hat mich auch privat angeschrieben, dass sie halt aufgehört hat mit, zu rauchen (.) und jetzt aber so viele Süßigkeiten isst (.) So und da habe ich überhaupt keine Erfahrung mit, aber ich recherchiere das. Und habe dann darüber halt etwas geschrieben und (.) ähm allgemein ja das war und (.) ich glaube das war es. (Interview B1: 34 - 34) So, so also über die Lisa heißt sie. Die dann was starten wollte, hatte ich dann parallel, parallel unabhängig von der Lisa eine Toni. Die macht Mama-Coaching. Die coacht Mamas. Die mich dann fragte (.) Lass, ich find dich so toll, ich finde dich so authentisch und ich habe drei Clips auf YouTube. Kann ich dir die mal verlinken. Kannst du mir mal, kannst du die dir mal angucken und mir deine Meinung schicken? (Interview B1: 52 - 52) Die Carmen ist gerade mal fünfzehn. Mit der bin ich letztes Jahr in Austausch getreten. Die hat auch ganz viel mit Essstörungen zu tun gehabt und die ist so toll. Die ist so süß und ähm sie hat mich jetzt über das Wochenende so sehr gelobt für meine Weiterent-wicklung. Und da habe ich nur gesagt: Mädel, vergiss dich selber nicht. So ich, so ich sage da jetzt alles dazu. Bulimie, Magersucht und letztes Jahr an diesen Limit: Sie will sich umbringen. So ich nehme (..) ich (.) Ich bin sicher, dass sie das so oder so nicht gemacht hätte. Sie legt es so aus, jetzt am Wochenende, wärst du nicht da gewesen für mich, wäre ich nicht mehr da. Ne? So und (.) ich denke mir dann: Mädel, komm, hm, vielleicht wäre es gar nicht so dramatisch gekommen. (Interview B1: 52 - 52) Und da habe ich ihr auch ganz ehrlich gesagt: Weißt du was? Wenn wir schon im Austausch sind und du den direkten Kontakt zu mir suchst? Kann ich dir als erwachsenen Frau und als selber-Mama auch sagen, das ist auch für Eltern nicht leicht. Die haben, die Eltern haben es auch schwer. Ich habe gesagt: Ich weiß, du verstehst deine Eltern nicht. Ich weiß das. Ich habe da auch Verständnis für. Aber Fakt ist: Wir Eltern verstehen euch Kinder so oft auch nicht. (Interview B1: 52 - 52)

	Ne oder es kam dann auch mal hier so eine Feedbackfrage. Was würdest du denn dann so und so machen. Und (.) so und egal was für ein Tipp ich dann gebe (.) wo, dass ich dann für mich sage, aus meiner Sicht. Oder ich würde so, aber entscheiden musst du letztendlich bitte, bitte selber. Weil ich dann keine Lust darauf hätte: Aber du hast doch gesagt. Ne? (Interview B1: 82 - 82)
B2	Und ähm was ich jetzt in letzter Zeit auch sehr gemerkt habe ist, dass sich immer mehr finden, die gerne auch das selbe machen wollen wie ich. Das heißt also ich werde angeschrieben äh und gefragt: Wie mache ich das eigentlich? Wie habe ich es geschafft das hauptberuflich so zu kreieren? Wie habe ich angefangen? Ob ich ähm Ausbildungswege empfehlen kann? Ähm auch bezüglich Ernährungsberatung. Und dann gebe ich eben auch Tipps, ne? Ich habe dann gesagt: Ja hier die und die Schule, die gibt es deutschlandweit ähm, gucke doch mal, ob es sowas in deiner Nähe gibt. Ich finde es toll, dass du das machen willst. Und wenn du das machst und jetzt erstellst, dann ähm unterstütze ich dich auch. (Interview B2: 50 - 50)
B3	Und ich tausche mich halt viel aus auf Instagram. So mit den ganzen Leuten, die stellen mir irgendwelche Fragen, oder wie es bei mir war? Oder ja einfach so Diskussionen, Anregungen, sowas. (Interview B3: 18 - 18) Ähm ja es ist immer unterschiedlich. Ähm (.) was mir geschrieben wird so. Manchmal sind es so Sachen zu Sport, einfache Fragen: Wie viele Wiederholungen soll ich machen beim Training oder so? (Interview B3: 20 - 20) Also manchmal sind es auch so ganz alltägliche Dinge, die sie mich fragen. So: Wie viele Nudeln muss man jetzt kochen, um satt zu werden oder so? Und das sind halt auch so Fragen, die (.) die kann ich so verstehen, weil ich die Fragen früher auch wissen wollte. Aber ich versuche dann immer so ein bisschen aus meiner alten Sichtweise und aus meiner neuen Sichtweise zu argumentieren. Ähm warum die Frage jetzt nicht so sinnvoll ist. Ähm so Sachen. Also dass ich das so, also ich weiß nicht, ob ich so ein bisschen therapiere oder so ein bisschen nachhelfe. Aber ich versuche halt auch immer mit Fragen oder so zu antworten. Also wenn sie so sagen: Ja was soll ich jetzt machen? Und dann, oder ich habe den und den Essanfall. Dann frage ich dann halt so: Ja was könnte denn dahinterstecken? Was war die Situation? Ähm was waren da für Einflüsse? Also es ist voll schwierig zu sagen ((lacht)). (Interview B3: 20 - 20)

	Also ich würde sagen so, ich bekomme so fünf bis zehn Nachrichten von Leuten, die mir regelmäßig schreiben so am Tag. Und dann so zwei, drei Nachrichten vielleicht von Leuten, die ich noch nie irgendwie gesehen habe. Die halt (.) irgendwas wissen wollen oder die sich vielleicht auch für das Buch bedanken oder so. Also so würde ich sie jetzt beschreiben. Das schon Leute gibt, die mir regelmäßig schreiben. (Interview B3: 22 - 22) Also klar es gibt ähm so ein bisschen, also so ein paar Leute, die halt mir einfach öfter schreiben so. (Interview B3: 36 - 36) Also auch wenn die, die schicken mir teilweise Fotos von ihrer Figur auch in Unterwäsche. Und ich soll dann beurteilen, wie ich die Figur finde. (Interview B3: 38 - 38)
B4	Ähm, die dann sagen, also die Angst haben zu essen und zuzunehmen. Und dann einfach fragen: Ja wie war das? Hört man irgendwann auf diesen extremen Heißhunger zu haben? Hört das Gewicht irgendwann auf zu stagnieren? Oder: Ich nehme nur an diesen Stellen zu ähm. (Interview B4: 26 - 26) Ähm oder ja Leute schreiben mir dann, wenn ich irgendwie eine Story aufgenommen habe, oder einen Post verfasst habe. Ähm dass die das genauso trifft. Oder es ihnen genauso gerade geht. Und ähm ja. (Interview B4: 26 - 26)
B5	Ähm je mehr Abos ich bekommen habe, bemerke ich natürlich schon, kommen auch immer mehr Anfragen von anderen Leuten, die mir dann ganz liebe Texte schreiben. Entweder das hat ihnen total geholfen, oder die reagieren dann auf eine Story. Aber natürlich auch ähm ja emotionale Sachen. Leute, die mir dann wirklich so ein bisschen ihre halbe Lebensgeschichte erzählen und sagen: Hey ich habe das und das Problem, ist das normal? Gerade mit dem Extremhunger. Was kann ich da machen? Ähm also da ist schon auch ähm sehr großer Hilfebedarf da. Ähm ich versuche immer möglichst schon jedem zu antworten. (Interview B5: 20 - 20)

	Natürlich kann ich so allgemeine Hinweise geben und Tipps. Ähm so ein bisschen unterstützen, was ich in diese Richtung. (Interview B5: 20 - 20) Aber dann gibt es natürlich auch welche, die gerade im Recovery Prozess sind. Und selbst ihren eigenen Account haben. Und ja vielleicht mal fragen ähm: Okay, was kann ich hier und da machen? (Interview B5: 30 - 30)
B6	Da schreibe ich zu bestimmten Themen, wo ich auch manchmal privat angeschrieben werde: Hey Luisa, kannst du zu dem und dem Thema mal schreiben. (Interview B6: 6 - 6) Und Instagram läuft nebenher, ich habe viele Leute, die mir da schreiben, die auch nach Rat suchen und zu mir kommen und halt Hilfe suchen. (Interview B6: 18 - 18) Ähm weil mir wirklich, also ich kriege täglich mindestens fünfzehn, zwanzig Nachrichten von völlig fremden Leuten auch. Und die dann halt schreiben: Ja Luisa, ich habe dieses und jenes Problem oder ich will auch in die und die Klinik, du warst da ja auch, kannst du dazu was empfehlen. (Interview B6: 24 - 24) Ähm und das ist Instagram natürlich so der erste Anlaufpunkt. Und dann gucken die halt natürlich, okay wem folge, wem könnte ich das vielleicht anvertrauen? Und dann habe ich halt wirklich Leute, die mir sechs, sieben, acht Nachrichten hintereinander schreiben in was für einer Akutkrise sie stecken. (Interview B6: 68 - 68)

Beiträge der RAPs

B1	So nur ich hab, ich rufe ja im Moment öfters mal dazu auf, wenn ihr Anregungen habt, Fragen, fragt mich einfach. Es gibt eine Antwort. (Interview B1: 28 - 28) Jetzt ruf doch einfach mal auf: was gefällt euch hier bei mir? Was wollt ihr von mir? Was erwartet ihr denn von mir? Wie kann ich euch helfen? Wie kann ich euch Gutes tun? (Interview B1: 28 - 28) Und da kam dann halt sehr, sehr viel auch in den Kommentaren (.) (Interview B1: 30 - 30) Ich habe gestern Abend einen Beitrag geschrieben über Selbstreflexion. (Interview B1: 30 - 30) Und da hat mir eine Frau kommentiert (.) ähm, ja ich stelle mir auch öfters mal Fragen. Bekomme aber keine Antworten (.) (Interview B1: 30 - 30) Der ist, also damals war es sehr viel weniger als heute (.) Das war dann mal ein Herzchen und ich hatte (.) ähm (.) so vielleicht zweimal die Woche hatte ich dann mal unter einem Posting vielleicht zwei Kommentare. Ne und das waren dann halt auf Essen bezogene Kommentare wie: Oh das sieht aber lecker aus! Oder wenn ich halt geschrieben habe, das es ein Weightwatchers Rezept: Welches Rezept ist das denn? (Interview B1: 48 - 48) Und war da, ich bin so oft überrascht worden, in den letzten paar Wochen. Weil Eine dann mich verlinkt hat. Also da wusste ich ganz genau die liest mich, die kommentiert mich. Sonst waren dann halt (..) solche Kommentare, also so richtig, ein etwas längerer Text: Mir geht es auch so, ich kenne das. Und die war auch depressiv, dass sie, dass da dann ein richtiger Austausch stattfand. (Interview B1: 48 - 48)

	Oder das ist dann für mich auch ok, dass dann ein Kommentar mal länger wird. Weil ich dann wirklich sage: Das hat für mich funktioniert. Das würde ich so machen. Weil ich weiß, dass es für mich so klappt. Aber wenn du jetzt, wenn du jetzt gar keine Idee hast, wie du damit umgehst (.) versuche es doch mal. Vielleicht fällt dir deine eigene Idee ein. (Interview B1: 82 - 82)
B2	Ja, ja genau. Also da gibt es ja jetzt immer wieder neue Funktionen, wo man auch die Anderen mit einbeziehen kann. Was natürlich toll ist. Weil da kann ich natürlich auch mal fragen: Welches Thema möchtet ihr gerne äh für den nächsten Montag haben? Ähm wobei hast du noch Probleme? Äh wie gefällt dir das, ne? Also dieses, dieses Like, dieses Barometer dann auch noch berühren und so. Ja das kommt an ((lacht)). Das kommt richtig an. Das wird genutzt. Und für mich kann ich das natürlich auch nutzen, weil ich weiß was interessiert meine Follower. Was möchten sie? Was brauchen sie? Das ist ganz wichtig. (Interview B2: 50 - 50)
B3	Also es sind immer so Phasen in den Semesterferien, da bin ich aktiver auf Instagram oder jetzt während dem Semester versuche ich halt, dass sich jeden Tag Content schon liefere. Aber ähm das mehr in meinen Alltag einbaue. Also nicht so (.) schwierige Themen anspreche zum Beispiel auch, sondern eher so ähm wenn mir eine Frage gestellt wird, dass ich die halt für Alle beantworte oder sowas. (Interview B3: 18 - 18)
B4	Ähm ich finde man bekommt auch ziemlich, also was auffällt, wenn man Bilder vom Körper postet, ähm oder von sich selbst, bekommt man automatisch mehr Likes. Und da bekommt man finde ich auch super Feedback. Ähm ich glaube es hat noch niemand, irgendwo drunter geschrieben: Du siehst ja schlimmer aus als in der Essstörung. (Interview B4: 48 - 48) Hey, also mit der Formulierung war ich selbst gerade irgendwie am überlegen, wie ich das am besten sage. Ähm also ich finde man muss da ein bisschen drauf achten, dass man sich halt schon klar ausdrückt. Nichtsdestotrotz darf man aber auch nicht zu viel sagen, weil sich sonst die Leute sehr, sehr schnell vergleichen. Weil ich bin ja ein öffentlicher Account ähm das heißt jeder kann da rauf, auf meinem Account gucken, ohne, dass ich es sehe. Das heißt da können auch Pro-Ana-Seiten drauf gehen. Ähm dann auch wenn es mir zum Beispiel nicht so gut geht oder ich nicht irgendeinen jetzt nicht ultra-positiven Post schreiben, dass man trotzdem irgendwie noch die Kurve kriegt und weil dass man andere Leute nicht so ansteckt oder runterzieht. Ähm weil das soll ja immer irgendwie ein bisschen motivierend sein, auch wenn es halt mal ehrlich ist. (Interview B4: 60 - 60)

B5	Aber auf Instagram würde ich sagen, ähm kann man, es ist ja eigentlich alles möglich. Also man kann ja Live-gehen, man kann ja ähm auch wirklich da mit seinen Zuschauern kommunizieren und von dem her würde ich sagen, dass da ein emotionaler Austausch auf jeden Fall möglich ist. (Interview B5: 16 - 16) Hm, also im Moment ist es noch nicht so, dass ich ähm sehr viel live gehe zum Beispiel. Was viele machen, sondern bei mir ist es wirklich auf so eine professionellen Ebene sage ich mal, im Moment so ein bisschen. Und ähm ich biete regelmäßig Posts und ähm die Zuschauer können natürlich damit, und in den Kommentaren interagieren. Und ähm ich antworte darauf natürlich auch immer. (Interview B5: 20 - 20) Hm also ich versuche schon in so einem (.) ich sage mal in einer einfachen Sprache zu verfassen. Also jetzt nicht nur mit tausend Fachbegriffen so um die Ecke zu kommen, sondern vielleicht zu sagen: Heute geht es vielleicht um ein Fachthema. Aber das dann schon so aufzubereiten, dass das jeder versteht. Also hin und wieder sind das schon auch mal Posts auf Englisch. Wobei ich schon überwiegend auf Deutsch und ähm ja das so ein bisschen auch runter zu brechen. Weil diese Caption ist natürlich nicht ewig lang. Also ich habe da meisten schon sehr lange Texte. Deswegen dann zu gucken: Okay ähm wo kann man so eine Mischung machen aus ähm kurzer eigener Erfahrung, kurzer Hinblick zum Thema und vielleicht noch eine Übung. (Interview B5: 42 - 42) Oder manchmal ist das dann einfach so eine Frage: Was sind deine Kraftquellen? Oder wie seht ihr das Thema? Also einfach dann noch so ein bisschen in Interaktion zu treten. Damit die Leute vielleicht in den Kommentaren dann so ein bisschen darauf Bezug nehmen können. (Interview B5: 42 - 42)
B6	Mittlerweile ist es so, dass ich meine Texte aber auch nicht mal mehr vorschreibe, sondern wenn es ein Thema gibt, wo gesagt wird kannst du dazu schreiben, oder wo ich mir überlegt habe, was kann ich schreiben, dann schreibe ich das auch runter. Und dann poste ich den und achte da nicht mehr so drauf, dass die Fotos wirklich perfekt in meinen Feed passen, sondern habe wirklich gesagt das ist ja auch immer noch was Persönliches. (Interview B6: 12 - 12)

	I: Du hast gerade schon mal ein bisschen drauf, bist schon so ein bisschen drauf eingegangen, Thema ähm Emotionen. Wie siehst du das? Also wie siehst du das Thema Emotionen auf Instagram? B6: Hm, ich finde es ein bisschen schwierig. Also einerseits finde ich es ganz wichtig, dass man das teilt, wie es einem geht. Gerade wenn man auf dem Weg raus ist. Wie ich ja auch schon gesagt habe, dass man auch zeigt okay es geht mir nicht immer nur gut, es gibt auch schlechte Phasen. Ich bin genauso mal verzweifelt, genauso mal traurig, wütend, kann mich selber nicht sehen. Oder bin auch enttäuscht von mir, wenn ich einen Rückschlag hatte. Das einfach zu zeigen, das ist normal. (Interview B6: 13 - 14)

Kontakt außerhalb von Instagram

B1	Und wir sind jetzt eine sieben-Frauen-WhatsApp-Gruppe, die alle zwei Wochen einen Zoom-Call zusammen macht. Um uns auszutauschen, was ist in diesen zwei Wochen so alles passiert. (Interview B1: 52 - 52) Und da wir ja sowieso schon in diesen Kommentar-Austausch standen und sie sowieso schon gesagt hat, lass uns doch mal was starten und (..) ähm irgendwie hat sich das dann so dass das nicht verlinkt wurde. Und ich habe ihr dann ihr dann ungefragt einfach meine Handynummer über Direct Message rübergeschickt und habe gesagt: Hier für schlechte Tage, wer weiß ob das Ding mal abstürzt und dann sind wir alle weg. Und speichere mal ein. Und dann kam sofort ein Hallo über WhatsApp. Und dann hatte ich ja noch die Toni (.) Genau und da fand ein Austausch statt wegen Mukoviszidose. Weil ich das (.) Wort einmal in irgendeinem Beitrag erwähnt habe. Und die hat mir dann geschrieben oder per, hier per Voice-Mail auf dem Insta. (Interview B1: 58 - 58) Und irgendwie kam das dann (..) ich glaube die Toni war das dann auch, die gesagt hat: Sollen wir da nicht irgendwie eine Gruppe machen. Ja bin dabei. Ja und die Lisa auch dabei. Damit sind wir schon drei. Und die Toni hat dann auch noch jemanden mit

	reingebracht und ja. Dann kam Ines noch dazu. Wer die jetzt noch mit reingebracht. Ines und Susi. Wer die noch mit reingebracht hat, weiß ich nicht (.) Und von mir kam dann halt am Samstag noch die Doreen dazu. (Interview B1: 58 - 58) Und ich habe Eine, die Sarah, die kenne ich mittlerweile seit drei Jahren. Auch aus Instagram. Die habe ich schon persönlich getroffen. (Interview B1: 90 - 90)
B2	Es wird total gut angenommen. Also äh das, das Programm an sich. Viele finden ja zu mir über, über Instagram. Und über den äh Online-Kurs auf YouTube. Und ähm so weit (.) also sobald sie diesen Kurs gemacht haben, können sie sich dann auch bei mir in der privaten Gruppe austauschen. Und da ist eben jeden Montag die Gruppe aktiv. Und stellt mir Fragen. [I: Auf Instagram?] Ähm achso nein auf Facebook. In der Facebook-Gruppe. Es ist eine geschlossene Gruppe. Und die können mir dann auch, also erstmal haben sie ähm haben sie die Wahl der Themen, ne? Das lasse ich sie entscheiden. Über was die sprechen wollen. Und dann bereite ich etwas vor. Präsentiere das für sie und mache im Anschluss nochmal so ein Q&A. Also dass die mir Fragen stellen können. Und sich auch selbst beteiligen können. Oder auch ihre eigene Erfahrung teilen können. Das ist das Eine. (Interview B2: 42 - 42) Wir machen im Moment viel WhatsApp-Sprachanrufe. (.) Und wenn das jemand wünscht, ähm machen wir das über Zoom. Über Zoom mache ich auch die Interviews. Aber meistens ist das Telefon gewünscht. Das ist so (..) ja das ist eigentlich äh (.) überwiegend über Telefon. Ganz Wenige die sich nicht trauen, schreiben nur Mails. (Interview B2: 46 - 46) Ich habe eine Kundin, oder mal zwei, hier in meiner Stadt, die ich dann natürlich auch Face-to-Face dann sehe und treffe. Aber sonst (.) nein. Tatsächlich bleibt es doch sehr anonym (..) ähm ja, aber manchmal kommen Anfragen, so: Kann man sich nicht mal treffen? Kann man, kann man nicht mal ein Gruppentreffen vereinbaren? Jetzt zu Corona Zeiten sowieso grade total schlecht ((lacht)), aber ja vielleicht passiert sowas nochmal. Ist aber noch nicht. (Interview B2: 64 - 64)

B3	Ähm also ich habe eine sehr gute Freundin kennenglernt ähm über Instagram. Und wir schreiben uns eigentlich jeden Tag seit einem Jahr so. Und ich helfe ihr so ein bisschen halt bei ihrer Essstörung. Ähm und sie hilft mir dann halt in anderen Bereichen. Also das ist halt sehr bereichernd eigentlich die Freundschaft so die wir haben. Wir haben uns zwar noch nie gesehen, da wir sehr weit auseinander wohnen, aber es ist halt eigentlich schön zu sehen, dass man die Person dann kennengelernt hat. (Interview B3: 36 - 36)
B4	Ich habe mich auch schon öfters mit Leuten getroffen. Weil es dann doch vorkam, dass man irgendwie in der gleichen Stadt jetzt gerade, letztes Jahr war ich in Augsburg, gewohnt hat und ähm oder jetzt auch hier in Lübeck. (Interview B4: 24 - 24)
B5	Also ich bin gerade im Moment ähm mit dem Coaching in so einem Aufbau, dass ich das anbiete für Betroffene. Aber dass das dann ähm schon auch getrennt ist auf so einer professionellen Ebene. (Interview B5: 20 - 20) I: Hm. Erfolgt über diesen Austausch über Instagram hinaus noch ein Austausch? B5: Nein, also so jetzt nicht. Es sei denn jemand ähm meldet sich dann so bei mir zum Coaching an. Dann ist es natürlich was anderes. Dann geht es so ein bisschen über eine andere Ebene. (Interview B5: 31 - 32) Hm genau. Also ich baue das jetzt im Moment grade so ein bisschen auf. Weil ich gemerkt habe, die Leute sind da schon noch so ein bisschen interessiert dran. Und ich ähm möchte da schon noch auf so einer professionellen Ebene machen. Um zu sagen: Nein ich mache das nicht immer so über Instagram so ein bisschen nebenher. Und ähm habe mir dann gedacht: Okay ähm warum nicht ähm sowas in Richtung Coaching anbieten? Und das wird dann im Prinzip ähm über die Homepage laufen bei mir. Und dann kann man sich im Prinzip dazu anmelden. Einfach zu einem, ja, einfach erstmal ein Gespräch. Und dann ähm einfach ja individuell zu gucken, wie kann ich, was für Übungen können wir machen? Wo können wir die Selbstreflektion so ein bisschen stärken von demjenigen? Also es ersetzt natürlich keine Therapie. Coaching ist ja immer so ein ähm so ein Nebending, was man machen kann, um sich selbst so ein bisschen zu unterstützen. Oder auch um selbst zu gucken, wie kann ich auf meine eigenen Probleme so ein

	bisschen stoßen. Ähm aber so einen geschützten Rahmen zu haben, sage ich mal. Um das halt nicht alles alleine machen zu müssen. (Interview B5: 38 - 38)
B6	Also ich gebe meine Handynummer jetzt nicht jedem raus, aber es gibt so eins, zwei Leute, wo ich gesagt habe: Ja du pass auf, ähm (.) ich, ich mag dich total gerne und ich gebe dir auch meine Nummer raus. Und wenn was ist, dann kannst du dich auch gerne melden. Also das ähm passiert schon. Es gibt tatsächlich auch Leute, zu denen ich sehr guten Kontakt aufbaue. Die ich heute auch tatsächlich irgendwie als Freunde bezeichnen würde, auch wenn es eine andere Art der Freundschaft ist, als dass jetzt eine reale Freundschaft aus macht. Aber mit denen ich schon sehr eng in Kontakt stehe. Und wo ich auch weiß: Okay ich kann mich halt melden, wenn irgendwie was ist. Und umgekehrt ist das bei denen auch so. Es ist aber sehr dosiert. (Interview B6: 44 – 44)

Vorteile

Zugehörigkeit & Motivation

B2	Ähm weil sie sich (.) wiedererkennen. Sie erkennen sich in meiner Geschichte wieder. In dem was ich sage. Ähm sie haben das Gefühl, ähm, schon eine Verbündete zu haben. Das ist das, also das witzige daran. Die haben das Gefühl, dass ich schon mal eine Freundin bin. Durch die Videos. Und ähm meinen dann, dass sie jemanden wie mich an der Seite brauchen, der auch mal ähm ihnen den Spiegel vorhält. (Interview B2: 44 - 44) Puh Gott sei Dank gibt es für solche Leute jetzt einen Platz, wo sie einfach nur verstanden werden. Wo sie wissen, sie werden verstanden. (Interview B2: 56 - 56) Und ähm das ist ein ähm wie nennt man das? Symbiose, ne? Wenn sich alle daran stärken gegenseitig. Und deswegen ist das Netzwerk so wichtig. (Interview B2: 56 - 56)

	Und ähm ich glaube sie haben darin auch eine Art Erfüllung gefunden, wie ich auch. Sie können kreativ sein. Sie können sich austauschen. Sie bekommen selber Feedback. Also was sich ja eigentlich jeder Mensch wünscht. Er wird gesehen, er wird endlich gesehen durch einen Instagram-Account. Das sind ja quasi die menschlichen Bedürfnisse, ne? Ich möchte gesehen werden. Ich möchte Feedback bekommen. Ich möchte Anerkennung, Wertschätzung und ähm einfach sehen, dass ich nicht alleine bin. Und ich würde sagen, dass diese menschlichen Bedürfnisse, alleine durch (.) das Instagram, das Posten schon gefüllt werden, ne? (Interview B2: 58 - 58) Also ja, du wirst gesehen. Im, in (.) als Priorität würde ich das sogar setzen. Du wirst erstmal gesehen. Das ist wichtig. Das ist wichtig für jemanden, der von sich nicht viel hält. Der einen niedrigen Selbstwert hat. Dass der gesehen wird. Und das passiert über Instagram und die Follower. Das passiert über die Kommentare. Das passiert darüber, wie sie sich gegenseitig bestärken. Wenn jemand einen schlechten Tag hat, kommen in den Kommentaren zig Kommentare dann: Das schaffst du schon! Du bist toll und so du hast schon so viel geschafft. Und das bestärkt. Also Motivation ist dahinter. Ähm (.) Selbsterfüllung (.) ähm Selbstreflektion (.) und ähm dieses wie ich es nenne: Heilende Schreiben. Also es ist tatsächlich so ein heilender Prozess zu schreiben. (Interview B2: 58 - 58) Oder auch zum Auffangen. Wenn jemand aus der Klinik kommt und ähm sich alleine fühlt und irgendwie aufgefangen werden möchte. Dann ist es auch hilfreich da äh Anschluss zu finden und Anschluss zu haben. (Interview B2: 70 - 70) Für so (.) auch für Leute, die gerade in einer Klinik sind (.) ähm (.) dass die sich vernetzen können. Dass die wissen: Hey ich bin gerade in dieser Klinik und so. Ich werde da nächste Woche auch sein. Dann kennen die sich schon. Das ist total cool. Ähm und die wissen jetzt zum Beispiel auch was ich damals auch gar nicht wusste: Wie, wie ist ein Klinikablauf? Was kriegst du das zu Essen? Ähm wie ist es da? Wie sind die Regel und so? Das ähm sie einfach sich dafür interessieren und gar nicht so genau für die

	Genesung, ne? Also so Sachen wie: Wie ist es in einer Klinik? Und (..) ja und wie gehen damit andere um? Einfach Leute kennenzulernen, die dasselbe Problem haben. (Interview B2: 78 - 78)
B3	Weil ähm ja Menschen kann das einfach halt retten so. Wenn sie wissen okay sie sind nicht alleine. (Interview B3: 4 - 4) Ich finde es denke ich gut, dass man ähm über seine eigenen Erfahrungen sprechen kann. Ähm dass man motivieren kann. Dass man vielleicht merkt okay man ist nicht allein. Man hat jemanden, dem es genauso geht. (Interview B3: 26 - 26) Ähm Vorteil ist, dass man sich halt nicht alleine fühlt. Dass man weiß, es gibt noch andere Personen. Ähm dass man vielleicht ähm Motivation findet. Also nicht jetzt, dass man sagt: Okay ich muss das jetzt machen, weil die Person das möchte. Sondern dass man durch vielleicht auch Texte so sich selber versteht und dadurch dann Motivation hast. Okay ich kann das schaffen, weil ich ähm weiß was die Ursache oder so ist. (Interview B3: 44 - 44) Also weil, ich glaube man fühlt sich halt mehr verstanden, von jemanden, der das schon hatte. (Interview B3: 52 - 52)
B4	also das tolle bei Instagram finde ich, dass man einfach merkt man ist nicht alleine. (Interview B4: 16 - 16) Besonders gut finde ich eben diesen Punkt einfach, dass man merkt man ist nicht alleine und ähm man manchmal dann doch merkt ähm wie viel man schon geschafft hat. Weil man schon zurückblickt, weil ich zwar bald, also ich war ja genau in der gleichen Situation wie die Menschen, die jetzt zum Beispiel Angst haben etwas zu essen, ich kann es mir aber heute schwer vorstellen. Ähm wie das dann war. Ich weiß, dass es bei mir genauso war. Aber das ist dann so: Hey du siehst mit zehn, zwanzig Kilo so viel besser aus. Ähm aber in dem Moment stellt man alles in Frage und kann es einfach nicht. Und in dem Moment sind diese Leute. Und man wünscht denen das Beste und dass die auch zunehmen können. Ähm aber weiß halt, wie sie es finden. Und ja dann auf der anderen Seite, dass man dann auch merkt, auch Leute, die auf dem ungefähr gleichen Stand sind wie ich jetzt, dass man da auch merkt man ist nicht alleine. Und die Leute haben auch damit zu kämpfen. (Interview B4: 28 - 28)

	Ähm einfach ja, dass man merkt, man ist nicht alleine oder auch nicht man ist zu zweit, sondern es ist (.) es gibt so viele. (Interview B4: 34 - 34)
B5	Ich würde sagen, es ist auf jeden Fall eine Unterstützung für Betroffene (Interview B5: 44 - 44) Weil das sind im Prinzip irgendwie schon reale Personen. Ich kann mit denen in Kontakt treten. Die bieten mir eigentlich was Kostenloses an. Also ich muss dafür nichts bezahlen. Ich habe das Handy sowieso meistens immer dabei als Jugendlicher. Und ähm die können mir vielleicht auch in akuteren Situation mal irgendwie einen Tipp geben oder eine Nachricht oder sowas. (Interview B5: 44 - 44) Und ähm, das ist dann irgendwie schon erstaunlich, wie man dann so auch so ein bisschen zusammenwächst und so ein bisschen virtuelle Freundschaften bekommt, die man ja eigentlich so gar nicht kennt die Person so richtig. Ähm sich dann aber trotzdem für eine gemeinsame Sache stark macht, für Essstörungen oder für Mental Health. (Interview B5: 52 - 52) Also soziale Medien können auf jeden Fall unterstützend sein. Also ähm das würde ich auf jeden Fall so unterschreiben. (Interview B5: 62 - 62) Man hat da so eine Art Vorbild, so eine Art Idol. Was man eigentlich nicht direkt kennt, aber trotzdem erscheint sie einem ein bisschen nah die Person. Weil sie regelmäßig etwas von sich preisgibt und irgendwie auch für einen da ist. Also (..) es kann schon auf jeden Fall was Positives sein. (Interview B5: 64 - 64)
B6	Und da auch die Erfahrung gemacht habe, dass es vielen auch hilft mitzukriegen: Okay ich bin damit nicht alleine und es gibt auch irgendwie Wege aus der Krankheit raus. (Interview B6: 4 - 4)

	Ich muss mich niemals alleine fühlen und alleine mit den Dingen auseinandersetzen, die so in mir los sind. Und ich finde vielleicht auch jemanden, der mich rettet, weil ich kann mich selber nicht retten. (Interview B6: 48 - 48) und man hat halt gleichzeitig auch das Gefühl, sich in einem Rahmen zu bewegen, wo man halt verstanden wird. Weil da so viele Leute sind, denen es ganz genauso geht, wie einen selber. Und das kann total Halt geben und stützend sein zu merken, man ist nicht mit allem alleine. Und es gibt jemanden, der hat tatsächlich schon mal genau dasselbe durchlebt, wie ich. Der hat es auch irgendwie überlebt und dem geht's jetzt wieder besser. Das äh empfinde ich doch als sehr positiv. (Interview B6: 56 - 56) Und das ist halt das, was glaube ich aber viele Suchen. Halt diesen vierundzwanzig sieben Kontakt und dieses ganze und ganz enge und immer ganz viel Zuneigung und Liebe und Mitleid und halt immer da sein. Und das kann und wird ein Therapeut einfach nicht bieten. Und ich glaube das ist halt das, was, ich würde es nicht als Fehlen bezeichnen, aber was diejenigen vielleicht so ein bisschen vermissen, in der Therapie. (Interview B6: 66 - 66) Den Austausch, den man hat und das Verständnis, was man bekommt finde ich ganz wichtig. Und die Möglichkeit, dass man Erfahrungen berichtet bekommt, die man so nicht hören würde, weil man einfach den Kontakt sonst nicht hätte. (Interview B6: 76 - 76)

Eröffnung neuer Möglichkeiten

B1	Ja, was ich daran schätze ist, dass das eine sehr einfache Form ist Leute kennen zu lernen. Das finde ich einfach super. (Interview B1: 66 - 66) Was kommt denn da alles. Und für vieles muss ich noch nicht mal was tun. Es kommt einfach (.) (Interview B1: 66 - 66)

	Aber (.) dass das halt ja nicht für jeden ist und ich glaube, dass es auch für mich mit das, das Spannende an Instagram. Auch wirklich mal zu sehen, wie viele unterschiedliche Wege es ja gibt. (.) Ne? Wo viele am Ende an das gleiche Ziel gekommen sind. Aber über die unterschiedlichsten Wege. Ne? Und das interessiert mich halt ja auch. Um zu gucken, mal zu sehen, was haben Andere gemacht (.) Und ich hatte auch schon das eine oder andere (.) wo ich auch gesagt habe: Hey das finde ich ja sogar noch besser als Meins. (Interview B1: 78 - 78) Und ich merke ja an mir selber auch, dass das ja auch so ein Aufbau ist, ne? Der Eine macht dann halt so einen Wandel tatsächlich wie ich. So und ich sage jetzt nicht nur, ich sage jetzt nicht nur diese Essstörung, sondern (.) mein kompletter Wandel. Auch in die Achtsamkeit. In das Studium. Ähm für mich ist eigentlich Instagram die komplette Basis dafür. Weil dann zu sagen: Ich habe das Resilienz Studium. Das kam auch durch Instagram. Ne? (Interview B1: 92 - 92) So und da war für mich einfach klar, ähm, ich kriege da das aller meiste rausgeholt und um dann auf die Frage ähm, so bei mir passiert ja viel auf Instagram dann. So ich bin gespannt, hm, vielleicht verdiene ich wirklich mal mein Geld auf Instagram. (unv.). (Interview B1: 92 - 92) Und halt wirklich ja auch das Spektrum ja auch wirklich so breit ist, dass ich für alle meine Interessensgebiete überall gucken kann. Was interessiert mich jetzt gerade. (Interview B1: 100 - 100)
B2	Also Partnerschaften entstehen. Du vernetzt dich richtig ähm (..) dann ähm (..) ja hilft man sich auch gegenseitig, ne? (Interview B2: 50 - 50) Und man, also ich lerne viele Menschen kennen, die eben ähm dasselbe tun. Auch im anderen Bereich. Eine ganz tolle Trauma Therapeutin kennengelernt über Instagram. Wo ich halt genau weiß, wenn ich jemanden habe, der damit ein Problem hat, kann ich

	sie guten Gewissens zu dieser Trauma Therapeutin schicken, weil ich sie schon kenne. Und habe dann auch selber mit ihr telefoniert, also ja. Das Netzwerken ist natürlich total toll über Instagram, ja keine Frage. (Interview B2: 50 – 50) Ja (..) ähm (…) und dieses System, dass einem auch Dinge vorgeschlagen werden. Also bei YouTube und Instagram wird einem ja direkt auch vorgeschlagen: Das könnte dir gefallen, das könnte dir gefallen. Und das passiert einem ja im realen Leben nicht ((lacht)). Ähm da (.) äh entdeckst du so viel Neues, was du ja eigentlich ähm so gar nicht äh kennen würdest. Ohne dass es dir vorgeschlagen wird. (Interview B2: 52 - 52) Ähm sie werden immer offener für das Thema Genesung. Das ist klar. (Interview B2: 78 - 78)
B3	Ich glaube halt so ein online Austausch kann halt dazu beitragen, dass sich vielleicht ähm ja (.) neue, neuen Input bekomme. Neue Möglichkeiten vielleicht auch sehen. (Interview B3: 32 - 32) Dass man da irgendwie ja einfach den Horizont erweitern kann dadurch. (Interview B3: 44 - 44)
B4	Vor drei Jahren glaube ich, habe ich wirklich durch Zufall meine beste Freundin über Instagram kennengelernt. Weil sie selbst eine Essstörung hat und weiß nicht, da hat sich eine super schöne Freundschaft entwickelt. (Interview B4: 24 - 24) Und auch dass jeder seinen eigenen Weg finden muss und man, finde ich, ein paar Vorschläge bekommt, wie der Weg aussehen könnte, oder ein Teil des Weges ist. Weil jeder ja seine eigenen Strategien hat. Und man da vielleicht ein bisschen inspiriert wird, ähm ja. Und dass man auch sieht, ähm (.) wie, dass es möglich ist. (Interview B4: 34 - 34)
B5	Also generell wie viel man auch erreichen kann so ein bisschen über Instagram. Also was man da so ein bisschen erschaffen kann. (Interview B5: 52 - 52)

	Und ähm ja, also ich habe da ganz viele Leute kennengelernt. Organisationen, Ehrenämter (.) und das ist auf jeden Fall eine sehr positive Seite von Instagram. (Interview B5: 52 - 52)
B6	Man tauscht halt so ein bisschen einfach auch Erfahrungen aus und Ideen aus, wo man selber gar nicht draufgekommen wäre. Und dadurch ist es oft auch so ein gegenseitiges Profitieren. (Interview B6: 28 - 28) Wenn jetzt die Betroffenen auf Accounts stoßen würde, die zeigen: Okay guck mal, irgendwie eine Essstörung ist halt nicht so cool und du musst halt da irgendwie den Weg da rausfinden, wenn du willst, dass es dir gut geht. Dann kann das schon sehr förderlich sein, wenn die Accounts gut gemacht sind, denke ich. Weil du halt einfach Leute siehst, die so ein bisschen die Realität repräsentieren und einfach auch zeigen: Okay so eine Essstörung ist halt auch nicht der Lösungsweg für alles. (Interview B6: 50 - 50) Und damit auch Perspektiven zu, zu Hilfe und Selbsthilfe aufgezeigt bekommt, die man so nicht sehen würde. Weil man selber kann auch nur begrenzt Wissen haben, kann nur begrenzt googeln, weiß bei manchen Sachen auch gar nicht, dass es sie gibt. Weil die auch so noch gar nicht öffentlich irgendwie dargestellt werden. Und da kann man manchmal durch jemanden, der selber schon auf unkonventionelle Wege gegangen ist, für sich selber Lösungen finden, wo man denkt: Ja cool, wäre ich gar nicht drauf gekommen, aber passt für mich halt auch total gut. Also ich denke es kann, wenn man weiß wie man es richtig für sich nutzt, sehr, sehr positiv sein. (Interview B6: 76 - 76)

Aufklärung

B2	Ja (.) und da hilft das Internet, oder die sozialen Medien jetzt gerade sehr, um einfach für Aufklärung zu sorgen. (Interview B2: 26 – 26)

	Kein Arzt hat mir jemals sagen können, was du mir jetzt gesagt hast. Ähm und (.) ja ich höre dann auch wirklich dramatische Geschichten und denke mir: Wow, gut dass es Social Media gibt ((lacht)). Also ne? Tatsächlich dann in den Sachen gut, dass es Social Media gibt. Dass es doch noch Hilfe gibt, weil es grausame Geschichten gibt aus Kliniken und von Ärzten. (Interview B2: 56 - 56)
B3	Ähm aber die bieten halt auch Content, der denen weiterhelfen kann. Also der so ein bisschen das Hintergrundwissen einfach auffrischt oder erweitert. Und die Leute sich dann selber besser verstehen. Also es sind auf jeden Fall Vorteile da zu sehen ähm wenn man den richtigen Content konsumiert ((lacht)). (Interview B3: 26 - 26) Und ja also wenn der Austausch halt gut ist, dass sie dann Sachen hinterfragen und ähm ja auch verändern in ihrem Leben. Dass sie einfach sehen: okay so kann man es machen. Ähm vielleicht ist es was für mich. Ähm dass sie vielleicht auch ähm ja so diese (.) wie soll ich sagen, diese (.) ähm die Ganzen: Nach achtzehn Uhr keine Kohlenhydrate oder so, dass die halt so einfach sehen: Okay man darf das doch machen. Ähm also, dass sie halt so ihr Verhalten dadurch so ein bisschen verändern und ein bisschen anpassen so. (Interview B3: 32 - 32) Aber so Verhaltensweisen vielleicht zu ändern, die schaden auf Dauer ist vielleicht der Vorteil dann, dass man das einfach so ein bisschen (.) Also weil man passt sich ja immer so ein bisschen an. Je nachdem welchen Content man auch auf Dauer konsumiert so. Ja. (Interview B3: 32 - 32) Dass man vielleicht so Ernährungsmythen oder so nicht mehr glaubt. Sondern dass man die halt hinterfragt und ähm (.) ja da ein bisschen reflektierter auch wird. Dadurch dass man halt so Leuten folgt, die halt viel hinterfragen und dass man sich selber dann mehr hinterfragen kann. Also ja ich sehe schon Vorteile da hin. (Interview B3: 44 - 44)
B5	Ich würde sagen ähm überwiegen schon die Vorteile. Weil es kommt immer mehr an Bewegung. Es kommt immer mehr Aufklärung. (Interview B5: 72 - 72)

B6	Ich habe mir vor ungefähr einem Jahr das Ziel gesetzt, dass ich gerne mich für die Endstigmatisierung auch von psychischen Erkrankungen einsetzen will. Und dafür ist Instagram natürlich das perfekte Medium. Damit erreiche ich genau die Leute, die ich erreichen will. Genau die Altersklassen, die ich erreichen will zu dem Zeitpunkt. Und ähm nutze das dadurch für mich halt mittlerweile wirklich sehr positiv und sage auch Instagram ist, wenn man weiß wie man sie zu handeln hat, auf jeden Fall eine super Möglichkeit für Austausch und für Aufklärung. (Interview B6: 82 - 82)

Erreichbarkeit

B1	Wenn du alles face-to-face machst an einem (.) an einem Tisch. Sagt der: Wie groß ist denn dann deine Reichweite. Die reicht von Köln nach Köln. Oder zu dem, der mal aus Leverkusen oder Düsseldorf kommt. Und jetzt habe ich halt Kontakt zu Toni (.) bis fast nach Österreich. Ich habe die, die dieses Frauen-Empowerment macht. Die wohnt auf Teneriffa. (Interview B1: 66 - 66)
B2	Und das ist das was es eigentlich so, so toll und wichtig macht. Dass die wissen in Akutsituationen ist jemand da, dem ich mal kurz schreiben kann. Also es sind nicht nur die Gespräche, es sind zwischendrin auch ähm unbegrenzt WhatsApp-Nachrichten möglich. (Interview B2: 46 - 46) Ich könnte das alles was ich online tue eigentlich auch in einer Praxis tun. Ähm nur so weit ist es nie gekommen. Also dadurch, dass ich dann ähm auf, auf Ortsansässige angewiesen wäre, sehe ich weniger Möglichkeiten für mich Klienten zu haben. (Interview B2: 66 - 66) Also definitiv in der Wartezeit. Dann zum Beispiel ein Klinikaufenthalt ansteht. Und ähm man jetzt noch ein paar Wochen aber warten muss. Damit man nicht so in der Luft hängt, dafür ist zum Beispiel mein Online-Programm auch gedacht. (Interview B2: 70 - 70)

	Also eigentlich, im Prinzip immer parallel zu einer Psychotherapie kann man sich noch austauschen. Äh in der Wartezeit oder eben im, im Anschluss, im Anschluss zu einer stationären Therapie. Einfach ähm zur Stärkung würde ich es immer empfehlen, parallel, ne? Also Parallel zu einer äh Therapie das auch noch zu machen. (Interview B2: 72 - 72)
B3	Also ich denke mal, dass, dass es halt einfach schneller geht. Man bekommt vielleicht ähm schneller das Gefühl, dass super viele Menschen das auch haben. (Interview B3: 34 - 34)
B4	Ähm, dass das eine unfassbar weite Vernetzung ist. Also meine beste Freundin, wie ich ja schon gesagt hatte, wie wir uns kennen-gelernt haben, die kommt aus Berlin und ich war zu der Zeit in der Pfalz. Also Stuttgart, Karlsruhe die Ecke. Ähm und dass es halt so weit verknüpft und vernetzt ist, das finde ich auch einen großen Vorteil. (Interview B4: 34 - 34)
B5	Ja genau und es ist natürlich, es ähm bietet sowas ortsunabhängiges sage ich mal. Also nicht jeder wohnt jetzt in einer Großstadt und nicht jeder hat jetzt vielleicht die Möglichkeit ähm da in einen Austausch zu geraten. Vielleicht wenn man jetzt gerade auf dem Dorf wohnt, dann ist das einfach eine praktische Sache. (Interview B5: 64 - 64)
B6	Und ich glaube bei Instagram suchen halt viele dieses, es ist immer jemand da, es ist immer ein Ansprechpartner da. (Interview B6: 48 - 48) Und das ist halt das, was glaube ich aber viele Suchen. Halt diesen vierundzwanzig sieben Kontakt und dieses ganze und ganz enge und immer ganz viel Zuneigung und Liebe und Mitleid und halt immer da sein. Und das kann und wird ein Therapeut einfach nicht bieten. Und ich glaube das ist halt das, was, ich würde es nicht als Fehlen bezeichnen, aber was diejenigen vielleicht so ein bisschen vermissen, in der Therapie. (Interview B6: 66 - 66)

Positive Anonymität

B2	Das ist natürlich auch der Unterschied zwischen sozialen Medien. Und äh das was du offline machen kannst, ne? Also du hast diesen direkten Vergleich nicht. Du checkst nicht die Körper ab (.) du kriegst keine triggernden Gedanken wie: Die sieht doch gut aus, oder ne? Die ist viel schöner als ich. Viel schlanker als ich, oder so. Das bleibt aus. In Social Media da ist jeder anonym. (Interview B2: 34 - 34) Äh größtenteils, weil man anonym bleibt, klar. Also die meisten bleiben anonym. Ähm du kannst über Dinge reden, die du sonst nicht ansprechen würdest. Äh das sind ja die äh teilweise die tiefsten Abgründe, die äh dort preisgegeben werden. Und äh du kannst (.) besser Hilfe annehmen. Ich glaube, dass es einfacher ist, erstmal jemanden zu schreiben und dein Problem zu erklären, als äh irgendwo im realen Leben auf jemanden zuzugehen und das alles zu erklären und zu fragen. Hast du vielleicht Tipps oder Hilfestellungen für mich? Klar ist die Anonymität für viele einfacher. (Interview B2: 52 - 52)
B3	Und vielleicht noch den Vorteil von so (.) online Austausch ist, dass man vielleicht sich nicht direkt sieht. Also ich weiß nicht, ich glaube es ist ziemlich schwierig, wenn man jetzt so zu sechst in so einer Selbsthilfegruppe sitzt und fünf davon untergewichtig sind und du selber aber schon im Normalgewicht bist. Und die dann alle siehst und das ist glaube ich auch ziemlich schwierig. Weil man dann so denkt so: Okay die sind noch kränker. Ich muss eigentlich noch dünner werden, dass ich da überhaupt sein darf oder so. Also so Gedanken, dass man die halt dann nicht hat und das ist dann vielleicht ein Vorteil. Dass man die halt nicht vor Augen hat oder höchstens ein paar Bilder oder so hat, aber die meisten Accounts laden ja auch nicht viele Bilder hoch, außer irgendwie Essens Fotos oder so. Deswegen das ist auf jeden Fall gut. (Interview B3: 34 - 34) Das ist vielleicht auch nicht mit so viel Angst verbunden so. Ähm und deswegen kann vielleicht auch Instagram so ein bisschen ein Einstieg sein. Dadurch, dass man sich Hilfe sucht. (Interview B3: 46 - 46)

	Weil vielleicht haben auch viele Teenager Angst davor, wie das ist, wenn man da sitzt und dann so Fragen bekommt. Und wenn man merkt: Okay die sind auch ganz normale Menschen, die cool drauf sind vielleicht auch. Also die da helfen können. Ähm ja nimmt das einen vielleicht auch die Angst, wenn man noch nie einen Psychologen zum Beispiel gesehen hat. Und weiß: Okay es gibt fünf, sechs Psychologen auf Instagram die cool sind. Ähm vielleicht ist das ja mal eine Chance da einfach anzurufen und sich Hilfe zu suchen. Also ja. (Interview B3: 52 – 52)
B6	Ich finde es gut, dass die Leute wesentlich offener sind. Weil man das Gefühl hat, man ist irgendwie in so einem geschützten Rahmen. Einerseits weil es ja sehr anonym ist. Also auch wenn man Fotos von sich drin hat und so, kann man ja immer sagen: Okay wenn es mir zu viel wird, lösche ich halt den Account und bin verschwunden. So dadurch neigen halt viele dazu offener zu sein. (Interview B6: 56 - 56)

Nachteile

Negative Beeinflussung

B2	Ja. Ähm (..) Negative Aspekte äh sind verbunden mit ähm (.) mit Angaben. Also (.) wenn man auch jemanden sieht, der (.) oder merkt, dass jemand ähm sehr tief drin steckt und gar nicht heilen möchte. Ähm deren Intension es einfach nur ist andere auch mit reinzuziehen. Stichwort Pro-Ana-Szene. Äh das ist natürlich der negative Teil der ganzen Sache. Also (.) es ist Fluch und Segen. Es kann, es kann auch soweit kommen, dass du noch tiefer reinrutschst, dadurch dass du dich durch Andere getriggert fühlst. Ja und dadurch, dass Andere einfach (.) ähm so empathielos sind und äh ja (.) gegen Regeln verstoßen. (Interview B2: 36 - 36)

	Es gibt ja Regeln in solchen Gruppen, ne? Zum Beispiel sind das solche Sachen wie: Pro-Ana-Szene ist nicht erlaubt. Oder die Kalorienangaben, die Gewichtsangaben sind nicht erlaubt. Viele beachten die nicht. Hauen das dann raus und merken gar nicht was sie damit anrichten. Ähm ja. Das würde ich jetzt so als negativ verbuchen. (Interview B2: 36 - 36) Wer ist da, wem folge ich? Womit beschäftige ich mich eigentlich? Und wenn das tatsächlich immer nur solche Foodblogger sind, oder Dinge ähm, die obsessiv werden können, dann ist das eben langfristig auch giftig. (Interview B2: 38 - 38)
B3	Weil ich glaube, wenn man das währenddessen macht, das ist sehr, sehr schwierig für andere zu helfen. Also weil man halt selber noch (.) tief drin steckt. Oder man kann höchstens halt vielleicht seine Erkenntnisse teilen. Aber da sind dann halt auch wieder Risiken da. Dass man halt eben irgendwie wieder die Personen mit reinzieht, oder so wenn man da selber mal schlechte Tage hat oder so. (Interview B3: 6 - 6) Weil ähm also ich kriege halt oft Seiten geschickt, zum Beispiel auch die jetzt schlechten Content ähm produzieren (unv.) sagen. Und dann blockiere ich das meistens auch. (Interview B3: 28 - 28) Aber ähm ja es sind halt so Seiten einfach, ich weiß nicht genau was die ähm propagieren so, aber im Groben geht es halt immer darum andere Leute zu motivieren noch dünner zu werden. Und viele stoßen halt darauf und wollen eigentlich gar nicht in die Richtung. Aber dadurch, dass sie halt immer wieder diese Accounts angezeigt bekommen, ist es dann halt, also weil das ist ja dann auch in deinem Blickfeld so. Und umso öfters du es siehst, umso mehr, ja du weißt schon was ich meine ((lacht)). Das ist dann halt schlecht daran. Dass man da halt auch so schnell Reichweite generieren kann und viele Menschen da mit reinziehen kann. Also das ist so das negative. (Interview B3: 28 - 28) Und das kann ja auch sein, dass es eine relativ gute Seite ist und zwei, drei Sachen einfach die ganze Zeit postet, die triggern, dann zieht das dich dann auch wieder mit runter. Und (.) das ist halt so, man weiß halt nie genau was ist. (Interview B3: 28 - 28)

	Aber ja das ist halt so der Nachteil daran, dass man halt da auch (.) schnell wieder mit reingezogen wird. Und vielleicht auch nicht mehr rauskommt dann aus dem Grund. Also das schreiben mir auch viele, dass irgendwie so Accounts, die erstens da reingezogen haben. Also von Anfang an und dann halt noch weiter reingezogen haben. Und danach ging es gar nicht mehr raus so. Also das ist halt dann so der Nachteil. (Interview B3: 28 - 28) Aber halt dass du halt auf keinen Fall sagst, was die Person dann in den Abgrund reiten würde so. Also weil, da reicht manchmal schon ein oder zwei Sachen, wie: Oh du hast zugenommen, oder so. Weil das sagen ja manchmal so ist doch toll oder so. (Interview B3: 38 - 38) Es gibt auch andere, ja die eher das Ziel haben vielleicht auch Leute da mit reinzuziehen. Also da ist dann halt, das spricht dann eher andere Menschen an. (Interview B3: 46 - 46)
B4	Andere lassen sich da aber sehr schnell reinziehen, weil sie sich zu stark damit vergleichen. (Interview B4: 20 - 20) Und ähm dass (.) ja was mich jetzt aber nicht so betrifft, aber schon dass es halt sehr viel Konkurrenz gibt. Und ähm, also dass viele sich halt sehr vergleichen. Und davon halt runterziehen lassen. (Interview B4: 30 - 30) aber es gibt da ja so ein paar Accounts, ähm (.) die was definitiv Falsches vermitteln. Also die noch sehr stark in der Essstörung sind. Sehr groß sind. Ähm aber dann vermitteln es sei in Ordnung und sie seien gesund. Ähm aber dann fünf Stunden Sport am Tag machen. Und ähm das finde ich halt auch nicht in Ordnung. (Interview B4: 30 - 30) Ähm und ich glaube, viele achten dann auch dieses Bedürfnis, diesen Zwang, sie müssen jetzt auch Sport machen. Und sie wollen dann auch fit sein, um mehr essen zu dürfen. Und rutschen da dann so in so ein Sportzwang, weil es einem auf Instagram so vorgelebt wird. (Interview B4: 50 - 50)

	Oder Dinge, die mich da irgendwie noch so stören. Weil man einfach nicht in der Lage ist zu denken, wenn man eine Essstörung hat. Weil man ja viel zu wenig Energy hat. Und viel zu stark in diesem Tunnel. Und wenn man sieht: Oh krass die isst jeden Tag ein Eis und bleibt dann doch noch so dünn. So was ist dann falsch mit mir? (Interview B4: 50 - 50) Ähm und da muss man natürlich auch mit der Formulierung irgendwie aufpassen, weil ein Wort ganz schnell falsch verstanden werden kann, wenn man das falsch ähm ja wie es der andere halt aufnimmt. (Interview B4: 60 - 60)
B5	Ähm auf der anderen Seite muss man natürlich vorsichtig sein. Also gerade wenn man damit erst angefangen hat mit dem Recovery und dann sehr vielen Leuten folgt. Und nicht immer sind das auch Leute, die das wirklich ernst nehmen mit dem Recovery. Es sind schon auch Leute dabei, die dann sehr auf diesem Thema Veganismus sind. Was manchmal schon auch ähm einfach so eine verdeckte Orthorexie ist. Ähm oder auch (.) ja andere, die sich nur mit Fitness und Sport beschäftigen. (Interview B5: 44 - 44) Aber auf der anderen Seite kann man dann schon auch wieder getriggert werden von Anderen, die (.) vielleicht einfach es gut meinen und ein altes Bild posten und ein jetziges Bild. Aber die Person wird vielleicht in dem Moment genau von diesem extrem dünnen Bild getriggert. Und sagt sich: Ja also eigentlich möchte ich ja schon wieder da hin. Und hm vielleicht meint es die Sucht ja irgendwie doch gut mit mir und mir bringt dieses dünn werden was. (Interview B5: 44 - 44) Wenn man sich das für sich halt noch gar nicht gelöst hat und wirklich noch so ganz am Anfang steht. Und jetzt vielleicht gerade mal beschlossen hat: Ich fange wieder an zu essen. Und vielleicht wartet man auch noch auf einen Therapieplatz oder man kommt frisch aus der Klinik, dann ähm kann es gefährlich sein. Es kann gut ausgehen, kann aber auch mit ganz vielen Rückfällen verbunden sein. (Interview B5: 46 - 46) Also ich würde sage, gerade für ganz junge Leute und vielleicht auch für junge Betroffene ist es ein bisschen schwieriger. Gerade wenn die vielleicht auch gar nicht kontrolliert werden von ihren Eltern. Was machen die eigentlich im Netz? Und dann vielleicht ähm

	auf der anderen Seite parallel so irgendwelche Fitness-YouTuber angucken, dann ist das halt ähm schwierig. (Interview B5: 62 - 62) Man muss dann natürlich auch ein bisschen spezifisch nach suchen. Also wenn man einfach so ein bisschen planlos ins Internet reingeht, dann findet man halt alles. Und dann findet man halt leider auch sehr viel Negatives. (Interview B5: 72 - 72)
B6	Ich finde es aber schwierig, wenn die Leute, und deswegen achte ich darauf, dass ich das nicht mache, immer so akut zeigen, wenn es ihnen schlecht geht. Wenn sie schreiben, dass sie suizidale Gedanken haben, wenn sie schreiben, dass sie seit drei Tagen nicht gegessen haben, dass sie sich selbst hassen. Solche Dinge finde ich dann sehr schwierig, weil ich weiß, wie das jüngere Mädchen auch einfach triggern kann und sehr viel tiefer auch in den Kreislauf einer Essstörung ziehen kann. Die Erfahrung habe ich auch selber gemacht als ich jünger war (Interview B6: 14 - 14) Da bin ich Leute gefolgt, denen es schlechter ging, oder die gerade so dieses Essstörungsbild von mir geteilt haben, was ich in meiner kranken Zeit hatte. Die kränker waren als ich, die ich als negatives Vorbild genutzt habe. Oder Leute die halt einfach den ganzen Tag nur negativen Content posten. Wo ich mich natürlich auch ein Stück weit wieder drin gefunden habe, aber gemerkt habe es tut mir halt nicht gut. (Interview B6: 16 - 16) Heute kann ich besser damit umgehen. Vor eins, zwei Jahren konnte ich das noch nicht, da hat mich das sehr getroffen und natürlich auch in meinem Selbstwert, habe ich mich sehr in Frage gestellt dadurch. (Interview B6: 32 - 32) Es kommt stark darauf an, auf welchen Seiten die Betroffenen sich rumtreiben, sage ich mal. Wenn die zu Beginn ihrer Erkrankung stehen und das ja auch grundsätzlich erstmal gut finden, was sie machen. Und auch gar nicht bereit sind in irgendeiner Form die Essstörung aufzugeben. Vielleicht die Krankheitseinsicht auch noch fehlt und die sagen: Wieso? Ich wollte doch nur ein bisschen abnehmen. Und das ist doch alles okay. Und ich kann jeder Zeit damit wieder aufhören. Neigen die Betroffenen natürlich auch dazu

	sich mehr auf Seiten rumzutreiben, die genau auch das repräsentieren. So und dann rutscht man dann halt auch schneller in so eine Pro Ana Pro Mia Szene rein. (Interview B6: 50 - 50) Das Problem ist aber, dass natürlich die Betroffenen, sich wenig solche Accounts suchen, die gegen die Essstörung sind. Sondern in so einer Akutphase eher Accounts suchen, die halt für die Essstörung sind. Und von daher sehe ich Instagram da als sehr schwierig. Weil es nun mal eine Plattform ist, wo du genau das findest, was du in dem Moment suchst. (Interview B6: 50 - 50) Weil man hat auch viele Accounts, die sich als Recovery Account bezeichnen und wo es dann trotzdem immer wieder nur darum geht abzunehmen, weniger zu essen, mehr Sport zu machen. Und da denke ich mir, die missbrauchen den Begriff irgendwie so ein bisschen der Reichweite wegen und der Aufmerksamkeit wegen. Aber repräsentieren halt eigentlich nicht das, was die Accounts zeigen sollen. Und das halte ich auch für sehr gefährlich. (Interview B6: 52 - 52) I: Hm, und was sind so negative Dinge? B6: Also auf jeden Fall dieser Wettbewerb, dieses Vergleichen, dieses wer ist dünner, oder wer macht mehr Sport, oder wer ist mehr Schritte gegangen? Oder wer hat mehr abgenommen. Das finde ich ganz schwierig. Und halt auch so dieses, wenn manche Profile haben das so, dass die doch sehr, sehr viel Hate erfahren. Weil die vielleicht auch noch nicht so weit sind oder weil die gerne wollen, aber nicht können. Weil die noch durch irgendwas gehemmt sind und die sich dann anhören müssen: Ja du bist total unauthentisch und du lügst hier allen was vor. (Interview B6: 57 - 58) Wenn man halt an die falschen Leute gerät, sich in den faschen Seiten verliert und dadurch die Essstörung noch mehr eine Verstärkung erfährt. (Interview B6: 78 - 78) Also ich bin bei mir im Nachhinein auch überzeugt, hätte ich mit vierzehn, fünfzehn nicht angefangen mich auf solchen Profilen rumzutreiben, wäre ich an manchen Stellen nicht so stark erkrankt und hätte nicht so eine extreme Symptomatik gehabt, wie ich sie gehabt habe. Und wäre heute vielleicht auch schon ein ganzes Stück weiter. Einfach weil ich gar nicht gewusst hätte, dass es auch in diese negative Richtung bestimmte Dinge gibt. Auf die Ideen wäre ich halt alleine gar nicht gekommen. Dann habe ich das

	gelesen, oder gesehen bei anderen und dachte: Achso okay das geht auch, naja gut, dann probierst du das mal aus. (Interview B6: 78 - 78)

Scheinwelt

B1	Und so dachte ich, dass da dann halt eben auch, so ich kann ja schön fleißig mein Essen posten, aber was ich dann hinter der verschlossenen Tür mache, das weiß ja dann auch keiner. (Interview B1: 8 - 8) Du sitzt eigentlich nur an deinem Handy und hast irgendeine Aussage. Du siehst den Mensch dahinter nicht wirklich. Du weißt nicht was ist, was hat der vorher erlebt. Vielleicht bist du auch gerade nur der Prellbock für irgendeine Situation, die der andere gerade vorher erlebt hat (..) Wer weiß es schon. (Interview B1: 72 - 72)
B2	Und (..) das äh (..) ja. Viele einfach gar nicht, gar nicht bereit sind zu heilen. Du hast eben ein Sammelpool von allen möglichen Betroffenen. Von denen die heilen möchten, die raus wollen, die ernsthaft etwas ändern möchten. Aber auch diejenigen, die sich einfach schon in ihrer Komfortzone da zurechtgefunden haben und gar nicht mehr raus wollen, ne? Das ist der Zwiespalt. (Interview B2: 36 - 36)
B3	Und (.) also so allgemeine Sachen, weil ich halt oft merke, dass Mädels einfach irgendwelche Leute anschreiben und dann die Meinung von ihnen wissen wollen. Und das sehe ich halt als sehr kritisch an. Und das tue ich dann auch meistens kommunizieren, sehr deutlich, dass es halt nicht geht, dass man sich da Experten suchen soll und nicht irgendwelche Leute anquatschen soll. Weil jeder hat eine andere Meinung zu irgendeinem Thema. (Interview B3: 20 - 20) Ähm aber ja ich denke mal, so Selbsthilfegruppen sind auf Dauer vielleicht auch besser, weil man dann halt intensiver und dann auch tiefer reingehen kann in die Themen. Und mehrere Leute sprechen können. (Interview B3: 34 - 34)

	Also auch wenn die, die schicken mir teilweise Fotos von ihrer Figur auch in Unterwäsche. Und ich soll dann beurteilen, wie ich die Figur finde. Und da sage ich dann halt einfach gar nichts dazu. Oder sage: Ich möchte dazu nichts sagen oder so. Weil also da muss man klar differenzieren was man jetzt sagt oder nicht. Das ist sehr, sehr kritisch. ((lacht)) (Interview B3: 38 - 38)
B4	Ähm Perfektionismus ist ein riesen Nachteil. Ähm das kommt oft mit der Essstörung mit. Ähm dass man perfekt sein muss. So viel Zeit und Kraft investieren muss. Ähm ein anderer Nachteil ist für mich, dass (.) ähm (.) das ist halt ganz unter, also man muss klar unterscheiden von Instagram und der realen Welt. Weil also in der Essstörung isoliert man sich einfach. Ähm und flüchtet sich dann immer stärker in diese Welt. Ähm aber das sind eben keine realen Freunde, das sind Leute aus dem Internet. (Interview B4: 42 - 42) Dann ist es natürlich sehr viel Zeit ähm (.) der Nachteil ist auch (.) viele, dieses Fear-of-missing-out, was es ja auch auf dem normalen Instagram gibt. Das ist glaube ich auch ganz stark. Dass man immer das Gefühl hat: Okay Alle Essen jetzt irgendwie ein Eis, oder Allen geht es gerade gut. Aber das sind halt ganz unterschiedliche Personen und nur Abschnitte aus den ihren Leben. Und dass ja viele auch ähm (.) das wird glaube ich jedem mal vorgeworfen ähm (.) die mir zeigen und dann wird gesagt: Das hast du nicht gegessen. Viele essen wahrscheinlich auch wirklich nicht. Oder ähm das ist ja auch so ein kleiner Unterschied, ob man lügt, oder Dinge nicht sagt finde ich immer. Ähm und ich glaube das ist halt so ein großes Problem, dass dann viele halt Sachen verschweigen. Und das sieht man dann halt einfach, wenn man auf die Person guckt nicht. Das würde ich auch sagen ist noch ein Nachteil. (Interview B4: 42 - 42) Ähm (.) aber hinter, also es lässt sich (.) halt leichter beein-also wenn man anonym ist, lässt es sich auch leichter lügen, habe ich das Gefühl. Ähm ja. (Interview B4: 46 - 46)

	Und (.) dieser Vergleich, den auch vorhin angesprochen habe, ich wurde auch schon öfters angeschrieben ähm, wie groß ich denn bin. Ähm und wenn ich es dann mal gesagt habe, dann hieß es: Ach krass! Ich dachte du bist viel größer. Also man kann sich halt auch gar nicht vergleichen. Weil man weiß nicht, wie groß ist diese Person. Ähm und das ist halt auch so ein Problem irgendwie an der Sache. Dass der Vergleich dann doch schon relativ groß ist, aber dass man da halt sehr viel Faken kann, sage ich mal. Ähm auch gerade in Bezug auf das Essen. Was man halt dann zeigt oder nicht zeigt. Da kann man super viel faken. Und sehr viele lassen sich dann beeinflussen und denken halt sie müssten es. (Interview B4: 50 - 50) Und eine Pint-Party ist dann eben, dass man das nicht alleine isst, sondern zusammen. Und das ist halt auch so ein Trend, sage ich jetzt mal, weil so ein Ding hat ja auch tausend Kalorien und dann hieß es auch so: Ja muss man das denn machen? Und wie oft muss man es machen? Also es ist dann auch ein komplett falsches Bild oder ähm Minnie Maud, sagt dir was? Genau das sind halt auch so (.) Theorien oder Cheatdays die so gezeigt werden, aber hinten dran einfach noch extrem essgestört sind. Und ähm ja also Minnie Maud hat jeder seine eigene Meinung, aber es ist für mich halt einfach nur so ein bisschen ähm die Erlaubnis zum zunehmen und essen. Ähm und das finde ich halt, sind so (.) negative Seiten auf Instagram. (Interview B4: 50 - 50)
B6	Und ich glaube gerade, dass die bei Instagram so viel Hilfe suchen, die das für sich noch nicht verstanden haben. Dass das nicht von anderen abhängt, sondern von ihnen selber. (Interview B6: 48 - 48) Weil gerade wenn man da neu reinkommt und erstmal #edrecovery eingibt und da kommen dann zehn solcher Accounts, dann denkt man halt auch: Okay gut, irgendwie muss, wenn ich gesund werde, Essen immer eine Rolle spielen und ich muss immer Kalorien zählen. Und darauf achten, wie viel ich mich bewege. Oder ich muss einen ganzen Eisbecher essen, oder dreimal in der Woche zu Mc Donalds gehen, um gesund zu werden. Und das finde ich sehr, sehr schwierig und sehr fraglich. (Interview B6: 52 - 52)

Unseriöse Anfragen

B2	Ähm ich habe eine negative Erfahrung gemacht mit ähm (.) mit Männern, die Ausschau gehalten haben nach dünnen Frauen. Und das kann man manchmal auch nicht vermeiden, dass sich äh solche Typen sage ich mal, unter einem Fakeprofil dann einschleichen. Und tatsächlich sich dann als Hypnose Therapeut ausgeben. Und dann weiß man halt nicht mehr, was passiert dann. Also ähm jemand der leichtgläubig ist (.) ähm trifft sich dann tatsächlich auch, also alles schon erlebt, mit einem Typen, der vermeintlich sich als Hypnose Therapeut ausgibt. Vermutlich sie auch in Hypnose versetzen kann und was dann passiert weiß keiner. (Interview B2: 60 - 60) Ähm (.) tatsächlich habe ich auch schon Anfragen solcher Art gekriegt. Weil, kannst du mal Bilder zeigen, wo du ganz untergewichtig warst, oder so. Und am besten dann auch nackt (.) ähm das, das geht dann zu weit. (Interview B2: 60 - 60) Das ist natürlich dann die dunkle Seite des Internets, ne? Aber solche Typen gibt es natürlich auch und ähm (..) ja da fehlt natürlich der Schutz irgendwo. Also da helfen auch keine Gruppen-Admins mehr. Oder irgendwelche Gruppenregeln. Wenn sich da jemand einschleicht. Äh und ähm private Nachrichten schreibt. Ähm dann haben wir es alle nicht mehr unter Kontrolle, was passiert. (Interview B2: 62 - 62)

Negatives Feedback

B1	(..) Hm (…) hm ich habe, ich habe nicht wirklich negative Erfahrungen gemacht. So das muss ich erstmal sagen. Aber Eine, Eine, Eine einzige hatte ich. Ich habe mal einen Beitrag geschrieben. Das war dieses Jahr irgendwann um Karneval. Da ging es um Nächstenliebe. Einfach auch mal jemanden die Tür aufhalten, oder mal grüßen, oder irgendwas. Dann so Kleinigkeiten. Die man einfach in den Alltag einbauen kann. Das war einfach ein, ein Bericht. Einfach nur ein Beitrag. Und Eine hat drunter kommentiert:

	Ja das und das und so und so. Das mache ich ja seit Jahren und das ist für mich selbstverständlich (.) Das sollte ja für jeden so sein. Das ist für mich absolut selbstverständlich. Und ich dachte erstmal: Uff, okay? So, und dann hat sie noch, weil es unbedingt sein musste (.) ähm hat sie dann drunter geschrieben: Und außerdem mit deinen komischen Themen gehst du mir so langsam sowieso auf die Nerven. Du gehst mir auf den Keks. Irgendwie sowas hat die geschrieben. Das war auch die aller einzigste in diesen vier Jahren. (Interview B1: 70 - 70) Die hat mich blockiert, so es ist ja ganz klar, dass das an ihr liegt und nicht an mir. So sie kann ja entfolgen, oder (.) so sie kann auch ein Kommentar schreiben. Ist mir auch egal, ne? Aber dieses, die hat mich blockiert, war jetzt kein Trigger. Im Großen und Ganzen war es mir egal. Aber ich wusste ganz genau, damit dass sie mich blockiert, habe ich ja gar keinen Zugriff mehr auf sie (.) und ich dachte mir nur: Was bist du für ein Charakter. Wie bist du? Wenn du mich blockieren musst. Hast du etwa Angst davor, dass ich dich jetzt privat kontaktiere, was das soll? Hätte ich niemals gemacht (.) Warum auch? Das ist ihre Meinung, die ist okay für mich, die nehme ich an. Hat mich erstmal umgehauen. (Interview B1: 70 - 70)
B6	Oder wenn Leute so sehr unkonstruktiv Kritik äußern. Prinzipiell ist es ja nicht schlimm zu sagen: Ja du, das und das gefällt mir nicht so, oder da solltest du vielleicht nochmal gucken. Weil das kann das und das bei jemanden auslösen. Das ist für mich völlig in Ordnung. Weil ich ja auch nicht perfekt bin und ja auch nur noch dazu lerne und manchmal auch nicht so denke, wie andere sich fühlen könnten. Aber ähm wenn das halt so sehr unkonstruktiv ist, oder so unter der Gürtellinie. So solche Sachen stören mich dann schon wieder. (Interview B6: 30 - 30) Also ich wurde schon gerade ähm als ich ganz akut erkrankt war, wurde ich halt öfter auch mal angeschrieben, wo es dann hieß: Ja du bist ja viel zu dünn und kein Wunder, dass du noch nicht gestorben bist. Oder ich will gar nicht wissen, wie du deine Katze ernährst, wenn du selber schon dich nicht um dich kümmern kannst. Solche Sachen halt. Oder dass ich dumm und hässlich bin. Also das passiert schon ab und an, dass das ähm (.) solche Nachrichten auch gibt. (Interview B6: 32 - 32)

Grenzen

B1	Das ist für mich zum Beispiel auch so eine Grenze. Dass ich da nicht irgendwann, irgendwie schreiben würde: Ja die Carmen, vor einem Jahr, Selbstmordgedanken und schreckliche Eltern. Und guck mal wie die jetzt geworden ist. (Interview B1: 60 - 60) Und ich würde jetzt bei so einem jungen Mädchen auch niemals hingehen und die verlinken und sagen: Oh wegen der, wegen mir lebt die Carmen noch. So ein Quatsch, ne? Das würde ich niemals machen. Das sind einfach so wirklich so Sachen, wo Grenzen einfach sind. Nicht nur weil sie fünfzehn ist. Das würde ich auch bei einer dreißig-Jährigen nicht machen. Oder mich jetzt hier hinstellen: Ich hab das und das und das und die und die. Das macht ein Therapeut auch nicht: Er sagt ja dann aber der Klient das und das (.) und das (..) Ja! (Interview B1: 62 - 62) Also Emotionen sind mir selber schon real im richtigen Leben lieber. (Interview B1: 96 - 96) Ich glaube nicht, ich glaube nicht mal selbst, dass Instagram hilft. Weil Instagram ist nur Instagram. Das tut nichts dafür. Weil du musst ja eigentlich alles selber dafür leisten (.) Ne? Du musst ja, musst ja wirklich das was man überall halt liest: In deine eigene Kraft kommen. Du musst ja machen. Es macht keiner auf Instagram was für mich. Das muss ich ja machen. Ne? Und das ist, das ist im Prinzip wie mit jedem anderen Weg den du da gehst, so wie ich das eben gesagt habe (..) du musst es machen. (Interview B1: 100 - 100)
B2	Also (.) das sind natürlich Grenzen. Sich dann treffen mit fremden Personen, von denen man gar nicht weiß, wer es tatsächlich ist. Dann ist das da schon wieder brenzlig, ne? (Interview B2: 60 - 60) Alleine über das Internet jetzt zu sagen, kannst du genesen, wage ich nicht zu sagen, ne? (Interview B2: 72 - 72)
B3	Das ist ein schwieriges Thema. Weil ich finde Emotionen kann man schlecht vor einer Kamera zeigen. Also außer, also das ist halt immer so (.) klar, wenn ich mich freue oder so, dann kann man das besser teilen, als wenn man jetzt traurig ist oder so. Also es

	kommt immer auf die Emotion an und auf den Kontext. Aber es ist sehr schwierig mit einer Kamera Emotionen zu teilen. Höchsten halt, also was ich immer versuche ist durch die Texte Emotionen hervorzurufen. Also dass die halt (.) aus eine, also in einem erweckt werden können durch die Worte so. Aber alleine jetzt so (.) die Emotionen, wie soll man sagen, so wie sie natürlich wären, ist es schwierig darzustellen. (Interview B3: 13 - 14) Weil ja ich weiß nicht also so tiefenpsychologisch kann man ja schlecht arbeiten. Oder es ist schwierig so, das für den Einzelnen zu analysieren. (Interview B3: 32 - 32) Aber natürlich (.) kann man jetzt nicht irgendwie eine Therapie anfangen, bei jemanden, der das schon hatte. Sondern man braucht dann halt wirklich professionelle Hilfe und wenn die sich auch präsent zeigen, die Psychologen, dann ähm weiß man vielleicht: Okay, die sind jetzt nicht so schlimm. (Interview B3: 52 - 52)
B4	Also ich bin persönlich kein Fan davon, ähm wenn man eine Instagram Story aufnimmt, wo man gerade weint, oder heult. Das machen Manche. Ähm weil das finde ich dann doch irgendwie (.) ja weiß nicht warum man das macht so. Also wenn, wenn es mir schlecht geht, dann möchte ich in den Moment jetzt gerade einfach alleine sein. Und rede vielleicht danach drüber. (Interview B4: 14 - 14) Ähm was ich lernen musste, ist dass ich für diese Leute nicht verantwortlich bin. Ähm weil da gab es in der Vergangenheit ein paar Situation, wo ich mir dachte so: Mist, die Person steckt gerade so tief drin und der muss jemand helfen. Die muss jemand wachrütteln. Aber das kann ich nicht. Und das versuche ich den Leuten auch jetzt immer zu sagen. Dass die sich halt vor Ort Hilfe suchen sollen. Also Therapie und Ernährungsberatung zum Beispiel. Weil ich halt nur eine Person im Internet bin. (Interview B4: 24 - 24) Und ich sehe das, was sie mir erzählen. Aber die brauchen jemand Persönliches in ihrem Umfeld, die sich ganz persönlich um sie kümmern können. Die sie halt sehen und so sprechen können. (Interview B4: 24 - 24)

	Oder ein anderes Mädchen, die auch eine Essstörung hat und mir jeden Tag ihr Essen schickt. Und ich ihr halt, also ich studiere zwar Ernährungswissenschaften mehr oder weniger, ähm aber sie muss da halt konkret zu einer Ernährungsberatung gehen. Weil ich halt nur eine Person im Internet bin. (Interview B4: 30 - 30) B4: Ähm (..) und den Leuten auf Instagram erzähle ich ja auch nicht mein privates und rede mit denen, sage ich jetzt mal, über meine Auslöser. Ähm (.) sondern halt eher über meinen Weg. Und in der Therapie geht es ja eher um die Behandlung so an sich. I: Also siehst du das auch gar nicht in Konkurrenz, sondern eher als Ergänz- B4: Nein das sind zwei ganz verschiedene Sachen finde ich. (Interview B4: 38 - 40) Und man hat bei Instagram einfach nicht die Möglichkeit so lange und so viel zu schreiben. Und dadurch, dass man schreibt, kann man die Emotionen auch nicht so richtig rüberbringen. Deshalb spielt die Formulierung da einfach eine richtig große Rolle. (Interview B4: 60 - 60)
B5	Aber im Moment ähm, es ist natürlich jetzt nicht so, dass es irgendwie eine Therapie oder sowas ersetzt. (Interview B5: 20 - 20) Na weil natürlich kann man jetzt nicht über Instagram jemanden, den man nicht wirklich kennt, und einfach ein Text bekommen hat, ähm zu sagen: Ja das ist das Richtige für dich. Weil ähm da fehlt mir dann so diese persönlich Basis dazu. (Interview B5: 20 - 20) Aber ähm ja, so richtig drauf eingehen kann man jetzt da natürlich nicht über eine Nachricht. (Interview B5: 20 - 20) Also manches ist ein bisschen schwierig, dass man eigentlich gerne allen helfen möchte. Aber das natürlich nicht so kann über Instagram. (Interview B5: 28 - 28)

	Also manchmal ist so ein bisschen schwierig, die Grenze da zu ziehen. Wie viel ähm kann man da über Instagram leisten? Und ähm was ist dann ja einfach auch gar nicht so da drüber machbar? (Interview B5: 28 - 28) Also es ist jetzt nicht so, dass ich meine Handynummer weitergebe und wir auf WhatsApp weiter kommunizieren. Also sowas ähm gibt es natürlich nicht. (Interview B5: 32 - 32) Nein das, also ich würde sagen über Instagram kann man schon viel Input geben, aber man kann natürlich nicht individuell auf jeden eingehen. Wenn man dann irgendwie so ein paar tausend Leute hat, das funktioniert nicht. (Interview B5: 40 - 40) Und auch sagen: Okay ähm man kann so ein bisschen was mitgeben auf Instagram, aber für alles andere braucht es dann einfach mehr Rahmen. Und dann auch wirklich eine Stunde Zeit zu nehmen für die Person. Und die vielleicht auch, ja, vor sich zu sehen. Einfach um zu gucken ähm ja wie die einfach auch aussieht. Also gerade auch beim Thema Essstörung ist es natürlich schon auch ein Unterschied, wie die Person aussieht. Und ähm ja (.) persönlich ins Gespräch zu kommen ist einfach was anderes, als wenn dir jemand eine Sprachnachricht schickt oder so. (Interview B5: 40 - 40) Also besser ist es schon, wenn man noch eine Therapie im Hintergrund hat. Damit das Ganze auch ein bisschen geführter ist. (Interview B5: 44 - 44) Aber ich glaube für viele Andere ist das schon sehr hilfreich, einfach ähm jemand wirklich so ein bisschen real zu sehen und halt nicht nur über Instagram. Sondern so einfach real zu sprechen und vielleicht auch, ja so ein bisschen seinen Emotionen nachzugehen. Was man halt auf Instagram auch dann mehr so für sich alleine tut, sage ich mal. (Interview B5: 58 - 58)
B6	Gerade weil bei Instagram die Zeichen zum Teil auch begrenzt sind, muss man dann auch immer gucken, dass man wirklich das Wichtigste zusammengefasst bekommt. (Interview B6: 8 - 8)

	Und manches ist halt auch einfach zu privat. Auch wenn ich in der Akutphase geschwächt war, dann thematisiere ich das kurz: Ich hatte die und die Krise, gehe aber nie ins Detail. Weil ich mir denke das hat einfach auch in der Öffentlichkeit nichts zu suchen. (Interview B6: 10 - 10) Aber wenn ich halt merke okay irgendwas wird sehr persönlich, dann ähm sage ich immer: Okay gut pass auf, das geht dich irgendwie nichts an, so. Ähm oder wenn ich halt merke, dass macht irgendwie was mit mir. (Interview B6: 42 - 42) So und das hat auch bei mir sehr lange gedauert, zu erkenne, das ist zwar wichtig und gut, immer einen Austausch zu haben. Aber schlussendlich muss man halt sich sehr gut um sich selber kümmern. Und kann auch schlussendlich nur sich selber heilen und sich selber retten. (Interview B6: 48 - 48) Also natürlich ist es schön, wenn man dann gute Gespräch, online Gespräche führt und schreibt, und hat da auch Momente, wo man sehr berührt ist. Aber das ersetzt halt nicht einen realen Gegenüber, wo man wirklich auch Mimik und Gestik sieht, wo man auch irgendwie Berührungen tatsächlich körperlicher Natur erfahren kann. Das ähm kann einfach ein virtuelles Gespräch nicht ersetzen. (Interview B6: 84 - 84)

Themen des Accounts

B1	und dann ging dieses ganze Thema los Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung (Interview B1: 12 - 12) Schreiben über Achtsamkeit (Interview B1: 16 - 16)

	und dann ging es dann halt irgendwann um's (..) angefangen mit Achtsamkeit (Interview B1: 16 - 16) Selbstliebe und Auflösen von Glaubenssätzen (Interview B1: 16 - 16) immer mehr Spiritualität da rein. Meditation da mit rein (Interview B1: 16 - 16) Ich habe gestern Abend einen Beitrag geschrieben über Selbstreflexion (Interview B1: 30 - 30) viele haben auch gesagt speziell Resilienz. Resilienz bei Kindern möchte ich auch nochmal aufgreifen und ähm (.) (Interview B1: 34 - 34) Nächstenliebe. Einfach auch mal jemanden die Tür aufhalten, oder mal grüßen, oder irgendwas. Dann so Kleinigkeiten. Die man einfach in den Alltag einbauen kann. Das war einfach ein, ein Bericht. Einfach nur ein Beitrag. (Interview B1: 70 - 70) ja viele die halt auch von Essstörungen jetzt mittlerweile wissen, haben auch gesagt: bleibe bei Essstörungen (Interview B1: 34 - 34)
B2	Und wenn ich tiefer gehe, sind das dann natürlich auch so Themen wie Selbstwert (Interview B2: 24 - 24) Körperwahrnehmung und Körperakzeptanz. (Interview B2: 54 - 54) ja Kontrolle ist ein gutes Stichwort. Kontrolle, loslassen. Alte Verhaltensweisen loslassen. Alte Denkweisen loslassen. Also alles was sich so verankert hat in einem giftigen Mindset sozusagen. Ähm ja. Das ist das, was viele alleine nicht schaffen. Was schwierig ist zu lösen. Und dafür ist es wichtig, erstmal so eine Vision zu erstellen, von seinem gesunden Ich, ne? Was kann man eigentlich,

	was ist eigentlich der Vorteil daran, gesund zu werden? Ähm was sind meine Vorteile daran jetzt krank zu bleiben? Das erstmal raus zu sortieren und zu gucken ähm was ist meine Motivation? Wo möchte ich hin? Ähm warum lasse ich das jetzt überhaupt hinter mir? Warum lasse ich das los. Also Gründe dafür finden, damit das überhaupt einfacher ist loszulassen. (Interview B2: 54 - 54) Themen sind, eher so auf das Essen bezogen, ist das der Extrem-Hunger. Das ist ja dieser Hunger, der aufkommt, wenn man dann aus der Magersucht ähm genest. Das ist eben so ein unbändiger Hunger ist. (Interview B2: 24 - 24) Dieses Thema Extremhunger. Und ähm, ja bis zu zehntausend Kalorien zu essen. Fressattacken zu haben. Fressanfälle. Ähm das ist das was die Leute interessiert. (Interview B2: 24 - 24) Ähm also das was tatsächlich dann auch die Ursache der ganzen Geschichte ist. (Interview B2: 24 - 24) Ja meistens ist das äh immer in Bezug auf Gewichtszunahme. (Interview B2: 54 - 54) Und ähm (.) äh Essen und auf die Kalorien kommen. Also auch sich beim Essen überwinden. (Interview B2: 54 - 54) Essen und auf die Kalorien kommen. Loslassen von den alten, schädigenden Diätgewohnheiten. (Interview B2: 54 - 54) Alltag in der Recovery. Wofür Zeitnehmen? Was alles zu tun ist? Was hilft? Schreiben etc.? (Interview B2: 54 - 54) Selbsthass, Depressionen, Trauma. (Interview B2: 24 - 24) Dann ist das ähm Ängste, Ängste angehen, Ängste überwinden. (Interview B2: 54 - 54)

	Ängste überwinden. (Interview B2: 54 - 54)
B3	und ähm ja generell hat auch so zur Psyche generell oder auch mal ein bisschen Abseits vom Thema tue ich viel posten. Oder halt auch so ein bisschen Muntermacher. (Interview B3: 10 - 10) Und deswegen teile ich halt viel immer oder schöne Momente. Dass man so auch Aufmerksamkeit auf die schönen Momente hat, auch legen kann. Und nicht nur so (.) in diesen Essstörungs-Zeug drin ist. Dass man vielleicht in seinem Leben vielleicht auch drauf achten kann. (Interview B3: 10 - 10) Ähm ja teilweise vielleicht auch so Zwischenmenschliches. Also so wie macht man das am besten mit blablabla? Also mit meinem Vater oder wie hast du es deinen Eltern gesagt damals? Oder wie war das bei dir? (.) (Interview B3: 24 - 24) Ähm (unv.) eigentlich die Themen werden immer angesprochen. Oder wie viel ich mich bewege oder so. Also sie wollen halt viel auch zu meiner Person wissen. Was ich studiere? Ähm wie ich das mache mit Sport und äh der Essstörung oder (.) ja das ist immer unterschiedlich. (Interview B3: 24 - 24) Also viel werde ich auch wegen Persönlichkeitsentwicklung angeschrieben. (Interview B3: 24 - 24) Also meine Posts sind hauptsächlich über Essstörungen bzw. halt was dahinter steckt so. (Interview B3: 10 - 10) Ja also hauptsächlich geht es eigentlich um Sport, dann Ernährung, (Interview B3: 24 - 24) ähm (.) Klinik werde ich auch oft gefragt. (Interview B3: 24 - 24)

	Also so ein bisschen ähm aus dem Alltag oder so einfach. Dass man mal sieht, wie der Alltag überhaupt aussehen kann. Und dass nicht irgendwie (.) also weil man weiß ja gar nicht wie man jetzt richtig seinen Alltag strukturieren muss. (Interview B3: 10 - 10) So also das ist eigentlich richtig komplex. Aber ich versuche halt so ein bisschen das Leben nach der Essstörung so ein bisschen (.) zu verdeutlichen, was es auch für Potentiale bieten kann. (Interview B3: 10 - 10)
B4	Ähm Themen zum einen zum Thema Selbstliebe, Selbstakzeptanz. (Interview B4: 6 - 6) Zum Thema Erfahrungen, was ich manchmal durchgemacht habe. (Interview B4: 6 - 6) oder jetzt zum Thema Therapie oder Ernährungsberatung. Ähm (.) sowas in dem Bereich. (Interview B4: 6 - 6) Hört man irgendwann auf diesen extremen Heißhunger zu haben? Hört das Gewicht irgendwann auf zu stagnieren? Oder: Ich nehme nur an diesen Stellen zu ähm. (Interview B4: 26 - 26) Ähm (..) eigentlich poste ich genau das, was mir gerade an dem Tag so durch den Kopf geht. Das sind je nachdem, sage ich jetzt mal wie es mir geht, ob es mir besser geht oder schlechter geht. (Interview B4: 6 - 6) ähm Dinge, die sich verändern. Dinge, die ich jetzt aber auch erlebe. Also ähm die sich verbessert haben (Interview B4: 6 - 6) Ähm man muss auch deutlich unterscheiden. Das sind ja alles anonyme Personen, die ich nicht kenne. Und das ist ja schon was sehr Privates, was ich mit denen teile. Ähm aber ich finde es eigentlich ziemlich wichtig, dass man sowohl die guten als auch die

	schlechten Zeiten teilt. Und nicht nur sich meldet, wenn es einem gut geht. Oder nicht nur, wenn es einem schlecht geht. Weil eben beides extrem dazugehört. (Interview B4: 14 - 14) Ähm Zwänge (Interview B4: 6 - 6) Ähm, die dann sagen, also die Angst haben zu essen und zuzunehmen. Und dann einfach fragen: Ja wie war das? (Interview B4: 26 - 26)
B5	Was da auch ähm auftritt, aber auch ähm ja Gedankensätze ähm Achtsamkeitsübungen ist für mich auch immer so ein Punkt. Also den Leuten zu zeigen: Hey was könnt ihr machen, wenn gerade so Gedanken aufkommen? Ähm Journeling. Was kann ich machen, bei negativen Gedanken? Sowas in diese Richtung, ja. Also eigentlich so eine relativ breites Spektrum. Und dann natürlich auch immer mal wieder mit irgendwelchen hilfreichen Affirmationen, ähm liebevollen Sätzen, irgendwelchen Posts von mir, ähm ja. Genau. (Interview B5: 10 - 10) Ja aber manchmal einfach auch so Sachen: Wie kann ich überhaupt mit Emotionen umgehen? Was kann ich da machen? Sowas in diese Richtung. (Interview B5: 22 - 22) Wo ist die Wurzel des Problems? Das ist für mich immer so ein Hauptfokus. Wirklich zu gucken, wo ist eigentlich das Grundproblem? Und nicht unbedingt zu gucken, ähm wie kannst du möglich viele Kalorien am Tag zu dir aufnehmen, damit du möglichst wieder auf dein Gewicht kommst. (Interview B5: 8 - 8) Also ich poste eigentlich so alles Mögliche von: Was sind mögliche Ursachen? Was kann dahinterstehen ähm hinter Essstörungen? Sowas wie ähm Traumata zum Beispiel in jeglicher Richtung. (Interview B5: 10 - 10)

	Ähm aber auch sowas ähm: Was für Essstörungen gibt es überhaupt? Ähm Bulimie, Orthorexie, diese ganzen Sachen ähm. Auch es gibt eine atypische ähm Anorexie und was ähm gibt es da für Unterformen? Ähm natürlich auch welche Folgen hat die ähm Magersucht? Was passiert mit dem Körper? Was für Folgeerscheinungen gibt es? (Interview B5: 10 - 10) Also ganz viel ist dieses Thema Extremhunger, was ja ähm aufkommt, nach so einer Phase. Wo auch ganz viele sehr hilflos sind. Ähm was manchen Fachleuten auch gar nicht so ein Begriff ist unbedingt. Wo früher ich auch damals dachte, dass ist ja total anormal und irgendwie versteht mich keiner, dass ich am Tag so sechstausend Kalorien zu mir nehme. Und ähm genau. Extremhunger ist so ein Thema. (Interview B5: 10 - 10) Oder auch Hunger- und Sättigungsgefühl. Ähm körperliche Erscheinungen, sowas wie Blähbauch. Ähm solche Sachen, die auftreten. Also ganz viel zu so Thema Begleiterscheinungen. (Interview B5: 10 - 10) Hm also sehr große Themen sind wirklich im Recovery Prozess sowas wie Extremhunger, Hunger-Sättigungsgefühl, Gewichtszunahme ist ein großer Punkt. (Interview B5: 22 - 22) Ähm oder auch Essenspläne. Also ganz viele sind einfach komplett überfordert, wie esse ich überhaupt? Also das ist wirklich so etwas was die lernen müssen. Ähm wie viele Kalorien braucht mein Körper überhaupt? Ähm ja sich wieder an Fette rantasten. Also generell so dieses Fearfood Thema. Ähm (.) das ist ein großer Aspekt. Also generell Ernährung. (Interview B5: 22 - 22) Und ähm (.) ja sonst ganz viel natürlich auch aus meiner Zeit. Also mit welchen Themen habe ich mich beschäftigt im Recovery Prozess. (Interview B5: 10 - 10)

B6	Und so innerhalb der letzten zwei Jahre hat sich der Account dann aber so entwickelt, dass ich viel aufkläre, anderen Leute Mut mache, auch vorstelle wie man sich behandeln lassen kann, wo man sich behandeln lassen kann. Konkret auch auf verschiedene Therapiekonzepte eingehe. (Interview B6: 4 - 4) Würdest du einen Klinikaufenthalt empfehlen? Was ist besser ambulante Therapie oder stationäre Therapie? (Interview B6: 6 - 6) Aber ähm es geht eigentlich ausschließlich immer um die Krankheit und immer um die Essstörung in irgendeiner Form. Es ist selten, dass jemand mal irgendwie wegen was anderen meldet. Was aber für mich auch total nachvollziehbar ist, weil das ist ja auch das wofür der Account da ist. (Interview B6: 26 - 26) Viel auch so konkret über Ernährung: Wie ernähre ich mich richtig? Was würdest du empfehlen? (Interview B6: 40 - 40) Also es ist wirklich alles, was irgendwie mit der Essstörung im Zusammenhang stehen könnte, oder generell mit der psychischen Erkrankung, ist halt irgendwie mal Thema. (Interview B6: 40 - 40) Bei mir ist es halt zum Beispiel so, Sport in der Recovery, wie ernähre ich mich richtig? (Interview B6: 6 - 6) Weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es den Leuten wichtig ist zu sehen, okay die hat zwar Ahnung (unv.) aber so einfach ist es halt nicht. Und es gehört dazu, dass es nicht immer gut läuft, oder dass es auch mal Rückschläge gibt und dadurch führe ich das so ein bisschen persönlich, aber eben auch auf einer sehr distanzierten Ebene teilweise. (Interview B6: 6 - 6) Dass bei Instagram alles immer ganz toll ist und dass gesund werden super einfach ist und dass bei mir immer alles perfekt und glitzernd ist, sondern halt einfach so ein bisschen mehr über die persönliche Ebene wieder gehen und so ein bisschen mehr auch den Alltag zu repräsentieren. (Interview B6: 12 - 12)

	Wie kommst du im Alltag mit deiner Essstörung zurecht? Wie machst du es auch im Job? Erzählst du davon, erzählst du davon nicht? Ich hatte ja auch mit Selbstverletzung dolle Probleme. Da werde ich auch ganz oft gefragt. Ich mache halt die Ausbildung zur Krankenschwester. Wie gehst du damit im Job um? Hast du das bei der Bewerbung gesagt? Also wie offen bin ich damit? Wie spreche ich Familie und Freunde da drauf an? Ähm was traue ich mich auch in der Therapie zu erzählen? Was ist vielleicht auch zu viel? (Interview B6: 40 - 40)

Tabuthemen

B1	Also ich würde (.) nichts über meine Arbeit posten (.) Weil das einfach, so klar das würde der junge Mann nicht wollen, ich gucke dass ich so viel wie möglich meine Kinder raushalte. (Interview B1: 24 - 24) Ähm, ja (.) so allzu viel Familie muss nicht rein. (Interview B1: 24 - 24) Nein das ist das höchste der Gefühle, mehr muss nicht sein und ich würde nie einen Menschen da mit reinbringen, die das nicht wollen. (Interview B1: 24 - 24) und ähm, so und da würde ich halt, wenn es jetzt speziell und Instagram oder um das Posten geht, ich würde da nie irgendwie ungefragt irgendwelche Leute mit reinbringen. (Interview B1: 24 - 24)
B2	Tabuthemen? Gar nicht! Ich möchte eigentlich über alles offen reden können. Ja. Ich finde es ähm schwierig ähm Gewichtsangaben zu nennen. Gewichtsangaben zu machen. Ähm weil es, weil es auch triggern kann. Also das sind so Sachen, wo man vorsichtig sein sollte. Ich mache hier keine, keine exakten Gewichtsangaben mehr (..). (Interview B2: 22 - 22)

B3	Und auch, also ich teile eher nicht so viel Negatives, weil ich das selber nicht möchte, dass ich halt die Leute reinziehe. Aber ich tue jetzt nicht sagen: Mein Leben ist das beste auf Erden. So also es ist schon authentisches, aber nicht so viel negativer Content. Einfach um die Personen zu schützen sozusagen ((lacht)). (Interview B3: 10 - 10) I: Was sind noch so Themen, wo du sagst: Nein das hat nichts auf Instagram zu suchen, oder nicht auf meinem Account? B3 (): Ähm ja. Vielleicht eher so private Probleme oder so. Also so (.) sehr negative Themen, die äh (.) vielleicht auch was mit Trauer oder so zu tun haben. Oder ähm wenn irgendwas scheitert oder so. Also ich weiß nicht. Das (.) kann man zwar teilen, muss man auch nicht teilen. Und dadurch, dass ich halt eher ähm auf die positiven Sachen immer lenken möchte, bin ich dann eher weg vom Negativen gegangen. Weil ähm es gibt halt so viele negative Accounts auch und ähm viele folgen mir halt auch wegen meiner positiven Ausstrahlung. Und wenn ich dann die ganze Zeit negativen Content bringe, dann das ist so ein bisschen, keine Ahnung, ich weiß auch nicht, wie man das beschreiben soll. Aber ich will, möchte einfach nicht so negativ sein. Und ähm (.) ja weil ich halt sehr lange halt auch negativ war in der Essstörung. Und ich glaube man braucht dann einfach so eine Person, die positiv einfach auf einen wirkt. Keine Ahnung ich kann das nicht beschreiben ((lacht)). (Interview B3: 11 - 12)
B4	Ähm Tabuthemen würde ich nicht sagen. Also es gibt zum Beispiel ähm das Thema Periode, finde ich ein ziemlich wichtiges Thema. Das ist ja auch oft in der Gesellschaft so ein Tabuthema, aber da habe ich jetzt auch oft drüber geredet. Ähm ich, was ich nicht so mag sind ähm Zahlen zu posten. Also wie viele Kalorien man isst, oder (.) Schritte-Zwang, wie ausgeprägt der Sport und so alles ist. Ähm aber an sich würde ich nicht sagen, dass es Tabuthemen gibt. (Interview B4: 8 - 8)
B5	Hm (..) grundsätzlich gibt es jetzt eigentlich keine Themen, wo ich sage so da antworte ich nicht drauf, oder so. Es sei denn, es geht jetzt um (.) weiß nicht, irgendwelche komischen Anfragen oder sowas, sage ich mal . Aber eigentlich ähm das nicht. (Interview B5: 28 - 28)
B6	Hm ja wenn ich in Akutphasen stecke selber. Dann schreibe ich da nicht drüber, weil ich mir denke, das hilft auch den Leuten nicht, wenn ich schreibe: Mir geht es so schlecht, oder ich bin schon wieder auf der geschlossenen Station, oder ich kann schon wieder nicht richtig essen und habe schon wieder fünf Kilo abgenommen. (Interview B6: 9 - 10)

	Und manches ist halt auch einfach zu privat. Auch wenn ich in der Akutphase geschwächt war, dann thematisiere ich das kurz: Ich hatte die und die Krise, gehe aber nie ins Detail. Weil ich mir denke das hat einfach auch in der Öffentlichkeit nichts zu suchen. (Interview B6: 10 - 10)

Thema Bestehende Verhaltensweisen bei auslösenden Situationen

Welche Inhalte tun mir gut?	Zu viel, man kann sich auch zu viel mit dem Thema konfrontieren. Man kann sich quasi in der Selbstfindung verlieren ((lacht)) und ähm (.) ja. Ähm in dem Sinne rate ich dann auch mal öfters so eine Social Media Pause zu machen. Oder auch mal klaren Tisch zu machen. Zu gucken welchen Accounts folge ich wirklich. Welcher triggert mich. Welche helfen mir tatsächlich weiter. (Interview B2: 38 - 38) Aber wenn man jetzt sagt: Okay man (.) man weiß genau, wen man folgen möchte, dann ist es gut. Also wenn man halt den Willen auch hat und sagt: Okay man löscht die jetzt alle aus seiner Follower-Liste, die einem nicht gut tun. Also da spreche ich halt auch oft drüber, dass man das halt einfach machen soll. Aussortieren und schauen: was tut mir gut? Weil die fühlen sich da sehr oft getriggert von irgendwas auch. (Interview B3: 28 - 28) Ich hoffe, dass es bei den anderen Accounts auch so ist, dass die halt selbstständig so wissen, dass sie, dass denen das nicht gut tut. (Interview B3: 28 - 28) Ähm aber das ist so (.) der Grund ähm weshalb ich, also ich habe eigene Motivation gefunden. Und dann habe ich mich halt auch immer mehr von Accounts ähm abgewendet, die mir einfach nicht guttun. Wo ich halt merke, die machen mich innerlich sauer. Weil die einfach stehen geblieben sind, aber das als normal vermitteln. Und ich schaue da auch einfach gar nicht mehr drauf. Und ich

	entfolge denen dann auch einfach. Und ich ähm suche speziell auch Accounts, die mir guttun. Die mich mitziehen. Ähm gar nicht so sehr irgendwie runterziehen. (Interview B4: 52 - 52) Und ähm ich sortiere aus, wem ich folge. Ich folge auch nicht nur ähm Leuten mit einer Essstörung. Zum Großteil folge ich Leuten, die es dann schon aus der Essstörung rausgeschafft haben. Ähm oder eben anderen Accounts in Bezug auf Fitness oder Rezepte oder irgendwas. (Interview B4: 20 - 20) Man muss natürlich immer für sich gucken: Was tut mir gut? Wo sind meine Grenzen? Und ähm ich glaube das ist halt so ein bisschen das Schwierige. Also so ein gesundes Mittelmaß zu finden. Zu sagen: Okay ähm ich habe so ein paar Leute, denen ich folge und dir tuen mir etwas Gutes. Aber vielleicht auch anderen Leuten, die mir nicht guttun, denen zu entfolgen. (Interview B5: 62 - 62) Ähm ja, also man muss gucken, was tut einem gut, was tut einem nicht gut. Und was einem wirklich nicht guttut, dass man das dann auch beendet. Und sich nicht mehr jeden Tag davon so berieseln lässt. (Interview B5: 62 - 62) Also zur Zeit gucke ich sehr genau, welchen Accounts ich folge. Ich sortiere auch regelmäßig aus, weil mir wichtig ist, dass ich wirklich nur Leuten folge, und damit auch meine Zeit und Aufmerksamkeit schenke, wo ich denke: Okay das hat irgendwie einen Mehrwert für mich. Also das sind hauptsächlich Leute, die sehr viel so Selflove und so aufzeigen. Die selber auch aufklären. Leute, die in ihrer Genesung auch schon weiter sind als ich. Und Freunde und Bekannte. Also für mich ist es halt wichtig, meine Zeit nicht mehr mit Dingen zu verschwenden oder mit Profilen, die mir selber halt nicht guttun. (Interview B6: 16 - 16) Und deshalb achte ich momentan wirklich darauf, nur Leuten zu folgen, wo ich merke die tuen mir gut. (Interview B6: 16 - 16)

	Und deshalb gucke ich auch, wenn ich Leuten folge, oder wenn mir Leute folgen, auch sehr genau hin, machen die wirklich das, was sie nach Außen hin zeigen wollen. Oder ist es halt mehr Schein als Sein. Und wenn mir halt was auffällt, was nicht so zusammenpasst, dann melde ich die aus sehr rigoros bei Instagram. Weil ich sage, das sollte halt auf diesen Plattformen nicht sein. (Interview B6: 52 - 52) Die können dann helfen, wenn die Leute oder Betroffene, sich wirklich andere Accounts suchen, die für sie irgendeinen positiven Mehrwert bieten. Sei es indem sie sich Seiten annehmen, die sehr viel über Selbstliebe schreibe, sehr viel über wie nehme ich mich besser an, sei es über Leute, die genau das selber erlebt habe und aber schon ein Schritt weiter sind als man selber. Oder auch indem man wirklich Profilen folgt, die sehr fachlich arbeiten. Also es gibt ja auch Seiten, Psychotherapeuten und Institute, die Instagram Accounts führen zu diesen Themen und wirklich da fachlich aufklären auf eine sehr einfache Ebene das runterbrechen und halt, wo die Posts auch relativ kurz sind. Wo man nicht das Gefühl hat, man muss zwanzig Seiten PDF-Datei lesen, sondern halt nur zweitausendzweihundert Zeichen. Und hat trotzdem irgendwie das Gefühl, man hat sich informiert. Dafür finde ich das schon sehr positiv und sehr hilfreich. (Interview B6: 86 - 86) Also ich, ich sehe, dass es einigen Frauen gut tut und ich ermutige die auch. Ich bin aber auch sehr äh so dass ich die Frauen bitte: Also guckt euch das sehr genau an. Und überlegt euch wie fühlt ihr euch, wenn ihr da bei so einer Influencerin, der gefolgt seid, fühlt ihr eher, dass eure Essstörungsstimmer getriggert wird? Dann lasst die Finger davon! Äh wenn ihr diesen Eindruck habt, das bestärkt dich in der gesunden Stimme. Das bestärkt dich wirklich im Heilungsprozess, ähm (.) und nicht dass du dir eigentlich von hinten rum durch die Brust ins Auge eigentlich noch Tipps holst für deine Magersucht, dann mach‘ weiter. Aber wenn du merkst, da werden ja auch manchmal Sachen gepostet, das dann auch jemand eine Frage stellt wie: Du, ich esse im Moment nur einmal am Tag. So zweihundertfünfzig Kalorien. Sag‘ mal wie kann ich das ändern? So. Ähm klar erstmal klingt die Frau so: Ich will da was ändern. Man meint es wäre was Positives. Eine andere Essgestörte liest aber: Oh die isst nur zweihundertfünfzig Kalorien. Ach du Scheiße, wie kriegt die das denn hin? Oh ist das cool, will ich auch. Ne? Also das sind so Dinge, da (.) hat es eigentlich (.) nicht so die positiven Effekte, die, die eigentlich ja rüberkommen sollten, ne? (Interview E1: 26 - 26)

	Und da braucht es dann manchmal viel positives Zureden der Anderen, dass alle darüber sprechen: So überlege bitte genau, wem folgst du? Das muss gar nicht ich machen, das sind eher die Frauen untereinander. Da habe ich das Gefühl, die wissen ganz genau, wie gefährlich das sein kann. Ähm (.) also wie zweischneidig das da auch so ist, was es da im Netz so zu finden gibt. Und ähm ja da gibt es schon auch manchmal recht klare Ansagen der Frauen untereinander. Das die auch sagen: Boah das ist ziemlich Pro-Ana. Überlege dir das. Ne? So. Guck mal, ob du da dem, derjenigen entfolgst, ne? (Interview E1: 28 - 28)
Abgrenzen und im realen Leben stattfinden	Ähm für mich ist es wichtig, dass ich mit Therapieerfahrenen Menschen spreche. Ähm damit ich weiß, da ist schon eine bestimmte Fähigkeit da zur Reflektion. (Interview B2: 70 - 70) Ja genau. Also ich glaube auch mittlerweile (.) bin ich im Kopf auch so weit, dass ich zum einen extrem reflektiere, ähm zum anderen aber auch, dass man sich, dass man unterscheiden kann so ein bisschen. Weil ähm ja wie gesagt, der Kopf hat keine Energie und das Gefühl ist schon so ein bisschen (.) wie wenn man auf Drogen ist. So ein bisschen High ist, so ein bisschen weggeschossen einfach ist ähm. Man fühlt halt nichts mehr und in dem Moment kann man auch nicht denken. Interview B4: 54 - 54 (0) Ähm und ein anderer ganz wichtiger Punkt ist eben auch, weil ich unterscheide, dass das Instagram ist aber ich dann was mit meinen Freunden mache und sehe ähm was essen die? Wie bewegen die sich? Ähm jetzt zum Beispiel der Punkt, dass alle immer sagen mit Corona: Ach wie schlimm und sie haben ja schon hundert Serien durchgeschaut. Und ich denke mir: Okay äh ich mache den ganzen Tag Sport (.) ähm verschwende den ganzen Tag meine Gedanken mit Essen und alles. Ähm ich hätte es gerne mal, dass ich eine Serie schaue und mir langweilig ist. Dass ich nicht abends todmüde ins Bett falle, weil ich mich komplett ausgeknockt habe. Ähm das ist auch so ein Punkt ähm, wo ich dann immer gucke: Was machen meine Freunde? Und wo möchte ich hin? Weil mein Ziel ist es eben, ein normales, langweiliges Leben zu haben so im Prinzip. (Interview B4: 54 - 54)

	Und das ist natürlich nicht das, was die Leute dann immer hören wollen, aber ich muss dann halt auch auf mich gucken. Und aufpassen, dass ich mich da halt abgrenze und nicht zu sehr in anderen Problemen verliere. (Interview B6: 24 - 24) Wenn jemand mir eine Frage stellt und das meint, meint diejenige vielleicht auch gar nicht böse, aber ich merke irgendwie löst es bei mir ein ungutes Gefühl aus. Und ich will da drauf einfach nicht antworten. Dann ähm sage ich da auch: Okay gut pass auf, darauf antworte ich nicht. (Interview B6: 42 - 42) Und ähm habe dann einfach für mich entschieden, okay ich muss mich abgrenzen, auch um meinetwillen. Weil ich habe das natürlich anfangs auch gemacht, wenn mir jemand sehr nahe geht, oder mich sehr berührt, dann bin ich für denjenigen dann auch mal eher da bin, auch zu ungünstigeren Zeiten als ich es jetzt bei anderen machen würde. Und habe dann halt aber gemerkt, okay wenn ich mich nur auf den fokussiere, dann vergesse ich mich selber dabei. Und das tut mir auch nicht gut. Und dann musste ich das wirklich viel üben und viel für mich auch lernen zu sagen: Nein ich kann jetzt nicht oder ich brauche jetzt den Abstand, oder ich bin jetzt halt mal nicht online, oder ich antworte nicht sofort. Das hat wirklich viel Übung und viel Zeit gebraucht, bis ich für mich auch den Weg gefunden hatte. Nicht immer da zu sein, aber auch nicht immer alle wegzustoßen. Sondern so einen guten Mittelweg zu finden. (Interview B6: 70 - 70) Ja auf jeden Fall. Also man muss immer wissen, dass man sich selber abgrenzen muss. Und das Instagram auch nur ein Teil des Lebens einer anderen Person widerspiegelt. Und es nicht die „Allrettende-App“ ist, die dich aus deiner Essstörung befreit, sondern dass man den Weg ganz alleine gehen muss. (Interview B6: 80 - 80)
Veränderung wirklich wollen	Hm also ich würde sagen, mein Account, also das habe ich mir nämlich auch schon überlegt, welche Zielgruppe jetzt am besten da angesprochen wird. Und mein Account ist eigentlich eher sowas wie wenn man, also schon so merkt: Okay ich habe eine Essstörung. Das ist halt schon sehr wichtig, dass man sie hat. Und dass man sie auch akzeptiert, dass man das jetzt nicht einfach so weitermachen kann. Dass man was verändern möchte. (Interview B3: 46 - 46)

	Und dann suchen sie sich halt auch ähm Hilfe. Also die sind schon bereit, Hilfe anzunehmen. Oder zu, zu mindestens teilweise bereit und vielleicht ist dann auch Instagram so ein bisschen der Einstieg in die Hilfe. (Interview B3: 46 - 46) Ähm jeder muss, also (..) es gibt ja (.) wie sage ich es ähm (.) es gibt ja so einen Ansatz, sage ich jetzt mal: Frag dich, warum du gesund werden willst? Mache dir eine Liste mit den Zielen, warum du gesund werden willst. Und da habe ich auch viel mit meiner Familie und mit meinen Freunden so drüber geredet. Ähm (.) natürlich möchte ich reisen, ich möchte einen Mann, ich möchte Kinder, ich möchte was weiß ich was alles. Aber es war nie der Grund, warum ich gesund werden wollte. Und ich wollte irgendwann einfach mein Leben zurückhaben. Ich wollte feiern gehen und ähm ich wollte vor allem ausziehen und wegziehen. Weil die Situation für mich zu Hause in der Heimat einfach furchtbar war. Und das war meine Motivation, weshalb ich zugenommen habe. Und dann ähm habe ich mein Fachabi gemacht in Augsburg und habe gesagt, dass ich dann eben anfange zu studieren. (Interview B4: 52 - 52) Klar das ist auch wichtig, aber ähm ich finde immer wenn, es bringt nichts wenn es im Kopf nicht Klick macht. Wenn jemand zunimmt dann in der Klinik, aber es im Kopf für sich nicht begriffen hat, dann wird er danach das Gewicht sofort wieder verlieren. (Interview B5: 8 - 8) Ich würde sage am meisten kann man profitieren, wenn man schon ein bisschen fortgeschritten ist beim Recovery Prozess. Also eigentlich, wenn man schon diesen Klick-Moment hatte, ne? Also wenn man sagt: Okay, ähm, nein das bringt mir nichts, dieses dünner werden und ich strebe da einer Illusion hinterher. (Interview B5: 46 - 46)

Anlage 8 - Codierte Textstellen Expert*innen Interviews

Themen in der Selbsthilfe

E1	Also klassische Selbsthilfe heißt ja die Frauen organisieren sich selber. Äh die Redezeit wird untereinander selbstständig aufgeteilt, ähm die Themen werden auch frei gewählt. (Interview E1: 4 - 4) Oder ähm (.) aber da geht es schon auch mehr darum zu gucken also wie geht es den Frauen im Alltag? Äh was, was äh treibt sie gerade um? (Interview E1: 6 - 6) Themen, ja sind fast alle Bereiche des täglichen Lebens. Also letztendlich äh reicht die Essstörung ja in viele Lebensbereiche rein. In die Themen: Partnerschaft, Familie. Ähm auch Thema Arbeit. Ne? Da geht es unter Umständen um solche Themen wie Umgang mit Stress, Umgang mit Perfektionismus, Umgang mit Gefühlen, wie Wut, Ärger, Angst, Trauer. Ähm aber auch Umgang mit dem eigenen Körper. Körperbild, Schönheitsideale, Erwartungen an mich als Frau, Rollenbilder. Ähm auch so die Themen Identität, ne? Also wer bin ich? Wer will ich sein? Was wird mir vorgelebt? Was für Erwartungen werden an mich herangetragen? Aber was will ich eigentlich? Also das wären so die Klassiker tatsächlich. (Interview E1: 8 - 8) Mit welchen Ängsten, Nöten, Sorgen aber auch mit welchen Erfolgen haben sie gerade zu tun? (Interview E1: 6 - 6)
E2	Ähm Themen (.) sind vielfältig also wirklich vielfältig. Es gibt Stunden und Sitzungen ähm da geht es eher so um (.) praktische Dinge sage ich jetzt mal. Da tauschen wir uns aus über Erfahrungen mit Kliniken für und wider, Therapie für und wider. Ähm ja ich sage jetzt mal Situationen in der Familie für und wider. Essen gehen, also Baden gehen. Die Bandbreite ist ganz, ganz groß. Freundschaften, obwohl da geht es dann schon wieder ein bisschen in die, in die tieferen Ebenen. Ja die dann halt auch (.) Vertrauen ist eine große, ein großes Thema. Selbstvertrauen auch natürlich. (Interview E2: 10 - 10)

	Ansonsten ist eins meiner Lieblingsthemen auf jeden Fall Verantwortung, Selbstverantwortung. Ähm ich sage immer niemand ist Schuld an seiner Essstörung, aber jeder trägt doch die Verantwortung. Und ähm eine Entscheidung ist halt auch immer eine Entscheidung für etwas und gleichzeitig gegen etwas. (Interview E2: 10 - 10) Genau ähm (.) Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit hatten wir letztens das Thema. (Interview E2: 10 - 10)

Informationsquellen – Erfahrungen

E1	Aber dennoch, das was in der Gruppe passiert, das hat schon auch viel mit dem Selbsthilfegedanken zu tun. Also Hintergrund ist: Ich helfe mir selber und lasse andere daran teilhaben an meinem Prozess. Wo stehe ich gerade? Was probiere ich gerade? Ähm was klappt ein bisschen? Was klappt vielleicht nicht? Wie sind die Erfahrungen der Anderen auf ihrem Weg? (Interview E1: 4 - 4)
E2	I: Okay also würdest du sagen direkt in der Gruppe spielt so Informations- und Wissensvermittlung nicht so eine große Rolle oder wie ist das? B: Ähm wie gesagt, also es gibt, es gibt Sitzungen, da sprechen wir über ähm über Klinikerfahrungen und ähm (.) so aber irgendwie driftet das dann immer ab. Also gestern haben, fing es an mit irgendwie ja Austausch über Klinik und dann waren wir in null Komma nichts darüber ähm (.) inwiefern Betroffenen ähm Eigenverantwortung zugetraut werden sollte und kann. (Interview E2: 17 - 18) Wir saßen dann da und haben dann halt ein bisschen ausgetauscht. Welche Klinik hat was? Ähm welche Klinik bietet was an? Und wie sind die Konzepte und so? Das ist natürlich echt super, wenn man das von Anderen erfährt. Ähm einfach random eine Liste ähm kann ich gerne zusammenstellen, aber ich denke, dass ist jeder über achtzehn in der Lage zu googlen so. (Interview E2: 18 - 18) Ja also wie gesagt, meistens um Gefühls- und Emotionserfahrungen. Und weniger um, um haptische oder um (.) ja. Weiß jetzt gerade nicht, wie man das nennt. (Interview E2: 22 - 22)

Wirkung

unterstützend

E1	Sondern dass das eine alltagsbegleitende Gruppe ist, ähm, die stabilisieren soll. Ähm den Prozess, in dem sie gerade sind, unterstützen. (Interview E1: 12 - 12)
E2	Dass die Betroffenen (.) während ihres Aufenthaltes schon mal in Kontakt mit diesem weiteren, mit dieser weiteren Säule des Gesundheitssystems kommen, um dann wenn sie entlassen werden, einfach ein, ein (.) eine Anlaufstelle haben und vielleicht auch etwas ähm was ihnen schon bekannt vorkommt und nicht völlig alleine dastehen. (Interview E2: 4 - 4)

Inhaltlich überfordernd

E1	Ähm also da versuchen wir so ein bisschen zu steuern. Und die Frauen, die in der Gruppe sind, das ist uns sehr wichtig, auch ein bisschen zu schützen, ne? Das, das sie nicht in, in, in eine Überforderung geraten mit einer Frau, die vielleicht im Moment noch gar nicht in der Lage ist Gruppe wirklich für sich zu nutzen. Und sich da (.) auf eine Art vielleicht auch ausagiert, weil sie ganz hilflos ist. Was dann den anderen Gruppen-Frauen nicht so gut täte, ne? (Interview E1: 12 - 12) Also Vorfeldberatung ist so ein bisschen sondieren ist Gruppe was für die Frau? Ist sie dazu in der Lage? Aber auch was hat sie davon? (Interview E1: 12 - 12) Das heißt wir gucken so ein bisschen. Wir haben so einen Blick drauf. Und wenn ich merke da wird eine Teilnehmerin immer stiller, immer stiller und sinkt in sich zusammen, und ihr geht es sichtlich nicht gut, dann spreche ich sie natürlich auch an, ne? (Interview E1: 16 - 16)

Tabuthemen

E1	Also wir sind zum Beispiel diejenigen, die sehr ähm darauf Acht geben, dass ähm nicht die Essstörung die Gruppe regiert. (Interview E1: 14 - 14) Das zum Beispiel, ich hatte das auch schonmal, dass eine Frau in einer Gruppe saß‘ und die anderen fragte: Sagt mal, ähm wie viel Kalorien esst ihr denn so am Tag? Und dann sagen wir: Moment! Stopp! Halt! Ne, merkst du gerade, was du da machst? Ich höre gerade eine sehr starke Stimme der Essstörung. Äh (.) guck‘ einfach mal, überlege mal: Was hat die Essstörung jetzt davon, das von den Anderen zu erfahren? Hm das wir die Frau immer wieder in Kontakt bringen mit ihrer gesunden Stimme. Ohne Anleitung würde das Pferd oft so weiter galoppieren. Dann würde plötzlich die ganze Gruppe über Kalorien sprechen. Wie viel isst die Eine? Wie viel isst die Andere? Und dann sitzt da eine Teilnehmerin dazwischen und merkt: Oh Gott, es triggert mich total. Ich sehe meine Sitznachbarin, die sagt sie hat nur fünfhundert Kalorien gegessen, ich habe tausend gegessen. Ach du Scheiße, ich muss, ich muss ähm reduzieren. Ne? Das wollen wir vermeiden, ne? Also dass wir da sehr schnell eingreifen und sagen: Moment (unv.) wir machen ja auch ein bisschen mit Humor manchmal ne? So war da gerade die Essstörung laut? (Interview E1: 14 - 14) Was wir nicht machen ist, wir sprechen nicht darüber wie viel jemand isst, wie viele Kalorien drin sind, wie viel jemand wiegt, wie viel jemand zu- oder abgenommen hat. Da sagen wir auch sehr deutlich keine Zahlen, ne? Also da sind wir schon auch ein bisschen streng. (Interview E1: 8 - 8) Ähm (.) genau und dementsprechend sind die Gruppenregel auch durchaus eben streng. Das hatte ich vorhin schon angedeutet, also keine Zahlen, äh nicht, nicht thematisieren wie viel und was habe ich gegessen. (Interview E1: 14 - 14)

Betroffenenaustausch
Vorteile

E1	Da sollen Diskussionen angeregt werden, da wird gemeinsam nachgedacht und vor allen Dingen, das Positive was Gruppe ja leisten kann ist ähm (.) es kommt ein, ein empathisches, schwesterliches Miteinander zustande. Das ist nochmal was ganz anderes was eine, was eine Therapie kann. Nämlich, dass da Fachfrauen sitzen, die selber Erfahrungen haben, die wissen wovon die Rede ist, wenn, wenn, wenn eine Frau davon spricht: Oh Gott, ich hatte mal wieder einen Essanfall. Äh ich habe mich wieder so voll gehauen und, und ich fühle mich so schrecklich. Da kommen dann nicht Tipps wie: Naja, iss‘ doch mal weniger. Ne, so das kommt manchmal aus dem Umfeld. So: Ja iss‘ doch einfach nicht so viel. Toll: Ne? Das denken sich die Frauen ja im Alltag selber immer. Sondern dass da die Frauen das verstehen. Weshalb das eben nicht so einfach ist. So, und das, das versuchen wir den Frauen auch so ein bisschen deutlich zu machen. Das, dass man da sehr viel (.) ja zugehört bekommt. (Interview E1: 12 - 12) Viel Empathie, viel ähm ja warmherziges Miteinander. (Interview E1: 12 - 12) Ähm die Highlights sind für mich, das klingt zwar so simpel, aber das ist dieses Gefühl von: Ich bin nicht alleine. Ich werde gehört. Ich habe hier einen Rahmen, wo ich mal erzählen darf, wie es wirklich um mich bestellt ist und nicht: Ich muss eine Maske aufsetzen im Alltag und muss funktionieren, sondern hier darf ich die mal zur Seite legen und sein wie ich bin. Das heißt ich darf auch mal heulen, oder mal wütend sein. Äh und ich bekomme Verständnis von den Frauen. Ich bekomme diese, genau dieses empathische Mitschwingen. Dass da ein Raum ist, wo diejenigen das Gefühl haben: Oh ich darf das einfach mal sagen. Ähm (.) es laut aussprechen, was, was im Inneren ähm manchmal sehr quält und gehört zu bekommen: Oh das geht der Anderen genauso. Das klingt manchmal so simple, aber das ist das, was die Frauen glaube ich als am tiefsten und am hilfreichsten für sich erfahren. (Interview E1: 22 - 22) Wenn die in der Gruppe sind, ähm, gut es ist immer wieder Bestandteil. Da geht es auch immer wieder da drum: Was hast du für Erfahrungen in der Klinik gemacht? (Interview E1: 6 - 6)

	Sondern jede Frau guckt mal bei sich: Okay habe ich solche Erfahrungen mal gemacht und äh (.) kann ich davon was mitteilen. Wo stehe ich da? Was, was hat mir da in dem Prozess, als ich damals vielleicht ähm mit dem Thema Abgrenzen zu tun hatte, was habe ich da gemacht? Was hat mir da geholfen? Was fand ich da schwierig? Stecke ich da selber auch noch drin? (Interview E1: 8 - 8) Die stehen manchmal vor der Frage: Soll ich in die Klinik oder nicht? Und ähm dann ermutige ich diese Frauen: Du bring das doch mal als Thema mit in die Gruppe. Und dann äh genau können sie genau ihr Dilemma so darstellen und dann sind die anderen Teilnehmerinnen gefragt von sich zu sprechen. Kenn sie dieses Dilemma? Hatten sie das damals auch bevor sie in die Klinik gingen? Äh was waren so deren Ängste und Befürchtungen? Wie ist dann letztendlich der Klinikaufenthalt gelaufen? Äh was hat ihnen da gut getan? Was ist da für sie Positives passiert? Gab‘ es da auch was Doofes, was, was wichtig wäre zu berichten? Was war da schwierig? Ähm ja. Und ich habe immer wieder erlebt, das aufgrund der Erfahrung, die die anderen gemacht haben mit der Klinik, sehr viele Frauen dann auch Mut gefasst haben um zu sagen: Ach Mensch vielleicht mache ich das doch mal, ne? So. (Interview E1: 18 - 18) Grundsätzlich erfüllt es durchaus den Selbsthilfegedanken und ähm hat es eine, eine wirklich gute und, und positive Funktion auf jeden Fall. So. Ähm und ich meine der Selbsthilfegedanke heißt ja auch es ist kostenlos meistens, äh sehr leicht zugänglich und, und für Jedermann so, ne? Also das, das erfüllt es auf jeden Fall. (Interview E1: 24 - 24) Ich finde auch, wenn ich da mal so reinlese, den Austausch durchaus auch sehr reflektiert manchmal. (Interview E1: 24 - 24) Hm Gemeinsamkeiten sehe ich schon auch manchmal beim empathischen Mitschwingen so. Also da, da sehe ich das schon, dass dann ganz viel bestätigende Kommentare kommen, ganz viel Mutmachendes, ganz viel Freundliches, so das, das finde ich auch ganz berührend manchmal. (Interview E1: 26 - 26)

E2	Des Austausches, des Gefühls, das man nicht alleine ist mit dem Thema und ähm so eine Akzeptanz auch zu erfahren. Genau. (Interview E2: 8 - 8) Mein Weg ist wirklich der Weg der Selbsthilfe. Weil ich dort das erste Mal erfahren habe ähm (.) ja dass ich ähm (..) dass ich nicht alleine bin mit diesen Ängsten und Gefühlen und Befürchtung. Dass ich auch nicht verrückt bin irgendwie. (Interview E2: 12 - 12) häufig tut es dem Betroffenen gut gesehen zu werden. Und nicht gesehen zu werden als jemand der abgenommen hat, sondern gesehen zu werden als jemand der einfach gerade richtig hart am struggeln ist. Und unser Weg ist nun mal einfach der, dann, nicht zu essen oder zu essen. Oder also einfach ein Kompensationsverhalten an den Tag zu legen, was, was uns schadet. Und das sozusagen zu sehen, zu kommunizieren. Dem Tribut zu zollen. Das ähm (.) ja das können, können viele Betroffene in diesen Kontext dann besser annehmen. (Interview E2: 14 - 14) Ich bin nicht alleine, und es gibt andere, denen geht es ebenso auf, auf diesen Austausch hier ähm übertragen. Ähm (..) aber es geht halt nicht tiefer. Es geht ja nicht weiter. (Interview E2: 30 - 30) Ich denke soziale Medien können auf jeden Fall leisten, dass äh Menschen, die nicht die Möglichkeit haben, die Selbsthilfe zu besuchen, also ich sage jetzt einfach mal so im (.) im Kontext der Selbsthilfe oder im Vergleich, oder oder so. Ähm wie gesagt, wenn jemand in einem Kaff lebt, wo es einfach keine Selbsthilfegruppe gibt, dann soll er sich lieber einem vernünftigen ähm Netzwerk anschließen, was sich online trifft (.) ähm als ganz alleine vor sich hinzudümpeln. Ähm (.) sicher kann es auch, vor allem für Menschen, die noch nicht allzu lange da drin sind, ähm ja oder gerade? Ich weiß auch nicht (.) ähm (.) was kann es leisten? Also auf jeden Fall das Gefühl nicht alleine zu sein. Ähm (.) auf jeden Fall ähm (..) das Gefühl auch vielleicht verstanden zu werden. Ähm die Möglichkeit des Austausches. (Interview E2: 34 - 34)

Grenzen

E1	Weil Gruppe kann Therapie nicht ersetzen, das reicht auf gar keinen Fall. Also das ist uns auch wichtig im Vorgespräch vorher sehr, sehr deutlich zu machen, dass das kein Therapieersatz ist. Und dass das auch nicht so viel leisten kann, wie eine Therapie. (Interview E1: 12 - 12) Hm allerdings sind die Sequenzen manchmal sehr kurz und äh man weiß nicht, was geschieht denn hinterher damit. Also hm (.) letztendlich ähm (.) kriegt man nicht mit ähm man würde nicht mitkriegen, würde jetzt eine Frau getriggert werden dadurch. Oder ist da jemand eher eine Pro-Ana-Frau, die da unterwegs ist. Und, und auf ihre Art ein, eine Pro-Ana-Atmosphäre da rein gibt. Da bräuchte es dann schon auch welche die sagen: Du sag mal, das ist aber jetzt irgendwie ziemlich Pro-Ana. Passiert auch manchmal. Wenn man Glück hat. Nicht immer. Und ähm (.) ja das ist nicht gesichert genug finde ich. Also das ist schon auch so ein bisschen, das, das kann auch (.) das kann auch schwanken letztlich, ne? Ähm (.) ja (.) also ich bin da wirklich hin und her gerissen. (Interview E1: 26 - 26) Ich weiß ganz genau, die meisten jungen Frauen vor allen Dingen, die Älteren nicht so, die sind zweigleisig unterwegs. Die sind bei uns in der Gruppe und manchmal sind die aber auch in solchen Pro-Ana Geschichten und auch in solchen Recovery Geschichten. Ähm und manchen fällt es schwer diesen Pro-Ana Sachen zu entfolgen. Die hängen da immer noch drin. Sie wissen ganz genau: Ah es ist echt überhaupt nicht gut jetzt für mich. Ich weiß, das ist total krank. Aber ich finde es total cool, wenn die, weiß ich nicht, XY da schon wieder postet, was für eine tolle Buddha-Bowl sie sich zubereitet hat. Und wenn ich dann lese, das ganze Teil hat nur einhundert Kalorien, wow! Dann bin ich, oh das finde ich so richtig geil. Das können viele dann nicht unbedingt so seinlassen. (Interview E1: 28 - 28) Und da braucht sie eher das persönliche Gespräch. Und da habe ich das Gefühl, das kann, das können sozialen Medien noch nicht so gut. Also da brauchen sie wirklich auch eine Hilfe dabei abzuwägen, was hindert mich den nächsten Schritt zu machen? Wovor habe ich Angst, wenn ich jetzt einen Therapeuten aufsuche? Was denke ich, was da für mich passiert? Das sind eigentlich die

	Themen, äh und da brauchen Sie wirklich auch das persönliche Gespräch. Eine echte Beratung. Und da finde ich da ist das eine, da hat es echt Grenzen, ne? (Interview E1: 38 - 38)
E2	Das, das heißt ähm, wo ich jetzt gerade gesagt habe, darauf muss ich mich verlassen können, das heißt Selbsthilfe geht halt auch erst ab einem Alter, ähm also offiziell erst ab achtzehn. Ich bin da so ein bisschen, also wir haben auch siebzehn-Jährige, weil ich so denke so oder, weil ich denke, kann jetzt so, ne da ist auch jeder unterschiedlich so ein bisschen in der, in der ja in der persönlichen Entwicklung. (Interview E2: 6 - 6) Und ähm da sehe ich dann auch auf jeden Fall die Grenzen der Selbsthilfe, dass ähm, also ich sage immer (.) ich bin keine Ärztin, ich bin keine Therapeutin und das ist keine Gruppentherapie. Und das ersetzt auch keine Therapie. Also keine Einzel- als auch keine Gruppentherapie. Das ersetzt nicht den Gang zum Arzt. Es ist ein ergänzendes Angebot ähm und wenn die Menschen dann nach Hause gehe, die, die Gruppenteilnehmer, dann sind sie halt mit dem was in der Gruppe passiert ist alleine. (Interview E2: 6 - 6) Ähm es geht dann halt nicht, also jetzt wenn man beim Unterschied, bei den Unterschieden ist zur Selbsthilfe, dann (.) also ich denke, dass nichts was sie geantwortet hat, auf dem was der oder diejenige da geschrieben hat ähm, das der oder diejenige sich das nicht selber schon gedacht hat. Ähm und dann geht es halt nicht weiter. Also es geht nicht tiefer. Man kann nicht nachfragen. So. Ähm man, also, also vielleicht kann man das. Ich weiß es nicht. Mir fehlt die Vorstellung, dass sie mit jedem ihrer fünfhundert-noch-was Follower so tief in den Kontakt gehen kann oder mag. Also ich bin wie gesagt, ich kann nur von mir sprechen, bei mir sind da echt Grenzen, ne? (Interview E2: 30 - 30) Genau in der Selbsthilfe entspinnt sich da, dabei dann halt einfach leichter. Ich sage nicht, dass es über Instagram nicht möglich ist, aber ich denke, es ist doch sehr erschwerlich für denjenigen, der den Account betreibt da in die Tiefe zu gehen. Und, und sich auszutauschen einfach auch um, um vorwärts zu kommen. Es ist ja jetzt einfach nur sie sagt etwas, die anderen reagieren darauf,

	und sie sagt: Absolut. Natürlich also mehr würde ich wahrscheinlich auch nicht antworten, aber ähm in der Selbsthilfe, wenn wir dann eineinhalb Stunden zusammensitzen dann könnte das Gespräch weiter gehen. Dann sind mehrere in einem Raum die sagen: Ja ich habe die und die Erfahrung gemacht und das hat mir da und dabei geholfen. Und natürlich weiß sie, wie du dich fühlst. Und dann können aber auch Fragen, also oh Gott wie formuliere ich das denn? Ich glaube nicht, dass es nicht geht. Ich glaube nur einfach dass es (.) fernab der Realität ist, dass man über Instagram oder Facebook so tief in den Kontakt kommt. Weil man sich ja auch einfach nicht kennt. Und das auch irgendwie eine andere Kommunikationskultur ist. Das ist ja nicht auf ein Gespräch ausgelegt, sondern einfach (.) ja (.) zu erfahren, ok da geht es jemanden ähnlich. Das nimmt vielleicht Druck. Oder Sorgen. Das ist gut. Aber ähm (.) also mir fehlt da so, wenn wir aus den Gruppen rausgehen, dann höre ich oft: Ja ich habe was mitgenommen. Da denke ich jetzt die nächsten Tage sicher öfter nochmal drüber nach. Und da denke ich dann weiter drüber nach und es, also in den, in den Gesprächen entspinnen sich einfach aufgrund verschiedener Sichtweisen, Erfahrungen auch neue Impulse für jeden Einzelnen. Und diese Impulse können dann nochmal, nochmal weiterentwickelt werden. Aber sie stellt einen Impuls in den Raum und es hört quasi bei dem ersten Kontakt auf, der da heißt: Ja es geht mir ähnlich. Ja ich fühle auch so. Also bei uns wenn jemand etwas sagt und dann, dann möchte jemand darauf antworten, dann, natürlich hört man häufig wie, sonst würde derjenige nicht darauf antworten. Weil wenn er nichts damit am Hut hätte, dann würde er sich nicht zu Wort melden. Natürlich hört, hören wir häufig: Ja es geht mir ebenso. Ja das habe ich auch mal geglaubt und ja bla bla bla. Ähm und dann geht es aber weiter. Dann beginnt das ganze erst. Dann wird es erst zu einem Thema für uns, in unserem Raum. Und ähm (..) ja. (Interview E2: 32 - 32) Und ähm ich glaube auch nicht, dass es besser ist wenn man (.) noch dreißig Recovery Accounts folgt. Also zwei, drei, die dich inspirieren. Sehr gerne. Aber ich glaube nicht, dass da (.) dass es die Masse besser macht. Und vielleicht bin nur ich so, aber mir tut es auch ganz gut, das Handy mal wegzulegen und zu gucken wie geht es mir denn in meinem Leben? Und jetzt in diesem Moment? (Interview E2: 24 - 24) Ähm und dann eben die Grenzen sind die Möglichkeiten des Austausches. Ähm die Tiefe des Austausches. Die nicht vorhandene Persönlichkeit, sage ich jetzt mal. Ähm (…) vielleicht auch die Begrenzung (..) dessen, dass (.) ja dass das, das man quasi sehr auf

	den Input des Influencers angewiesen ist und wenig da selber, also dass sich wenig, es kann weniger entstehen. Genau, ja so würde ich es formulieren. Ich glaube es kann weniger entstehen (.) von dem was ich in der Selbsthilfe als so kostbar beschreiben würde. (Interview E2: 34 - 34) Und ähm ja ich habe das Gefühl (.) vielleicht ähm reicht so ein Instagram Post (..) ja die ersten fünf Minuten des Gesprächs, vielleicht sind wir da gleich auf. Und dann aber, es ist eben kein Gespräch, so. Ähm so würde ich es formulieren. (Interview E2: 34 - 34)

Thematische Analyse Selbsthilfe und Instagram

Qualitätssiche-rung	**Profit und Qualität bestehender Angebote** Hm ja. Ich denke da als erstes mal an diese Influencer, die ähm dafür für sich auch ein Business draus machen. So die sind mir eigentlich der größte Dorn im Auge. Es gibt da gerade so unzählige Coachings und Programme, die dann diese ehemals Betroffenen auf den Markt werfen. Ähm die, die können das einfach machen. Ohne jedes Qualitätsmanagement. Das ist der Unterschied auch zu unserer Arbeit. Wir müssen ein ziemlich heftiges Qualitätsmanagement über uns ergehen lassen. Wir müssen jeden Handschlag dokumentieren. Wir müssen sehr, sehr gut äh darstellen, wieso wir warum wie arbeiten. Und was wir machen, was wir nicht machen. Und äh müssen auch regelmäßig Schulungen machen. Äh müssen in bestimmten Dachverbänden sein. Müssen auch eine Gemeinnützigkeitsbescheinigung haben. Also da, da sind sehr viel Bedingungen dran geknüpft, die deutlich machen: Hallo. Wir wollen keinen Profit hier rausschlagen. Ähm sondern wir sind gemeinnützig und wir haben einen gewissen Arbeitsauftrag, den wir auch nachweisen müssen. Und das ist bei all diesen Influencerinnen überhaupt nicht der Fall. Die können sich hinsetzen, sei es auf Instagram oder YouTube. Irgendwas ins Netz labern, sage ich mal so, ohne dass irgendeiner da mal (.) ja ohne irgendwelches Qualitätsmanagement, ja? (Interview E1: 30 - 30)

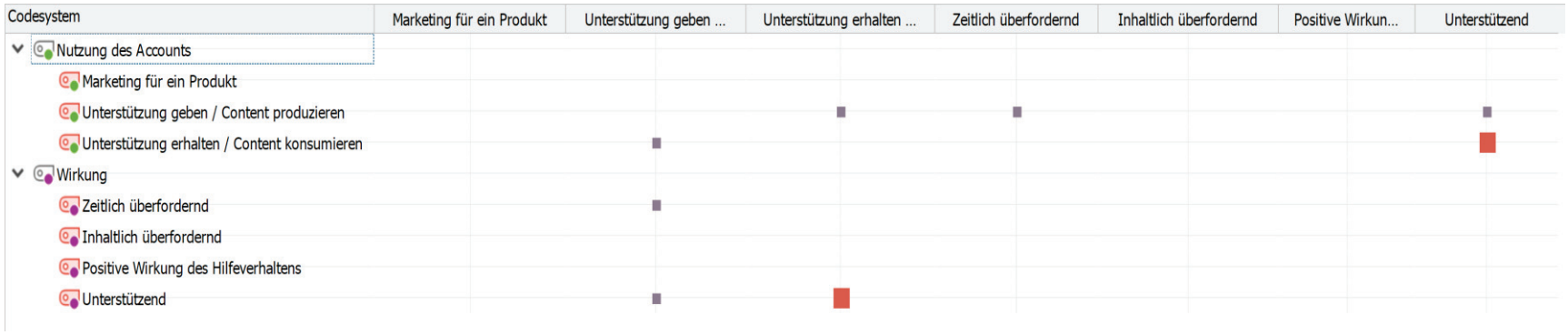
	Man kann hoffen, dass da jemand vielleicht mal Ernährungsberater ist. Aber oft sind diejenigen auch aus der Fitnessindustrie. Das sind manchmal so Personaltrainer. Da sehe ich auch, dass die nach einem, nach einem Feld sind, sich beruflich zu profilieren. Und eigentlich, ja eigentlich versuchen irgendwie Geld zu verdienen. Ja? Und (.) da find eich manchmal, das ist so ein Wildwuchs, der noch wenig, da gibt es nicht, die brauchen keine Zertifizierung für gar nichts. Und das, das ist das Ding, da mache ich mir echt Sorgen und das hätte ich gerne anders. (Interview E1: 30 - 30) **Zertifizierungen** Wo ich mich auch frage: Was für eine Ausbildung hast du gemacht? Also Nachweise, welche Ausbildung befähigt dich, dass du hier ein Coaching anbieten kannst? Ein Coaching, das klingt so, als ob das jeder mal eben so machen könnte. Eine Coaching-Ausbildung, das ist etwas sehr Komplexes. Wo man eine Menge Zeit, also mehrere Jahre, darauf verwendet. Was auch A eine teure Angelegenheit ist, aber auch etwas, wo man selber mit sich in Arbeit gehen muss. Und ja auch ein bisschen gucken muss: Wie weit kann ich das überhaupt leisten? (Interview E1: 30 - 30) Eine Gemeinnützigkeitsbescheinigung wäre auch nicht schlecht. Weil äh es wird, es wird wirklich (.) es werden horrende Preise genommen für solche Online-Coachings. (Interview E1: 30 - 30) Da würde ich mir wünschen, dass wenn da jemand als Influencer unterwegs sein will, der soll sich bitte beim Bundesverband für Essstörungen melden und da bitte die Kriterien einreichen. Und, und sich einer Prüfung unterziehen, bin ich, also erfülle ich diese Kriterien überhaupt. Sowas, das wäre so das Minimum. Ja? (Interview E1: 30 - 30) **Abstand zur eigenen Erkrankung** Bin ich auch, habe ich selber persönlich genug Abstand von der Erkrankung, dass ich überhaupt eine gute Hilfe sein kann? Das sehe ich auch bei vielen. Die sind gerade mal eben fünf Wochen auch ihrer Betroffenheit raus. Haben gerade so das High: Juhu ich habe die Essstörung überwunden. Das ist nach fünf Wochen nicht weg. Und die sitzen plötzlich da als Ratgeberinnen. Kacheln

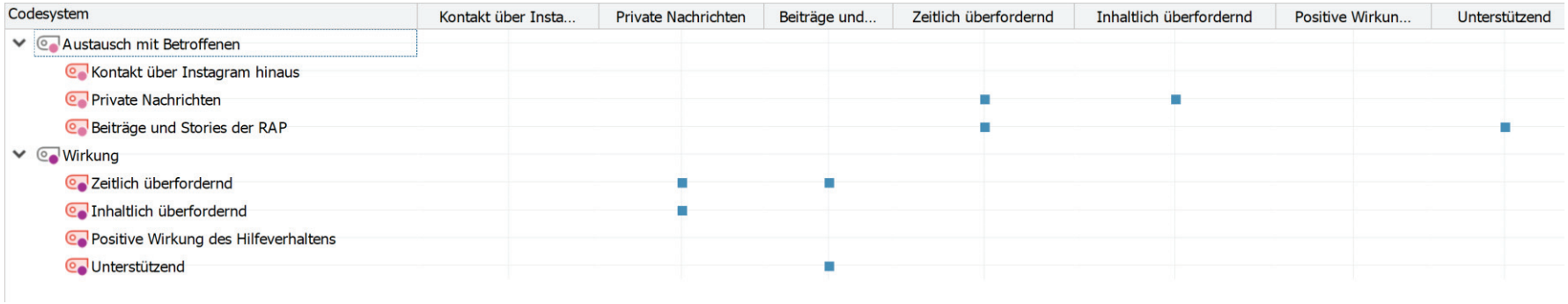
	oft selber ab. Das kriege ich auch immer wieder von Influencern erzählt. Weil die habe ich hier auch als Klientinnen sitzen. Die dann sagen: Was mache ich denn jetzt? Ich habe da ein riesiges Instagram Konto zu laufen. Ich habe so und so viele tausend Follower. Ich bin gerade selber abgerutscht. Was mache ich denn jetzt? Wie kann ich da denn jetzt glaubwürdig rüberkommen? Ja das, das so. (Interview E1: 30 - 30)
Auf Instagram aktiv werden	**Ressourcen** Ähm aber da müssen wir wirklich auch äh echt gucken wie sind unsere Ressourcen. Also so lange wie es für diese Arbeit, das ist eigentlich Öffentlichkeitsarbeit, das ist eigentlich auch Arbeit an Klientinnen. Dafür kriegen wir kein Geld. Und ich meine wir sind äh wir sind zwar gemeinnützig, aber wir machen es nicht ehrenamtlich. Das heißt wir müssen irgendwie gucken, wo wir bleiben. Das ist das Problem. Also wenn es dafür Fördermittel gäbe, klar, wären wir null Komma nichts dabei. Oder ich selber mache eine Facebookseite, das ist so mein, mein privates Steckenpferd, ne? Das ist so zusätzlich mache ich Überstunden eigentlich, ne? Also (.) ja. (Interview E1: 36 - 36) Da gibt es verschiedene Gründe dazu. Also A Zeitmangel. Ähm wir haben es hier im direkten Kontakt mit Klienten zu tun. Und das hat für uns Vorrang. Und das ist manchmal so, dass ähm also so eine Arbeit in den sozialen Medien braucht Zeit. Ähm und muss auch von irgendwem bezahlt werden. Das machen wir im Moment jetzt alles nur so nebenbei. Auch noch. Neben unserem Hauptkerngeschäft, nämlich mit den Klienten im direkten Kontakt zu arbeiten. Also beraten, selber die Gruppen machen und auch Informationen zu recherchieren, die sich vielleicht verändert haben, ne? Zu Kliniken, oder Therapeuten. Ähm und das ist ein Zweig äh also viele von uns machen das. Also es ist gar nicht so, dass das gar nicht stattfindet, ne? Also die großen Essstörungs-äh-zentren, die die haben alle irgendwie Instagram und Facebook zu laufen. Ähm aber man muss das einfach auch mal pragmatisch sehen. Wir sind keine (.) also da muss man wirklich irgendwann Eierlegende-Wollmilchsäue werden, weil Instagram gut zu machen bedeutet auch, dass man, dass man da gewisse Kenntnisse hat, dass man sich mit ähm Programmen und Grafiken und sonst wie was auseinandersetzt. Da sind wir, wir sind Therapeutinnen. Wir sind Sozialarbeiterinnen, ne? Das muss man echt mal deutlich sehen. (Interview E1: 36 - 36 (0)

	Datenschutz Ähm also ich glaube auch Datenschutz ist ein ganz, ganz großer Punkt. Ähm das hatten wir ja jetzt in der Zeit von Corona, ähm, dass es wir wirklich einen sehr, sehr langen Anlauf hatten, bis wir uns überhaupt online treffen konnten. (Interview E2: 44 - 44) Das heißt, das geht, Selbst- also Datenschutztechnisch ist das halt einfach noch nicht durchdeklariert. Ich denke das ist ein großer Punkt. (Interview E2: 44 - 44) **Generationswechsel** Dann sehen wir auch ((lacht)) viele Beratungsstellen befinden sich gerade in einem Generationswechsel. Das heißt die alte Riege ist noch (.) im Prozess, die sind noch drin und die haben mit sowas überhaupt nichts zu tun. Die sagen: Boah bleib‘ mir bloß weg. So einen Quatsch machen wir nicht. Hilfe. Und die Jüngeren streben da schon sehr hin. Man merkt das auch dort, wo Jüngere Einzug halten, dass da auch ein selbverständlicherer Umgang mit, mit dieser Technik auch äh eingesetzt wird. Äh es passiert schon eine ganze Menge mehr finde ich. (Interview E1: 36 - 36) Ähm (.) und dann müsste entweder die Selbsthilfe, müssten die Selbsthilfenutzenden jünger sein, oder Instagram schon älter. Also wenn die, die jetzt mit Instagram aufwachsen, in dreißig Jahren eine Selbsthilfegruppe gründen, dann sind die viel, vielleicht gibt es in dreißig Jahren auch nur noch Recovery Formen, weiß ich, keine Ahnung weiß ich nicht. Das ist nur so dahingestellt. Aber ich glaube die Generation Instagram-kompatibler-Selbsthilfe-Tätiger muss erst heranwachsen so. (Interview E2: 44 - 44) Da war ich mit meinem dreißig ein Jungspund. Also ich war eine der Jüngsten ähm der Gros ist halt einfach, aber es liegt auch einfach vermehrt darin, dass normalerweise treten Erkrankungen, ähm und Beeinträchtigungen, über die es sich lohnt mit Gleichgesinnten sich auszutauschen im Gros ja? Im Gros ja? Eben auch erst mit fortgeschrittenem Alter in dein Leben. Es gibt wahrscheinlich sehr, sehr wenige Parkinson-Gruppen unter zwanzig, so ähm. Und auch psychische Erkrankungen jeglicher Art, die

	manifestieren sich auch erst im Laufe der Jahre. Also die wenigstens sind mit sieben schon so dass sie sagen: Jo ich brauche Gleichgesinnte, ich komme hier in meinem Leben nicht klar. Oder (.) soziale Ängste, das entwickelt sich ja auch alles erst. Und dann ist eine lange, lange Zeit natürlich auch mal irgendwie so das ich probiere jetzt mal das und ich probiere jetzt mal das. Und ich gehe zu dem einen, einen andere (unv.). Bis die Leute bei dem Gedanken sind: Mensch probiere mal die Selbsthilfe aus, sind halt echt schon Jahre ins Land gestrichen mitunter. Und da sind die meisten, wie gesagt die junge Selbsthilfe zählt von achtzehn bis fünfunddreißig und damit sind wir wirklich die jungen Aktiven, die noch was reißen so. Aber ähm deswegen und davor gab es halt kein Instagram so und (..) wir haben jetzt, die Selbsthilfe hat auch einen Instagram Account, aber ich glaube die sind genauso erfolgreich und genauso aktiv wie ich. Das heißt nicht ((lacht)). Insofern, das ist halt aber auch einfach nicht so unser Medium. (Interview E2: 42 - 42) In den Strukturen. Also ähm die Selbsthilfe ist nun mal einfach schon fast fünfzig oder achtzig Jahre alt. Nicht ohne Grund gibt es diese junge Selbsthilfe, die ab achtzehn beginnt. Als die angefangen hat, dachte ich immer das sind die Zwölfjährigen. Aber Selbsthilfe ist halt noch recht alt, so. (Interview E2: 42 - 42)

Anlage 9 - Visualisierungen





Anlage 10 - Transkripte

Interview B1

1	I: So, also nochmal hallo liebe Ramona, schön dass du heute Zeit gefunden hast, ähm ja dass wir zusammen über mein Thema der Masterarbeit sprechen können. Ähm ich hab dir ja im Vorfeld schon erklärt wie das mit dem Datenschutz aussieht und ähm dass ich das Interview gerne aufzeichnen möchte damit ich mir halt weniger Notizen machen muss und dir ganz aufmerksam folgen kann. Deswegen nochmal die Frage, ob du damit einverstanden bist.
2	B1: Ich bin damit einverstanden.
3	I: Sehr schön.
4	B1: Ich freue mich, dass ich hier sein darf.
5	I: Sehr schön, super. Genau dann würde ich sagen stell dich doch erstmal einmal gerne vor.
6	B1: Ja, ich bin zweiundvierzig Jahre alt hab Kinder und bin alleinerziehend und mach' so meinen Weg. Ich arbeite in Eins-zu-Eins Betreuung und ja guck dass hier der Laden nicht zusammenbricht, ne?
7	I: ((lacht)) Sehr schön, genau. Ähm, ja dann steigen wir doch gleich mal gern damit ein wie kam es denn dazu, dass du ja auf Instagram aktiv bist?
8	B1: Ja, das kam daher (.) also im Prinzip durch meinen großen Sohn, der ist, hat mich im Großen und Ganzen wegen meiner Essstörungen darauf hingewiesen, dass ich ja anfangen könnte regelmäßig mein Essen zu posten, also ich greif' da mal mein Instastart war im Oktober zweitausendsechszehn, und im (.) Juli zweitausendsechzehn hatte ich meinen letzten bulimischen Anfall. So der hat sich so zusammengesetzt, dass ich dachte mein großer Sohn, zu dem Zeitpunkt war der achtzehn, ich dachte der wäre nicht zu Hause und also war er auch nicht, allerdings kam er während ich mit dem Kopf über der Toilettenschüssel hing, kam der nach Hause und hat die Tür aufgerissen. Mich dann quasi in flagranti erwischt, und ich habe mir noch einen zusammengestammelt von ähm ich hatte Bauchschmerzen, mir ging es nicht gut. Während er mir dann knallhart an den Kopf geschmissen hat, ähm, ich, also schlimm genug, dass ich den ganzen Mist mache, aber noch schlimmer, dass ich ihn halt anlüge. So, was dann halt ein sehr, sehr langes Gespräch zur Folge hatte und im Prinzip auch so das Highlight meiner Essstörung ((stottern)) war nämlich der allerletzte Anfall. Von dem Tag an habe ich nach zehn Millionen Versuchen des Aufhörens gesagt ich mach das nicht mehr, und hab mich an da konsequent darangehalten. Allerdings stand dann da die Frage im Raum (.) äh, jetzt einfach zu sagen ich mach das nicht mehr ist ja einfach und vor allen Dingen hatte ich diese Aussage auch schon (.) unzählige mal

	oft und ja mein Sohn war halt auch in der Zeit auch sehr viel auf Instagram unterwegs und hat irgendwann so im Verlauf als, als diese Anspannung weg war und die Gespräche wieder normal wurden, ja hat der mir halt vorgeschlagen ich könnte ja anfangen mein Essen zu posten auf Instagram und (.) so dann war ich achtunddreißig zu dem Zeitpunkt und hab gesagt nein ich nicht und geh mir weg das ist absolut überhaupt nicht meine Welt. Und komme ich mir blöd bei vor da so ein Foto zu machen vom Essen, weil das ja auch so, also es hat sich halt alles im Nachhinein herauskristallisiert, weil man da ja sehr schnell in so eine Schublade geschoben wird, ne, die die äh (.) Leute mit Langeweile, die haben nichts zu tun und was weiß ich, fishing for complements, und habe das ganze Thema erstmal beiseitegeschoben, mich dann aber trotzdem von Tag zu Tag gequält, also es war im Juli zweitausendachtzehn, nee zweisechszehn, zwischen Juli und August hatte sich das alles abgespielt. Und so nach und nach, also ich habe obwohl ich da nicht gepostet hat, hatte ich eigentlich (.) ähm, für mich so eine Regelmäßigkeit in meinem Essverhalten schon drin, aber halt eben auch immer wieder diesen Drang nach Rückfall. So dieser Drang ist ja natürlich da, selbst wenn ich dann rumtiger, nein machst du nicht, machst du nicht, machst du nicht, und ich weiß gar nicht an was für einen Punkt ich dann war und irgendwann hab ich gedacht ja eigentlich könntest du das doch mal ausprobieren und habe mir die Frage gestellt, wenn ich das mache, was hab ich denn davon. Und hatte dann erstmal den Plan, dass ich da so eine Regelmäßigkeit reinbringe. Also, dass ich überhaupt ein geregeltes Frühstück habe, ein Mittagessen habe und ein Abendessen habe. (.) Und hab dann mal ein bisschen geguckt wie sind solche Accounts denn aufgebaut, wie sieht das denn alles so aus, wie funktioniert das überhaupt da ein Bild hochzuladen, wie erstelle ich mir einen Account. Ja und dann ist natürlich toll, wenn dann ein achtzehn-Jähriger rumrennt und das alles kann, ja. Und ich habe dann einfach gesagt, ich mache das jetzt und also ich war was Therapien angeht, war ich grundsätzlich immer der Meinung, eine Therapie bringt mich von keinem Kotzanfall ab. Da kann ich sitzen, da kann ich (unv.) was ich dann nach der Therapie mache sieht sowieso keiner. Und so dachte ich, dass da dann halt eben auch, so ich kann ja schön fleißig mein Essen posten, aber was ich dann hinter der verschlossenen Tür mache, das weiß ja dann auch keiner. Ne und habe letztendlich habe ich auch gesagt, komm du hast ja sowieso nichts zu verlieren, machst du das jetzt halt einfach mal. Das war alles so ein bisschen merkwürdig und (.) aber so nach und nach habe ich dann halt gemerkt für mich kommt da eine Regelmäßigkeit rein und für mich hatte das dann auch vom Kopf her so ein bisschen was Verbindliches gehabt. Dass ich das posten muss und durch dieses (.) Nahrung, also, muss ist wieder so hochgegriffen, weil ich bin ja keinem verpflichtet. Habe das aber ein bisschen, mir selber so ein bisschen zur Verpflichtung gemacht. So und am Anfang war das erstmal so eine, ja, mehr

	oder weniger so eine lästige Pflicht: Oh jetzt musst du das wieder machen. und dann, dann war es auch so ein bisschen Druck, dass nicht jedes Bild gleich aussieht, also willst du auch nicht immer das gleiche essen. Was machst du denn? Hat mich dann allerdings auch alles ein bisschen kreativer werden lassen. Bis hin zu jetzt willst du nicht nur diese Regelmäßigkeit, sondern du willst ja auch dass das nett aussieht. Und dann fing das halt an, also es hat sich erstreckt über so einen Zeitraum von einem halben Jahr. Ne und dann halt eben auch dieses du willst, dass das hübsch aussieht, du willst, dass das nett aussieht. Dann kann da auch mal eine Zutat mit dazu, die du noch gar nicht gegessen hast, was du gar nicht probiert hast. Und (.) so und das was halt so, so für ein paar Wochen so ein bisschen Zwang war, gefühlt am Anfang, habe ich dann so nach und nach gemerkt, das ist ja kein Zwang mehr. Das macht mir sogar richtigen Spaß, weil dann ja auch diese Herzchen kamen und das Feedback kam. Und ich habe zu dem Zeitpunkt davon, dass ich da eine Essstörung hatte oder (..). Ich bin, durch diese ganze persönliche Weiterentwicklung bin ich jetzt auch weg von dem Wort Essstörung. Da ist ja jetzt ein Zeitraum von vier Jahren. Ich denke ja komplett jetzt anders als damals und muss jetzt so ein bisschen in die Zeit zurück und habe dann von Essstörungen gar nichts dazu geschrieben, hatte dann so eine ganz kleine Community, die quasi schon so ein bisschen gewartet haben. Und das war mir gar nicht bewusst gewesen. Ich habe dann aufgrund von Krankheit meiner Tochter eine Woche lang gar nichts gepostet. Dann kamen zwei, drei Anfragen: Hör mal ist alles gut bei dir? Und ich dachte, mhm was wollen die denn jetzt von mir? So während mir das so gar nicht gefehlt hat, dachte ich dann achso, aha okay, es fällt dann auf, dass ich nicht da bin, dass ich nichts mache. Und so und es hat sich dann halt so nach und nach, dass ich dann dachte ähm du bist eigentlich ja schon weg davon, weil über die die Bulimie an sich oder Essstörungen an sich, ich hatte zu dem Zeitpunkt ein normales Gewicht. Ich war ich war noch nicht mal da drin irgendwie, dass ich abnehmen müsste oder dass ich zunehmen müsste, deswegen hat mich dieses abnehmen, zunehmen, alles rund um das Gewicht, gar nicht beschäftigt. Und dann habe ich irgendwann festgestellt, eigentlich geht es mir ja total gut. Mir geht's so richtig, richtig gut. Ich habe keine Impulse mehr mich zu übergeben, ich habe keine Impulse mehr äh hier irgendeinen Essanfall zu haben und ich gehe zum Weightwatchers Treffen. Das auch schon seit vielen, vielen Jahren. Hatte aber die Bulimie in Kombination damit. Also ein normales Essverhalten (..) mit ähm, ich nenne es jetzt einfach trotzdem mal Kontrolle, weil Weightwatchers macht ja dieses Punktesystem. Und ich habe halt, wenn ich (unv.) hatte hab mich nicht durchgehend übergeben, sondern mal so ein paar Tage ja, ein paar Tage nein und die Tage wo halt eben nichts war habe ich dann nach diesen Weightwatchers Punkten gelebt. Hm, sobald dann halt irgendein Trigger kam, Fressanfall (.) Kotzanfall (.) und so macht man es einmal hängt man da

	natürlich auch direkt wieder ein bisschen länger da drin, bis sich das dann alles wieder stabilisiert und (..) ja. So hat sich das alles aufgebaut.
9	I: Hm okay. Ähm beschreibe doch bitte mal, du hast ja jetzt schon so ein bisschen erzählt, dass du ja am Anfang sehr viel Essensbilder gepostet hast. Beschreibe doch mal was du ähm, ja was du jetzt so im Allgemeinen postest?
10	B1: Also was ich jetzt poste oder was ich damals gepostet habe?
11	I: Sowohl als auch gerne.
12	B1: Also damals hat sich alles rund ums Essen gedreht. Frühstück, Mittag, Abendessen. War grundsätzlich immer eine Mahlzeit. Ich weiß gar nicht wie lange. Wahrscheinlich so über zwei Jahre hinweg. Denke, glaube ich. Und äh irgendwann ging das dann los, wenn ich im Urlaub war, dass dann da mal ein Urlaubsbild kam, oder diesen vielen schönen Blümchen, die gepostet werden. Ach komm dann machst du halt mal so ein Blümchen. Ich hatte, ich habe innerlich gemerkt, dieses Essen-posten, das bin ich gar nicht mehr. Ich kann mich nicht mehr so ganz damit identifizieren. Und hatte aber trotzdem noch Lust auf das Posten an sich. (.) So also habe ich da so ein bisschen Abwechslung reingebracht mit (.) eigentlich so mit allem möglichen was mir halt gerade gefällt und (.) dann war halt in dieser ganze Shabby-Chick-Style und ((seufzt)) dann habe ich da halt auch irgendwas mit Porzellan und irgendwo mir immer so ein bisschen Anker gesucht und (.) zeitweise auch gedacht vielleicht hörst du da auch einfach auf mit Instagram. Vielleicht ist es auch einfach durch, weil jetzt auf Biegen und Brechen irgendwas zu posten damit ich etwas gepostet habe (..) so das war dann, na ich habe mich dann auch, dann war ich dann halt auch mal irgendwie vier, fünf Tage (.) gar nicht online gewesen und habe so gar nichts gemacht. Und gerade dadurch, dass diese Anfragen kamen: Wo bist du denn? Was machst du denn? Geht's dir denn gut? Und (spricht mit Kind) ((lacht)) und äh jetzt habe ich den Faden verloren (…) (spricht mit Kind) ähm (.) ja dadurch, dass diese Nachfrage kam: Wo bist du denn? Habe ich gedacht jetzt, ja gut, dann setzt du halt so ein Posting rein. Du bist halt mal ein paar Tage nicht online. Das fand ich dann aber irgendwo (…) irgendwo okay, ja, aber (.) ich habe dann gedacht nein. Im Prinzip kennt mich ja eigentlich trotzdem keiner so wirklich. Und ich bin ja keinem verpflichtet. Ich muss mich ja nicht anmelden und abmelden, also (.) habe ich das dann halt einfach so, so laufen gelassen. Es kam letztendlich auch keine Frage. Ich habe gedacht, wenn (.) ja gut dann kann mich einer per Privatnachricht fragen. Kriegt dann vielleicht auch eine private Antwort, dass mir das ein bisschen zu viel ist. Und dass ich da jetzt gerade nicht so ganz drinhänge und auch nicht (.) posten des Postens-Willen machen möchte. Ich habe noch Kinder und habe noch ein Leben und ein Alltag und ein Job. Das hat ja dann Vorrang, also ist das alles so ein bisschen (.) bisschen (.) war halt ziemlich lahmgelegt. Etwa so ein dreiviertel Jahr und dann ging dieses ganze Thema

	los Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, etc. pp. Und ich habe dann auch meinen ganzen Account um(.) irgendwie geht mein Bild hier gerne aus.
13	I: Achso? Aber ich sehe dich immer noch.
14	B1: Jaa, aber bei mir war es gerade schwarz.
15	I: Ohje ((lacht))
16	B1: So, jetzt ist es wieder da. Ähm (..) ja und dann gingen halt diese ganzen Themen los und dann (.) ich habe dann meinen Account, ich hatte jetzt habe ich unter tausend Follower. Ich hatte irgendwann aber mal viertausend. Und habe das da komplett ausgesucht und habe mir gedacht von den viertausend liken dich jetzt vielleicht gerade mal hundert, hundertfünfzig. Den Rest kennst du gar nicht. Du hast überhaupt keine Ahnung wer das so ist. Und da habe ich da erstmal alles was da so, so kommt an Werbung an Fake-Profilen. Es sind ganz viele, weiß ich nicht, vermeintliche Doktoren aus Amerika mit Stethoskop und strahlend blauen Augen, wo du schon siehst, dass das Foto nicht echt ist. Die haben alle ihre Kinder irgendwo im Internat während die selber im Krieg kämpfen. Also kuriose, ganz kuriose Sachen. So das habe ich dann erstmal alles rausgeschmissen. Weil ich halt, ich schreibe ja gerne, ich weiß nicht ob du meine Texte liest? Oder ein paar gelesen hast? Es wird ja teilweise auch ein bisschen privater. Und deswegen habe ich gedacht, du sortierst das erstmal ganz krass aus. Weil (..) nicht weil ich jetzt Angst habe, aber die, die meisten die da drin sind, gucken sowieso nicht mal hin. Wer weiß ob die überhaupt da noch drin sind. Ich wollte einfach einen, keinen ganzen Neustart, weil ich jetzt auch noch viele Follower habe, die schon seit vier Jahren bei mir sind. Also davon habe ich auch noch so einige mit dabei. Die meinen ganzen Weg eigentlich auch begleitet haben. Und durch dieses (.) Schreiben über Achtsamkeit, über Selbstliebe, da durch diese Texte schreiben bin ich dann auch rausgerückt damit, dass da Essstörungen bei mir vorlagen. Ja und ich habe halt durch diese ganze Wheightwatchers-Geschichte, ich habe mal über hundert Kilo gewogen. Da ist auch grade kein Bild drin. Deswegen hat auch diese ganze Abnehm-Geschichte gestartet irgendwann mal, vor fünfzehn Jahren. Ich habe über, also einhundertzehn Kilo ungefähr hatte ich mal. Ne (.) und ähm (.) gerade halt dadurch, dass das viele wussten, das ich viel abgenommen habe mittlerweile fast (..) achtundvierzig Kilo oder sowas. Sind das. Von damals halt. Und weil ich aus dem Zeitraum noch viele dabei hatte und eben auch (.) in dieser Essens, in dieser Food-Blog-Zeit, hatte ich viele von diesen Vorher-Nachher-Fotos auch immer wieder da drin gehabt und grade weil (.) aus diesem Rahmen mich so viele begleitet haben, habe ich keinen komplett neuen Account gemacht oder so, sondern wenn halt immer (..) so Stück für Stück immer so ein bisschen mehr raus mit meiner Geschichte was da überhaupt alles so hinter lag und (..) so und dann ging es dann halt irgendwann

	um's (..) angefangen mit Achtsamkeit über Selbstliebe und Auflösen von Glaubenssätzen, immer mehr Spiritualität da rein. Meditation da mit rein. Also ich würde jetzt sagen, so ganz krass angefangen hat das vor zwei Jahren als ich meinen Job bei der Lebenshilfe angefangen habe. Also ich betreue einen jungen Mann mit Mukoviszidose. Weiß nicht ob das bekannt ist?
17	I: Ja! Ist mir ein Begriff.
18	B1: Ich habe…ich höre dich nicht. Kennst du?
19	I: Ja das kenne ich, ja.
20	B1: Ja, so und dadurch hatte dann, hat dann auch für mich sowas wie Probleme (.) Alltagbewältigung hat dann nochmal eine ganz andere Wertigkeit für mich selber bekommen. Zu sehen wie krank der ist, den zu begleiten. Ich habe als ich mich auf meinen Job eingelassen habe (..) Habe ich nicht gewusst was ich tue. Sage ich jetzt im Nachhinein ganz klar, weil (.) ich habe den Jungen kennengelernt vor zwei Jahren und also ich spiele ja Gitarre er spielt auch Gitarre und (.) ich habe dann also mein großer Sohn kennt den. Der macht auch Musik, das ist alles so, so ein Topf, ja? Mein Sohn macht Musik, der den ich betreue macht Musik. Ich wollte immer schon Gitarre spielen. Und äh (.) habe da so im Nachhinein mitgekriegt, dass der halt krank ist. Dass der Muko hat und dann lief das darauf hinaus, der braucht eine Eins-zu-Eins-Betreuung. So weil die Eltern halt auch Vollzeit arbeiten und jaaa so den mit dem Auto mal zum Arzt zu fahren, zur Therapie zu fahren, mal ein paar Medikamente abholen, kriegst du hin. Das kannst du ja machen, das ist ja zu leisten. Ist ja kein Thema. Dass der dann einen Luftnotanfall kriegt in meinem Auto habe ich natürlich nicht einkalkuliert. Dass der dann blau wird, dass der nicht rauskommt aus dem Anfall (..) dass hat, ne, habe ich alles überhaupt nicht mit eingeplant und auch nicht gewusst. Und teilweise saß ich da, ist mein Job jetzt ein Fluch oder ein Segen für mich selber? Ne, und letztendlich ist ja ne, wie das so ist, es ist ja immer alles für was da für etwas gut. Mein ganzer Kram ist jetzt gut für dich, ja? ((lacht)) Und ähm (..) So ich habe zwar eine Weile gesagt, wenn ich das gewusst hätte, ähm hätte ich das nicht gemacht. Mich nicht drauf eingelassen, aber wie es ja bei Allem ist, du wächst ja dann an deinen Aufgaben. So (.) jetzt ist wenn ich jetzt einen Luftnotanfall erlebe, in der gleichen Größenordnung wie vor zwei Jahren, ist der für mich heute nicht mehr so schlimm wie vor zwei Jahren. Ne, ich weiß was ich machen muss, ich bin nicht mehr so hilflos und alles (.) und aus diesem „Boah hättest du diesen Job mal nicht angenommen" (.) Weiß ich mittlerweile absolut, dass das der beste Job meines Lebens ist. Weil es mir einfach ganz, ganz andere Sachen zeigt und (.) ich viel achtsamer geworden bin mit mir, mit Anderen. Eigentlich mit allen (..)
21	I: Ja, schön.

22	B1: (..) ja (…) Joa, Punkt. ((lacht))
23	I: Sehr schön. ((lacht)) Genau. Ähm (.) was sind zum Beispiel so Tabuthemen oder was würdest du jetzt nicht auf Instagram posten?
24	B1: Also ich würde (.) nichts über meine Arbeit posten (.) Weil das einfach, so klar das würde der junge Mann nicht wollen, ich gucke dass ich so viel wie möglich meine Kinder raushalte. Meine Tochter, die ist hin und wieder zu sehen. So (.) mein Großer der würde das nicht wollen. Der macht seine eigenen Sachen. Ähm, ja (.) so allzu viel Familie muss nicht rein. Ich bin auch in einer Beziehung und äh da ist glaube ich ein Bild drin, wo man sieht, dass mein Freund die Arme um mich hat und da sagt er aber auch: Nein das ist das höchste der Gefühle, mehr muss nicht sein und ich würde nie einen Menschen da mit reinbringen, die das nicht wollen. Ich habe meine langjährigste Freundin, die ist, die habe ich jetzt seit vierundzwanzig Jahren. Die ist sehr, sehr stark übergewichtig. Also sehr stark. Die habe ich im Prinzip da (.) ja auch kennengelernt, in der Zeit wo ich selber noch sehr übergewichtig war und ähm auch in allen noch drin stecke, aus der Zeit kenne ich die. Und (.) so (.) während ich mich so zum positiven weiterentwickelt habe, hat sie das (.) leider nicht getan. Und ist im Prinzip noch, ähm, noch genauso da drin wie früher auch. Also die hat keine Bulimie, aber die hat an die hundertdreißig hundertvierzig Kilo. So, das zeigt ja auch schon, dass da alles nicht so ganz ist wie es soll und (.) ähm vielleicht hast du es gelesen, ich mache ja das Resilienz Studium. Da auch Achtsamkeit auch noch mit drin und ich sag (.) mittlerweile, dass ich eigentlich ganz schön viel Wissen rund um diese Themen in meinem Kopf habe und ich habe diese Freundin. Ich habe noch zwei (.) zwei noch andere Freunde, Freundinnen aus meiner Depressionszeit. Das Ganze hat ja dann auch Depressionen zur Folge gehabt sehr, sehr lange. Und ähm (.) ich würde da nie meine Freunde mit reinziehen. Ne das sind so Sachen wo ich auch öfters im Zwiespalt bin. Weil die so, noch so diese Schiene leben: Ja ist halt so, ja kann man nichts machen. Wo ich manchmal so diesen Impuls habe und denke: Oh kann ich euch mal schütteln. Ne? Und ähm (.) und die kennen mich schon so lange und sehen ja im Prinzip auch dass es anders geht (.) und ähm, so und da würde ich halt, wenn es jetzt speziell und Instagram oder um das Posten geht, ich würde da nie irgendwie ungefragt irgendwelche Leute mit reinbringen. Oder ((seufzt)) da drauf klopfen jetzt mach doch mal. Und wenn da auch dann wenn ich halt mit diesen Frauen zusammen bin, bin ich halt immer ((atmet tief ein)) sehr zurückhaltend und nehme an, versuche mich da sehr in Empathie und ((atmet hörbar aus)) die Hälfte meines Denkens schlucke ich runter. Und weil ich da irgendwo auch denke, wenn ich vor habe in eine beratende Tätigkeit zu gehen, wollen die sich aufgefangen fühlen erstmal. Ihr Kummer los werden und ja irgendwo sage ich mein eigenes Umfeld ist für mich eigentlich so der beste Prüfstein, den ich brauch um beruflich weiterzugehen (…)

25	I: Okay.
26	B1: Ich war jetzt irgendwie weg von der Frage, oder. ((lacht))
27	I: Alles gut, alles gut. Und ähm genau, also klar, so sehr private Sachen postest du nicht. Ähm kann ich voll nachvollziehen und wie sieht es aus, wenn du in Bezug, sage ich mal zur Essstörung daran denkst? Gibt es da Themen, die du nicht über Instagram ansprechen würdest?
28	B1: Ich glaube ich würde mittlerweile alles ansprechen. Also rund um Essstörung würde ich glaube ich mittlerweile alles an(.) ähm da anbringen (.) Ähm weil ich einfach denke durch dieses Wort Tabuthemen, wird das ja erst tabu. Und wenn ich jetzt einfach zurück gehe, bei mir hat das ganze angefangen, also ich war eigentlich als Kind immer schon dick gewesen. Immer das dickste Kind in der Grundschule, in der weiterführenden Schule. Mit Mobbing und alles. So wenn ich jetzt als erwachsene Frau höre, Tabuthema (.) dann kann ich damit umgehen. Ich habe ja wie gesagt, wenn ich jetzt bei meinen Freundinnen vieles nicht anspreche, habe ich das auch so ein bisschen als tabu im Kopf. Aber wenn ich jetzt von einem Kind ausgehe von dreizehn vierzehn Jahren, was dann hört ein Tabuthema, wächst ja dann auf mit diesem Glaubenssatz „oh darüber spricht man nicht“. Und meiner Meinung nach dadurch (.) schleppt man das ja im Prinzip wenn man das in der Kindheit oder in der Jugend als tabu, man spricht darüber nicht, weil man macht ja sowas nicht. Das ist ja auch krank, das will ja auch keiner hören. Nimmst du das ja mit ins Erwachsenenleben und lebst ja diesen Glaubenssatz weiter. (.) Deshalb würde ich da schon sagen hier nackte Fakten auf den Tisch. So! Nicht jetzt unbedingt bei Instagram, aber generell jetzt auch so im Freundes- und Familienkreis. So nur ich hab, ich rufe ja im Moment öfters mal dazu auf, wenn ihr Anregungen habt, Fragen, fragt mich einfach. Es gibt eine Antwort. So da ist für mich aber auch klar, die muss ich nicht gleich in die Kommentare hauen. So dass es jeder lesen kann. Da gibt es eben diese direkte Verbindung. Dann mache ich das halt privat. Das hatte ich mit dem ersten Aufruf den ich gemacht habe. Da war ich ziemlich überrascht. Das ist es eine Woche her. Weil ich da gesagt, habe ich: ich will doch eigentlich mehr für die Leute, als für mich. Für mich ist das super zum Üben und zum Lernen, wie gehe ich überhaupt um mit Jemanden den ich beraten möchte, weil im Moment ist das dann noch so in meinem Kopf. Ich möchte das machen, aber da ist auch in meinem Kopf: kann ich das denn überhaupt? Oder wie wird das von dem Anderen überhaupt angenommen? Und es war halt erst letzte Woche. Es ist noch ganz frisch. Da dachte ich mir dann nee eigentlich erzählst du ja immer mehr über dich selber, meine eigene Verfassung, aber du möchtest doch eigentlich mehr für die Anderen. Jetzt ruf doch einfach mal auf: was gefällt euch hier bei mir? Was wollt ihr von mir? Was erwartet ihr denn von mir? Wie kann ich euch helfen? Wie kann

	ich euch Gutes tun? Weil eigentlich soll das ja (.) für euch sein und kennst du wahrscheinlich selber: in den Momenten wo du ja gibst, bekommst du ja auch sehr viel für dich. Mir gibt das jetzt ja auch verdammt viel, dir das alles zu geben.
29	I: Ja!
30	B1: Und da kam dann halt sehr, sehr viel auch in den Kommentaren (.) kam dann und ich habe dann per Story habe ich dann gesagt ich habe mir alles aufgeschrieben, ich werde auf alles eingehen, es kann aber halt hier wegen Arbeit, Corona alles eine Weile dauern. Und habe das für mich dann halt auch so ein bisschen gefiltert. Was kann ich jetzt öffentlich machen als Thema. Wo ist es mir selber jetzt lieber, wenn ich die Person privat anschreibe. Oder ich habe so halbwegs so ein bisschen auch ein Blick drauf, ob ich das immer richtig einschätze weiß ich nicht. Wem es jetzt in etwa lieb, also wem es jetzt recht ist das öffentlich zu kommunizieren. Oder wem das vielleicht gar nicht recht ist. Ich habe gestern Abend einen Beitrag geschrieben über Selbstreflexion. Dass man sich halt selber immer wieder Fragen stellen soll und wenn man jetzt eine negative Situation hat nicht immer sagen: och der Andere ist schuld, sondern wirklich mal gucken, was habe ich dazu beigetragen. War das okay was ich dazu beigetragen habe, soll ich dazu, soll ich mein eigenes Tun; Handeln, meine Worte nicht selber nochmal überdenken? Und selbst wenn ich auf meinem Standpunkt bleibe, was macht es mit dem Anderen? Und da hat mir eine Frau kommentiert (.) ähm, ja ich stelle mir auch öfters mal Fragen. Bekomme aber keine Antworten (.)
31	I: Okay?
32	B1: (.) So und da war halt mein erster Impuls reinzuschreiben meditier mal, geh mal in dich, geh in die Stille, geh in die Ruhe, geh spazieren ohne Walkman oder Kopfhörer oder generell ohne Ablenkung. Und ähm (.) lass einfach, einfach mal wirken (.) und guck was kommt (.) Wir, verallgemeinre ich jetzt mal, egal womit uns da ständig mit irgendwelchem Input von Außen zuballern, mir war das auch lange gar nicht bewusst, was da alles so überhaupt von Außen Einfluss nimmt auf mich selber. Und (.) weil ich habe dann nur (.) ich habe erstmal gedacht hm, solltest du das jetzt dahin schreiben? Nein! Da habe ich auch schon oft mitgekriegt, dass die Tochter irgendwas hat mit depressiven Zügen und dass die nicht weiß als Mutter wie sie ihrem Kind helfen soll. Wo für mich einfach auf Grund dieser Emo(.) Informationen schon klar war, du kannst das jetzt nicht so reinschreiben wie es jetzt vielleicht dein Impuls wäre (spricht mit Kind). Das haust du jetzt nicht so rein. Und habe ihr dann einfach angeboten, wenn du irgendwie Fragen hast, wenn ich dir helfen kann (.) melde dich einfach. Ne und habe es dann halt als Option gestellt und ich hatte auch erstmal gedacht ähm (..) soll ich die Frau mal privat anschreiben? Und dachte mir nein, weil das Angebot, dass die auf mich zukommen dürften ist ja da. Und ich will ja auch keinen

	belagern. Jetzt mach mal, jetzt tue mal, ich bin ja für dich da. Weil viele wollen es auch gar nicht (…).
33	I: Hm ja (.) Nochmal zurück zu dem, zu deinem Aufruf den du auf Instagram gemacht hast. Was kamen denn da so für Themen, die die Leute oder deine Follower interessieren?
34	B1: Also Eine, die hatte das Thema Selbstreflexion. Deswegen habe ich das gestern aufgegriffen. Die hatte zusätzlich das Thema Spiritualität allgemein gehabt. Nee gar nicht Spiritualität aber Rituale. (.) So, Rituale und da habe ich gesagt, mit Ritualen habe ich selber nicht wirklich Erfahrung. Ich nutze hier (.) ich würde jetzt sagen, ich nutze keine. Habe allerdings letztens mal geschrieben, ähm (.) was ich halt Abends mache. Dass ich grundsätzlich abends vorm Schlafen immer lese, weil ich (.) ich mir selber zum Ziel gemacht habe, ich möchte jeden Tag was neues lernen. Wenn es halt einfach nur ein Satz ist, oder (.) irgendwas. Eine Kleinigkeit, deswegen le- (spricht mit dem Kind) und so dass ich halt auf dem Stand war ich habe, ich habe nicht wirklich Rituale. Habe dann aber reingeschrieben, was ich halt jeden Abend mache. Und kriege dann zurück: Oh das ist aber ein schönes Ritual. Dabei habe ich das gar so empfunden, oder jetzt in der Corona-Zeit habe ich das so gemacht, dass ich halt (spricht mit Kind) jeden Morgen den allerersten Kaffee in meinem Bett trinke, das Fenster auf habe, den Wind höre, die Vögel höre und das halt jeden Morgen und ja eigentlich ist das doch auch ein Ritual? So da kam, so wieder am abschweifen. Ich muss immer abschweifen (.) Ja ähm Spiritualität kam, eine Frau die mir auch schon sehr, sehr lange folgt, die hat ähm (..) die hat mich privat angeschrieben, dass sie ein riesen Problem hätte auf der Arbeit. Das und das und das. Ihre Kollegin würde sie mobben, ich sage pass auf das geht von ihr aus. Sie hat so ein bisschen die Situation beschreiben. Und ich habe gesagt nein das ist nicht du das ist die. Grenze dich da aus. Dank Resilienz-Studium, zwischen Trigger und Reaktion, zwischen Reiz und Reaktion liegen dreißig Sekunden. (.) So die meisten Leute denken immer, weil sie es einfach nicht wissen und nicht damit arbeiten, man wird angetriggert, ich muss sofort reagieren und rauspfeffern was ich gerade in dem Moment denke. (.) So war ich grundsätzlich auch, lange lange lange, viele viele Jahre. Und seitdem ich das gelesen habe ist das für mich mein, mein Leitfaden. (.) Und alles das kommt denke ich immer: Nein du hast eine halbe Minute Zeit. Und da mir das bewusst ist, habe ich auch zwei Minuten Zeit, weil ich ja mehr draus machen kann, ne? Ja, das und äh dann kam das Thema Suchtverlagerung (..) das fand ich total spannend. Die hat mich auch privat angeschrieben, dass sie halt aufgehört hat mit, zu rauchen (.) und jetzt aber so viele Süßigkeiten isst (.) So und da habe ich überhaupt keine Erfahrung mit, aber ich recherchiere das. Und habe dann darüber halt etwas geschrieben und (.) ähm allgemein ja das war und (.) ich glaube das war es. Viele haben dann auch gesagt, mach einfach

	so weiter (.) Themen sind interessant, spannend, wir mögen die Vielfältigkeit und (.) viele haben auch gesagt speziell Resilienz. Resilienz bei Kindern möchte ich auch nochmal aufgreifen und ähm (.) ja viele die halt auch von Essstörungen jetzt mittlerweile wissen, haben auch gesagt: bleibe bei Essstörungen, bleib‘ bei Resilienz und packe einfach, feel free und pack einfach da rein und wenn ich halt meine Resilienz-Unterlagen mir durchgucke, es greift ja eigentlich alles da rein. Alles, also jetzt hier mit diesen neuen Sachen, wo das alles so, so ganz groß ist. Selbstliebe, Achtsamkeit. (.) es basiert ja fast alles auf Achtsamkeit (.) Auf Gegenwärtigkeit und (.) ja bin mal gespannt was noch kommt.
35	I: Ja! Also kannst du sagen, so die Themen, die du auf deinem Instagram-Account postest, sind da sehr, sehr vielfältig. Also gar nicht mal unbedingt nur bezogen auf die Essstörung, sondern auch alles drum herum?
36	B1: Genau deswegen, weil es nicht nur Essstörungen betrifft hatte mich das sehr gewundert, dass du bei mir gelandet bist. Weil es ja wirklich sehr viele (.) sehr spezifische Essstörungsseiten gibt und meine ja gar nicht so spezifisch ist und deswegen habe mir gedacht: Hm wie kommt die denn jetzt auf mich? Ja da ist was drin, aber doch eigentlich relativ wenig.
37	I: Hm genau, nein ich hatte trotzdem äh fand das trotzdem sehr interessant und du hattest ja auch speziell in deiner Profilbeschreibung ähm reingeschrieben auch Thema Essstörung, ich helfe dir, genau und da bin ich auf dich gekommen.
38	B1: Da ich ja weg bin davon, es ist ja trotzdem im Prinzip so ein Herzstück und so ein Herzthema für mich. Das wird es auch immer dann bleiben und ich habe jetzt über das Wochenende mir ein Interview angeguckt. Das war auch mal eine tolle Erkenntnis dann gewesen. Dann läuft jetzt über (.) über eine Andere auf Instagram, die halt auch postet. So (.) sechs Tage Empowerment-Programm nur für Frauen. Da war auch Eine die hat ein Interview (.) ähm (.) geführt, gegeben mit (unv.) über Essstörungen. Das fande ich halt auch ganz interessant, dass sie generell dieses Wort Essstörung ablehnt. Ist im Prinzip wie ein Tabuthema, weil aus dem Wort Störung ja schon wieder hervorgeht. Kaputt, gestört, da stimmt was nicht, da ist etwas nicht normal mit dir. Und bei den Betroffenen, allermeisten Betroffenen wahrscheinlich, ist ja nicht die Essstörung das Problem, sondern das Ventil für die Probleme, die unter der Essstörung liegen. Und damit ist der (.) ne? Die Essstörung eigentlich das Gute, oder auch nicht Gute und (.) der Deckel auf den Problemen. Und (.) das jetzt so zu wissen, hat bei mir dann auch die Erkenntnis gebracht, dass dieses vor vier Jahren, dieses von heute auf morgen: Ich mache das nicht mehr. Dass das da funktioniert hat, weil ich da in Therapie gegangen bin und mich dann tiefgründig mit meinen anderen Problemen beschäftigt habe. (.) Und dadurch, dass ich das innere Kindarbeit ganz viel aufgearbeitet habe, so bei mir ist halt, war immer so dieser anführende Trigger mein Vater

	gewesen. Wie das halt viele haben: miese Kindheit, der Vater ist Schuld und mein Vater war Alkoholiker und da kam irgendwann auch die Erkenntnis: der hat nicht mein Leben versaut, der war selbst eine arme Socke. So, keiner wird Alkoholiker, weil er es gut hat und aus Erzählungen von meiner Mutter, meiner Kindheit, weiß ich dass der schon sehr, sehr jung getrunken hat. (.) Was dann von nach halt immer mehr (.) Puzzleteile zusammengefügt hat und (.) bis hin zur Erkenntnis, der konnte nicht anders. Der konnte nur, ist nicht mit Liebe aufgewachsen, mit Wertschätzung, mit Anerkennung. Der konnte das nicht weitergeben. Meine Mutter hat sich quasi ihm untergeordnet und (.) konnte es auch nicht besser. Meine Mutter hat elf Geschwister und da weiß ich dank der Resilienz auch, was so ein Haushalt mit (.) Mehrlingskindern dann mit den Kindern macht. Und sie ist die, glaube die dritt-älteste, dann eben es kam immer noch ein Kind und noch ein Kind und noch ein Kind und (.) so und das, dieser ganze Aufbau: wie ist eigentlich die Struktur meiner eigenen Familie, wenn man da so zurück geht, brachte halt immer mehr Erkenntnis darüber meine Eltern haben im Prinzip auch nur gegeben (.) was sie konnten. Gegeben, weil sie einfach selbst nicht viel hatten an Wissen, an allem was sie weitergeben konnten und (..) so und (.) ja dann irgendwann war das halt durch und dieser Groll auf meinen Vater, ich bin ja nun mal dann auch sehr lange rumgelaufen: der hat mein Leben versaut, der hat mein Leben versaut und (.) bis hin zu: ja, der ist nicht unbeteiligt, aber der ist nicht mehr verantwortlich für das was du jetzt, heute daraus machst. (…)
39	I: () Hm (.) ja, damals während der, während du die Therapie gemacht hast, hast du da auch schon Instagram genutzt?
40	B1: Da fing das an. Das, das war der Lauf. zweitausend, also war ja als zweisechzehn. Zwei, im Juli, nein im Mai, nein doch im Juli, im Juli zweisechzehn hat mein Sohn mich erwischt über der Toilettenschüssel und zwei, drei Monaten später habe ich die Therapie angefangen (.).
41	I: Und dann auch gleichzeitig dann mit Instagram?
42	B1: Ja, das lief quasi so parallel. Ein bisschen (.) ja.
43	I: Und wenn du an die Zeit zurückdenkst, ähm (.) beschreibe doch mal, wie du da Instagram genutzt hast. Also wie ging es dir zum Beispiel, wenn du es häufiger genutzt hast oder weniger häufig genutzt hast. Gab‘ es da Unterschiede?
44	B1: (.) ((atmet hörbar aus)) weiß ich nicht mehr. Ja, nein, eigentlich nicht so. Also so wie ich eben gesagt habe, irgendwann war so ein bisschen dieses, dieser Druck im Nacken (.) Nein eigentlich war es erstmal, erstmal war es eine Freude. Also (..) chronologisch die ersten Wochen. Ich habe es jetzt gar nicht mehr so auf dem Schirm. Die ersten Wochen waren halt viel, ja du musst posten, du musst posten. Ja gut machst du. Okay du musst dreimal posten, aber da stand für mich nicht dieses Posten

	im Vordergrund. Nicht so ganz. Sondern für mich stand da erst ich selber im Vordergrund. Achso du hast ja heute Morgen gefrühstückt. Ach ja jetzt musst du halt auch Mittag essen. Und musst da halt in der Zeit, habe ich dann auch viel für mich alleine gekocht und das wäre, wäre eigentlich so ein bisschen untergegangen. Weil meine Tochter (.) in der Schule gegessen hat. Mein kleiner Sohn in der, im Kindergarten gegessen hat und (.) und mein großer Sohn in der Uni, und ja war schon Uni, gegessen hat. Irgendwo da in der Kantine so drum herum. Und dann nur ich übrig war, während ich sonst immer gedacht habe: Ach ja brauchst du nicht. Oder läuft da halt so am Rande und irgendwie so schnell zwischendurch. Genau, ja, genau. Und da wusste ich halt da musst du eigentlich musst du auch ordentlich was, was machen für dich selber. Und habe das dann auch gemacht und so nach und nach wurde es dann halt Spaß. Und als ich halt gemerkt habe so ganz kann ich mich damit nicht mehr identifizieren, wurde es dann auch rückläufig und (.) mir, nein also, wo ich gemerkt habe, das bin nicht mehr so ich, ging‘ es mir dann, wenn das die Antwort ist, die du brauchst, ging es mir da auch nicht mehr so gut damit. Weil ich irgendwie gedacht habe, du musst etwas leisten (..) aber du leistest ja jetzt irgendwas, um Anderen was zu erfüllen (.) Auch so ein Kreislauf. Wo ich ja nicht wusste: Erwarten die das von mir? Und selbst wenn die das von mir erwarten, kann mir das dann egal sein? Ich muss das ja nicht erfüllen. Und (.) nein, also dann, dadurch, dass sich da dann andere Posts eingeschlichen haben, da wusste ich halt irgendwo, dass bin so gar nicht mehr ich. Ich will das nicht mehr. Ich möchte das nicht mehr und (.) habe mich auch gar nicht mehr damit identifiziert. Ich muss jetzt regelmäßig essen. Ich muss jetzt regelmäßig kochen, damit es mir gut geht. Sondern es lief halt für mich einfach. Dass ich da gesagt habe, eigentlich brauchst du das gar nicht mehr. So praktisch auch so ein Punkt, Punkt des Loslassens. Ich habe jetzt meine Sicherheit für mich, dass das alles in geordneten Bahnen und gut für mich läuft. Ich hatte auch keine Angst gehabt, dass ich dann irgendwie rückfällig werde, wenn ich das sein lasse (.) Und habe es dann, dann irgendwann auslaufen lassen. (..)
45	I: Aha, okay. Ähm beschreibe doch mal bitte den Austausch mit deinen Followern.
46	B1: (.) den Jetzigen?
47	I: Ja, gern auch den von damals.
48	B1: Der ist, also damals war es sehr viel weniger als heute (.) Das war dann mal ein Herzchen und ich hatte (.) ähm (.) so vielleicht zweimal die Woche hatte ich dann mal unter einem Posting vielleicht zwei Kommentare. Ne und das waren dann halt auf Essen bezogene Kommentare wie: Oh das sieht aber lecker aus! Oder wenn ich halt geschrieben habe, das es ein Weightwatchers Rezept: Welches Rezept ist das denn? Von Leuten, Frauen die halt auch bei Weightwatchers waren. So, so ganz kleine (.)

	kleine, kurze Kommentare. Und jetzt ist der Austausch (.) ähm ich glaube in den letzten vier Wochen wahnsinnig toll geworden. Ich bin super überrascht (.) was jetzt gerade einfach kommt. Es ist noch eine Andere, quasi Mitstudentin, ich bin hier bei uns in Mannheim, das ist ein Fernstudium. Und bin über diese Fernstudiumsseite noch an ein paar andere Frauen gekommen, ähm (.) die auch ein Fernstudium machen. Und war da, ich bin so oft überrascht worden, in den letzten paar Wochen. Weil Eine dann mich verlinkt hat. Also da wusste ich ganz genau die liest mich, die kommentiert mich. Sonst waren dann halt (..) solche Kommentare, also so richtig, ein etwas längerer Text: Mir geht es auch so, ich kenne das. Und die war auch depressiv, dass sie, dass da dann ein richtiger Austausch stattfand. Und ähm (.) die hat eigentlich einen ähnlichen Weg wie ich. Dann hat die vor vier Wochen, oder so (.) hat sie mal reingeschrieben, das und das und das, und wenn man nichts macht dann passiert ja auch nichts. Ich bin jetzt einfach mutig und verlinke jetzt die, die und die. Da war ich dann mit dabei. Lass uns doch mal was starten. Und ich sitze da: Wie lasst uns doch mal was starten? Hm (..) Ich kann ja alles sagen wie ich es denke, ja?
49	I: Ja!
50	B1: Zu dieser Frau hatte ich ja schon ein bisschen Austausch (.) und äh wusste sofort (.) das ist echt. Das ist authentisch. Jetzt verstecke ich mich. Bei dir hatte ich so (.) keine (.) So. Ich bin ja offen und ehrlich. So ein bisschen Misstrauen auch (.) Ja mein Vater: man kann keinem Vertrauen, die wollen alle nur was. Und nein mach bloß nicht und ist gefährlich. Da ich von dieser anderen Frau ja schon ein Bild hatte, wusste ich sofort, das ist ok. Dann kommst du, bist aber neu und fremd und da war dann dieses Fragezeichen sehr viel größer. Ne? Und dann habe ich mir gedacht: Meint die das jetzt Ernst? Was soll die denn von mir wollen? Was soll die denn mit mir wollen? Warum ausgerechnet ich? Und habe im Prinzip alles (.) also zum Glück auch nicht lange, da lobe ich mich auch selber. Wenn ich in sowas mal zurückfalle, ist das nie lange. Ne, dass ich halt alles in Frage gestellt habe. Aber es ist halt Ego-Schutz-Mechanismus. Mir könnte ja was passieren. So und dann dachte ich: oh lass mal die Kirche im Dorf. Die hat jetzt hier nicht geschrieben, die will dir irgendwas verkaufen und tausend Euro von dir haben. Die möchte ein Interview. So, mein Sohn ist auch Student. Der macht auch seine Arbeiten. Da habe ich mir gedacht: Die Frau möchte doch gar nichts von mir. Die möchte mir Fragen stellen. Ne? So und wenn das nicht zusammenkommt und wenn die das nicht ehrlich meint: Ja dann ist das halt so. Ne? So und das ist das was ich eben ganz am Anfang meinte mit diesem: Man wird so in Schubladen gesteckt. Das ist halt bei mir auch so. Ich habe eine Freundin, die Instagram total belächelt. Die sind alle nur fishing for complements und wollen Lob und und und. Und ich habe das schon so oft versucht und mache es aber mittlerweile nicht mehr. Dass ich einfach gesagt habe (.) ähm (.) viele sind dabei, die wirklich

	einen Mehrwert verteilen wollen. Die was wollen für Andere. Und für die, die das wollen (.) finde ich das so schade, wenn die so in die Schublade mit reingeschubst werden, ne? Und ab da wo ich das alles wieder (.) ich weiß jetzt gar nicht mehr wie diene Frage war?
51	I: Der Austausch mit deinen Followern. Also du hast ja vorhin gerade erzählt, dass du da jemanden kennengelernt hast und ihr wollt mal was starten.
52	B1: Ja, genau! Genau (.) So, so also über die Lisa heißt sie. Die dann was starten wollte, hatte ich dann parallel, parallel unabhängig von der Lisa eine Toni. Die macht Mama-Coaching. Die coacht Mamas. Die mich dann fragte (.) Lass, ich find dich so toll, ich finde dich so authentisch und ich habe drei Clips auf YouTube. Kann ich dir die mal verlinken. Kannst du mir mal, kannst du die dir mal angucken und mir deine Meinung schicken? So, die kannte ich auch nicht. Und dachte mir was will die denn jetzt von mir? (.) Ja und dann sitze ich da: Die will nur eine Meinung über YouTube-Clips. Du sollst dir nur die YouTube-Clips angucken. Ich-ich bin da erschrocken über mich selber (.) wie misstrauisch ich dann bin. So und das ist, das weiß ich auch selber. Aber das ist ja auch eine gute Übung, dass ich das dann abbaue. So und aus Toni und Lisa kamen dann noch, noch drei hinzu. Und wir sind jetzt eine sieben-Frauen-WhatsApp-Gruppe, die alle zwei Wochen einen Zoom-Call zusammen macht. Um uns auszutauschen, was ist in diesen zwei Wochen so alles passiert. Ich mache diese Ladyimpact-University parallel zu meinem Studium. Um meine Reichweite auch noch aufzubauen. Da gibt es dann halt haufenweise Tipps wie man die eigene Reichweite aufbaut. Was dann eben auch nochmal gut war: Follower abzubauen, weil es nicht um die Zahl in der Mitte geht, sondern um den Austausch oder die Kommunikation. Und wir (.) wir haben im Prinzip alle sieben die gleichen Herz-Themen. Sind da verbunden. Wir waren bis am Samstag waren wir nur zu sechst. Und ich habe dann da separat aber auch noch Eine (.) mit der ich kommuniziere. Und habe gesagt: Hör mal ich habe mir das schon seit ein paar Tagen gedacht, die würde (.) die würde optimal zu uns passen. Die ist auch Ende dreißig. Und das finde ich auch schön, dass das Alter, so gestaffelt ist. Von Mitte Zwanzig bis, ich glaube ich bin sogar die Älteste (.) ja die Toni die ist vierzig. Und das finde ich so schön, dass das halt so gestaffelt ist. Und genau. Die muss ich auch noch erwähnen. Die Carmen ist gerade mal fünfzehn. Mit der bin ich letztes Jahr in Austausch getreten. Die hat auch ganz viel mit Essstörungen zu tun gehabt und die ist so toll. Die ist so süß und ähm sie hat mich jetzt über das Wochenende so sehr gelobt für meine Weiterentwicklung. Und da habe ich nur gesagt: Mädel, vergiss dich selber nicht. So ich, so ich sage da jetzt alles dazu. Bulimie, Magersucht und letztes Jahr an diesen Limit: Sie will sich umbringen. So ich nehme (..) ich (.) Ich bin sicher, dass sie das so oder so nicht gemacht hätte. Sie legt es so aus, jetzt am Wochenende, wärst du nicht da gewesen für mich, wäre ich nicht

mehr da. Ne? So und (.) ich denke mir dann: Mädel, komm, hm, vielleicht wäre es gar nicht so dramatisch gekommen. Aber es ist trotzdem schön. Weil ich habe ihr ja in der Zeit ja trotzdem irgendwas gegeben. Ne und das ist halt so ein Alter so mit fünfzehn (.) nicht Fisch nicht Fleisch, wo bin ich überhaupt und hier Gemecker über die Eltern, während ich ja trotzdem einundvierzig war und nicht vierzehn wie sie zu dem Zeitpunkt. Und selber Kinder habe. Ein Kind habe, was über vierzehn hinaus ist und da kam natürlich viel Gemecker, viel Gestänker über die Eltern. Und da habe ich ihr auch ganz ehrlich gesagt: Weißt du was? Wenn wir schon im Austausch sind und du den direkten Kontakt zu mir suchst? Kann ich dir als erwachsenen Frau und als selber-Mama auch sagen, das ist auch für Eltern nicht leicht. Die haben, die Eltern haben es auch schwer. Ich habe gesagt: Ich weiß, du verstehst deine Eltern nicht. Ich weiß das. Ich habe da auch Verständnis für. Aber Fakt ist: Wir Eltern verstehen euch Kinder so oft auch nicht. So und das ist was, was ich hier in meiner eigenen Familie halt auch wirklich versuche zu leben. Das ich als Mutter nicht untergehe (.) sondern hier wirklich, mein Kleinster der wird jetzt acht im Juli, dass ich das wirklich offen kommuniziere. Ganz viele haben ja wirklich so dieses: Die Kinder zu erst, die Kinder zu erst, die Kinder zu erst. So zu 80-90% ist das hier auch so. Aber wenn ich wirklich für mich selber merke, ich bin gerade am Limit, oder wander auf das Limit zu. Das ich wirklich dann sage: Passt auf. Ihr seid wichtig. Ich aber auch. So und ich kriege jetzt mal eine viertel Stunde für mich (.) da komme ich wieder runter. Da gehe ich eine Runde auf den Balkon atmen. Wenn hier wirklich High-Life ist und dann bin ich aber auch wieder für euch da. Der Jüngste, der hat es natürlich irgendwann mit sechs, sieben nicht so ganz verstanden. Aber bei dem merke ich halt, so das ist jetzt mal, meine Tochter hat Downsyndrom. Ist vielleicht auch aus meinem Account hervorgegangen. Mein Großer hat ein ganz anderes Verständnis mit zweiundzwanzig. Aber bei meinem Kleinsten (.) merke ich, also ich merke halt am Größten und am Kleinsten, merke ich halt (…) wie mein Einfluss so ist auf die Kinder, weil mein Großer sehr ist wie ich. Früher (..) Teilweise zu negative. Da aber auch immer wieder sich rausfindet (.) ähm weil ich den, der wohnt noch hier. Gott sei Dank. Und ich kriege den da auch mit eingebunden (.) und äh ja der weiß natürlich auch viele Sachen. Wo ich gesagt habe: Ja das und das war aber auch aus den und den Gründen und du bist so und so. Natürlich auch mit weil ich so und so war. Aber weil du so und so bist, heißt das auch bei dir nicht, du musst so und so bleiben. Mein Kleinster, der wächst ja voll mit Achtsamkeit und Selbstliebe auf (..) und bringt da teilweise in der Schule und bei seinen Freunden irgendwie Sprüche, die der hier aufgreift und alles und ich denke da manchmal: Ich finde es ja toll, ich finde toll, dass er das so lebt. Aber ich weiß natürlich auch, wie das bei Kindern ankommt. Und ich denke mir: Oh hoffentlich, hoffentlich macht er sich nicht damit unbeliebt bei seinen Freunden. Weil ich dann halt auch sage, der hat

	einen Jungen in der Schule. Auch etwas kräftiger, rötliche Haare, Sommersprossen. Und ich habe gesagt, wenn du den nett findest, wenn du den cool findest, darfst du mit dem spielen. Natürlich. Der freut sich sogar (..) Und natürlich ist das dann für einen Sieben-Jährigen schwer, ne? Und (.) also ich weiß auch nicht, wie mein Sohn das gemacht hat. Der ist so mit einer von diesen coolen Kids. Du hast ja leider immer noch diese Gruppierungen. (unv.) und es ist ja leider so, ne? Und ich sage dann halt: du darfst den Jungen, du darfst mit dem spielen. Was ja nicht bedeutet du sollst diene anderen Freunde dann meiden. Ja mach das doch so: integriere den Jungen. Weil wenn du dich nur dem zuwendest, kriegst du dann auch gleich diesen Stempel: Oh der (unv.) spielt mit dem da. Dann zeig doch deinen coolen Freunden, dass der genauso cool ist wie ihr. Zeig dem das doch (.) Ob das denn geht? Meine ich: ja das geht. Ich als Kind hätte mir das auch gewünscht, dass mich einer mitnimmt. Und ich kriege immer mehr mit, dass mein Kleinster das total jetzt schon lebt und (..) ja. ((lacht)).
53	I: Sehr schön. Das klingt super!
54	B1: Ja!
55	I: Ich finde es total spannend, was du erzählt hast: dass ihr euch jetzt auch in einer WhatsApp-Gruppe zusammengeschlossen habt. Ähm, würdest du sagen, oder wo siehst du Grenzen, ähm bei dem Austausch auf Instagram direkt?
56	B1: (..) Oh (..) Bei den Anderen. Bei mir?
57	I: Genau! Also wo, was würdest du sagen wo ähm ja hört der Kontakt oder der Austausch mit Anderen auf Instagram auf wir müssen dann halt so eine WhatApp-Gruppe zum Beispiel, oder wir wollen dann so eine WhatsApp-Gruppe dann zum Beispiel.
58	B1: Das war eigentlich zufällig. Das war noch nicht mal so gedacht. Überhaupt gar nicht, sondern Instagram hatte irgendwie eine Macke gehabt. Weil wenn man in den Stories da verlinkt (.) du verlinkst mich. Dann taucht das bei mir ja auf. Und das war zwischen Lisa und mir, war das nicht so. Die hat mich verlinkt und das ist bei mir nicht angezeigt worden. So, dann habe ich sie mal verlinkt. Das wurde auch nicht angezeigt. Und da wir ja sowieso schon in diesen Kommentar-Austausch standen und sie sowieso schon gesagt hat, lass uns doch mal was starten und (..) ähm irgendwie hat sich das dann so dass das nicht verlinkt wurde. Und ich habe ihr dann ihr dann ungefragt einfach meine Handynummer über Direct Message rübergeschickt und habe gesagt: Hier für schlechte Tage, wer weiß ob das Ding mal abstürzt und dann sind wir alle weg. Und speichere mal ein. Und dann kam sofort ein Hallo über WhatsApp. Und dann hatte ich ja noch die Toni (.) Genau und da fand ein Austausch statt wegen Mukoviszidose. Weil ich das (.) Wort einmal in irgendeinem Beitrag erwähnt habe. Und die hat mir dann geschrieben oder per, hier per Voice-Mail auf dem Insta. Die hatte vor über zwanzig Jahren eine Freundin, die daran gestorben ist. Und einfach

	dieses Wort hat dann natürlich etwas ausgelöst bei ihr. Und es war erstmal nur so ein kurzer Wink. Und für mich war das in dem Moment, ich habe ja gesagt diese YouTube-Videos. Die hatte ich mir von Toni ja vorher (.) schon angeguckt. Und (.) ich bin ja ehrlich. Ich hatte Mühe gehabt, ihr das zu kommentieren. Weil die einfach wahnsinnig hibbelig war (.) (unv.) gucken habe ich mir gedacht: Was tut diese Frau da? Hab auch gedacht: Sowas stellt die auf Insta-YouTube, ja okay. Und ähm, aber dafür, dass die ja eine (.) objektive Meinung wollte. Ich hatte auch irgendwie nicht den Kopf dafür gehabt. Ich habe dann gar nichts erstmal gar nichts geschrieben. Habe es dann nochmal ein bisschen so geguckt und habe mir gedacht: Nein (.) du weißt jetzt selber, aufgrund der Stories oder Insta-TV wie schwer das ist, sowas zu machen. Die, die ist nicht nur hibbelig, die ist nervös, die ist aufgeregt. Das kostet Mut das zu machen. Überhaupt hochzuladen. Ich weiß wie oft ich mein erstes TV dann wiederholt habe und es erst gar nicht gemacht habe. Und dann war es im Kasten und ich habe mich nicht getraut es hochzuladen. Wer weiß was da kommt, ne? Und (.) ja das war dann einfach diese YouTube-Sache und dann war es diese Mukoviszidose-Sachen und dann wurde es schon wieder privater. Und irgendwie kam das dann (..) ich glaube die Toni war das dann auch, die gesagt hat: Sollen wir da nicht irgendwie eine Gruppe machen. Ja bin dabei. Ja und die Lisa auch dabei. Damit sind wir schon drei. Und die Toni hat dann auch noch jemanden mit reingebracht und ja. Dann kam Ines noch dazu. Wer die jetzt noch mit reingebracht. Ines und Susi. Wer die noch mit reingebracht hat, weiß ich nicht (.) Und von mir kam dann halt am Samstag noch die Doreen dazu.
59	I: Das ist das kleine Mädchen, was du vorhin erzählt hast?
60	B1: Äh nein ist, die ist siebenunddreißig. Die macht auch Achtsamkeit und die, die Carmen. Die Carmen ist die Kleine. Die ist fünfzehn. Ich habe die hin und wieder mal verlinkt. Aber du hast eben mal gefragt, wo die Grenzen sind. Das ist für mich zum Beispiel auch so eine Grenze. Dass ich da nicht irgendwann, irgendwie schreiben würde: Ja die Carmen, vor einem Jahr, Selbstmordgedanken und schreckliche Eltern. Und guck mal wie die jetzt geworden ist. Mit fünfzehn, die schreibt tolle Texte. Die schreibt richtig tolle Texte. Wo ich einfach auch eine Weiterentwicklung sehe, in dem, in dem was sie schreib. Das wie sie schreibt, was sie schreibt. Wo du wirklich merkst. Da hat sich im Kopf irgendwas verändert. Ja?
61	I: Hast du mit ihr noch einen Austausch?
62	B1: Ja, nicht mehr ganz so oft. Aber für mich ist einfach schön, nach fast einem Jahr zu sehen: sie ist noch da. Sie hat sich weiterentwickelt und wie es jetzt mit Eltern und Essstörung ist, weiß ich nicht. Sie ist natürlich auch älter geworden. Aber in den, in der ganzen Zeit habe ich ja auch schon viele kommen und gehen gesehen. Wo mir dann irgendwann mal aufgefallen ist: Wo sind die denn? Ne, und dann ist die halt

	noch da und ich sehe halt (.) anhand der Texte oder was für Fotos sie schickt. Sie ist ja auch selber mal drauf. Jetzt hat die sich gepostet irgendwie (.) auf einem Baum mit bauchfreiem Oberteil und irgendwelchen Yoga-Übungen. Ich fand das total toll. Während sie letztes Jahr noch dran war: Oh mein schrecklicher Bauch. Und ich mir dachte: Mädchen an dir ist nichts dran. Ja? So das hätte ich dann auch nicht, nicht ihr dann gesagt. Und ich würde jetzt bei so einem jungen Mädchen auch niemals hingehen und die verlinken und sagen: Oh wegen der, wegen mir lebt die Carmen noch. So ein Quatsch, ne? Das würde ich niemals machen. Das sind einfach so wirklich so Sachen, wo Grenzen einfach sind. Nicht nur weil sie fünfzehn ist. Das würde ich auch bei einer dreißig-Jährigen nicht machen. Oder mich jetzt hier hinstellen: Ich hab das und das und das und die und die. Das macht ein Therapeut auch nicht: Er sagt ja dann aber der Klient das und das (.) und das (..) Ja!
63	I: Vielleicht nochmal so zusammenfassend. Was schätzt du besonders so an dem Austausch auf Instagram?
64	B1 (): Moment ((lacht)) ich muss mal eben hier meinen Strom einstecken, sonst ist glaube ich gleich mein Laptop aus.
65	I: Ja mach mal!
66	B1: Äh ja, (..) Moment. So! Ja, was ich daran schätze ist, dass das eine sehr einfache Form ist Leute kennen zu lernen. Das finde ich einfach super und das kommt dann nochmal so ein Schritt zurück. Dieses in eine Schublade, Fishing für Complements, (.) ähm so ich weiß natürlich auch was für Leute mir das gesagt haben. Das hat (.) für mich, zeitweise, hat das auf mich, ähm, hatte ich kein gutes Gefühl dabei, wenn die das gesagt haben. Ich wusste natürlich für mich, das ist ok was ich mache. Das hilft mir. Vielleicht hilft es irgendwo auch jemand anderem. Das wusste ich. Aber so das ist natürlich auch das was man dann halt wieder nicht machen soll. So in das Außen zu greifen. Ich weiß natürlich auch was sie für ein anderes Umfeld hat. Wie da gelästert wird und was da so gesagt wird. Weiß ich alles. Und das hat mir eine ganze Weile etwas ausgemacht. Wie die denn da über mich reden und irgendwann habe ich auch gedacht: das kann mir doch eigentlich egal sein. Weil ich weiß, dass es anders ist (.) und ganz anders laufen kann und (.) ähm jetzt speziell bei diesen ganzen Herz-Themen, ähm. Als das anfing sich zu verbinden, da war ich da auch nicht unbedingt skeptisch, weil ich kann ja quasseln. Ist ja alles gut. Und ähm, erstmal (.) wollte ich das aber nicht so ganz. Da hat auch mein Sohn gesagt: Ja vernetze dich doch. Und wenn du da diese Ladyimpact machst, dann kriegst du halt Tipps wie du deine Reichweite aufbaust. Und ich, das war jetzt alles während der Corona-Zeit. Es kommt ja auch ganz viel die Frage: Was hat dir die Corona-Zeit gebracht? Was ist dein Learning? Und hast du überhaupt was davon mitgenommen, ne? Ich habe meinen Zoom-Call

	alleine installiert. Ich habe mein Skype installiert. Während ich vor Corona immer gesagt habe: geht weg, ja? Bei meinem Instagram-Account habe ich meinen Sohn gerufen: Wie geht das? Und diese, hier dieses Zoom und Skype das habe ich alles selber gemacht. Und da dachte ich auch: Ach ja, Learning. Hast du selber gemacht. Hast den ja gar nicht gerufen. Musstest du den, musste ich gar nicht von dem auslachen lassen. Von wegen: Kannst du das nicht? Ne? So ist ja mein Kind dann drauf, ne? Und ähm, ja und dieses ganze Vernetzen, da habe ich meinem Sohn gesagt: Ja so bin ich nicht. Das bin ich nicht. Und der erste Skype war mit meinem Gitarren-Lehrer. Ich wollte das erstmal gar nicht. Mein Gitarren-Lehrer hat halt gesagt: Entweder über Skype, oder wir, wir können nicht bis wir es wieder dürfen. So und dann ne? Pest oder Cholera? Was machst du jetzt? Und dann habe ich meinem Sohn gesagt: Weißt du was (unv.) doch mal über Skype. Ja ich (unv.). Ich dachte: Ach komm bis der heute Abend hier geholfen hat, hast du dir selber so eine App runtergeladen. Und das war dann das erste Mal per Skype. Da hatte ich das, also Skype Gitarre. Was mir dann schon mal geholfen hat so ein Gefühl dafür zu haben. Wie das überhaupt ist, was man da so macht. Und ich bin immer der Typ, der sagt ich mag nicht telefonieren. Ja toll und dann sitze ich vor so einer Kamera, ne? Und ähm finde ich aber trotzdem auch sympathischer. Weil man einfach ein Bild vorn hat. Ich habe auch immer gesagt: Nee das ist nichts für mich. Und überhaupt gar nicht. Ja und nun war das halt erstmal Gitarre. Und durch Corona wurde es immer mehr und mehr und mehr. Und (.) als mein Sohn dann gesagt hat: Macht doch dieses Impact und Reichweite aufbauen. Wenn das ist was du hier vor hast (.) wo du beruflich ein bisschen weiter gehen möchtest. Ich habe dann gesagt ich komme mir dann vor als würde ich den ganzen Tag mit dem Handy unterwegs. So wie diese Teenies die das Ding nicht weglegen. Das bin nicht ich. Und hat er gesagt: das ist jetzt auch so ein Glaubenssatz. Es macht einen Unterschied, ob du den ganzen Tag Mario an deinem Handy spielst. Und irgendwelche Steinchen zusammensetzt. Oder ob du (.) oder ob du jetzt wirklich versuchst, dir da was aufzubauen. Für dich, für deine Zukunft. Und ich habe, ich habe es wirklich so gesehen und habe gesagt es ist doch kein Unterschied. Sagt er ja natürlich ist das ein Unterschied. Du möchtest ja etwas damit erreichen. Irgendwie ist das nicht so ganz bei mir gelandet. Sagt er: pass mal auf. Wenn du das so schon nicht verstehst, dann nehmen wir jetzt einfach den Büro-Fuzzi, der da von neun bis siebzehn Uhr an seinem Laptop sitzt. Sagt er: Was meinst du denn, was der macht? Der hängt auch den ganzen Tag vor dem Ding. Und ob du dein Internet jetzt über Laptop nutzt, über einen wirklich Tower mit Bildschirm, oder über dein Handy. Hat der gesagt. Es ist kein Unterschied. (.) Bis ich das dann mal verstanden habe. Habe ich gesagt: Ja ok, hast du Recht. Und damit das Mama das dann endlich mal verstanden hat, kam das das Kommentar nachgeliefert. Wenn du alles face-to-face machst an

	einem (.) an einem Tisch. Sagt der: Wie groß ist denn dann deine Reichweite. Die reicht von Köln nach Köln. Oder zu dem, der mal aus Leverkusen oder Düsseldorf kommt. Und jetzt habe ich halt Kontakt zu Toni (.) bis fast nach Österreich. Ich habe die, die dieses Frauen-Empowerment macht. Die wohnt auf Teneriffa (.) Ich alte Mama ((lacht)) sagt dann nur wie geil ist das denn. Und das sind für mich, du siehst ja, das sind verschiedenste Weiterentwicklungen und während ich sonst ja angstbehaftet, versuche ich wirklich das gerade in mir aufzulösen und zu sagen: Was kommt denn da alles. Und für vieles muss ich noch nicht mal was tun. Es kommt einfach (.) Und das ist einfach so toll und (.) Eine, der ich da folge. Die halt auch viel mit Social Media da hat und auch in diesen Interviews war, die hat ganz klar gesagt: Lass einfach kommen. Lass einfach kommen, lass (.) nimm es an. So und wenn es mal wirklich eine negative Erfahrung ist, da ist es eine Erfahrung mehr. Weil du, du erfährst ja nicht nur was du willst, sondern du siehst natürlich auch ganz klar, was nicht geht, ne? (..)
67	I: Also würdest du schon sagen, das so Thema „Sich ganz viel vernetzen mit anderen, ähm Personen, das schon so sehr viel wert ist
68	B1: Ja, ja
69	I: Was sind vielleicht so Dinge, die du nicht magst an Instagram? (…) Oder die du nicht so gut findest?
70	B1: (..) Hm (…) hm ich habe, ich habe nicht wirklich negative Erfahrungen gemacht. So das muss ich erstmal sagen. Aber Eine, Eine, Eine einzige hatte ich. Ich habe mal einen Beitrag geschrieben. Das war dieses Jahr irgendwann um Karneval. Da ging es um Nächstenliebe. Einfach auch mal jemanden die Tür aufhalten, oder mal grüßen, oder irgendwas. Dann so Kleinigkeiten. Die man einfach in den Alltag einbauen kann. Das war einfach ein, ein Bericht. Einfach nur ein Beitrag. Und Eine hat drunter kommentiert: Ja das und das und so und so. Das mache ich ja seit Jahren und das ist für mich selbstverständlich (.) Das sollte ja für jeden so sein. Das ist für mich absolut selbstverständlich. Und ich dachte erstmal: Uff, okay? So, und dann hat sie noch, weil es unbedingt sein musste (.) ähm hat sie dann drunter geschrieben: Und außerdem mit deinen komischen Themen gehst du mir so langsam sowieso auf die Nerven. Du gehst mir auf den Keks. Irgendwie sowas hat die geschrieben. Das war auch die aller einzigste in diesen vier Jahren. Und erstmal (.) Häh was geht denn jetzt hier ab. Aber wir reden von Karneval. Das war vor vier Monaten, da war ich Gott sei Dank schon so wie jetzt, ja? Und ich glaube (.) nach zwei Minuten habe ich mir gedacht: Boah Mädchen, das hat so gar nichts mit mir zu tun. Sondern einfach nur mit dir. Und damit war das Thema für mich dann auch durch. Das war mir so egal. Und (.) sie hat mich dann auch blockiert. Sie hat mich nur deabonniert, sondern gleich auch blockiert. Weil ich dann nochmal drauf wollte und dieses: Die hat mich blockiert,

	so es ist ja ganz klar, dass das an ihr liegt und nicht an mir. So sie kann ja entfolgen, oder (.) so sie kann auch ein Kommentar schreiben. Ist mir auch egal, ne? Aber dieses, die hat mich blockiert, war jetzt kein Trigger. Im Großen und Ganzen war es mir egal. Aber ich wusste ganz genau, damit dass sie mich blockiert, habe ich ja gar keinen Zugriff mehr auf sie (.) und ich dachte mir nur: Was bist du für ein Charakter. Wie bist du? Wenn du mich blockieren musst. Hast du etwa Angst davor, dass ich dich jetzt privat kontaktiere, was das soll? Hätte ich niemals gemacht (.) Warum auch? Das ist ihre Meinung, die ist okay für mich, die nehme ich an. Hat mich erstmal umgehauen. Wenn das noch zwei oder drei Mal kommt, denke ich mir: Ja, schon wieder so Jemand. Das hatten wir schon mal. Kenne ich. Ist egal. Okay, ne? Also das war so dieser einzigste (..) negative Erfahrung. Obwohl ich sie gar nicht mal so schlimm finde. Und ich habe es aber so am Rande so mitgekriegt. Ja was hier wieder los ist auf Insta. Und diese ganzen Hates und diese ganzen Hasskommentare. Und es war für mich immer so ein Punkt, wo ich da ich da eigentlich saß und dachte: Nein, also das hast du selber so eigentlich noch nicht erlebt (.) Aber alles zu reflektieren (.) ähm denke ich dann auch (.) die, die das vielleicht als Hate empfinden, die haben ja auch ein ganz andres Empfinden als ich. Weil theoretisch hätte ich mit der Nachricht da (.) äh auch umgehen können. Hätte mir dann in das Kissen geheult von wegen was du machst ist alles Mist. Was du machst ist alles falsch und lass das mal besser, wer weiß was jetzt die Anderen über dich denken und (.). So da weiß ich nicht ob das was Andere dann so als Hate empfinden, oder sich persönlich angegriffen fühlen, ob das dann auch wirklich als Angriff gemeint war (…).
71	I: Ja, das weiß man ja meistens nicht, was in den anderen Köpfen vorgeht.
72	B1: Du sitzt eigentlich nur an deinem Handy und hast irgendeine Aussage. Du siehst den Mensch dahinter nicht wirklich. Du weißt nicht was ist, was hat der vorher erlebt. Vielleicht bist du auch gerade nur der Prellbock für irgendeine Situation, die der andere gerade vorher erlebt hat (..) Wer weiß es schon.
73	I: Ja. Ich würde nochmal gerne auf ähm das Thema Instagram und deine Essstörung zurückkommen. Kannst du da irgendwie sagen, oder vielleicht beschreibst du es mal, wie hat dir Instagram vielleicht irgendwie in irgendeiner Form geholfen? Oder hat es vielleicht irgendwas schlimmer gemacht? Vielleicht kannst du da nochmal von erzählen.
74	B1: Nein, nein schlimmer gemacht auf keinen Fall. Also im Großen und Ganzen war das ja auch für mich der Weg da raus. Das sehe ich auch immer noch so, dass ich nach wie vor so ab da (unv.) So du merkst ich reflektiere und verschlüssel ja in alle Richtungen, ne? So und (.) also für mich ist das, für mich ist das einfach Teil meines Weges. Ganz klar. Weil es (.) es ist einfach Teil davon. Da-da weil es war ja einfach so wie es ist oder war. Und ich kann es ja nicht rausnehmen. Natürlich hatte ich hin

	und wieder auch mal den Gedanken gehabt vielleicht hätte ich das zu dem Zeitpunkt ja auch geschafft ohne Instagram. Vielleicht, ne? Mit dieser Aussage: Ich mache das nicht mehr. Vielleicht hätte es auch ohne Instagram funktioniert. Aber Tatsache ist, dass es ja nun mal dabei war. Es ist ja egal, egal wie viel ich mir jetzt in die Vergangenheit reindenke, reinvorstelle (.) ob es anders geklappt hätte. Ob es einen Rückfall gegeben hätte. Weil am Ende ist es ja trotzdem so wie es letztendlich war (.) Und ich für mich selber. Es gab keinen einzigen Rückfall seitdem. Es gab sehr wohl mal Rückfall-Gedanken (.) mit Instagram (.) So aber nicht wegen Instagram, um Gottes Willen. Und ähm (.) ja es war einfach so und nach dem Wissen und gerade ja auch weil es alles gut für mich so war, wie es ist. Deshalb würde ich auch ganz klar sagen, ich würde das auch wieder so machen (..) so aber (.) wie gesagt meine beste Freundin, die so schwer ist. Ich habe damals, weil es ja bei mir so gut funktioniert hat, habe ich auch mal versucht ihr das nah zu legen. Ne, und auch nun mal dann ja also (.) drei, vier Jahre ist das Gesamte her und vielleicht dreieinhalb Jahre vier, zwei, drei Jahre her, wo ich ihr mal versucht habe das nahe zu legen. Mach das doch so wie ich und du könntest ja. Guck mal so war es bei mir und das hat mir geholfen und und und und und. So und von, ja es ist schon so lange her, von der, von meinem, von meiner eigenen Psyche her, oder von meinem damaligen Wissensstand her, habe ich überhaupt nicht verstanden, dass die das nicht wollte. Weil für mich einfach klar war: Du siehst das doch. Du siehst mich doch. Du siehst doch das geht. Du siehst das funktioniert. So du bist auch so schwer. Jetzt mache das endlich. Das war so mein Stand damals. Und dieses (.) dass das es mein Weg war. Das es mir geholfen hat. Das es gut war für mich (..) und (.) dass mein Weg halt mein Weg ist. Und nicht mein Weg ist für jeden. Es darf sich jeder gerne was an meinem Weg abgucken und versuchen das so umzusetzen. Ne? Da würde ich niemals sagen ich habe jetzt ein Patent auf meinen Weg. Du darfst das auf keinen Fall machen. Ne ich würde mich ja freuen, wenn jemand sag: Ach cool ich versuche das jetzt so und mir dann ein halbes Jahr später sagt das hat funktioniert. So wie bei dir, ne? Und ähm (..) wieder den Faden verloren. Ich bin nicht mehr des Redens mächtig. ((lacht))
75	I: Alles gut. Bist noch auf deinem roten Faden.
76	B1: Quassel, Quassel. Ich weiß die Frage nicht mehr. Deswegen weiß ich jetzt auch nicht mehr
77	I: Ähm ich hatte gefragt ob oder wie die Erfahrungen in Bezug auf deine Essstörungen mit Instagram war. Ob dir das geholfen hat, oder?
78	B1: Ja also ist für mich eigentlich durchweg positiv ging das zu. (unv.) Ich würde es auch jedem so empfehlen. Ich würde auch. So natürlich jeder muss. wenn jetzt jemand zu mir kommt und sagt ähm, ich habe so den und den Plan. Das und das versuche ich zu machen. Dann sage ich immer: Ja klar mach das. Natürlich, mach das.

	Guck ob das gut ist für dich und mach das. So da würde ich niemals sagen: Oh nein, das wird nichts (.) oder versuche besser mein Weg, weil der hat ja funktioniert. Ne? Und da muss halt jeder für sich selber gucken. Und das wirklich dann (.) dass ich das wirklich akzeptieren konnte (.) das hat ganz schön lange gedauert. Weil ich immer dachte, na klar das ist natürlich auch, auch dem Anderen was Gutes zu wollen. Bei mir hat es ja geholfen. Für mich war das gut und dir wünsche ich ja auch nur Gutes. Mach das so. Aber (.) dass das halt ja nicht für jeden ist und ich glaube, dass es auch für mich mit das, das Spannende an Instagram. Auch wirklich mal zu sehen, wie viele unterschiedliche Wege es ja gibt. (.) Ne? Wo viele am Ende an das gleiche Ziel gekommen sind. Aber über die unterschiedlichsten Wege. Ne? Und das interessiert mich halt ja auch. Um zu gucken, mal zu sehen, was haben Andere gemacht (.) Und ich hatte auch schon das eine oder andere (.) wo ich auch gesagt habe: Hey das finde ich ja sogar noch besser als Meins. (.) Ich bezeichne meinen eigenen Weg, bezeichne ich für mich immer als so ein Grundgerüst. Das habe ich auch in dem ersten, zweiten Insta-TV, oder so war das, habe ich das auch gesagt. Weil ich habe zwar (.) jetzt keine Essstörung mehr. Also ich sehe mich in keinster Form mehr als essgestört. (.) Aber ich habe so, je nachdem was gerade aktuell ist (.) kommt es auch so mal, dass ich so mal so eine Phase habe, wo ähm, wo ich, was weiß ich, mal vier Wochen ständig irgendwie so einen (..) so einen Flash kriege. Flashback, wo ich nur an der Schokolade hänge. Wo ich mir dann eine Tafel Schokolade hole. Ich sage grundsätzlich ich kaufe mir nur Lindt-Schokolade. Die ist teuer. Die ist gut. Die teile ich mir ein. Ja? Die ist dann immer noch teuer. Die ist immer noch gut. Aber ich teile sie mir nicht ein (.) ja? Dann ist das Ding leer und dann denke ich mir: Hm was hast du denn jetzt gemacht? Dann ist die ganze Schokolade leer. So, ich (unv.) in keinster Weise. Ich habe kein schlechtes Gewissen. Ich bereue das nicht. Und ich kann es dann einfach so annehmen und sage: Ja, war jetzt so. Darauf folgt dann der Impuls: Ja war halt nur einmalig. Machst du nicht mehr. Zwei Tage später kaufe ich mir die nächste Tafel mit der Option: die machst du nicht so schnell leer. Die ist dann aber auch genauso schnell weg. Und dann nehme ich das aber auch genauso wieder an (.) ich komme nicht mehr in diesen Strudel rein. Ich hab-hatte das schon öfters, dass ich das so, so über Wochen hingezogen hatte. Und dann war ich einmal super, super stolz auf mich, dass ich das mit der Schokolade, ich glaube das war auch hier über Karneval bis in die Corona-Zeit rein, war das ne? Wo so eigentlich so das Eine das Andere so ein bisschen abgelöst hat. Und da war ich super stolz auf mich, dass ich auf einmal diese (.) diese Schoko-Sucht wieder im Griff hatte. Schoko-Süßigkeiten so in Kombination, weil ja so viel vom Karneval da war (.) Und da war ich mega stolz. Hast du ja wieder gut hingekriegt. Hast ja wieder in den Griff gekriegt. Und dann habe ich mir hier abends einmal erwischt, auf meiner Couch, ich sage dir jetzt einfach wie es, wie, was

das war. Mit sechs Scheiben Toastbrot mit Erdnussbutter und mit Käse (.) Das habe ich mir alles reingezogen. Ohne zuzunehmen (.) äh normal gegessen, das dann oben drauf. Und während des Essens dachte ich mir: (.) Was machst du da eigentlich? Was machst du da eigentlich? Ist ja toll wenn du jetzt stolz bist auf dich, dass du die Schokolade nicht mehr ist. Aber das ist ja irgendwie (.) auch nur so eine Verlagerung. Was machst du eigentlich da? Habe das dann auch einfach sein gelassen. So da war auch kein Impuls: Das musst du loswerden. Jetzt musst du zum Klo rennen, dich übergeben. Sondern wirklich so dieses (.) was ist eigentlich? Einfach mal ab da dann hinterfragen. Was ist eigentlich (.) in mir los? Dass ich meine, das jetzt deckeln zu müssen (.) Was ist da los? Ich habe die Antwort an dem Abend natürlich nicht gefunden. Ein (unv.) noch schön aufgefuttert (.) Habe mir gedacht: Morgen guckst du mal in dich rein was da überhaupt los ist. Und habe natürlich auch dann Sachen gefunden. Sag-äh zum einen war es Corona. Von jetzt auf gleich ich konnte nicht mehr arbeiten. So Muko und Corona das geht nicht. Die Kinder alle zu Hause. Arbeiten das geht nicht. Der eine stresst den anderen. Auf einmal sind sie alle da. Mein gesamtes Leben liegt auf einmal lahm. Ja kannst du noch mit leben und dann Shutdown. Du darfst keine Leute mehr treffen. Jetzt bleibst du auch noch zu Hause (.) und zusätzlich hatte ich in dem Zeitpunkt noch ziemlich viel Ärger und Stress gehabt mit einem guten Freund von mir. Und habe das dann nach und nach (.) alles für mich aufgelöst. Die Probleme bei dem Freund angesprochen. Corona, wir können alles nicht ändern. Und habe dann gesagt: So du kannst jetzt Corona nicht ändern (.) weil das was du da tust, das ist keine Lösung für Corona. Das macht es nicht besser. Du musst jetzt gucken (.) ähm wie du damit jetzt umgehst. Weil du kriegst diese Situation nicht verändert. Und (.) ähm (.) als es dann hieß die Kinder bleiben zu Hause, da habe ich dann auch erstmal geguckt, wer kann mich denn da so ein bisschen unterstützen? Weil vierzehn Stunden täglich mit den Kindern. Der Große ist weg. Aber ein Kind von sieben und Kind von zwölf ist dann trotzdem noch da. Ja? Keine Fluchtmöglichkeit für mich. Du bist jetzt wirklich von morgens bis abends mit denen hier. Gefangen. Was machst du denn jetzt. Da hilft dir keine. So ich habe dann mit meinem Exmann so die Regelung gefunden, dass er jedes Wochenende die Kinder zu sich nimmt. Statt nur alle zwei Wochen. Damit hatte ich dann immer nur diese fünf-Tage-Woche. Und es war immer irgendwo dann noch ein Ende in Sicht und (.) und als es dann alles, die Rahmenbedingungen für unseren Umgang mit der Krise, dann halt alle komplett geklärt waren (.) und das mit dem Freund dann auch wieder, wieder gut lief. Oder zumindest aufgeklärt war, was halt woran es lag, da konnte ich dann auch wieder Luft holen und durchatmen. Und dann war dieser Impuls: Essen zu wollen auch wieder weg. Und ich habe das halt auch so jetzt über diese Jahre hinweg, habe ich immer gesagt: Ich verfalle immer mal wieder in diese Phasen rein. Aber ich komme auch immer wieder

	da raus. Und habe das halt visualisiert. Mir bildlich gemacht. Das ich mir halt irgendwie mein Grundgerüst gebaut habe. Das mein Grundgerüst wirklich auf festem Boden, auf festem Fundament steht (.) Hin und wieder wackeln darf (.) Ja? In alle Richtungen. Auch mal gern was fester. Aber am Ende steht das Teil. Ohne umzufallen. Das ist mein Anker im Kopf. Mein Visualisieren. Und ich hatte mit dem Freund, mit dem ich diesen Stress hatte, der hat jetzt vor Kurzen, vor ein paar Wochen, hat der. Den kenne ich noch nicht so lange. So ein knappes Jahr jetzt erst. Und der kennt viel aus meiner ganzen Geschichte. Und mit diesem: Was ich jetzt alles vorhabe mit dem Studium, mit Weiterentwicklung und eventuell mal so ein Business. Ich weiß nicht in was für eine Richtung es läuft. Aber es schlummert halt im Kopf. Und mal gucken wie es so ist oder wird. Oder ob es das wird. Und (.) egal was ich da äußer (.) ähm, der macht sich immer unwahrscheinlich viele Sorgen um mich. Also lieber nicht versuchen, dann wirst du nicht enttäuscht. Und ich habe gesagt: die Enttäuschung nichts versucht zu haben, die ist für mich größer. Und ja und wenn irgendwas schief geht, dann stehe wieder auf. Ich weiß das. Und da macht der sich Sorgen. Ich weiß du hattest Essstörungen und Bulimie und Depressionen und da mache ich mir Sorgen um dich und alles. Wo ich wirklich gesagt habe: Weißt du was? Es ist toll. Es ist lieb. Das ist nett. Ich weiß nicht ob sich schon mal jemand so Gedanken gemacht hat. Es ist natürlich eine Nettigkeit. Ich weiß auch du meinst es gut. Ja. Habe ich gesagt: Aber (.) es stört mich. Dass du das denkst. Weil ich mache mir diese Sorgen und diese Gedanken um mich nicht. Weil wenn ich dann immerzu im Misstrauen wäre mir selber gegenüber (.) dann ähm, dann brauche ich nichts auszuprobieren. Und ich habe gesagt ich möchte das nicht. Weil ich bin im Prinzip vier Jahre (.) raus aus diesen Sachen. Mit stetigem Wachstum. Habe ihm ganz klar gesagt: Du kanntest mich nicht mal in der Situation. Hätte ich das alles nicht erzählt (.) und der wüsste das nicht, dann würde der wahrscheinlich sogar sagen: Hey finde ich cool, finde ich toll. Da habe ich gesagt: Mach dir nicht Sorgen um mich, die ich mir nicht mache. Weil ich fühle mich sicher, ich bin safe. Ich weiß mir passiert nichts. Ich kriege mich selbst (.) super reflektiert (.) und zurückgeholt. Und ich weiß auch ganz genau, dass ich einen Punkt, wo ich wirklich wüsste, dass es nicht weiter geht. Dass ich den erkennen würde. Weil ich einfach alles (.) weiß in mir. Was wie ist und (.) ich weiß, wie tödlich sich das anfühlt, wenn man ein negatives Gefühl endlich durchlebt und nicht kompensiert mit einem Wutanfall, sondern dass ich da echt dachte dieses negative Gefühl bringt mich gerade um. Mir aber dachte: ein Gefühl ist ein Gefühl. Es kommt, es taucht auf, es ist da und du lässt es jetzt einfach nur da sein. Guckst es dir an. Beobachtest es dir. Und dann geht das wieder. Dieses, das, das Gefühl angucken, das Gefühl beobachten, das habe ich in den letzten Monaten immer nur gelesen. Konnte es aber nicht nachvollziehen. Und saß da teilweise an meinen Büchern und dachte: Haben die, haben

	die, haben die was am Kopf? Das Gefühl beobachten? Das Gefühl betrachten? Willkommen heißen. Das Gefühl vielleicht noch begrüßen? Schön, dass du da bist. Und dann beobachten und ziehen lassen. Da dachte ich die haben doch was am Kopf. Das geht doch gar nicht. Ja und dann habe ich gedacht (.) machst du jetzt mal. Und dann geht das auch noch (.)
79	I: Ja schön. Wenn du solche, solche Phasen hast, wo du diese, du hast ja gerade diese auf und ab's ähm beschrieben. Und dass du ja genau weißt, dass du da dann auch selber wieder rauskommst. Teilst du dann sowas auch auf Instagram?
80	B1: (.) Hm ja. Habe ich auch (.) Ja. Ich habe das (.) ja. Ja. Habe ich auch gemacht. Vielleicht, vielleicht nicht unbedingt so in Form von: Hey Leute mir geht es jetzt gerade so schlecht (.). Das ist absolut nicht meine Art. Ja? Sondern ich bin dann eher so, dass ich da einen Beitrag draus schreibe (..) Den im Prinzip verallgemeinere. Es aber tatsächlich um mich selber geht (..)
81	I: Ja. Und was willst du mit solchen Beiträgen dann (.) sage ich mal erreichen? Oder was, was möchtest du damit transportieren?
82	B1: Dass sich Leute wiedererkennen. Das passiert auch ganz oft. Das halt eben nicht nur in dieser Essstörungsgeschichte, sondern in vielen anderen Sachen auch. Wo halt ganz oft das Feedback kommt: da finde ich mich voll wieder. Das hatte ich auch so. Danke für den Tipp. Ach in so einer Situation bin ich gerade. Und ähm (.) dass da sowas dann halt kommt. Und (.) als ich halt gesagt habe, ich baue meine Follower ab, da kam auch hin und wieder: Ja du hast doch so viele? Ja das hat aber keinen Mehrwert. Was habe ich denn davon? Und habe irgendwo gesagt, wenn, wenn ich da dann nur diese neunhundert habe. Wobei ich die ja auch noch viel finde. Und nur Einer kann sich damit identifizieren, der, der dann da wie, so wie gesagt, dass ich halt gucke, dass ich jeden Tag irgendwas lerne. Ja? Manchmal ist das auch einfach aus einem Beitrag, den ich da lese. So da bin ich ja dann quasi der Konsument, der Beiträge von jemand Anderen. Wo ich dann denke: Hey cool, so hast du das ja noch gar nicht gesehen. Darüber könntest du mal nachdenken (.) und so hätte ich das auch gerne, dass das meine Leser dann auch so sehen. Dass die sich dann irgendwie einfach einen Punkt mitnehmen. Ne oder es kam dann auch mal hier so eine Feedbackfrage. Was würdest du denn dann so und so machen. Und (.) so und egal was für ein Tipp ich dann gebe (.) wo, dass ich dann für mich sage, aus meiner Sicht. Oder ich würde so, aber entscheiden musst du letztendlich bitte, bitte selber. Weil ich dann keine Lust darauf hätte: Aber du hast doch gesagt. Ne? Und das, sowas sage ich dann halt auch. Schreibe ich dann auch dazu. Oder das ist dann für mich auch ok, dass dann ein Kommentar mal länger wird. Weil ich dann wirklich sage: Das hat für mich funktioniert. Das würde ich so machen. Weil ich weiß, dass es für mich so klappt.

	Aber wenn du jetzt, wenn du jetzt gar keine Idee hast, wie du damit umgehst (.) versuche es doch mal. Vielleicht fällt dir deine eigene Idee ein. So und bitte, bitte nagel mich nicht auf irgendetwas fest, was bei mir funktioniert hat. Bei dir aber nicht (…).
83	I: Ja (.).
84	B1: Ja und bis jetzt kam keine Klagen. Da war es wohl ok.
85	I: Sehr schön. Eine andere kurze Frage: Hast du selber Erfahrungen auf dem Gebiet der Selbsthilfe gemacht?
86	B1: Selbsthilfe?
87	I: Also die klassische Selbsthilfegruppe zum Beispiel.
88	B1: Nein, ich war nie in einer Selbsthilfegruppe. Gar nicht. Also ich war mal quasi in so einer Selbsthilfegruppe für Eltern mit Downsyndrom-Kinder. Da war ich mal. Da ist das Thema ja halt ganz neu war. Behindertes Kind. Herzfehler hatte die damals als Baby. Und (.) das war schon so ein bisschen Selbsthilfegruppe-ähnlich. Und dann war ich ja wie gesagt in meiner Therapie. Einzeltherapie. Und ich habe irgendwie diesen gesamten Instagram-Weg alles immer so ein bisschen als Selbsthilfe irgendwo auch gesehen.
89	I: Hm. Ja schön. Genau. Ähm würdest du sagen, oder beschreibe mal wie du es siehst, dieser, weil da erfolgt ja jetzt schon so ein virtueller Austausch den du ja auch hast mit deinen Followern. Oder jetzt auch über die WhatsApp-Gruppe. Wie siehst du das im Verhältnis zu so einem realen Austausch mit deinen Freunden?
90	B1: Ich möchte die alle kennenlernen ((lacht)) ich will die alle kennenlernen. Die Lisa aus unserer Gruppe, die macht ja wie gesagt auch die ZMG. Dieses Fernstudium. Und ich habe das große, große Glück, dass mein Fernstudium der Hauptsitz eine viertel Stunde Autofahrt von mir entfernt ist. So es gibt halt Leute, die kommen halt aus Mainz. Ich kenne jemanden aus Schleswig-Holstein. Die haben alle richtig lange Anreisewege, wenn die hier hinwollen. Und bei mir ist das Ding hier vor der Haustür. Und das Studium beinhaltet zwei Präsenzphasen von jeweils einem Wochenende. Und Lisa weiß schon Bescheid. Wenn sie Präsenzphase hat und dann viertel Stunde von mir entfernt ist, geht das nicht ohne Kaffee mit mir. Das steht schon fest. Das ist schon klar. Und ich habe Eine, die Sarah, die kenne ich mittlerweile seit drei Jahren. Auch aus Instagram. Die habe ich schon persönlich getroffen. Die wohnt allerdings dann auch in Mainz und (.) so. Wenn ich jetzt richtig connected bin mit jemanden, möchte ich die Leute auch kennenlernen. (.) Also das auf jeden Fall. Ich habe dies, dieser Verruf, dieses Schubladen-Denken, von den jeweiligen Freundinnen, da war auch ganz viel: Häh es ist ja virtuell? Und all sowas. Ich habe auch gesagt: Ja logisch ist das (.) nicht virtuell. Weil die sind ja echt, das sind ja echte Menschen dahinter. Und das finde ich so schade, dass das so ein bisschen in Frage gestellt halt, die, gestellt wird. Die Echtheit der Menschen. Wo ich dann sage: Hallo? (.) Ich bin ja für

	den Anderen (.) auch nur die im Handy. So und ich bin ja trotzdem auch real und echt. Und ich bin ja nicht die Einzigste, die real und echt ist. Und (.) so und selbst wenn ich da rede von neunhundert Followern. Ich werde die niemals alle treffen. Aber wenn ich jetzt halt sehe, es ist so eine kleine Gruppe (.) wo das dann über Instagram hinaus geht. Na klar möchte ich die gerne auch treffen. Also Sarah habe ich getroffen. Dann hatte ich (.) noch Eine gehabt. Aus der Zeit, wo ich noch Essen gepostet habe. Das ist bestimmt jetzt, ja im Sommer bestimmt jetzt zwei Jahre her, oder (.) vielleicht sogar drei. Ich weiß es gar nicht (.) Da war ich im Urlaub an der Nordsee. Und habe dann ein Foto gepostet von mir und die, ich glaube Sinah hieß die, die hat dann kommentiert und findet meinen Pulli so toll. Äh, da habe ich gesagt: Hier das ist so ein, wie heißen, ich weiß jetzt gar nicht wie die heißen. So dicke Winter-Hoodies. Da habe ich gesagt: Ich bin an der Nordsee. Dann habe ich gerade hier gekauft. Den gibt es noch. Wenn du möchtest bringe ich dir so einen mit. Ja. Hm. Okay. So ich wusste, bei der wusste ich halt vom Schreiben her, also vom Posten her, wusste ich, dass die nicht ganz so weit von mir entfernt wohnt. Das wusste ich. Und äh wir hatten auch schon mehrfach kommentiert. Also es war jetzt nicht ganz, ganz fremd. Ich wusste, wie sie aussieht und alles. Von daher war da so ein bisschen ((seufzt)) so eine kleine Vertrauensbasis schon mal da gewesen. Und ich habe gesagt: Ich bin noch eine Woche hier. Das war (.) bestimmt beim ersten oder zweiten Urlaubstag. Wenn du möchtest (..) hole ich dir so einen. Und dann (.) ist kein Thema. Sie hat das, es hat super funktioniert. Die hat mir das Geld im Vorfeld überwiesen. Das ich schon vorher sehen konnte, es ist überhaupt eingegangen, es ist da. Es ist vertraulich und (..) ja dann habe ich das halt mit ihr zusammen mit dem Pulli durchgezogen. Und habe dann einfach per DM war das dann, ne? Also per privat habe ich dann gesagt: Hier wir wohnen ja nicht so weit auseinander. Und (.) eigentlich wenn du möchtest, wäre mir eine persönliche Übergabe der ganzen Geschichte (.) wäre mir lieber. Warum auch nicht? Weil (..) dann, dann, dass das halt so ein bisschen Echtheit dann bekommt. Und da war sie erstmal noch so ein bisschen zurückhaltend. Aber da wusste ich auch im Vorfeld schon, dass es da eine Vorgeschichte gibt. Mit Panikattacken und so weiter. (.) Und ich habe gesagt. Weißt du was? Fühle dich da ganz frei. Ich schicke dir den auch per Post. Ist kein Thema. Aber (.) von meiner Seite her, wenn du jetzt sagen würdest: ja ist okay. Dann treffen wir uns. Dann bekommst du diesen Pulli. Und wenn du sagst: nein möchte ich nicht. Dann bin ich nicht sauer. Bin ich nicht böse. Dann kriegst du den per Post. (.) Und dann ist das ok. Und so über kurz oder lang kam dann: Weißt du was? (..) Komfortzone verlassen. Wir machen das jetzt einfach. Die hat auch zwei kleine Kinder. Und wir hatten uns auf so einen Bauernhof. So ähnlich wie so ein Bauernhof ist das. Mit Trampolin. Mit Strohpferd und viel Platz. Und wir haben uns da getroffen. Und das fand ich einfach total toll. Da ist keine Freundschaft

	draus geworden. Wir haben keinen Kontakt mehr. Aber so überhaupt finde ich das toll. Und freue mich auch, dass ich da so ein paar Sachen habe, auf die ich zurückgreifen kann. Wenn mir Andere mal wieder kommen: Das ist doch Fake. Und das ist nicht echt und (..) So und ich finde es halt schade, weil (.) vor allen Dingen finde ich es auch schade, weil alle geistern und gondeln auf Facebook rum. Und Instagram ist irgendwie so ein bisschen verschrien. Wo ich dann (unv.): Es ist doch nichts Anderes (..) Macht doch keinen Unterschied. Und mein, mein Streit-Kumpel da, der hat auch immer so ein paar Ambitionen gehabt: Ah ja und ich weiß nicht, und Misstrauen und sei vorsichtig. Ne? Weil er macht sich ja Sorgen um mich. Den habe ich aber kennengelernt über ein Gitarren-Forum. So, der Mann ist siebenundfünfzig. Das ist nochmal eine ganz andere Generation. Da habe ich gesagt: pass mal auf. Ich verstehe dich. Ich verstehe dich, dass du noch nicht so ganz (.) fort bist mit dieser digitalen Welt. Ich bin eine Kante jünger und habe auch meine Zeit gebraucht. Ist auch alles ok. Ich sage: Aber wenn du mal überlegst, unser Gitarren-Forum, wo wir uns kennengelernt haben. Und uns jetzt schon mehrfach getroffen haben (unv.) es ist doch auch eine Online-Plattform. Und ob die jetzt Instagram heißt, Beste-Freundinnen.de, wo ich eine Freundin kennengelernt habe, die Achtsamkeit macht. Andere finden ihre Männer auf der Kontaktbörse. Und es ist doch Normalität (.) irgendwo. So und dass man sich nicht mit Jedem dann verbandelt ist dann auch klar.
91	I: Also würdest du auch schon sagen, so die Anonymität, was ja immer bei vielen äh im Kopf ist, ist natürlich da, aber es kann sich auch, wie jetzt bei dir, da zu Kontakten entwickeln oder vielleicht zu Freundschaften?
92	B1: Ja (..) Also ja, finde ich schon. Ich verstehe auch die Leute, die da ihre Anonymität auch bewahren wollen. Das verstehe ich auch. Weil bis ich das erste Foto von mir selbst gepostet habe. Das hat auch super, super lange gedauert. Da wusste auch Keiner, wer steckt da hinter den Essens-Fotos. Ne? Und ich wollte das irgendwie auch gar nicht. Weil ich dachte: Ja es geht ja eigentlich nicht um mich persönlich, sondern (.) darum und (..) so ich (.) ich, ja ich habe da Verständnis für. Für dieses Anonyme. Und ich merke ja an mir selber auch, dass das ja auch so ein Aufbau ist, ne? Der Eine macht dann halt so einen Wandel tatsächlich wie ich. So und ich sage jetzt nicht nur, ich sage jetzt nicht nur diese Essstörung, sondern (.) mein kompletter Wandel. Auch in die Achtsamkeit. In das Studium. Ähm für mich ist eigentlich Instagram die komplette Basis dafür. Weil dann zu sagen: Ich habe das Resilienz Studium. Das kam auch durch Instagram. Ne? Ich habe ja dann diesen Achtsamkeits-Seiten, bin ich dann gefolgt. Und (.) hatte da eine Frau (.) die ich ganz toll finde. Von der ich halt total gerne gelesen habe. Und die ist Achtsamkeits-Trainerin. MB-MBS-R oder? MBSR und (.) habe dann irgendwann hatte ich so diesen Gedanken gehabt ähm (..) ja dann kannst du eigentlich auch so ein Achtsamkeits-Studium machen. Jetzt kannst

	du ja mal gucken, wie das so ist. Was man da, was wird denn da überhaupt so angeboten? Kann man das machen? Und habe mir dann Unterlagen besorgt. Was es dann da so alles gibt (.) und für mich war ab Bestellen dieser Unterlagen, war für mich klar. Ich werde Achtsamkeits-Trainerin. Ich mache das. Und (.) in der Zeit, wo ich das angefordert habe, hat die Andrea heißt sie (.) einen Beitrag geschrieben über Resilienz. So und den habe ich dann natürlich auch verschluckt. Und (unv.) Resilienz? Was ist das denn? Ich studiere das jetzt. Ich bin jetzt im dritten Monat das zu studieren. Und hatte vor einem Jahr noch keine Ahnung was das ist. Das Wort noch nie gehört, ja? Und dann schreibt die über Resilienz und ich habe mich da voll und ganz drin wiedergefunden. So total. Und dann kommen meine Studium-Unterlagen und dann werde ich (..) springt mich da an Resilienz-Trainerin. Ich dann: Was, wie? Das ist doch das Wort, was du da gelesen hast. Wo du dachtest häh. Damit kannst du dich ja voll und ganz identifizieren. Da habe ich den Beitrag nochmal gesucht. Meine Unterlagen gelesen und (.) ich denke du weißt was Resilienz ist oder? [ja] Habe ich jetzt nicht anders vermutet. Und da dachte ich irgendwie: Das ist eigentlich ist das so der Punkt, Stress, innerer Wider-psychischer Widerstand. Das ist so für ich der Punkt, wo ich am aller, aller, aller, aller meisten für mich persönlich, für mich selber rausholen kann. Meine Ruhe, für mich, für meine Familie, für meine Kinder, für meine Freunde. Äh (.) die, diesen, diesen Kommentar von vielen Leuten: Ja ich sage jedem ungefiltert meine Meinung. Ne? (.) Genau. So da war ich, ich war in meiner Depressions-Zeit, Kindheit, Teenie-Zeit, das schüchternste Mauerblümchen. Und habe nie irgendwas gesagt. Habe mich gar nicht getraut und (.) so und irgendwann als der Wandel kam, kam dann auch der Wandel hin von (.): Ich habe nie geredet, ich habe nie gesprochen, ich habe nie was gesagt und jetzt bin ich der Meinung ich kann alles sagen. Dieser Wandel kam dann nämlich auch. Und dann hatte ich auch die Meinung gehabt ich schmeiß‘ Jedem ungefiltert Alles an den Kopf. Egal ob er es hören möchte oder nicht. (.) So und, so das hat, das ist irgendwann, ist es natürlich auch mal wieder ein bisschen zurückgekommen, aber jetzt speziell auch seit dem Beschäftigen mit Resilienz (.) So ist für mich ganz klar: Nein, ich muss nicht mehr alles Jedem ungefiltert an den Kopf schmeißen. Es ist sogar ziemlich gut, wenn ich vieles mal für mich behalte. Weil ein Thema sehr viel schneller nämlich, durch ist (..) wenn ich nichts dazu sage. Richtig falsch gibt es sehr oft gar nicht, weil wir einfach unterschiedliche Meinungen haben. So Streit ist meistens Streit, weil jeder Recht haben möchte. Und auch nicht versteht, dass der Andere ihn nicht versteht. Statt das einfach zu akzeptieren, wie es ist (.) So und da war für mich einfach klar, ähm, ich kriege da das aller meiste rausgeholt und um dann auf die Frage ähm, so bei mir passiert ja viel auf Instagram dann. So ich bin gespannt, hm, vielleicht verdiene ich wirklich mal mein Geld auf Instagram. (unv.).
93	I: Ich drücke dir die Daumen!

94	B1: Ja, danke! Also es würde mir auf jeden Fall Spaß machen. Wer weiß was kommt.
95	I: Ja genau. Ähm eine Sache habe ich noch, die mich auch noch interessiert. Und zwar, man sagt ja auch immer so, oder ich habe jetzt viel gelesen in meiner Vor-Recherche. So alles was so virtuell und über das Internet erfolgt, da kann man Emotionen nicht wirklich mit rüberbringen. Wie siehst du denn das Thema Emotionen auf Instagram?
96	B1: (.) Also Emotionen sind mir selber schon real im richtigen Leben lieber. Ich lese auch Beiträge (.) ähm (.) so. Ich habe natürlich auch den einen oder anderen Beitrag, den ich besser finde als den anderen. So das liegt aber auch viel an den Leuten die schreiben. Weil die Einen haben halt ein gutes Händchen dann zum Schreiben. Die Anderen halt eben auch nicht. Und für mich macht immer viel aus (.) wie Worte transportiert werden. Das macht für mich viel aus. Aber einfach auch mit diesen Wissen, dass ich ja viele ja gar nicht so gut ausdrücken können. Und gerade durch dieses viele Reflektieren ähm (.) es ist immer schön dann ein Bild oder ein paar Informationen über die Person zu haben, die das schreibt. Und von daher (.) meine ich, glaube ich oder empfinde das so, dass ich manchmal (.) trotzdem aus einem (.) nicht so gut geschriebenen Beitrag (.) mehr rausholen kann (.) als aus dem Beitrag, der, der so richtig (.) mit gewählten Worten ist. Und (.) so nach ganz hohem Intellekt dann klingt. Weil ich ja eigentlich, ich halte mich selbst auch nur für, für so eine ganz einfache Person. Und ähm (.) so und (.) so ich, ich habe, hatte glaube ich noch (unv.) Beitrag gehabt (unv.) mir kommen die Tränen (unv.). Aber dieses Gefühl dafür: da möchte jemand was sagen. Da möchte jemand was transportieren und der (.) dieser Beitrag der nicht so toll, eins A geschrieben ist. Wo vielleicht auch Schreibfehler hat, oder so. Den finde ich genauso wertvoll dann, wie den Anderen auch. Oder viele sind ja so der Meinung (.) ähm (.) die müssen sich dann aufhübschen und aufbrezeln, um eine Story zu posten. Und um ein Foto zu machen für Instagram. Und ähm (.) so und (.) ich habe das gerne, wenn da jemand dann da noch mit strubbeligen Haaren ist. Du hast heute Morgen auch meine Story angeguckt. Ich kann ja gucken, wer war in meiner Story drin. So, das habe ich gesehen. Und ich war heute Morgen ein bisschen unter Strom. Und ähm, habe heute Morgen ganz spontan auf dem Tisch einen, einen Schulbrief gefunden von meinem kleinen Sohn, wo drauf steht, der soll heute zwanzig Euro mitbringen. Für Schulgeld für das nächste Schuljahr. Und schon war so mein Denken: Hm du hast das letzte Geld gestern ausgegeben. Du musst heute sowieso zur Bank. So dann sagst du dem Kleinen halt, soll er der Lehrerin ausrichten (.) dass ich das Geld mitbringen, wenn ich ihn von der Schule abhole, ne? Und dann dachte ich mir: Nein, wenn du die Kinder jetzt in das Auto packst, dann (.) dann kannst du das Geld vorher noch abholen, dann machst du den Umschlag fertig und dann hat der das direkt dabei. So einen anderen Tag hat der diese Woche nicht Schule, nur

	einmal. Und dann war für mich klar: Nein du fährst da jetzt rum, dann hat der es da. Weil sonst brauche ich, ich brauche dann auch nicht abzuholen. Der kommt dann alleine. Nun hätte ich das, eher das Geld nicht gehabt, hätte ich hingehen müssen (.) Und das war ((lacht)) mein, meine Story war vom Weg vom Geldholen zum Auto zurück, ja? Da hat das seinen Ursprung und für mich war egal. Ich bin, ich gehe nie ohne Ohrringe aus dem Haus, ja? Da fühle ich mich nackig (.) und ((lacht)) wenn ich feststelle ich habe die vergessen (.) dann muss ich mich sehr üben in Resilienz. Ich bin ernsthaft schon öfters mal los gegangen und habe mir dann schöne Ohrringe gekauft, um mir die dran zu machen. Damit ich welche anhabe. So aber seit diesem ganzen Beobachten und Reflektieren (.) Nein! Dein Tag hängt nicht ab von Ohrringen (.) das ist doch nur was von Außen. Dann gibst du Geld aus, für etwas das nicht sein muss. Ja die sind dann hübsch, aber die nächste Woche und übernächste Woche, übernächste Woche sind auch hübsch (.) und es sind nur Ohrringe. Jetzt akzeptiere doch einfach, dass du keine an hast. Ist doch okay. Und (.) falls du nochmal in die Story guckst, ich hatte da auch keine Ohrringe an. Und dieses: Wie komme ich rüber, wie wirke ich? Ich habe mir gedacht: Na und? Du willst deinen Mehrwert verteilen. Du willst (.) Reichweite aufbauen. Das kannst du auch ohne Ohrringe. So und da musste ich nicht jetzt irgendwie um Emotionen waren ja das Thema (..) weil das Thema war das Thema des, der Schule meiner Tochter und nicht: Leute guckt mal welche Ohrringe ich heute ausgewählt habe. So und (..) ja. Konntest du das jetzt gebrauchen?
97	I: Klar, ich kann alles gebrauchen was du sagst. (…) Sehr schön genau.
98	B1: Was mich dann schon mal packen könnte sind manche Bilder (.) Bilder, wenn du jetzt meinst Emotionen. Doch viele Emotionen nehme ich mir eigentlich aus Bildern raus. Das auch. Also ich mag, was heißt ich mag nicht dieses perfekt bearbeitete Bild. Ja ist okay, kostet die Leute Zeit und Mühe und Aufwand. Aber (.) ich hatte letztens von, von der Susann, die auch bei uns in der WhatsApp-Gruppe ist. Da weiß ich zum Beispiel, da kenne ich auch die Hintergründe. Das die einen langen Weg hinter sich hatte, um überhaupt Kinder zu kriegen. Mit Kinderwunschklinik und all sowas. Und äh da hat die ein Foto gepostet von ihrer Tochter. Das Kind nur von hinten (.) mit super süßen (.) ich weiß nicht ob es ein Herbstbild war, auf jeden Fall dieses: auf dem Boden gehockte Kind, mit einem süßen Rucksack auf dem Rücken. Hübsch gekleidet. Wenn man da so auf Optik geht und so richtig süße Locken. Aber du konntest halt das Gesicht nicht sehen. Und da habe ich schon gemerkt, dass da (.) eine gewisse Emotion bei mir schon hinter war. Obwohl ich da eher denke, dass das mit an, an das Wissen um diese Geschichte geht. Dass ich das halt einfach weiß. Und wenn, wenn jetzt beispielsweise heute da durch gehe und sehe da postet jemand so ein ähnliches Bild. Dann naja klar wird wahrscheinlich wird auch diejenige, die das gepostet hat, die wird auch ihre Geschichte haben, aber die kenne ich nicht. Dann ist das halt ein Bild von

	vielen, was ich dann gesehen habe. Wie halt eben auch in einer Zeitung. Und habe da wenig Bezug zu. Aber wo ich halt den Bezug dazu habe, da kann ich dann halt eben auch anfangen. Also du bist ja auch nicht super emotional, wenn du dir jetzt irgendeine Zeitung durchblätterst (..) Außer dich betrifft etwas davon (..) dann hat es eine andere Wirkung (…).
99	I: Ja sehr schön. Genau, ähm vielleicht nochmal so zusammenfassend. Kannst du mir nochmal beschreiben wie soziale Medien, so wie Instagram, vielleicht auch dabei helfen können in, ja, ich würde nicht sagen unbedingt Behandlung der Essstörung, aber einfach in seiner persönlichen Entwicklung im Verlauf so einer Essstörung. Also wie Instagram oder wo Instagram da helfen kann? Wie du das siehst?
100	B1: Ich glaube nicht, ich glaube nicht mal selbst, dass Instagram hilft. Weil Instagram ist nur Instagram. Das tut nichts dafür. Weil du musst ja eigentlich alles selber dafür leisten (.) Ne? Du musst ja, musst ja wirklich das was man überall halt liest: In deine eigene Kraft kommen. Du musst ja machen. Es macht keiner auf Instagram was für mich. Das muss ich ja machen. Ne? Und das ist, das ist im Prinzip wie mit jedem anderen Weg den du da gehst, so wie ich das eben gesagt habe (..) du musst es machen. Wenn, wenn jetzt meine Freundin sagt: Ja mache ich jetzt mal und die postet nur einmal in der Woche etwas (.) ne? Oder heute postet sie dreimal. Mal angenommen die würde jetzt anpeilen, genau den gleichen Weg zu gehen wie ich. Macht dann jetzt drei Tage, drei Postings, dann macht sie nur noch zwei, dann einen, nachher am Wochenende habe ich keine Lust. So das ist für mich, für mich ist das sowas ähnliches wie der Vergleich mit dem Abnehm-Prozess. Die ersten zwei Tage laufen gut und drei und ne? Der dritte, vierte Tag: ach ja ich habe mich nicht so ganz daran gehalten. Und dann kommt das Wochenende. Ach und jetzt ist es ja auch egal. Ne? (..) es ist ja eigentlich das was du draus machst. Das ist in deinem Studium auch so. Du kommst ja auch nur weiter, wenn du machst. So und das musst ja du machen (.) das macht ja keiner für dich. Du hast wahrscheinlich auch deine Connection, deine Kontakte drum herum, die dir helfen. Aber wenn du jetzt sagst: Hm ich setze mich jetzt aber da hin. Dann passiert ja auch nichts, ne? Und das ist, es ist. Ja ganz viele Leute kommen super, super, super gut parat ohne Instagram. Ja die gibt es ja auch. Es ist ja nichts Instagram-abhängig. So, ich persönlich sage schon, ähm, ich wäre wahrscheinlich jetzt nach vier Jahren und den vielen Facetten, wäre ich wahrscheinlich aufgeschmissen (.) das also das gebe ich auch ehrlich zu. Ich habe auch schonmal überlegt: Was machst du jetzt eigentlich, wenn es jetzt Instagram auf einmal nicht mehr geben würde? Und wie Corona-Krise auch erstmal so ein Brett vor dem Kopf und (.) aber im Großen und Ganzen weiß ich natürlich auch es geht weiter. Da kann ich dir als Beispiel nehmen: Mein Weight Watchers-Treffen, also ich gehe da nach wie vor hin. Ja, ich mache (.) das ist ja mit Unterbrechung. Ich habe vor fünfzehn

	Jahren habe ich diese vierzig Kilo abgenommen. Auf gesundem Weg. Da hatte ich meinen großen Sohn schon. Meine Tochter aber noch nicht und dann kam halt die Schwangerschaft mit meiner Tochter. Zugenommen, wieder abgenommen. Dann kam mein kleiner Sohn: zugenommen, wieder abgenommen. Und seit mein kleiner Sohn auf der Welt ist (.) der wird jetzt wie gesagt acht. Seitdem bin ich halt regelmäßig zu Weight Watchers gegangen. So das ist, das ist auch noch was, was mein Gerüst halt zum wackeln, zu wack- gebracht, jetzt hier wegen der Corona-Krise. Ich bin da jede Woche regelmäßig zum Wiegen hingegangen. Weil ich immer dachte: Ohne Weight Watchers, ne das wäre sowas wie jetzt hier ohne Instagram. (.) Ohne Weight Watchers kann ich nicht mein Gewicht halten. Ich brauche diese stetige Kontrolle jede Woche, dass ich da von meinem Weight Watchers Coach gewogen (unv.). Dass ich sehe ich nehme nicht zu. Ich brauche die Kontrolle. Ohne diese Kontrolle nehme ich wieder zu. So und dann heißt es, dank Corona-Krise, es darf kein Weight Watchers Treffen mehr stattfinden. Und dann hing ich hier (.) Was machst du denn jetzt? Oh Gott! Dann nimmst du zu, dann nimmst du zu. Und dann ernährst du dich nicht richtig. Was machst du denn jetzt? (.) So dann habe ich gedacht: Nein, nein (.) du musst halt jetzt aufpassen, dass das nicht funktioniert Und Gott sei Dank, habe ich da einen großen Mitstreiter, Mitstreiter im Thema Weight Watchers. Meine Mutter (.) die macht das seit Jahren mit mir zusammen. Meine Mutter ist schon über sechzig. So, die ist, ähm, ja die ist auch ein bisschen mit durch mich, ein bisschen mit Persönlichkeitsentwicklung auch unterwegs. Und hat da auch echt Fortschritte gemacht. Mein Vater, wo ich den eben angesprochen habe, der ist seit über zwanzig Jahren tot. Und seitdem ich meinen Wandel gehe, geht meine Mutter eigentlich ganz gut mit. Aber die hat auch keine andere Wahl. Die wird immer wieder zugetextet, ne? Und ähm (.) ich habe das mal gedacht äh (.) also eine Freundin von mir die kennt meine Mutter auch. Da hat sie mir mal gesagt: Ja versteht die das denn alles? Da habe ich ihr gesagt: Weißt du was, nein. Die versteht nicht alles, aber wenn sie (.) siebzig Prozent nicht versteht hat sie dreißig Prozent immer noch verstanden. Ne? (.) Ja dachte ich halt, ähm, mein Gewicht halten ist so von diesen Weight Watchers Treffen abhängig. Meine Mutter kam dann zu mir: Oh was mache ich denn? Um Gottes Willen! Und kein Weight Watchers und Treffen und mein Gewicht! Und ich nehme zu. Und das war für mich so auch so ein Punkt. Logisch es ist meine Mutter (.) und ich dachte mir nein. Ich selber muss raus, aus dieser Opferrolle. Ich Arme, ich kann nicht. Ich bin ja wieder die Starke, oder die die richtet und tut. Ich helfe jetzt meiner Mutter und habe mir gedacht Resilienz-Schlüssel lösungsorientiert. Machst du denn jetzt mit dem Ganzen. Das Ganze ist kein Problem. So, wie kriegst du jetzt eine Lösung? Habe dann meiner Mutter gesagt: Pass auf, Freitag ist immer unser Wiege-Tag. Da gehen wir immer zusammen hin. Wir machen das jetzt unter uns. Du wiegst dich jeden Freitag zu

	Hause. Ich wiege mich jeden Freitag zu Hause. Von mir aus schicken wir uns Fotos von unseren Wiege-Ergebnissen. Und haben dann auch sowas Verbindliches. Und das haben wir dann (.) so gemacht und (.) so auf der einen Seite ist es dann ein Anker. Ja? Zum Festhalten. Dann ist es natürlich unter Mutter und Tochter etwas Gemeinschaftliches. Was ja dann auch schön ist. So ein bisschen verbindlicher. Und meine alte Mami weiß dann: Oh dann habe ich auch etwas zum Festhalten und freut sich dann. Die teilt mir dann auch unter der Woche immer mal irgendwas mit. Was sie so gemacht hat, meine Mutter mit Mitte sechzig geht in das Fitnessstudio. Finde ich super. Und ähm, die ist auch auf Instagram. Mit ihren fünfzig Followern. ((lacht)) (unv.) süß. Und ähm (.) ja und (unv.) es würde (.) ich würde mich erstmal auf-aufgeschmissen fühlen ohne (..) das wäre mit Sicherheit so. Aber ich glaube da käme auch schnell so dieser Punkt der Akzeptanz. Wo ich wirklich sagen würde: Das ist jetzt so. Vielleicht sogar auch sagen könnte: Das ist auch gut so. Weil jetzt kannst du mal gucken, wie du so läufst ohne Instagram. Aber wenn es jetzt einfach, es würde funktionieren, klar. Aber wenn es jetzt um das Wollen geht, sage ich auch ganz klar: Ich möchte nicht drauf verzichten. Weil ich mir halt eben so viel auch da raus ziehe. Und halt wirklich ja auch das Spektrum ja auch wirklich so breit ist, dass ich für alle meine Interessensgebiete überall gucken kann. Was interessiert mich jetzt gerade. Ich habe glaube ich zweimal was gepostet wo ich Gitarre spiele. Aber ich folge mit Sicherheit bestimmt an die zehn, fünfzehn Gitarren-Accounts. Den folge ich auch. Weil mich da einfach auch das Thema (.) in-interessiert, inspiriert. Aber dann für mich hinter, hinter meinem Handy dann, ne? Und nicht: Das muss ich jetzt auch noch überall mit einbringen, ne? Und ja das Leben würde auch ohne Instagram weitergehen. Da gibt es andere Wege, ne?
101	I: Ja, stimmt. Sehr schön. Ich gucke nochmal auf meinen Zettel (.) Also von meiner Seite aus wäre es das. Ich habe sehr viel Interessantes von dir erfahren. Also da schon mal vielen Dank. Genau, also von meinen Themen aus haben wir alles besprochen. Gibt es von deiner Seite noch etwas, was wir jetzt noch nicht besprochen haben, wo du aber denkst da möchtest du noch gerne mal drüber erzählen?
102	B1: Das habe ich auch erler-gelernt: Ohne Erwartungshaltung ran. Dann wirst du nicht enttäuscht. So enttäuschen war sowieso nicht (.) das, das finde ich gerade halt so spannend (.) dass ich dann wirklich sage: Es ist alles neu für mich und ich gucke einfach was kommt. Und (..) echt eine tolle Erfahrung war das jetzt. Vielen, vielen Dank.
103	I: Vielen Dank, genau. Vielen Dank für das Interview.

Interview B2

1	I: Genau. Hallo liebe Andrea. Wir haben ja gerade schon gesprochen. Wir möchten jetzt gerne, oder wir möchten jetzt gerne das Interview miteinander durchführen. Und damit ich dir halt ganz aufmerksam folgen kann und mir nicht so viele Notizen machen muss, würde ich das gerne aufzeichnen. Und ich hatte dir ja schon erklärt, äh, dass dein Datenschutz auf jeden Fall gewährt wird. Und jetzt frage ich dich nochmal: Bist du damit einverstanden, dass wir das aufzeichnen?
2	B2: Ich bin damit einverstanden, ja.
3	I: Sehr schön, super. Dann würde ich sagen beginnen wir. Und ich würde dich mal bitten, stelle dich doch einfach mal gerne vor und auch gerne so im Bezug zur Essstörung.
4	B2: Ja gerne. Also ich bin Andrea, dreiunddreißig Jahre alt, äh, ich ähm war Betroffene. Äh zehn Jahre lange. Hatte alle Facetten der Essstörung durch. Anfänglich eine Magersucht. Dann eine Bulimie. Nach dem ersten Klinikaufenthalt. Dann später auch Binge-Eating Symptome. Also Esssucht. Und äh ja habe in den zehn Jahren äh alles was an Therapien war eigentlich probiert. Ob stationär, ob ambulant, ob Selbsthilfegruppe und ähm bin dann irgendwann als ich sehr, sehr verzweifelt war online auf einen äh, auf ein Videoprogramm zur Bekämpfung von Bulimie gestoßen. Und äh da war eine Ex-Betroffene, die dieses Programm erstellt hat und die auch äh Videos auf YouTube veröffentlicht hat. Und das war so das Erste was mich tatsächlich angesprochen hat. Wo ich mich verbunden mit gefühlt habe. Und ich habe mir ihre Tipps wirklich verinnerlicht. Und ähm habe danach gestrebt, es gab‘ auch eine Gruppe damals dazu. (.) Ähm damals waren das noch Foren. Also keine Facebook-Gruppen. Es gab‘ noch Foren. Und da war eben dann der richtige Austausch mit anderen Betroffenen. Und äh das hat erst (unv.) ins Rollen gebracht. Ich habe dann schon so mir gedacht: Falls ich das irgendwann mal schaffen werde gesund zu werden, möchte ich auch anderen helfen. Und deswegen habe ich dort schon, also da wo ich noch nicht so ganz gesund war, schon die Ausbildung zur Ernährungsberaterin angefangen. Weil ich dachte: Dann habe ich was in der Hand und kann vielleicht meine Zielgruppe dann die Essgestörten wählen, ja? Dass ich denen dann helfe. (.) Ja und so bin ich dann erstmal meinen eigenen Genesungsweg gegangen. Habe das gleichzeitig auf einem Blog geteilt. Also ich habe geschrieben (.) über meine Erfahrungen. Ähm das gab‘ natürlich Resonanz. Also ich habe Feedback bekommen, dass das Anderen hilft was ich schreibe. Und dann kamen auch viele Fragen ähm wie ich das denn gemacht habe und was ich für Tipps hätte. Und ja, so wurde ich richtig zur Expertin auf diesem Gebiet, sagen wir mal so. Und äh ich dachte mir irgendwann, weil ich so viele Mails, so viele Fragen bekam: Ich gründe jetzt eine Facebook-Gruppe. Dann war es schon so weit, ja das Facebook dann auch Gruppen hatte. Ich gründe eine Facebookgruppe und versuche den Leuten das ein bisschen nahe zu

	bringen, wie sie sich auf den Weg der Genesung begeben können. (.) Diese Gruppe ((lacht)) ist gewachsen. Wirklich stetig gewachsen. Ähm (.) ähm so dass ich dann später auch gesagt habe: So da muss was her. Äh ich möchte nicht Allen ähm einzeln antworten, ich möchte was, was sich viele auf einmal angucken können. Und äh wo sie dann aber auch selber dran arbeiten können. Also auch so etwas wie ein Online-Kurs, ein Selbsthilfeprogramm, welches ich ja selbst auch schon mal von der ähm, das war damals eine Engländerin. Welches ich ja dann auch schon gemacht habe und ähm auch selbst erfahren habe, dass mir sowas hilft. Ja (.) und dann kam es, dass ich zweitausendsiebzehn, dieses Programm veröffentlicht habe. Das ist jetzt mittlerweile auf YouTube schon kostenfrei gibt. Ähm da sind einundzwanzig Videos zusammengekommen über vier Stunden Video-Material. Ähm mit einem kleinen Workbook dazu und Aufgaben und (.) ja. Es ist quasi aus meiner Leidensgeschichte, aus meiner Vergangenheit auch noch was Schönes herausgekommen, was anderen hilft und (.) ähm (..) das war dann quasi so mein Herzensprojekt und gleichzeitig für mich auch nochmal so ein Abschluss dieser (.) ja (.) Krankheit, die sie war und (.) ähm, ja. (..) so weit erstmal von meiner Geschichte. Heute bin ich immer noch in dem Bereich tätig. Also ich habe es mir quasi zum Beruf gemacht und bin immer noch Ernährungsberaterin. Äh (.) gehe jetzt den Weg ähm der ähm Resilienz-Trainerin. Also ich möchte äh möchte weiterhin in der Prävention arbeiten. Äh (.) auch so ein bisschen für äh Stress und Widerstandskraft da arbeiten. Diejenigen die natürlich betroffen sind von Essstörungen, weiter unterstützen. Da habe ich mich mit einer Kollegin zusammengetan (.) die ist auch auf Instagram. Also hat auch angefangen Podcasts zu machen. Und ihren Instagram-Account aufzubauen. Und das ist die Jana. Und Jana macht mit mir dann zusammen auch richtige Begleitungen. Genesungsbegleitungen über acht Wochen lang. Ne also, so als Begleitung sozusagen.
5	I: Und die sind dann auch online?
6	B2: Ja, telefonisch machen wir das. Äh (.) wenn man möchte auch über Zoom. Also face-to-face dann mit Kamera. Aber die meisten wollen telefonisch ja.
7	I: Sehr schön.
8	B2: Und unter dem Namen Recoveryfriend, ne? Arbeiten wir dann eben, Jana und ich.
9	I: Irgendwie ist das gerade zeitversetzt. Deswegen sorry wenn ich dich immer unterbreche.
10	B2: Ach okay.
11	I: Also erzähl du ruhig erstmal weiter.
12	B2: Ja. Ähm (.), ja ich wollte nur sagen, derzeit geht es eben weiter ähm mit meiner Community sozusagen. Ich mache weiterhin Dienstags Themenabende. So ein bisschen Selbsthilfegruppe-mäßig. Dass man mir auch Fragen stellen kann. Und lade das

	dann auch nochmal auf YouTube hoch, dass sich das andere, die nicht in der Community sind sich anschauen können und davon lernen können. Ja (..)
13	I: Sehr schön. Vielleicht kannst du nochmal drauf eingehen: Ihr heißt ja auf Instagram, also das Profil auf Instagram teilst du dir mit jemanden, ne?
14	B2: Ähm, nein, das ist mein Profil. Weil meine Kollegin Jana noch eine eigene, ein eigenes Profil angelegt hat unter dem Namen „Zurück zum Ursprung“. Ähm und ich teile dann, ich mache diesen Repost dann von ihren Postings, dass wir Beides auf einem, auf einer Plattform haben.
15	I: Was hat es mit dem Namen auf sich?
16	B2: Ja äh ((lacht)) Gut. Genesung ist ja Recovery. Also das ist das englische Wort für Genesung. Und Friend ist so ein Kumpel, ne? Also ich denke mir so einen Freund an seiner Seite zu haben während der Genesung ist eigentlich das fehlende Puzzleteil, in der Behandlung einer Essstörung. Das ist das was mir denke ich immer gefehlt hat. Was mir dann auf einmal online gegeben wurde. Durch diese Ex-Betroffene, die das Selbsthilfeprogramm gemacht hat. Und ich dachte mir zuerst vielleicht sollte ich eine, eine Plattform einrichten, wo jeder sich eintragen kann. Deutschlandweit in, in, welcher Stadt er ist. Ja und äh sich sozusagen selbst seinen Recoveryfriend finden kann. Das war so meine erste Idee, dass man sich gegenseitig unterstützen können. Dass man jemand findet aus derselben Stadt. Ähm der genau das selbe gerade durchmacht. Äh das konnte ich aber irgendwie nicht technisch realisieren. Ich hatte noch keine Ahnung davon. Äh also (.) bin ich erstmal bei einem Blog geblieben. Und habe einfach erstmal nur einen Blog geschrieben und später die Gruppe auf gemacht. Aber ja, das war mein Gedanke. Ein Recoveryfriend, eben ein (.) ein Betroffener, oder einen Ex-Betroffenen an seiner Seite zu haben. Der helfen kann. So ein Freund, ne? Ein Freund in der Recovery. Also ein Freund in der Genesung.
17	I: Klingt super. Ähm du hast ja jetzt gesagt, du hast dieses Programm, wo du ja hauptsächlich auf YouTube die ähm Videos postest. Was, wie nutzt du dann Instagram? Weil da hast du ja auch einige Posts?
18	B2: Ja. Äh klar ähm, ja ich muss dann ja quasi auf diesem Zug aber auch mitfahren, ne? Äh ob man das möchte oder nicht, aber wenn man weiterhin ähm (.) Follower haben möchte, oder Following, dann muss man natürlich alle sozialen Medien abdecken. Ähm auf Instagram poste ich ähm so kleine Appetithappen, sage ich mal so. Also immer so was, was ähm (.) was mit Erfahrung zu tun hat. Ähm was ich einfach mal jeden Tag, täglich so in die Welt hinaus hauen kann. Äh ja (.) was aber noch lange kein richtiges Coaching ist oder so, ne also? Ähm kleine, kleine Reminder, kleine ähm Anekdoten oder sowas. Ich bin nicht der Typ, der sein Essen postet oder so. Doch das mache ich manchmal in der Story ((lacht)). Ähm aber, aber das, das bin ich nicht. Es gibt da ja

	verschiedene Typen von, von Instagramern. Ich bin kein Food-Blogger. Ähm ich möchte fachliche Informationen und eigene Erfahrungen in die, in die Welt hinaus tragen.
19	I: Woher nimmst du die, die fachlichen Informationen? Worauf achtest du da bei diesen Informationen, wenn du die da teilst?
20	B2: Also einmal habe ich die Informationen aus meiner Ausbildung zur Ernährungsberatung. Also zur Ernährungsberaterin. Äh alles das was ich in Bezug auf Essen und Ernährung gelernt habe. Dann natürlich alles was ich in zehn Jahren Therapie gelernt habe. Oder auch noch über ambulant äh bekomme, dass ist äh (.) einfach äh die, die verhaltenstherapeutischen Ansätze. Oder auch das was ich mir angelesen habe äh im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung. Das ist mir auch, auch sehr wichtig. Also das sind meine Ressourcen. Ja (.)
21	I: Was sind so zum Beispiel Themen, ich nenne es jetzt mal Tabuthemen. Also Themen, worüber du jetzt nicht posten würdest? Gibt es da was?
22	B2: Tabuthemen? Gar nicht! Ich möchte eigentlich über alles offen reden können. Ja. Ich finde es ähm schwierig ähm Gewichtsangaben zu nennen. Gewichtsangaben zu machen. Ähm weil es, weil es auch triggern kann. Also das sind so Sachen, wo man vorsichtig sein sollte. Ich mache hier keine, keine exakten Gewichtsangaben mehr (..).
23	I: Okay.
24	B2: Themen sind, eher so auf das Essen bezogen, ist das der Extrem-Hunger. Das ist ja dieser Hunger, der aufkommt, wenn man dann aus der Magersucht ähm genest. Das ist eben so ein unbändiger Hunger ist. Und ähm manchmal auch schon pervers ist, was man da an Mengen verdrückt. Und ähm das ist eben das, was in Therapien kaum so nähergebracht wird. Dass dieses tatsächlich eintritt und ganz normal ist für den Körper. Ähm das war glaube ich das, was mich so sichtbar gemacht hat. Dieses Thema Extremhunger. Und ähm, ja bis zu zehntausend Kalorien zu essen. Fressattacken zu haben. Fressanfälle. Ähm das ist das was die Leute interessiert. Und wenn ich tiefer gehe, sind das dann natürlich auch so Themen wie Selbstwert, Selbsthass, Depressionen, Trauma. Ähm also das was tatsächlich dann auch die Ursache der ganzen Geschichte ist.
25	I: Also wenn du jetzt quasi zurück denkst, an deine eigene Geschichte, kann man da sagen, also habe ich es richtig verstanden, dass du selber sagst: Dir haben da einfach während deiner Therapien Themen gefehlt, die nicht angesprochen wurden? Und du hast aufgrund dessen dann Hilfe im Netz gesucht? Oder wie würdest du das beschreiben?
26	B2: Äh lange Zeit gar nicht. Denn man dachte eigentlich, oder ich dachte eigentlich ich wäre nicht normal. Durch diesen unbändigen Hunger. Durch diese Fixierung auf das Essen. Ähm (.) äh und in der Klinik eben wurde man mit weniger abgespeist, als man brauchte. Also es ist einfach nur von den Kalorien jetzt her gesehen, das man ja einen

	Essensplan gekriegt hat, nachdem man Essen musste und es wurde unter Zwang gegessen. Und das wurde nicht richtig aufgeklärt, was eigentlich passiert im Körper. Und ähm gerade dieser Extremhunger ist etwas, was dann sehr verunsichert. Und sehr Angst macht. Also ähm deswegen kommt es oft dazu, dass Leute dann aus der Klinik herauskommen. Nach Hause gehen. So sehr Angst haben vor diesem Hunger und wieder versuchen zu restriktiveren und wieder auf Null gehen, weil sie so sehr Angst haben davor. (.) Ja sie merken diese Menge aus der Klinik reicht gar nicht mehr aus. Ich kann das zu Hause nicht weitermachen. Das ist entweder zu viel und artet aus. Und das ist im Moment dann einfacher einfach wieder auf Null zu gehen und ganz wenig zu essen, als diesen Extremhunger zuzulassen. Und da ist der Knackpunkt, warum es äh oftmals nach einem Therapieaufenthalt gleich wieder zum Rückfall kommt. Und darüber wollte ich aufklären, ne? Dass das eben ganz normal ist. Und dass diese Aufklärung auch in der Therapie fehlt. Was aber auch Gründe hat, ne? Also die Therapie, diese Klinik, ist dafür da erstmal wieder das körperliche Gewicht herzustellen. Gar nicht irgendwo am Symptom rumzudoktern. Sondern erstmal die Gesundheit wiederherzustellen. Und ähm (.) viele sind dann auch gar nicht aufnahmebereit für solche fachlichen Dinge. Also kann man das der ähm den Kliniken auch gar nicht zum Vorwurf machen. Es ist einfach zu wenig Zeit, ne? Es sind sechs bis acht Wochen meistens vorgesehen für einen Klinikaufenthalt. Was natürlich (.) in meinen Augen viel, viel zu wenig ist. Ja und deswegen kommt es so oft zu Rückfällen. Es ist oftmals so, dass die Betroffenen bis zu fünf Klinikaufenthalte hinter sich haben und immer noch nicht weiter sind, ne? Ja (.) und da hilft das Internet, oder die sozialen Medien jetzt gerade sehr, um einfach für Aufklärung zu sorgen.
27	I: Und das hast du damals dann auch selber genutzt?
28	B2: Ja! Ja also wie gesagt es kam irgendwann eine Zeit, wo ich dachte: Okay ich bin halt so. Ich bin nicht normal. Ich muss, ich muss mich restriktiveren. Ich muss mich kontrollieren. Ich, wenn ich ähm, ähm nicht diese Fressanfälle haben will, dann muss ich eben wenig essen. Und das war in dem Sinne einfach nur eine Symptombekämpfung. Und äh viele Jahre sind dann noch vergangen. Also die habe ich wirklich verschwendet. Weil ähm, weil mir keiner gesagt hat, wie es wirklich ist. Und dass es normal ist, dass ich normal bin. Und dass ich einfach dann ähm essen muss. Und dann erst nach zehn Jahren, also wirklich wo ich mich schon aufgegeben hatte, wo ich dann nicht mehr dachte, dass ich jemals anders sein könnte. Ich weiß gar nicht mehr, wie mir das dann in die Hände fiel, aber das war dann, das war dann über YouTube, dass, dass ich diese Videos gefunden habe. Und das Programm. Und dann auch ähm Bücher gelesen habe. Ich weiß nicht interessiert dich das? Das ist das Buch. Was nochmal so ein bisschen fachlichen Ansatz hat. Mit Neuro-Neurologie. Also warum in unseren Gehirnen, in unseren Belohnungssystemen eigentlich sowas entsteht, wie eine Sucht. Und äh wie

	man es wieder loswerden kann. Also viel mit Gewohnheit, viel mit äh Gefühl aushalten und so. Und das war mal ein anderer Ansatz. Das habe ich noch nie vorher gelesen und äh da habe ich auch ähm wieder so (.) Hilfe gefunden. Also da habe ich mich wiedererkannt und dachte mir: Wow. Da habe ich Hoffnungen gekriegt, dass das, dass das tatsächlich etwas ist, was ich bekämpfen kann. (.) Ja. Alle Ärzte haben mir bis dahin gesagt: Nein eine Essstörung wird man nie ganz los. Du musst dein ganzes Leben damit zurecht kommen. Du musst dich irgendwie arrangieren und das, das war irgendwie fatal, ne? Weil ich dachte: Okay, ich kann sowieso nichts machen. Dann muss ich halt damit leben, ne? Und das war so nicht und ich finde es schade, wenn Ärzte so etwas sagen. Ganz ehrlich. (..) Ja. Also Bücher dann im dem Sinne auch, ne? Bevor es dann so in Richtung Social Media ging.
29	I: Und der Social Media Austausch damals? Hat der stattgefunden bei dir? Kannst du das mal beschreiben?
30	B2: Das habe ich gerade nicht verstanden?
31	I: Der Social Media Austausch damals. Hast du ja auch ähm gesagt du warst da auch sehr aktiv auf Social Media. Beschreibe doch da mal gerne den Austausch, der da so stattfand.
32	B2: Also ich bin dann als erstes einer großen, großen Facebook-Gruppe beigetreten unter den Namen „Essstörungen“. Da waren knapp siebentausend Mitglieder. Und (.) da ging es viel darum ähm: Wie schwer es ist. Und also ich sage mal so viel Jammern. Also viel einfach jammern. Ein bisschen ähm (.) sich mitteilen. Gucken oder sehen, dass es Anderen genauso geht. Dass sie auch erschöpft sind vom Kämpfen. Dass sie nicht weiterwissen. Einfach diese Hilflosigkeit geteilt. Das ging gar nicht darum sich gegenseitig zu helfen. Zu der Zeit, ne? Also es ging eher darum, sich auszuheulen. Ein bisschen jammern zu können. Einen Ort zu finden, wo man tatsächlich darüber reden kann. Und ähm da hat schon so ein Kommentar gereicht wie: Mir geht es gerade genauso. Ne? Also (.) darum ging es am Anfang (.) einfach nur dass man weiß, man leidet nicht alleine. Da ist jemand dem es genauso geht. Und deswegen war das glaube ich so (.) so populär damals. Sich zu einer Gruppe zusammenzutun, wo man sich dann aber auch identifizieren kann. Also ich gehöre zu denjenigen, nur die können mich verstehen. So eine Einheit gebildet hat. Und da ging es erstmal nicht darum gesund zu werden. Das war gar nicht der Fokus. Der Austausch war, oder der Leidensaustausch, sage ich mal so, das war wichtig. (..) Genau.
33	I: Du sagtest ja selber, dass du so an Behandlungen alle Spektren mitgemacht hast. Also Klinikaufenthalt, ambulante Psychotherapie. [B: Tagesklinik] Ja und auch Selbsthilfe. Und da würde mich mal interessieren, wie du da den Betroffenenaustausch empfunden hast und auch so zum Unterschied zum sozialen Austausch, also über soziale Medien.

34	B2: Ja. Also, also richtig ähm offline, ne? Also in Reallife gab es natürlich auch noch Selbsthilfegruppen, die ich besucht habe. Und äh, da ging es tatsächlich auch nur um das Jammern. Und da ging es darum: Mir geht es so schlecht. Und äh eigentlich jedes Treffen dasselbe. Und das hat mich so runtergezogen. Ich bin jedes Mal da raus gegangen und mir ging es noch dreckiger, noch mieser, weil ich ja nicht nur meine eigene Leidensgeschichte erzählt habe, sondern auch noch die von Anderen gehört habe ((lacht)). Aber das, das fällt einem erst gar nicht auf. Also erst wenn man darüber nachdenkt und mal so die Fähigkeit hat zu reflektieren, fällt einem das auf, dass das einen die ganze Zeit nur runterzieht. Und möchte, ich möchte ja eigentlich nach einer Selbsthilfegruppe, oder nach einer Sitzung rauskommen und sagen: Das hat mir gut getan. Ich fühle mich jetzt besser. Aber äh ja. Ich musste eben die Erfahrung machen, dass es zumindest in meiner Umgebung nicht so war. Ähm und was im, im wahren Leben ja auch noch so äh triggert, ist, ist, sind diese Vergleiche. Man zieht direkt Vergleiche mit Leuten, die neben einem sitzen. Und dann geht das Kopfkino und das Gefühlschaos wieder von vorne los. Das ist natürlich auch der Unterschied zwischen sozialen Medien. Und äh das was du offline machen kannst, ne? Also du hast diesen direkten Vergleich nicht. Du checkst nicht die Körper ab (.) du kriegst keine triggernden Gedanken wie: Die sieht doch gut aus, oder ne? Die ist viel schöner als ich. Viel schlanker als ich, oder so. Das bleibt aus. In Social Media da ist jeder anonym. Jeder ist verdeckt und ähm das macht natürlich auch natürlich ganz viel aus. Ja.
35	I: Und das ist ja jetzt so ein positiver Aspekt der Anonymität im Internet. Hast du auch Erfahrungen mit negativen Aspekten gemacht?
36	B2: Ja. Ähm (..) Negative Aspekte äh sind verbunden mit ähm (.) mit Angaben. Also (.) wenn man auch jemanden sieht, der (.) oder merkt, dass jemand ähm sehr tief drin steckt und gar nicht heilen möchte. Ähm deren Intension es einfach nur ist andere auch mit reinzuziehen. Stichwort Pro-Ana-Szene. Äh das ist natürlich der negative Teil der ganzen Sache. Also (.) es ist Fluch und Segen. Es kann, es kann auch soweit kommen, dass du noch tiefer reinrutschst, dadurch dass du dich durch Andere getriggert fühlst. Ja und dadurch, dass Andere einfach (.) ähm so empathielos sind und äh ja (.) gegen Regeln verstoßen. Es gibt ja Regeln in solchen Gruppen, ne? Zum Beispiel sind das solche Sachen wie: Pro-Ana-Szene ist nicht erlaubt. Oder die Kalorienangaben, die Gewichtsangaben sind nicht erlaubt. Viele beachten die nicht. Hauen das dann raus und merken gar nicht was sie damit anrichten. Ähm ja. Das würde ich jetzt so als negativ verbuchen. Und (..) das äh (..) ja. Viele einfach gar nicht, gar nicht bereit sind zu heilen. Du hast eben ein Sammelpool von allen möglichen Betroffenen. Von denen die heilen möchten, die raus wollen, die ernsthaft etwas ändern möchten. Aber auch diejenigen, die sich einfach schon in ihrer Komfortzone da zurechtgefunden haben und gar nicht

	mehr raus wollen, ne? Das ist der Zwiespalt. Genau. (..) Also das ist jetzt das, was mir adhoc einfallen würde, ne? Das ist sozusagen der negative Aspekt daran.
37	I: Okay. Wenn wir nochmal zurück gehen, in der Zeit, wo du selber auch soziale Medien genutzt hast, während deiner Essstörung. Denk mal dran zurück, wie hat es sich angefühlt wenn du häufiger sage ich mal online warst oder vielleicht auch mal an Tagen, wo du weniger häufig online warst. Wie hat sich das auf dich ausgewirkt?
38	B2: Ich habe es tatsächlich zum Tagesbestandteil gemacht. Es war ein fester Bestandteil in meiner Genesung, dass ich mich ab und zu in der Gruppe austausche. Das war damals das Forum. Ähm das ich da reinschaue. Ähm (.) da ging es mir besser. Also ich brauchte das um mich besser zu fühlen. Äh später habe ich dann aber auch gemerkt: Okay, ähm ich lasse das jetzt mal. Also ganz bewusst mal drauf verzichtet. Und versucht das dann alleine ähm (.) alleine zu, zu regeln. Und ähm, mich mit mir selbst zu befassen. Weil das einfach, das fehlt, es führt kein Weg dran vorbei ne? Mich mit mir selber zu befassen. In mich reinzuschauen und nicht ähm mir anhören, was andere zu sagen haben. Und ich glaube ((lacht)), das war ein guter Schritt. Weil ich heute sehe, dass das eben (.) zunehmend schwieriger wird. Zu viel, man kann sich auch zu viel mit dem Thema konfrontieren. Man kann sich quasi in der Selbstfindung verlieren ((lacht)) und ähm (.) ja. Ähm in dem Sinne rate ich dann auch mal öfters so eine Social Media Pause zu machen. Oder auch mal klaren Tisch zu machen. Zu gucken welchen Accounts folge ich wirklich. Welcher triggert mich. Welche helfen mir tatsächlich weiter. Das ist auch das, was ich mit meinen Klienten mache. Einfach mal ganz objektiv zu schauen: Wer ist da, wem folge ich? Womit beschäftige ich mich eigentlich? Und wenn das tatsächlich immer nur solche Foodblogger sind, oder Dinge ähm, die obsessiv werden können, dann ist das eben langfristig auch giftig. Ja und zu meiner Zeit gab‘ es das ja Gott sei Dank noch nicht. Es gab noch gar kein Instagram. Es gab‘ nur YouTube und ich habe mir für YouTube tatsächlich am Abend extra Zeit genommen. In der Anfangsphase. Und aber irgendwann es nicht mehr gebraucht. Weil ich, weil meine eigenen Erfahrungswerte einfach reichten. Und ich habe mir gedacht: Okay dann teile ich das irgendwann mal. Mache selber Videos. Und gucke mir jetzt keine Anderen mehr an ((lacht)). Ja.
39	I: Okay. Und wenn wir jetzt in die Gegenwart wieder gehen. Jetzt hast du ja, wenn ich es richtig verstanden habe, so ein bisschen die Funktion eingenommen: Du möchtest jetzt selber Betroffenen helfen. Erzähle doch gerne da mal was drüber.
40	B2: inwiefern? Was möchtest du wissen?
41	I: Alles. Nein, also wie du diesen Austausch, wie der erfolgt und welche Motivation da von dir dahinter steckt. Und wie das angenommen wird von den Betroffenen.
42	B2: Ja. Es wird total gut angenommen. Also äh das, das Programm an sich. Viele finden ja zu mir über, über Instagram. Und über den äh Online-Kurs auf YouTube. Und ähm so weit (.) also sobald sie diesen Kurs gemacht haben, können sie sich dann auch bei

mir in der privaten Gruppe austauschen. Und da ist eben jeden Montag die Gruppe aktiv. Und stellt mir Fragen. [I: Auf Instagram?] Ähm achso nein auf Facebook. In der Facebook-Gruppe. Es ist eine geschlossene Gruppe. Und die können mir dann auch, also erstmal haben sie ähm haben sie die Wahl der Themen, ne? Das lasse ich sie entscheiden. Über was die sprechen wollen. Und dann bereite ich etwas vor. Präsentiere das für sie und mache im Anschluss nochmal so ein Q&A. Also dass die mir Fragen stellen können. Und sich auch selbst beteiligen können. Oder auch ihre eigene Erfahrung teilen können. Das ist das Eine. Und dann führe ich Interviews mit Betroffenen oder Ex-Betroffenen und die ich auch auf YouTube dann veröffentliche. Ähm ich hatte auch neulich eine Frau zum Beispiel im Interview. Ähm, die eine betroffene Tochter hatte. Und darüber hat sie auch gesprochen. Das war auch sehr spannend. Also Angehörige sprechen zu lassen, denen ein, ein ähm (.) eine Präsentationsfläche zu bieten finde ich auch ganz wichtig. Weil Angehörige ja auch äh viel damit zu tun haben. Auch in die Genesung mit einbezogen werden können. Ähm das finde ich toll. Und diese Mutter hat mir eben auch erzählt, dass sie durch ihre eigene Transformation also das (.) als sie dann selber Therapie gemacht hat ähm sich so verändert hatte, dass ihr Kind auch von der Magersucht heilen konnte. Es ist mega spannend. Und ähm sowas mache ich eben auch gerne. Einfach so ein bisschen (.) ähm ja Aufklärungsarbeit, ähm ein bisschen Forschung auch mit drin. Weil das eben auch total spannend ist. Also Interviews zu führen und einfach die auf YouTube zu veröffentlichen ist auch. Habe ich jetzt keinen Mehrwert von. Da verdiene ich nichts dran, aber es ist eben (.) spannend, ne? Und interessant für die anderen und für mich ja auch. Ja ((lacht)). Ähm (..) genau. Und neben diesen ähm, neben dieser Gruppe (.) und den Themenabenden habe ich eben mit Jana zusammen auch ein bis zwei Coachis im Langzeitcoaching. Also in der Langzeitbegleitung. Und die geht zwei Monate lang. Und äh dort ist es so, dass ich mich tatsächlich dann mit der individuellen Lage von dem Coachi befasse. Dort in die Tiefe gehe. Gucke ähm also ganzheitlich gucke, ne? Was sind für Mängel entstanden? Was war los in der Vergangenheit? Welche Erfahrungen waren da? Welche Glaubenssätze haben sich verinnerlicht. Und wie kann ich eigentlich aus dieser Person die Stärke wieder herausholen, ne? Also wir arbeiten von Innen nach Außen. Wir versuchen das größte Potential aus unseren Coachis zu holen, weil ich eben zunehmend auch merke, dass grade Betroffene von Essstörungen eigentlich ein total (.) tollen Kern haben. Also die sind nicht nur empathisch und sehr intelligent, die sind auch in den meisten Fällen auch irgendwie künstlerisch sehr begabt. Und haben irgendwie immer, eigentlich haben sie schon eine Besonderheit und suchen diese Besonderheit aber in der Essstörung. Und das ist so paradox. Also es ist ganz interessant mit den Betroffenen zu arbeiten und wirklich, also ihre wirkliche Stärke mal hervorzuholen und das wahre Ich zu definieren. Und darum geht es in der individuellen Begleitung. Wir gehen da durch drei Phasen.

	Die erste Phase ist die analytische ein bisschen Psychoanalyse, ein bisschen hervorholen was ist passiert? Welche Glaubenssätze haben sich festgesetzt. Wie ist das Selbstbild? In der zweiten Phase geht es darum loszulassen. Welche Glaubenssätze möchte ich eigentlich jetzt noch mitnehmen? Welche kann ich wandeln? Welche möchte ich ändern? Ähm welche Werte habe ich eigentlich für das Leben? Also alles mal neu definieren und das Leben quasi neu ausrichten. Auf die positiven Sachen. Ziele definieren. Und in der dritten Phase geht es eben darum, dieses, dieses Glück zu kreieren. Die Leidenschaften wieder aufleben zu lassen. Dinge zu tun, die einem gut tun. Selbstfürsorge lernen und langfristig dann auch gewappnet zu sein für ähm für das was noch kommen mag, ne? Weil es ja gerade für solche, für Betroffenen oder von, von seelisch labilen Menschen ja auch dann immer wichtig ist, dass sie für weitere Schicksalsschläge gewappnet sind. Und so eine Widerstands-Stärke entwickeln. Das ist mir dann zu, zum Schluss in der dritten Phase wichtig.
43	I: Okay. Ähm wenn du deine Follower, oder die Coachis hat du sie ja auch genannt, die in der Eins-zu-Eins-Betreuung hast, wenn du die mal beschreiben würdest, was sind denn da so Gründe, warum die jetzt gerade zu euch kommen?
44	B2: Ähm weil sie sich (.) wiedererkennen. Sie erkennen sich in meiner Geschichte wieder. In dem was ich sage. Ähm sie haben das Gefühl, ähm, schon eine Verbündete zu haben. Das ist das, also das witzige daran. Die haben das Gefühl, dass ich schon mal eine Freundin bin. Durch die Videos. Und ähm meinen dann, dass sie jemanden wie mich an der Seite brauchen, der auch mal ähm ihnen den Spiegel vorhält. Der ihnen sagt: Du das ist jetzt aber, ist jetzt aber gar nicht so gut, ne? Das machst du jetzt doch nur wegen der Essstörung und das ist jetzt ein Schlupfloch. Also sowas ähm wissen sie dann. Sie wissen ich bin ehrlich und ich (.) ähm weiß wovon ich rede. Das ist oft was ich als Feedback kriege. Also das ich weiß wovon ich rede, weil ich es ja selber durchgemacht habe. Und deswegen kommen sie zu mir, weil sie denken ähm sie können, sie, also oder ich, ich kann ihnen dabei helfen aus der Essstörung (.) rauszufinden. Es ist nicht so, dass ich ihnen sage: Ich komme zu dir, ich nehme dir die Essstörung. Das wird nicht funktionieren. Was ich mache, oder was wir machen, ist diese Hilfe zur Selbsthilfe. Ich kann dir zeigen, wie es geht. Ich kann dir sagen, ähm, was förderlich ist für dich und was eher nicht förderlich ist. Aber diese Schritte gehst du ganz alleine. Und äh auch nur mit diesen Leuten kann ich dann arbeiten. Die wissen sie müssen selbst Verantwortung übernehmen. Sie tragen die Verantwortung und die Schritte. Das ins-Tun-Kommen muss von ihnen alleine kommen.
45	I: Und dieser Austausch der da erfolgt, der, den macht ihr dann per Telefon oder auch online? Wie ist das?
46	B2: Wir machen im Moment viel WhatsApp-Sprachanrufe. (.) Und wenn das jemand wünscht, ähm machen wir das über Zoom. Über Zoom mache ich auch die Interviews.

	Aber meistens ist das Telefon gewünscht. Das ist so (..) ja das ist eigentlich äh (.) überwiegend über Telefon. Ganz Wenige die sich nicht trauen, schreiben nur Mails. Aber ich finde (.) ja ich finde, dass das äh das führt dann aber auch zu nichts. Nur Mails zu schreiben. Die brauchen jemanden, also die, in dieser Online, in dieser Begleitung ist es so, dass die auch in Akutsituation über WhatsApp schreiben können. Und das ist das was es eigentlich so, so toll und wichtig macht. Dass die wissen in Akutsituationen ist jemand da, dem ich mal kurz schreiben kann. Also es sind nicht nur die Gespräche, es sind zwischendrin auch ähm unbegrenzt WhatsApp-Nachrichten möglich.
47	I: Okay. Wenn wir jetzt nochmal auf Instagram zurück gehen. Da habt ihr ja auch, oder du ja auch einige Follower auf deiner Seite. Ähm beschreibe doch da mal den Austausch mit den Followern.
48	B2: Hm also es ähm beläuft sich ja auf die Kommentare da unter den Posts ,ne?
49	I: Zum Beispiel. Oder Direktnachrichten. Oder wenn du mal Stories machst, ob da Reaktionen kommen?
50	B2: Ja, ja genau. Also da gibt es ja jetzt immer wieder neue Funktionen, wo man auch die Anderen mit einbeziehen kann. Was natürlich toll ist. Weil da kann ich natürlich auch mal fragen: Welches Thema möchtet ihr gerne äh für den nächsten Montag haben? Ähm wobei hast du noch Probleme? Äh wie gefällt dir das, ne? Also dieses, dieses Like, dieses Barometer dann auch noch berühren und so. Ja das kommt an ((lacht)). Das kommt richtig an. Das wird genutzt. Und für mich kann ich das natürlich auch nutzen, weil ich weiß was interessiert meine Follower. Was möchten sie? Was brauchen sie? Das ist ganz wichtig. Und ähm was ich jetzt in letzter Zeit auch sehr gemerkt habe ist, dass sich immer mehr finden, die gerne auch das selbe machen wollen wie ich. Das heißt also ich werde angeschrieben äh und gefragt: Wie mache ich das eigentlich? Wie habe ich es geschafft das hauptberuflich so zu kreieren? Wie habe ich angefangen? Ob ich ähm Ausbildungswege empfehlen kann? Ähm auch bezüglich Ernährungsberatung. Und dann gebe ich eben auch Tipps, ne? Ich habe dann gesagt: Ja hier die und die Schule, die gibt es deutschlandweit ähm, gucke doch mal, ob es sowas in deiner Nähe gibt. Ich finde es toll, dass du das machen willst. Und wenn du das machst und jetzt erstellst, dann ähm unterstütze ich dich auch. Und es gibt äh Partnerschaften. Also (.) wenn ich merke, da bietet jemand ein gutes Buch an, oder hat ein Buch geschrieben, dann mache ich das so, dass ich nach einem Interview frage und sage: Hast du nicht Lust ein Video zu machen? Mit mir zusammen? Du kannst dein Buch promoten sozusagen. Und im Gegenzug äh können deine Follower irgendwie mein Programm machen, oder so, ne? Also Partnerschaften entstehen. Du vernetzt dich richtig ähm (..) dann ähm (..) ja hilft man sich auch gegenseitig, ne? Das sind Coaches und psychologische Berater. Ähm, die dann auf einmal ankommen und sagen: Du ich glaube ich

	habe da wen für dich, kann ich, kann ich den Kontakt herstellen. Kann euch äh weiterleiten und so. Also ähm auch da gibt es dann Vernetzungen und neue Klienten. Es ist wirklich interessant. Und man, also ich lerne viele Menschen kennen, die eben ähm dasselbe tun. Auch im anderen Bereich. Eine ganz tolle Trauma Therapeutin kennengelernt über Instagram. Wo ich halt genau weiß, wenn ich jemanden habe, der damit ein Problem hat, kann ich sie guten Gewissens zu dieser Trauma Therapeutin schicken, weil ich sie schon kenne. Und habe dann auch selber mit ihr telefoniert, also ja. Das Netzwerken ist natürlich total toll über Instagram, ja keine Frage.
51	I: Und warum würdest du sagen, läuft das über Instagram jetzt besser, als über das reale Leben?
52	B2: ((lacht)) Äh größtenteils, weil man anonym bleibt, klar. Also die meisten bleiben anonym. Ähm du kannst über Dinge reden, die du sonst nicht ansprechen würdest. Äh das sind ja die äh teilweise die tiefsten Abgründe, die äh dort preisgegeben werden. Und äh du kannst (.) besser Hilfe annehmen. Ich glaube, dass es einfacher ist, erstmal jemanden zu schreiben und dein Problem zu erklären, als äh irgendwo im realen Leben auf jemanden zuzugehen und das alles zu erklären und zu fragen. Hast du vielleicht Tipps oder Hilfestellungen für mich? Klar ist die Anonymität für viele einfacher. Ja (..) ähm (…) und dieses System, dass einem auch Dinge vorgeschlagen werden. Also bei YouTube und Instagram wird einem ja direkt auch vorgeschlagen: Das könnte dir gefallen, das könnte dir gefallen. Und das passiert einem ja im realen Leben nicht ((lacht)). Ähm da (.) äh entdeckst du so viel Neues, was du ja eigentlich ähm so gar nicht äh kennen würdest. Ohne dass es dir vorgeschlagen wird. Und so habe ich zum Beispiel auch erst über Instagram festgestellt, dass es sowas wie äh (.) einen Verein für Selbsthilfegruppen gibt, oder so. Ich habe es hier in Hannover gar nicht wahrgenommen, aber über Instagram wurden sie mir dann angezeigt ((lacht)) das ist ja, echt komisch manchmal, aber ja. Das äh ist eben das was du im Reallife nicht hast.
53	I: Ja. Du hattest vorhin gesagt du machst auch ab und an mal so eine Themenabfrage unter deinen Followern, was die so, welche Themen die so interessieren. Was kommt denn da so?
54	B2: Ja meistens ist das äh immer in Bezug auf Gewichtszunahme. Dann ist das ähm Ängste, Ängste angehen, Ängste überwinden. Und ähm (.) äh Essen und auf die Kalorien kommen. Also auch sich beim Essen überwinden. Ähm (..) wenn du (.) nichts dagegen hast, gucke ich gerade mal in mein Handy. Ich habe nämlich einen Screenshot gemacht von den letzten Angaben (sucht auf dem Handy) Genau also ich habe nach Themen gefragt. Körperwahrnehmung und Körperakzeptanz. Essen und auf die Kalorien kommen. Loslassen von den alten, schädigenden Diätgewohnheiten. Alltag in der Recovery. Wofür Zeitnehmen? Was alles zu tun ist? Was hilft? Schreiben etc.? Ängste überwinden. Ja. (liest auf dem Handy) ja Kontrolle ist ein gutes Stichwort. Kontrolle,

	loslassen. Alte Verhaltensweisen loslassen. Alte Denkweisen loslassen. Also alles was sich so verankert hat in einem giftigen Mindset sozusagen. Ähm ja. Das ist das, was viele alleine nicht schaffen. Was schwierig ist zu lösen. Und dafür ist es wichtig, erstmal so eine Vision zu erstellen, von seinem gesunden Ich, ne? Was kann man eigentlich, was ist eigentlich der Vorteil daran, gesund zu werden? Ähm was sind meine Vorteile daran jetzt krank zu bleiben? Das erstmal raus zu sortieren und zu gucken ähm was ist meine Motivation? Wo möchte ich hin? Ähm warum lasse ich das jetzt überhaupt hinter mir? Warum lasse ich das los. Also Gründe dafür finden, damit das überhaupt einfacher ist loszulassen. Und das ähm (.) ja meistens ist es schwierig das so in einem Meeting abzudecken oder in einem Video abzudecken. Weil es doch dann immer eine individuelle Geschichte ist. Aber dann rede ich eben meistens von mir, wie ich es gemacht habe. Weil (.) ich kann sowieso nicht sagen, es gibt eine Universallösung, so. Du musst jetzt den und den Weg einschlagen, anders geht es nicht. Das sage ich ja nicht. Sondern ich versuche Möglichkeiten aufzuzeigen, wie du es machen kannst. Wie du dich lösen kannst. Ähm wie du ein bisschen achtsamer werden kannst und deinen Körper akzeptieren kannst. Aber es ist immer noch die ganz individuelle Entscheidung von meinen Followern was sie tun.
55	I: Wie sieht es denn mit Feedback aus? Kannst du darüber etwas erzählen?
56	B2: Feedback? Ähm Feedback ist wichtig für mich. Bekomme ich auch sehr viel. Was ich manchmal gar nicht glauben kann das sind so Sachen wie: Durch deinen Blog bin ich gesund geworden. Oder durch deine Videos bin ich gesund geworden. Ich bekomme natürlich auch Feedback, ähm, so Sachen wie: Kein Arzt hat mir jemals sagen können, was du mir jetzt gesagt hast. Ähm und (.) ja ich höre dann auch wirklich dramatische Geschichten und denke mir: Wow, gut dass es Social Media gibt ((lacht)). Also ne? Tatsächlich dann in den Sachen gut, dass es Social Media gibt. Dass es doch noch Hilfe gibt, weil es grausame Geschichten gibt aus Kliniken und von Ärzten. Also (.) ich möchte nicht, oder weiter drauf eingehen, aber es ist halt das, was ich so höre. Und was mich manchmal sehr schockt. Und dann, dann atme ich wirklich auf und sage: Puh Gott sei Dank gibt es für solche Leute jetzt einen Platz, wo sie einfach nur verstanden werden. Wo sie wissen, sie werden verstanden. Und darum ist das Feedback so wichtig. Negatives Feedback habe ich jetzt noch nicht, in diesen vier Jahren oder fünf Jahren, die es jetzt bald sind, habe ich kein negatives Feedback bekommen. Immer nur: Toll, dass es mich gibt. Toll, dass ähm, die Recoveryfriend-Sachen gibt. Das es die Unterlagen, den Kurs und die Gruppe und ähm ja. Das stärkt mich natürlich auch. Das hält mich dann äh gesund, sozusagen. Und ähm das ist ein ähm wie nennt man das? Symbiose, ne? Wenn sich alle daran stärken gegenseitig. Und deswegen ist das Netzwerk so wichtig.

57	I: Wenn wir nochmal so auf die Vorteile von Instagram, YouTube und Facebook eingehen, wo siehst du die? Also von diesen, ich nenne es mal, virtuellen Austausch?
58	B2: Ähm (.) zum Einen (.) während man schreibt, während man so sich einen Post zurecht schreibt, geht auch viel im Kopf, ähm also passiert viel auch mit, mit dem Kopf und mit den eigenen Gedanken. Das heißt viele heilen schon alleine von diesem Schreibprozess. Habe ich auch immer öfter gehört und habe ich ja auch während, während des Blog-Schreibens erfahren, dass es einfach irgendwie heilend ist zu schreiben und einfach mal niederzuschreiben, was man denkt und fühlt und durchgemacht hat. Also dieser Prozess des Schreibens. Dieses sich Gedanken machen, worüber schreibe ich? Was kann anderen helfen? Ähm viele werden total kreativ in dem was sie tun. Ich muss mir da nur YouTube Videos angucken. Ähm das sind junge Leute und ich staune immer wieder, wie sie dieses Videos hinkriegen. Also äh vom Schnitt, vom Design her ähm Wahnsinn. Also da mache ich mir hier überhaupt gar keine Mühe. Aber die Leute, wie gesagt, also ich merke immer wieder wie kreativ ähm diese (.) ähm eigentlich kranken Seelen sind. Wie toll sie eigentlich sind. Wie viel sie können, wie stark sie sind. Aber sich immer noch für sehr schwach halten. Leider. Und ähm ich glaube sie haben darin auch eine Art Erfüllung gefunden, wie ich auch. Sie können kreativ sein. Sie können sich austauschen. Sie bekommen selber Feedback. Also was sich ja eigentlich jeder Mensch wünscht. Er wird gesehen, er wird endlich gesehen durch einen Instagram-Account. Das sind ja quasi die menschlichen Bedürfnisse, ne? Ich möchte gesehen werden. Ich möchte Feedback bekommen. Ich möchte Anerkennung, Wertschätzung und ähm einfach sehen, dass ich nicht alleine bin. Und ich würde sagen, dass diese menschlichen Bedürfnisse, alleine durch (.) das Instagram, das Posten schon gefüllt werden, ne? Es ist interessant. Also ja, du wirst gesehen. Im, in (.) als Priorität würde ich das sogar setzen. Du wirst erstmal gesehen. Das ist wichtig. Das ist wichtig für jemanden, der von sich nicht viel hält. Der einen niedrigen Selbstwert hat. Dass der gesehen wird. Und das passiert über Instagram und die Follower. Das passiert über die Kommentare. Das passiert darüber, wie sie sich gegenseitig bestärken. Wenn jemand einen schlechten Tag hat, kommen in den Kommentaren zig Kommentare dann: Das schaffst du schon! Du bist toll und so du hast schon so viel geschafft. Und das bestärkt. Also Motivation ist dahinter. Ähm (.) Selbsterfüllung (.) ähm Selbstreflektion (.) und ähm dieses wie ich es nenne: Heilende Schreiben. Also es ist tatsächlich so ein heilender Prozess zu schreiben.
59	I: Ja. Ähm wo würdest du Grenzen von sozialen Medien oder Instagram sehen in Bezug auf das?
60	B2: Ähm ich habe eine negative Erfahrung gemacht mit ähm (.) mit Männern, die Ausschau gehalten haben nach dünnen Frauen. Und das kann man manchmal auch nicht

	vermeiden, dass sich äh solche Typen sage ich mal, unter einem Fakeprofil dann einschleichen. Und tatsächlich sich dann als Hypnose Therapeut ausgeben. Und dann weiß man halt nicht mehr, was passiert dann. Also ähm jemand der leichtgläubig ist (.) ähm trifft sich dann tatsächlich auch, also alles schon erlebt, mit einem Typen, der vermeintlich sich als Hypnose Therapeut ausgibt. Vermutlich sie auch in Hypnose versetzen kann und was dann passiert weiß keiner. (.) Also (.) das sind natürlich Grenzen. Sich dann treffen mit fremden Personen, von denen man gar nicht weiß, wer es tatsächlich ist. Dann ist das da schon wieder brenzlig, ne? Ähm (.) das (.) oder Nacktbilder. Ähm (.) tatsächlich habe ich auch schon Anfragen solcher Art gekriegt. Weil, kannst du mal Bilder zeigen, wo du ganz untergewichtig warst, oder so. Und am besten dann auch nackt (.) ähm das, das geht dann zu weit. Das ist jetzt für mich eine Grenze, ne? Und ich denke aber alles andere ist legitim bei diesem Thema. Über alles andere lässt sich aber auch sprechen.
61	I: Okay. Jetzt muss ich noch mal schauen. Ich war so fasziniert, oder schockiert von deinen Ausführungen.
62	B2: Das ist natürlich dann die dunkle Seite des Internets, ne? Aber solche Typen gibt es natürlich auch und ähm (..) ja da fehlt natürlich der Schutz irgendwo. Also da helfen auch keine Gruppen-Admins mehr. Oder irgendwelche Gruppenregeln. Wenn sich da jemand einschleicht. Äh und ähm private Nachrichten schreibt. Ähm dann haben wir es alle nicht mehr unter Kontrolle, was passiert.
63	I: Ja. Hast du schon mal erlebt, oder ähm erzähle gerne mal, ob du sowas schon mal erlebt hast. dass ähm sage ich mal aus einer virtuellen Freundschaft vielleicht auch was Reales entstanden ist? Gibt es so etwas auch?
64	B2: Also im Grunde ist ja unsere berufliche Zusammenarbeit über Instagram entstanden. Meine ähm, meine Arbeitskollegin Jana ist ja quasi nur für mich ((lacht)) in der online-Welt erreichbar. Oder eben per WhatsApp. Getroffen haben wir uns noch gar nicht. Ähm was ich (.) gerne realisieren würde, ist auch mal so ein reales Treffen. Aber das ist jetzt in den vier Jahren noch gar nicht zustande gekommen. Ähm (..) nein, tatsächlich bleibt sowas erstmal aus. Also kein reales Treffen. Ich habe eine Kundin, oder mal zwei, hier in meiner Stadt, die ich dann natürlich auch Face-to-Face dann sehe und treffe. Aber sonst (.) nein. Tatsächlich bleibt es doch sehr anonym (..) ähm ja, aber manchmal kommen Anfragen, so: Kann man sich nicht mal treffen? Kann man, kann man nicht mal ein Gruppentreffen vereinbaren? Jetzt zu Corona Zeiten sowieso grade total schlecht ((lacht)), aber ja vielleicht passiert sowas nochmal. Ist aber noch nicht.
65	I: Ja. Ähm meinst du, oder beschreibe mal bitte ob für dich jetzt der virtuelle Austausch den realen Austausch beim Thema Essstörung sogar ersetzen kann? (..) oder ob der ersetzt werden kann überhaupt?

66	B2: Ich denke schon. Ich ähm (..) also ich könnte beides machen. Ich könnte das alles was ich online tue eigentlich auch in einer Praxis tun. Ähm nur so weit ist es nie gekommen. Also dadurch, dass ich dann ähm auf, auf Ortsansässige angewiesen wäre, sehe ich weniger Möglichkeiten für mich Klienten zu haben. Aber im Grunde könnte ich das auch (.) könnte ich das natürlich auch hier vor einer Gruppe machen. Für mich ist der Austausch jetzt (.) nicht online relevant. Für andere aber schon. Andere äh haben in ihrer Umgebung keine Selbsthilfegruppen. Und brauchen dann natürlich auch online welche dann. Ähm (..) und andere gelangen dann aber auch, wenn sie Hilfe haben in der Umgebung, dann ist es nicht die Richtige. Also da ist man darauf angewiesen, welchen Therapieplatz man in der heutigen Zeit bekommt. Weil man ja auch Wartezeiten hat und froh ist, dass man dann überhaupt jemanden hat. Und ein Therapeut dann einen Platz hat. Und dann merkt man auf einmal: Das ist nicht der Richtige. Und das ist, das ist natürlich dann das Problem. Also kann man (..) ja kann man quasi auch die Therapien am besten auch, auf online Programme verlegen. Also das wäre toll. Aber ich denke wir sind schon so weit. Das wird alles so weit kommen, ja?
67	I: Gerade jetzt auch vor dem aktuellen Hintergrund.
68	B2: Ja klar. Die ähm Sitzungen haben auch online stattgefunden jetzt ja. Aber (.) genau da ist es halt immer die Frage, wo kriegst du den Platz? Du kannst nicht selber auswählen ähm mit wem du reden möchtest, sondern du bist auch angewiesen, wo du den Platz gekriegt hast. Und wenn das halt nicht passt, dann passt es nicht. Und dann bist du wieder (.) allein (…) ja.
69	I: Also vielleicht nochmal so zusammenfassend. Kannst du nochmal beschreiben, wo du jetzt, oder wie soziale Medien ähm bei der Behandlung oder im Verlauf einer Behandlung von Essstörungen helfen können?
70	B2: Also definitiv in der Wartezeit. Dann zum Beispiel ein Klinikaufenthalt ansteht. Und ähm man jetzt noch ein paar Wochen aber warten muss. Damit man nicht so in der Luft hängt, dafür ist zum Beispiel mein Online-Programm auch gedacht. Oder auch zum Auffangen. Wenn jemand aus der Klinik kommt und ähm sich alleine fühlt und irgendwie aufgefangen werden möchte. Dann ist es auch hilfreich da äh Anschluss zu finden und Anschluss zu haben. Ähm für mich ist es wichtig, dass ich mit Therapieerfahrenen Menschen spreche. Ähm damit ich weiß, da ist schon eine bestimmte Fähigkeit da zur Reflektion. Und beraten darf ich zum Beispiel auch erst ab einen BMI von siebzehn. Also ich darf keine Menschen beraten, die äh ein kritisches Untergewicht haben. Und daran halte ich mich natürlich auch. Sonst sind mir da als Ernährungsberaterin die Hände gebunden. (.) Ähm (.) und wenn ich, wenn ich sehe, da ist jemand, der Hilfe braucht, dann ist natürlich äh meine Aufgabe dann zu sagen: Du musst dich unmittelbar jetzt

	ähm unter ärztliche Obhut begeben. Oder dich akut aufnehmen lassen auf der Psychiatriestation. Ähm ja. Ob es derjenige dann tut oder nicht, liegt nicht mehr in meine Macht. Äh aber die Frage war ja ((lacht)) äh zu welchem Zeitpunkt es hilft, ne?
71	I: Genau. Wie es helfen kann, welcher Zeitpunkt.
72	B2: Also eigentlich, im Prinzip immer parallel zu einer Psychotherapie kann man sich noch austauschen. Äh in der Wartezeit oder eben im, im Anschluss, im Anschluss zu einer stationären Therapie. Einfach ähm zur Stärkung würde ich es immer empfehlen, parallel, ne? Also Parallel zu einer äh Therapie das auch noch zu machen. Alleine über das Internet jetzt zu sagen, kannst du genesen, wage ich nicht zu sagen, ne? Natürlich habe ich diese Feedbacks bekommen. Das jemand durch meinen Blog gesund geworden ist, oder so. Aber natürlich geht generell, also, erstmal Therapie und parallel kannst du zu uns kommen. Oder im Anschluss kannst du zu uns kommen. Das, das finde ich wichtig.
73	I: Ja. Super. Also von meiner Seite aus, ich habe sehr, sehr viel Interessantes von dir erfahren. Gibt es von dir jetzt noch Sachen, die wir jetzt noch nicht angesprochen haben? Die du aber trotzdem gern, worüber du trotzdem gern noch sprechen möchtest?
74	B2: Ähm ein Punkt, der mir auffällt., ist das es viel mehr Follower gibt, bei Leuten, die noch sehr tief drin stecken. Und ähm (.) die jetzt nicht unbedingt jemanden etwas beibringen wollen. Sondern einfach nur sich profilieren. Sage ich mal es ist ja auch okay, denn wie wir gesagt haben, es ist wichtig gesehen zu werden in dieser Krankheit. Äh aber ähm im Vergleich gibt es für Leute wie mich, die ähm helfen wollen und wissen wie es geht. Also Ex-Betroffenen haben wirklich automatisch weniger Follower. Also das ist das, was auffällt.
75	I: Okay, und woran liegt das?
76	B2: Ähm das liegt daran, dass viele ähm viele noch nicht so weit sind und gesund werden wollen. Also Leute, die wirklich etwas ändern wollen, folgen uns weniger als äh Leute, die (.) die noch tief drinstecken. Und ähm einfach darüber schreiben, wie schlecht es ihnen geht. (..) ja. Also das ist ja nicht schlimm. Das ist einfach eine Bestandsaufnahme im Moment. Das ist (..) es ist einfach noch nicht bei allen angekommen, dass es tatsächlich möglich ist zu heilen. Nicht zuletzt, weil es von den Ärzten auch so mitgeteilt wird.
77	I: Wie schätzt du das ein bei diesen Followern, könnte es auch dass die durch so Seiten wie Eure Seiten, sage ich mal ihr Mindset ändern? Also dann doch bereiter sind, sage ich mal, gegen die Essstörung anzugehen?
78	B2: Ähm sie werden immer offener für das Thema Genesung. Das ist klar. Äh aber der nächste Schritt wäre ja dann auch die Ängste anzuschauen und ähm die mal anzugehen. Und was zu verändern und da ist meistens noch der Knackpunkt. Es dauert oft tatsächlich lange. Wie ich ja selbst auch erfahren musste. Es hat bis zu zehn Jahre

	gedauert, um mir überhaupt äh noch Hoffnungen zu geben. Und deswegen sind das im Moment nur, oder größtenteils viele junge Leute, die noch gar keine Hoffnungen sehen. Aber trotzdem, sich trotzdem mitteilen. Was ja gar nicht so schlecht ist, ne? (…) ja, also da gibt es mehr Publikum für. Für so (.) auch für Leute, die gerade in einer Klinik sind (.) ähm (.) dass die sich vernetzen können. Dass die wissen: Hey ich bin gerade in dieser Klinik und so. Ich werde da nächste Woche auch sein. Dann kennen die sich schon. Das ist total cool. Ähm und die wissen jetzt zum Beispiel auch was ich damals auch gar nicht wusste: Wie, wie ist ein Klinikablauf? Was kriegst du das zu Essen? Ähm wie ist es da? Wie sind die Regel und so? Das ähm sie einfach sich dafür interessieren und gar nicht so genau für die Genesung, ne? Also so Sachen wie: Wie ist es in einer Klinik? Und (..) ja und wie gehen damit andere um? Einfach Leute kennenzulernen, die dasselbe Problem haben. (..) Den meisten geht es darum.
79	I: Super. Ja.
80	B2: Ja doch schon eine Stunde, krass!
81	I: Ja genau. Also wie gesagt, ich habe super viel Interessantes von dir erfahren. Ich gucke jetzt auch nochmal auf meine Liste. Aber da habe ich jetzt auch alle Themen, die ich ansprechen wollte, habe ich angesprochen.
82	B2: Ja dann wünsche ich dir viel Erfolg damit.
83	I: Genau dann würde ich jetzt erstmal die Aufnahme stoppen. Vielen Dank. ()

Interview B3

1	I: Genau, also hallo liebe Amelie. Schön, dass du heute Zeit gefunden hast und mich bei meiner Masterarbeit unterstützen möchtest. Wir haben ja im Vorfeld schon ein bisschen drüber gesprochen, wie deine Daten verarbeitet werden und so weiter. Und dass ich das Gespräch gerne aufzeichnen möchte, damit ich dir einfach währenddessen besser folgen kann und mir jetzt nicht viele Notizen machen muss. Deswegen nochmal die Frage: Bist du damit einverstanden?
2	B3: Ja bin ich.
3	I. Sehr schön. Dann würde ich sagen starten wir einfach mal. Stell dich doch bitte gerne mal vor, ähm auch in Bezug so auf die Essstörung.
4	B3: Also ich bin die Amelie. Ich bin zwanzig Jahre alt und ich bin ungefähr so im Alter von vierzehn, fünfzehn Jahren an einer Essstörung erkrankt. Und ja, war dann so eins, zwei Jahre ziemlich ähm ja tief in der Essstörung auch drinnen und wusste nicht genau was ich überhaupt habe. Also ich wusste nicht, dass es eine Essstörung gibt so bzw. wusste ich das schon, aber ich dachte nicht, dass ich sowas habe. Ähm ich dachte eigentlich eher, dass alles normal mit mir ist und dass ich halt ähm sehr ambitionierte Ziele habe sozusagen. Also das dachte ich zu mindestens früher. Und ähm ja ich hatte noch nicht irgendwas mit Instagram zu tun. Also klar ein eigenes Profil, aber mit vierzehn, fünfzehn, also da teilt man halt so Sachen mit seinen Freunden oder so. Aber das war jetzt nicht irgendwie was Großartiges so. Oder ich habe nicht irgendwelche Ziele damit verfolgt. Außer mal coole Bilder mit Freunden hochzuladen und so. Ähm genau und ähm ja irgendwann wurde mir dann klar, dass irgendwas nicht mit mir stimmt so. Und meine Eltern haben dann auch gemeint, ich muss in eine Klinik für Essgestörte. Und das fand ich halt überhaupt nicht cool, weil ich halt gemeint habe so: Ja nein, das will ich nicht. Und ich will nicht aus der Schule raus. Ich möchte weiter zur Schule gehen und ähm ja. Das wurde mir dann halt immer mehr gewusst. Ähm und gleichzeitig wurde mir dann halt auch bewusst so, die Einzige, die irgendetwas verändern kann, bin halt ich. Und ich muss jetzt einfach schauen, dass ich da rauskomme. Und ähm ich habe auch nie eine Therapie oder so gemacht. Ähm, weil ich das halt auch nicht wollte damals. Ich war so ein relativ egoistisches Kind, das halt einfach keine Hilfe nehmen wollte so. Und ähm ja ich weiß selber nicht genau, wie ich das dann da raus geschafft habe. Aber viele glückliche Umstände haben dann halt ähm (.) ja mir geholfen da raus zu kommen. Also (.) ich habe halt viel über Psychologie gelesen und wie das generell von Statten geht so eine Essstörung. Was die Hintergründe sind. Und äh ich habe auch viele Sachen in meiner Familie sozusagen analysiert. Also durch Zufall halt herausgefunden. Ich habe das damals noch nicht so benannt, aber für mich hat dann einfach alles Sinn gemacht so. Und ähm das war dann klar, dass ich es schaffen werde.

	Dadurch, dass ich halt alles wusste und ähm (.) ja weil Essstörungen sind ja nicht irgendwie nur ein Modetrend oder so sondern da steckt ja immer etwas tieferes dahinter. Aber das weißt du wahrscheinlich. Genau und ja irgendwann habe ich dann gemerkt, dass es so Recovery-Accounts gibt auf Instagram. Und ähm ja ich kann schon weitererzählen, aber ich glaube das sprengt jetzt schon die Frage? ((lacht)) [I: Immer erzähl gerne weiter.] Okay. Ähm und dann dachte ich mir halt auch schon: Hm okay, das sind komische Accounts. Teilweise. und ähm und irgendwie helfen die nicht wirklich. Also ich weiß nicht was das Ziel von denen ist. Die haben sich immer so verglichen und das war irgendwie so kontraproduktiv für mich alles. Und da habe ich noch nicht so gute Accounts gekannt. Also die wirklich Hilfe anbieten. Und dann dachte ich mir irgendwann so: Okay ich muss selber einen Account starten sozusagen. Und ähm weil ich das so wichtig finde, dass da Leuten geholfen wird auch mit. Ähm so auch so, so ein bisschen so diese ähm (.) nicht intrinsische, sondern extrinsische Motivation einfach liefert. Ähm von Außen einfach so ein bisschen was macht. Weil viele haben das ja nicht in ihrem Umfeld. Habe ich dann auch überlegt, ob ich dann einfach meine Geschichte in einem Buch niederschreibe. Weil ähm ja Menschen kann das einfach halt retten so. Wenn sie wissen okay sie sind nicht alleine. Weil ich dachte immer ich bin alleine, weil ich kannte das halt nicht aus Social Media und ähm (.) ich wusste halt nur, dass eine in der Schule das noch hatte. Und die war dann in der Klinik. Und deswegen war das so weit weg für mich und nicht also (.) es haben so viele Menschen und dadurch entsteht ja auch ein Austausch. Wenn man halt einfach so seine Geschichte teilt und ähm genau.
5	I: Ja super. Also hast du im Prinzip, wenn du nochmal zurückdenkst, hast du deinen Instagram Account dann auch in der Phase deiner Essstörung erstellt. Und vielleicht kannst du da nochmal so erzählen, was du da so damals, weil ich hatte mal deinen Insta-Feed durchgescrollt und hatte gesehen, dass sich das so ein bisschen verändert hat was du postest. Also vielleicht kannst du da nochmal eingehen drauf.
6	B3: Ähm also ich habe ihn eigentlich erst so nach meiner Essstörungsphase ähm erstellt. Also (.) da habe ich jetzt schon nicht mehr so viel mit Essstörungen zu tun gehabt. Also ich war schon (.) ein Jahr im Studium und ähm (.) ich habe das so, also die Essstörung so nach dem Abi eigentlich so für mich abgeschlossen. Und es war für mich kein Thema mehr so. Also klar man hat immer noch so ein bisschen Kontakt damit, weil das ja im Alltag irgendwie einen immer konfrontiert in manchen Situationen. Aber ich habe jetzt nicht mehr damit zu tun haben wollen. Also das war mir so egal. Und dadurch, dass ich dann halt wieder draufgestoßen bin und auch mein Buch gerade geschrieben habe, so ich weiß nicht, das war dann so, das hat sich dann so ergeben. Und dann habe ich halt versucht irgendwie mein Konto so anzupassen. Deswegen hat es sich auch verändert, weil (.) ähm ich am Anfang noch nicht genau wusste, wo ich hinmöchte oder wie ich da am besten helfen kann. Weil jeder hat ja so seinen eigenen Weg und dadurch

	dass ich mich halt auch verändert habe als Person, hat sich dann auch mein Content verändert. Ähm genau. Aber ja also es war schon relativ nach der Phase. Weil ich glaube, wenn man das währenddessen macht, das ist sehr, sehr schwierig für andere zu helfen. Also weil man halt selber noch (.) tief drin steckt. Oder man kann höchstens halt vielleicht seine Erkenntnisse teilen. Aber da sind dann halt auch wieder Risiken da. Dass man halt eben irgendwie wieder die Personen mit reinzieht, oder so wenn man da selber mal schlechte Tage hat oder so.
7	I: Also würdest du deinen Account jetzt eher als Hilfe für Andere bezeichnen, oder wie beschreibst du deinen Account jetzt gerade?
8	B3: Ja genau. Also Hilfe für Andere würde ich auf jeden Fall sagen. Ähm um einfach Mut zu machen, um ähm zu motivieren vielleicht auch. Um so ein bisschen als Vorbild vielleicht voraus zu gehen. Weil ähm ja also es ist halt, weil ich halt einfach so eine Person sein möchte, die in einem Leben von einem Anderen ist, wo auch betroffen war aber es geschafft hat. Also dass man halt so jemand in seinem Umfeld sozusagen hat. Also zwar über Instagram, aber trotzdem halt bei sich hat. Die halt das schon geschafft hat. Weil ich wusste das ja damals nicht mal, dass man da irgendwie rauskommen kann. Also ich dachte halt auch dass das für immer so ist jetzt. Oder genau, dass man da halt irgendwie so eine Vorbildfunktion hat sozusagen.
9	I: Wenn du dein Instagram-Profil jetzt anschaust, beschreibe mal, was du da so genau postest. Also welche Themen? Und wie du das so machst?
10	B3: Also ich habe es jetzt ein bisschen weiter weg auch von Essstörungen. Also meine Posts sind hauptsächlich über Essstörungen bzw. halt was dahinter steckt so. Oder manchmal auch so ein bisschen aufklärerisch. Also was mir halt damals auch geholfen hat so einfach so Fakten, die man vorher nicht wusste. Oder so dass man die dann ähm ja mal weiß so. Und das kann einem halt auch helfen. Weil so kleine Dinge die denkt man halt, oder glaubt man einfach. Und dabei stimmen die gar nicht. Und da versuche ich halt immer so ein bisschen aufzuklären. Weil (.) also ich studiere ja auch und du studierst ja auch. Und ich denke mal so Fakten, also für mich, sind sowas ganz wichtiges so. Wenn ich so einen Beweis habe, dann, dann fühle ich mich auch erst sicher damit. Als wenn ich halt irgendwie so Mundpropaganda höre. Keine Ahnung. So ich weiß nicht, das möchte ich halt so ein bisschen liefern. So ein bisschen wissenschaftliche Arbeit oder ich teile dann auch viel von meinem Studium, wenn es da reinpasst. Auch halt zum Thema Sport. Weil ich halt eben Sport als Schwerpunkt habe und ähm ja generell hat auch so zur Psyche generell oder auch mal ein bisschen Abseits vom Thema tue ich viel posten. Oder halt auch so ein bisschen Muntermacher. Also so ein bisschen ähm aus dem Alltag oder so einfach. Dass man mal sieht, wie der Alltag überhaupt aussehen kann. Und dass nicht irgendwie (.) also weil man weiß ja gar nicht wie man jetzt richtig seinen Alltag strukturieren muss. Und deswegen teile ich halt viel immer

	oder schöne Momente. Dass man so auch Aufmerksamkeit auf die schönen Momente hat, auch legen kann. Und nicht nur so (.) in diesen Essstörungs-Zeug drin ist. Dass man vielleicht in seinem Leben vielleicht auch drauf achten kann. So also das ist eigentlich richtig komplex. Aber ich versuche halt so ein bisschen das Leben nach der Essstörung so ein bisschen (.) zu verdeutlichen, was es auch für Potentiale bieten kann. Und auch, also ich teile eher nicht so viel Negatives, weil ich das selber nicht möchte, dass ich halt die Leute reinziehe. Aber ich tue jetzt nicht sagen: Mein Leben ist das beste auf Erden. So also es ist schon authentisches, aber nicht so viel negativer Content. Einfach um die Personen zu schützen sozusagen ((lacht)).
11	I: Also würdest du, du hast ja gerade gesagt so negativen Content würdest du nicht posten. Was sind noch so Themen, wo du sagst: Nein das hat nichts auf Instagram zu suchen, oder nicht auf meinem Account?
12	B3: Ähm ja. Vielleicht eher so private Probleme oder so. Also so (.) sehr negative Themen, die äh (.) vielleicht auch was mit Trauer oder so zu tun haben. Oder ähm wenn irgendwas scheitert oder so. Also ich weiß nicht. Das (.) kann man zwar teilen, muss man auch nicht teilen. Und dadurch, dass ich halt eher ähm auf die positiven Sachen immer lenken möchte, bin ich dann eher weg vom Negativen gegangen. Weil ähm es gibt halt so viele negative Accounts auch und ähm viele folgen mir halt auch wegen meiner positiven Ausstrahlung. Und wenn ich dann die ganze Zeit negativen Content bringe, dann das ist so ein bisschen, keine Ahnung, ich weiß auch nicht, wie man das beschreiben soll. Aber ich will, möchte einfach nicht so negativ sein. Und ähm (.) ja weil ich halt sehr lange halt auch negativ war in der Essstörung. Und ich glaube man braucht dann einfach so eine Person, die positiv einfach auf einen wirkt. Keine Ahnung ich kann das nicht beschreiben ((lacht)).
13	I: Ja. Ähm wie sind so deine Erfahrungen mit Emotionen auf Instagram?
14	B3: Das ist ein schwieriges Thema. Weil ich finde Emotionen kann man schlecht vor einer Kamera zeigen. Also außer, also das ist halt immer so (.) klar, wenn ich mich freue oder so, dann kann man das besser teilen, als wenn man jetzt traurig ist oder so. Also es kommt immer auf die Emotion an und auf den Kontext. Aber es ist sehr schwierig mit einer Kamera Emotionen zu teilen. Höchsten halt, also was ich immer versuche ist durch die Texte Emotionen hervorzurufen. Also dass die halt (.) aus eine, also in einem erweckt werden können durch die Worte so. Aber alleine jetzt so (.) die Emotionen, wie soll man sagen, so wie sie natürlich wären, ist es schwierig darzustellen.
15	I: Okay. Ähm du hast ja vorhin gesagt, oder ich habe auch gelesen, du hast ja auch ein Buch geschrieben. Erzähl mal da bitte gern was drüber.
16	B3: Ähm ja also ich habe sozusagen eine Biografie geschrieben. Ähm aber die ist halt teilweise auch verkürzt. Also weil das ist ja eine ziemlich lange Lebensspanne, die da eigentlich draufgegangen ist sozusagen. Oder die ich da erlebt habe. Und ich habe

	dann halt so markante Sachen, die halt auch ähm in der Essstörung auftreten, ähm da reingeschrieben und habe den Prozess in die Essstörung rein beschrieben. Also wie ich das gar nicht gemerkt habe, wie ich da reingerutscht bin. Weil das halt viele (.) äh können sich sehr viele mit identifizieren. Also mir schreiben auch voll viele: Das ist genauso wie bei mir oder so. Also das ist halt das, dass man sich wiedererkennt und halt auch, wie es dann in der schlechtesten Phase so war. Also keine Ahnung ich hatte dann teilweise auch Selbstmordgedanken und sowas. Und das ist halt so, das kommt halt durch die Essstörung. Weil das bist halt nicht du, sondern halt die ganzen Sachen, die in deinem Unterbewusstsein hervorgehen. Und ähm dann habe ich aber auch sehr viel Wert auf den Weg nach draußen gelegt. Also wie ich es dann geschafft habe, dass ähm ja das Gewicht nicht entscheidend ist. Also das ist so eigentlich so die Kernessenz vom zweiten Teil. Dass ich dann immer gesagt habe: Okay auch wenn ich zunehme, ähm werde ich glücklicher oder fühle ich mich wohler. Und ähm das möchte ich halt auch so ein bisschen vermitteln. Dass man dieses Gewicht, also das ist eigentlich so unwichtig im Vergleich zu den ganzen anderen Faktoren. Und am Ende habe ich dann halt noch ein paar Fragen mit reingebaut. Also ich habe glaube ich zehn Schritte und dazu habe ich ähm aufgelistet, wie man das jetzt da raus schaffst. Also es ist halt als Anregung gedacht, weil ähm mir hat halt viel so geholfen, wie einen Sinn im Leben finden. Ähm einfach eine, eine Berufung zu haben vielleicht. Oder auch die schönen Momente im Alltag zu genießen. Also so kleine Tipps habe ich dann mit reingepackt, die halt ähm viel auch in Fragen formuliert sind. Dass man ähm nicht schaut: Okay wie hat das die Amelie gemacht, sondern wie kann ich das machen? Ähm weil ich finde auch man, es gibt keinen Masterplan da raus. Also es gibt jetzt nicht so: Zehn Schritte aus der Magersucht. Sondern eher so: Okay ich muss schauen, wie ich das schaffe. Und ähm vielleicht ist es auch so, dass ich in eine Klinik sollte, damit ich gesund werde. Und ähm ja (.) es ist schwierig zu sagen. Also weil ähm viele meinen auch, dass ich halt, also wenn ich so ein bisschen erzähle, was ich gemacht habe, dann ist es so, die Arbeit die ich halt zu Hause gemacht habe mit mir und mit Büchern und so. Das ist halt das, was halt auch in der Klinik geschult wird und auch in Sportkursen wird so Körperwahrnehmung trainiert. Das ist halt auch alles was in so ähm (.) in ja in so Körpertherapien auch stattfindet. Deshalb eigentlich das mein Weg halt auch so ähnlich ist, wie so ein Klinikweg, nur halt auf eine andere Art und Weise. Und das zeigt halt auch wieder, dass man nicht in eine Klinik muss. Aber (.) dass man halt einfach seinen Weg finden muss. Und nicht irgendwie, irgendeinen kopieren muss. Weil alle in die Klinik gehen, muss ich jetzt auch oder so. Wenn das halt für einen nicht passt, dann ist es halt so.
17	I: Ja. Ähm nochmal zurück zu Instagram. Erzähl doch bitte mal, wie du selber jetzt aktuell Instagram nutzt.

18	B3: Ähm also momentan ist es eigentlich eher ein bisschen weniger wieder geworden. Also es sind immer so Phasen in den Semesterferien, da bin ich aktiver auf Instagram oder jetzt während dem Semester versuche ich halt, dass sich jeden Tag Content schon liefere. Aber ähm das mehr in meinen Alltag einbaue. Also nicht so (.) schwierige Themen anspreche zum Beispiel auch, sondern eher so ähm wenn mir eine Frage gestellt wird, dass ich die halt für Alle beantworte oder sowas. Ähm genau also ich habe noch einen privaten Account, aber das ist ja unabhängig davon. Und ich sehe das schon eigentlich ähm auch viel als Marketing sozusagen für mein Buch. Ähm weil ich das halt auch irgendwie verkaufen möchte so. Ähm (.) aber ich glaube halt auch, dass es Menschen helfen kann. Also es ist jetzt nicht egoistisch gedacht, sondern ähm ich hätte halt, also das was ich an dem Buch letztendlich verdiene ist halt in keinem Verhältnis dafür wie viel Arbeit ich reingesteckt habe. Aber ich möchte halt einfach, dass es gelesen wird und es vielleicht auch Menschen helfen kann. Und ich tausche mich halt viel aus auf Instagram. So mit den ganzen Leuten, die stellen mir irgendwelche Fragen, oder wie es bei mir war? Oder ja einfach so Diskussionen, Anregungen, sowas. Aber ich konsumiere eigentlich nicht so viel. Also das, ich tue eher produzieren so.
19	I: Ähm du hast gerade gesagt, da, du wirst oft auch angeschrieben, da erfolgt ein Austausch. Kannst du darüber noch ein bisschen mehr erzählen?
20	B3: Ähm ja es ist immer unterschiedlich. Ähm (.) was mir geschrieben wird so. Manchmal sind es so Sachen zu Sport, einfache Fragen: Wie viele Wiederholungen soll ich machen beim Training oder so? Und dann muss ich halt erstmal erklären, dass ich das halt nicht so pauschal sagen kann. Und (.) also so allgemeine Sachen, weil ich halt oft merke, dass Mädels einfach irgendwelche Leute anschreiben und dann die Meinung von ihnen wissen wollen. Und das sehe ich halt als sehr kritisch an. Und das tue ich dann auch meistens kommunizieren, sehr deutlich, dass es halt nicht geht, dass man sich da Experten suchen soll und nicht irgendwelche Leute anquatschen soll. Weil jeder hat eine andere Meinung zu irgendeinem Thema. Ähm also ich argumentiere höchstens mit wissenschaftlichen Fakten oder so. Also ich erkläre das manchmal ausführlich, wenn man in dem Bereich trainiert oder in dem Bereich ähm aber ich tue nie meine Meinung eigentlich äußern. Also ich, ich sag so ein bisschen Empfehlungen vielleicht, aber (.) nicht, dass es jetzt allgemeingültig ist oder so. Das sehe ich als sehr wichtig an und da merke ich halt auch wie viele (.) gleich damit auch auf die Schnauze fallen, wenn sie Leuten schreiben. Weil wenn keine Ahnung, ich vor zwei, drei Jahren da geantwortet hätte, ich glaube das wäre nicht so gut gewesen. Also um das jetzt mal zu (.) sozusagen, ähm aber was gibt es noch für Austausch. Also manchmal sind es auch so ganz alltägliche Dinge, die sie mich fragen. So: Wie viele Nudeln muss man jetzt kochen, um satt zu werden oder so? Und das sind halt auch so Fragen, die (.) die kann ich so verstehen, weil ich die Fragen früher auch wissen wollte. Aber ich versuche dann immer so ein

	bisschen aus meiner alten Sichtweise und aus meiner neuen Sichtweise zu argumentieren. Ähm warum die Frage jetzt nicht so sinnvoll ist. Ähm so Sachen. Also dass ich das so, also ich weiß nicht, ob ich so ein bisschen therapiere oder so ein bisschen nachhelfe. Aber ich versuche halt auch immer mit Fragen oder so zu antworten. Also wenn sie so sagen: Ja was soll ich jetzt machen? Und dann, oder ich habe den und den Essanfall. Dann frage ich dann halt so: Ja was könnte denn dahinterstecken? Was war die Situation? Ähm was waren da für Einflüsse? Also es ist voll schwierig zu sagen ((lacht)).
21	I: Ja. Ähm gibt es da, also sind das immer die gleichen Leute, die dich da anschreiben? Oder hast du, wie würdest du auch deine Follower an sich beschreiben?
22	B3: Also ich würde sagen so, ich bekomme so fünf bis zehn Nachrichten von Leuten, die mir regelmäßig schreiben so am Tag. Und dann so zwei, drei Nachrichten vielleicht von Leuten, die ich noch nie irgendwie gesehen habe. Die halt (.) irgendwas wissen wollen oder die sich vielleicht auch für das Buch bedanken oder so. Also so würde ich sie jetzt beschreiben. Das schon Leute gibt, die mir regelmäßig schreiben. Vor allem halt, es gibt so ein paar, die wollen halt jeden Tag so wissen, wie viele Kalorien was hat. Und das ist halt schon teilweise anstrengend. Aber dann tue ich halt versuchen immer wieder (.) neu da liebevoll hinzugehen und zu sagen: Okay ich kann dir das jetzt nicht genau sagen, aber wäre es nicht viel wichtiger wenn. Oder so. Ja sowas. Genau ((lacht)).
23	I. Und was sind noch so Themen, die dann äh da angesprochen werden? Also so neben: Wie viele Nudeln muss ich essen? Oder wie viele Wiederholungen beim Sport muss ich machen? Was gibt es da noch so für Themen?
24	B3: Ähm ja teilweise vielleicht auch so Zwischenmenschliches. Also so wie macht man das am besten mit blablabla? Also mit meinem Vater oder wie hast du es deinen Eltern gesagt damals? Oder wie war das bei dir? (.) Ja also hauptsächlich geht es eigentlich um Sport, dann Ernährung, ähm (.) Klinik werde ich auch oft gefragt. Da kann ich aber leider nichts dazu sagen. Ähm (unv.) eigentlich die Themen werden immer angesprochen. Oder wie viel ich mich bewege oder so. Also sie wollen halt viel auch zu meiner Person wissen. Was ich studiere? Ähm wie ich das mache mit Sport und äh der Essstörung oder (.) ja das ist immer unterschiedlich. Also viel werde ich auch wegen Persönlichkeitsentwicklung angeschrieben. Aber die haben dann nicht viel mit Essstörungen am Hut. Die wollen nur irgendwas verkaufen. Ich weiß nicht, ob du das auch kennst. Die schreiben ca. jeden an. Also sozusagen da, die sind halt auch immer dabei.
25	I: Ähm kannst du vielleicht nochmal erzählen, was du ähm gut bei diesem Austausch über Instagram findest?
26	B3: Ich finde es denke ich gut, dass man ähm über seine eigenen Erfahrungen sprechen kann. Ähm dass man motivieren kann. Dass man vielleicht merkt okay man ist nicht

	allein. Man hat jemanden, dem es genauso geht. Oder dass man halt so ein bisschen versteht, wie das Ganze funktioniert. Weil es gibt halt auch so Leute, die bieten Essstörungs-Coachings oder sowas an. Und klar man muss jetzt hinter, also man weiß nicht, ob das jetzt so ideal ist Coachings anzubieten oder ob man lieber zu einem ausgebildeten Psychiater gehen sollte in dem Fall. Ähm aber die bieten halt auch Content, der denen weiterhelfen kann. Also der so ein bisschen das Hintergrundwissen einfach auffrischt oder erweitert. Und die Leute sich dann selber besser verstehen. Also es sind auf jeden Fall Vorteile da zu sehen ähm wenn man den richtigen Content konsumiert ((lacht)).
27	I: Okay. Ähm und was würdest du jetzt auch, was findest du nicht so gut an dem Austausch über Instagram?
28	B3: Also ich kann das jetzt nur beschränkt, glaube ich beantworten die Frage. Weil ähm also ich kriege halt oft Seiten geschickt, zum Beispiel auch die jetzt schlechten Content ähm produzieren (unv.) sagen. Und dann blockiere ich das meistens auch. Oder sage okay viele Leute sollen ähm das melden, dass es dann halt gesperrt wird das Konto oder so. Aber ähm ja es sind halt so Seiten einfach, ich weiß nicht genau was die ähm propagieren so, aber im Groben geht es halt immer darum andere Leute zu motivieren noch dünner zu werden. Und viele stoßen halt darauf und wollen eigentlich gar nicht in die Richtung. Aber dadurch, dass sie halt immer wieder diese Accounts angezeigt bekommen, ist es dann halt, also weil das ist ja dann auch in deinem Blickfeld so. Und umso öfters du es siehst, umso mehr, ja du weißt schon was ich meine ((lacht)). Das ist dann halt schlecht daran. Dass man da halt auch so schnell Reichweite generieren kann und viele Menschen da mit reinziehen kann. Also das ist so das negative. Aber wenn man jetzt sagt: Okay man (.) man weiß genau, wen man folgen möchte, dann ist es gut. Also wenn man halt den Willen auch hat und sagt: Okay man löscht die jetzt alle aus seiner Follower-Liste, die einem nicht gut tun. Also da spreche ich halt auch oft drüber, dass man das halt einfach machen soll. Aussortieren und schauen: was tut mir gut? Weil die fühlen sich da sehr oft getriggert von irgendwas auch. Und das kann ja auch sein, dass es eine relativ gute Seite ist und zwei, drei Sachen einfach die ganze Zeit postet, die triggern, dann zieht das dich dann auch wieder mit runter. Und (.) das ist halt so, man weiß halt nie genau was ist. Und ich merke oft zum Beispiel, dass ähm mir oft viele Leute wieder entfolgen. Das ist auch gut auf der einen Seite, weil vielleicht habe ich auch irgendwas an mir, zum Beispiel das Sport ist nicht für jeden etwas. Da (unv.) sehr kritisch. Dass die mir dann entfolgen ähm und ja. Ich hoffe, dass es bei den anderen Accounts auch so ist, dass die halt selbstständig so wissen, dass sie, dass denen das nicht gut tut. Aber ja das ist halt so der Nachteil daran, dass man halt da auch (.) schnell wieder mit reingezogen wird. Und vielleicht auch nicht mehr rauskommt dann aus dem Grund. Also das schreiben mir auch viele, dass irgendwie so Accounts, die

	erstens da reingezogen haben. Also von Anfang an und dann halt noch weiter reingezogen haben. Und danach ging es gar nicht mehr raus so. Also das ist halt dann so der Nachteil.
29	I: Okay. Ja also neben den Nachteilen, hast du vorhin auch selber gesagt, dass du ja auch ganz viele ja tolle Anfragen auch bekommst. Ähm vielleicht kannst du mal so ein bisschen über deine Erfahrungen berichten. Also was so sehr positive Erfahrungen für dich waren in diesem Austausch oder wo du sagst: Mensch da habe ich jemanden geholfen. Oder das war eine ganz besonders tolle Erfahrung?
30	B3: Hm also ich freue mich natürlich halt immer wenn ich irgendwie Feedback zu meinem Buch oder so bekomme. Also weil da halt einfach viel (.) ähm Zeit und Liebe drin steckt so. Und wenn die dann halt schreiben, dass sie neuen Mut gefasst haben und ähm jetzt sich zum Beispiel in der Klinik angemeldet haben dank dem Buch. Das freut mich natürlich immer sehr arg, weil ich dann halt weiß, dass sich so die Arbeit rentiert hat einfach. Dass sie jetzt so (.) einfach den nächsten Schritt vielleicht machen. Oder ähm auch wenn sie sagen so, dass sie halt ähm jetzt endlich wissen, dass es wirklich klappt oder so. Und jetzt irgendwie neue Zuversicht gefasst haben. Also wenn halt einfach so die Intension von meinem Account so ankommt. So das freut mich immer sehr, wenn solche Nachrichten kommen. Ähm (.) oder auch generell, wenn sie sagen: Okay ähm sie haben jetzt irgendwie, also sie schreiben mir dann manchmal was sie gegessen haben oder so. Das hört sich jetzt komisch an, aber da freue ich mich teilweise auch ähm sehr, wenn sie halt einfach sagen so: Ja sie haben jetzt irgendwie sechs Jahre oder zehn Jahre oder teilweise waren es schon zwanzig Jahre, die sie gesagt haben, haben sie das erste Mal mal wieder Nudeln gegessen dank mir. Weil ich immer meine Nudeln hochlade so. Das freut mich dann halt schon. Weil ein Außenstehender denkt man sich so: Warum lädt die immer ihre Nudeln hoch so? Oder warum spricht die immer so über Nudeln? Aber für manche ist es halt zwanzig Jahre lang ein Problem und dann schaffst du es einfach so mit, keine Ahnung, sechs Wochen, indem du deine Nudeln hochlädst, dass sie dann einmal Nudeln essen. Und das ist dann halt schon, also da muss ich dann manchmal auch fast weinen, weil das halt echt schön ist zu hören und zu lesen, ja ((lacht)).
31	I: Ja, wo siehst du ähm die Vorteile von so einem virtuellen Austausch? Also ein online-Austausch?
32	B3: Ich glaube halt so ein online Austausch kann halt dazu beitragen, dass sich vielleicht ähm ja (.) neue, neuen Input bekomme. Neue Möglichkeiten vielleicht auch sehen. Und ja also wenn der Austausch halt gut ist, dass sie dann Sachen hinterfragen und ähm ja auch verändern in ihrem Leben. Dass sie einfach sehen: okay so kann man es machen. Ähm vielleicht ist es was für mich. Ähm dass sie vielleicht auch ähm ja so diese (.) wie soll ich sagen, diese (.) ähm die Ganzen: Nach achtzehn Uhr keine Kohlenhydrate oder

	so, dass die halt so einfach sehen: Okay man darf das doch machen. Ähm also, dass sie halt so ihr Verhalten dadurch so ein bisschen verändern und ein bisschen anpassen so. Weil ja ich weiß nicht also so tiefenpsychologisch kann man ja schlecht arbeiten. Oder es ist schwierig so, das für den Einzelnen zu analysieren. Aber so Verhaltensweisen vielleicht zu ändern, die schaden auf Dauer ist vielleicht der Vorteil dann, dass man das einfach so ein bisschen (.) Also weil man passt sich ja immer so ein bisschen an. Je nachdem welchen Content man auch auf Dauer konsumiert so. Ja.
33	I: Wo siehst du vielleicht auch Unterschiede zu so einem realen Austausch. Weil es gibt ja auch Selbsthilfegruppen und Ähnliches?
34	B3: Hm. Ähm ja. Also ich denke mal, dass, dass es halt einfach schneller geht. Man bekommt vielleicht ähm schneller das Gefühl, dass super viele Menschen das auch haben. Ähm aber ja ich denke mal, so Selbsthilfegruppen sind auf Dauer vielleicht auch besser, weil man dann halt intensiver und dann auch tiefer reingehen kann in die Themen. Und mehrere Leute sprechen können. Und vielleicht noch den Vorteil von so (.) online Austausch ist, dass man vielleicht sich nicht direkt sieht. Also ich weiß nicht, ich glaube es ist ziemlich schwierig, wenn man jetzt so zu sechst in so einer Selbsthilfegruppe sitzt und fünf davon untergewichtig sind und du selber aber schon im Normalgewicht bist. Und die dann alle siehst und das ist glaube ich auch ziemlich schwierig. Weil man dann so denkt so: Okay die sind noch kränker. Ich muss eigentlich noch dünner werden, dass ich da überhaupt sein darf oder so. Also so Gedanken, dass man die halt dann nicht hat und das ist dann vielleicht ein Vorteil. Dass man die halt nicht vor Augen hat oder höchstens ein paar Bilder oder so hat, aber die meisten Accounts laden ja auch nicht viele Bilder hoch, außer irgendwie Essens Fotos oder so. Deswegen das ist auf jeden Fall gut.
35	I: Okay. Ich gucke nochmal auf meine Liste. Ähm hast du über Instagram hinaus auch ähm einen Austausch mit einigen deiner Followern. Oder gab es da mal so Anbahnungen?
36	B3: Ähm also ich habe eine sehr gute Freundin kennenglernt ähm über Instagram. Und wir schreiben uns eigentlich jeden Tag seit einem Jahr so. Und ich helfe ihr so ein bisschen halt bei ihrer Essstörung. Ähm und sie hilft mir dann halt in anderen Bereichen. Also das ist halt sehr bereichernd eigentlich die Freundschaft so die wir haben. Wir haben uns zwar noch nie gesehen, da wir sehr weit auseinander wohnen, aber es ist halt eigentlich schön zu sehen, dass man die Person dann kennengelernt hat. Eigentlich dadurch, dass man das so offen geteilt hat und (.) ja was sonst. Also klar es gibt ähm so ein bisschen, also so ein paar Leute, die halt mir einfach öfter schreiben so. Da ist halt auch so eine kleine Beziehung da, aber (.) ähm ich versuche dann immer mich zu distanzieren. Weil ich halt nicht therapieren möchte die ganze Zeit so. Weil viele denken

	dann halt, dass du die ganze Zeit ihnen hilfst oder so. Und das möchte ich halt verhindern. Also weil das nicht meine Aufgabe ist so.
37	I: Hm ähm. Wie gehst du so mit Empfehlungen um? Also empfiehlst du denen dann ähm (.) also weil ja selber sagtest, für dich gibt es dann auch irgendwo Grenzen. Weil du ja nicht alles ähm wissenschaftlich, sage ich mal, den Hintergrund hast. Ähm vielleicht erzählst du darüber nochmal was?
38	B3: Also es kommt immer so ein bisschen auf die Frage an so. Ähm also meistens sage ich halt so (.) Allgemein wie es so der Durchschnitt macht oder so. Wenn es so eine banale Frage ist, dann würde ich halt, also sage ich dann nochmal, in Bezug auf meine eigene Essstörung und mein jetziges Ich, so meine Meinung so ein bisschen dazu. Aber ich schaue halt immer, dass meine Meinung so ein bisschen (..) in die so, also was halt auch ein Psychologe sagen würde so geht. Also weil ich habe halt auch viel, berichten die mir von ihrer Therapie, oder was der Psychologe empfiehlt. Und dann hast du ja irgendwann auch so ein Gespür dafür, was du am besten empfehlen solltest. Ähm und aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich ja dann auch viel. Wie das jetzt wirkt auf die Person und was ich am besten nicht sagen sollte. Also ich schaue dann halt einfach so, ich mache das so intuitiv was ich sage. Also ich kann das nicht beschreiben. Aber halt dass du halt auf keinen Fall sagst, was die Person dann in den Abgrund reiten würde so. Also weil, da reicht manchmal schon ein oder zwei Sachen, wie: Oh du hast zugenommen, oder so. Weil das sagen ja manchmal so ist doch toll oder so. Das würde dann halt schon, sowas sage ich dann auf keinen Fall oder so. Also auch wenn die, die schicken mir teilweise Fotos von ihrer Figur auch in Unterwäsche. Und ich soll dann beurteilen, wie ich die Figur finde. Und da sage ich dann halt einfach gar nichts dazu. Oder sage: Ich möchte dazu nichts sagen oder so. Weil also da muss man klar differenzieren was man jetzt sagt oder nicht. Das ist sehr, sehr kritisch. ((lacht))
39	I: Ja. Wenn du deine Follower da beschreiben würdest, wie würdest du deine Follower beschreiben?
40	B3: Äh, also ich würde sagen die meisten sind so zwischen zwölf und (.) dreiundzwanzig so ungefähr. Und ähm teilweise haben sie Essstörungshintergrund oder sie sind gerade in einer Essstörung. Oder teilweise folgen mir auch Eltern von Kindern, die eine Essstörung haben. Die halt so mich immer Sachen fragen. Wie ist das denn? Was mache ich dann am besten? Ähm (.) bin ich dran schuld, dass mein Kind eine Essstörung hat oder so? Dass du halt auch denen ein bisschen die Angst nimmst manchmal. Also dass du halt die ein bisschen beruhigst. Oder ja (.) also ich würde sagen einfach sie haben alle irgendwas mit Essstörungen zu tun. Oder ich habe auch viele Freunde von mir, die mir folgen. Aber nicht, weil sie sich jetzt für mich interessieren, sondern eher so (.) weil sie jemanden kennen, der eine Essstörung hat. Deswegen dann den Account auch weiterempfehlen. Also das ist dann so (.) die kennen mich vielleicht flüchtig so auch und weil

	die halt wissen, dass jemand in ihrem Umfeld eine Essstörung hat, folgen sie mir dann. Um das besser zu verstehen. So also das habe ich halt auch oft, dass, also nicht Freunde, sondern halt Bekannte aus der Uni oder so, die dann wegen den Essstörungen von anderen Menschen mir folgen. Ja. Oder Geschwister oder so von Essgestörten sowas, ja.
41	I: Hm. Nochmal zum Thema Instagram-Nutzung. Ähm was beobachtest du an dir, wenn du Instagram jetzt häufiger nutzt oder weniger häufig benutzt?
42	B3: Hm also (.) wenn ich es halt weniger nutze, dann bin ich halt mehr so in meinem Leben drinnen. Also das merkt man ja auch. Also man (.) ich kann es nicht, ich glaube es ist bei jedem ähnlich. Also dann bist du halt einfach so, du schaffst mehr Dinge, du bist, du kannst die Zeit mehr genießen. Und wenn du halt auf Instagram bist, dann fehlt dir halt viel Zeit. Weil da geht halt sehr viel Zeit jeden Tag drauf. Wenn du Nachrichten liest, die beantwortest, dir Gedanken machst, wie du die jetzt beantwortest. Wenn du überlegst: Okay du musst ein Bild mache, dann irgendeinen Text dazu schreiben ähm und das, das dauert einfach. Ähm aber (.) ja ich würde sagen, es hat halt Vor- und Nachteile. Also ich lerne auch unglaublich viel dazu, wenn ich viel auf Instagram bin. Auch wie man mit den Menschen umgeht da. Und (.) ähm teilweise recherchiere ich dann halt was andere Leute so für einen Content bringen, damit ich halt ähm da vielleicht ähnliche Themen anspreche. Damit die, also damit man halt weiß was die Leute gerade interessiert so. (.) Aber ja ((lacht)).
43	I: Ja. Genau. Ähm wenn du es mal zusammenfassen würdest, was siehst du für Vorteile für ähm ja ich sage mal Betroffene ähm und deren Essstörung auf Instagram?
44	B3: Ähm Vorteil ist, dass man sich halt nicht alleine fühlt. Dass man weiß, es gibt noch andere Personen. Ähm dass man vielleicht ähm Motivation findet. Also nicht jetzt, dass man sagt: Okay ich muss das jetzt machen, weil die Person das möchte. Sondern dass man durch vielleicht auch Texte so sich selber versteht und dadurch dann Motivation hast. Okay ich kann das schaffen, weil ich ähm weiß was die Ursache oder so ist. Dass man da irgendwie ja einfach den Horizont erweitern kann dadurch. Dass man vielleicht so Ernährungsmythen oder so nicht mehr glaubt. Sondern dass man die halt hinterfragt und ähm (.) ja da ein bisschen reflektierter auch wird. Dadurch dass man halt so Leuten folgt, die halt viel hinterfragen und dass man sich selber dann mehr hinterfragen kann. Also ja ich sehe schon Vorteile da hin. Aber das ist halt immer, das kommt immer auf die Person an. Weil jeder halt was anderes davon mitnehmen kann auch.
45	I: Ja. Und würdest du sagen, oder wie siehst du das, ähm in welcher Phase ähm der Erkrankung das am hilfreichsten sein könnte?
46	B3: Hm also ich würde sagen, mein Account, also das habe ich mir nämlich auch schon überlegt, welche Zielgruppe jetzt am besten da angesprochen wird. Und mein Account

	ist eigentlich eher sowas wie wenn man, also schon so merkt: Okay ich habe eine Essstörung. Das ist halt schon sehr wichtig, dass man sie hat. Und dass man sie auch akzeptiert, dass man das jetzt nicht einfach so weitermachen kann. Dass man was verändern möchte. Also die meisten stoßen halt immer drauf, wenn sie dann mein Buch lesen, weil sie halt schon diesen Schmerz empfinden, dass sie das jetzt unbedingt loswerden müssen, weil es nicht mehr anders geht. Und dann suchen sie sich halt auch ähm Hilfe. Also die sind schon bereit, Hilfe anzunehmen. Oder zu, zu mindestens teilweise bereit und vielleicht ist dann auch Instagram so ein bisschen der Einstieg in die Hilfe. Also weil ich glaube es kostet mehr Überwindung einen Psychologen anzurufen und zu sagen: Okay ich möchte einen Termin. Als wenn du jetzt sagst: Okay ich kaufe mir ein Buch. Das ist unverbindlich, da muss ich jetzt nicht, noch nicht entscheiden, wie ich da weitergehen möchte damit. Das ist vielleicht auch nicht mit so viel Angst verbunden so. Ähm und deswegen kann vielleicht auch Instagram so ein bisschen ein Einstieg sein. Dadurch, dass man sich Hilfe sucht. Ähm, aber das ist halt jetzt bei meinem Account so. Es gibt auch andere, ja die eher das Ziel haben vielleicht auch Leute da mit reinzuziehen. Also da ist dann halt, das spricht dann eher andere Menschen an. Aber ja es ist halt nur eine kleine Gruppe, die ich anspreche. Die dann wirklich sagt: Okay ich möchte das loswerden.
47	I: Ja. Und wie geht es dir selber dabei? Jetzt so diesen Account zu führen?
48	B3: Ähm ja es gibt mir sehr viel. Also sonst würde ich es glaube ich nicht machen. Weil (.) das ist halt wirklich so eine kleine Zielgruppe, dass du da sehr viel Arbeit reinsteckst, aber jetzt irgendwie finanziell oder so, bekommst du halt nichts zurück. Außer die zwei, drei Euro, die ich pro verkauftes Buch bekommen. Also das ist halt nichts. Und ähm (.) die meisten, die mir folgen, lesen mein Buch auch nicht. Also das ist halt auch so (..) das ist halt eher so dieses Emotionale. Dass du weißt: Okay du kannst denen helfen. Du bringst die weiter vielleicht und du bekommst dann einmal im Monat vielleicht eine Rückmeldung, dass, dass der Content sie mega weitergebracht hat und die jetzt an einem ganz anderen Punkt sind. Also eher so dieses: Ich kann Menschen weiterbringen. Ich kann denen helfen. Ich ähm ermögliche denen vielleicht sogar irgendwann ein glückliches Leben so. Also durch meine Unterstützung. Und dass du halt einfach so einen Impuls gibst und nicht weißt, wo der Weg zwar endet, aber halt, wenn dann halt einer mal positiv verläuft der Weg, dann ist es halt umso schöner. Also das ist einfach denke ich so (.) ja was sich gut anfühlt ((lacht)).
49	I: Sehr schön. Und ähm hast du auch schon mal negative Erfahrungen mit deinem Account gemacht? Gab‘ es da mal etwas?
50	B3: Hm (..) ja. Also teilweise schreiben mir halt Menschen, die (.) wo ich auch nicht so ganz weiß. Also da tausche ich mich dann meistens mit Anderen noch aus. Was das gerade für ein Problem ist. Also das sind (.) also wir vermuten dann teilweise, dass es

	halt autistische Mädchen sind, die eine Essstörung haben oder so. Und die sind halt sehr schwierig im Umgang. Also die fragen irgendwie die ganze Zeit und wollen die ganze Zeit Aufmerksamkeit zum Beispiel. Aber wir, also ich kann das nicht diagnostizieren jetzt so über die Ferne, aber dann muss ich sie teilweise irgendwann blockieren. Weil sie dann halt so sagen, also die, das ist dann so, du hast dann das Gefühl morgen steht sie vor deiner Haustür. Und du musst auf sie aufpassen, so. Und das ist dann halt die Verantwortung kann ich nicht tragen. Und das ist dann halt immer schwierig die dann zu blockieren und nicht zu wissen was mit denen passiert so. Das waren eins, zweimal der Fall glaube ich. Das war schon echt schwierig für mich. Weil ich halt auch nicht wusste. Zum Beispiel in meinem Buch steht meine Adresse und das ist halt sehr risikoreich, dass du dann halt irgendwie (.) eine zwölf- oder dreizehn Jährige vor deiner Tür stehen hast. Die dann halt irgendwie von dir abhängig sein möchte so. Oder halt so Ersatzmama, oder keine Ahnung, ich weiß nicht. Das sind halt so komische Fälle. Ähm halt wirklich schwierig ist damit umzugehen. Das waren negative Sachen würde ich sagen. Ähm (.) aber ich habe jetzt noch nie Hate bekommen oder so. Also höchstens so ein bisschen Kritik, oder so dass das nicht geht, oder so. Ähm aber das ist ja normal. Also jeder bekommt ja Kritik. Deswegen ist das jetzt nicht negativ würde ich sagen.
51	I: Ja und so nochmal zusammenfassend, ähm Essstörungen, Instagram, soziale Medien, wie passt das für dich zusammen?
52	B3: Ähm ich finde ähm es passt gut zusammen, wenn man das halt (.) richtig macht so. Also das ist mir halt sehr wichtig, dass man wirklich ähm Verantwortung auch für seinen Account übernimmt. Also wenn man so einen ähm erstellt, dann muss man sich seiner Verantwortung bewusst sein. Dass das um ein sehr heikles Thema geht und dass man damit nicht spaßen sollte. Ähm aber dann bietet es auf jeden Fall viele Möglichkeiten. Und auch wenn das Leute machen, die Ahnung davon haben. Also (.) ich würde sagen, ich kann Erfahrungsberichte machen und ich habe Input von Büchern. Das ist so (.) mein, meine Ahnung sozusagen. Aber es gibt auch Psychologen oder so, die das dann wirklich machen, um zu helfen. Und das finde ich dann halt sehr toll. Also wenn die halt einfach so mit (.) ähm ja wissenschaftlichen Fakten sozusagen noch da vorgehen und wirklich helfen können. Ähm wobei ich das jetzt auch nicht bewerten möchte, ob das besser ist, wenn man nur wissenschaftlich arbeitet und da sich an die ganzen Lehrbücher hält. Oder ob man aus eigener Erfahrung da (.) ähm Tipps gibt. Also das tue ich jetzt nicht bewerten, aber natürlich ist es toll, wenn man vielleicht im Endeffekt beides hätte und dann helfen kann. Also (.) genau. Also weil, ich glaube man fühlt sich halt mehr verstanden, von jemanden, der das schon hatte. Aber natürlich (.) kann man jetzt nicht irgendwie eine Therapie anfangen, bei jemanden, der das schon hatte. Sondern man braucht dann halt wirklich professionelle Hilfe und wenn die sich auch präsent zeigen, die Psychologen, dann ähm weiß man vielleicht: Okay, die sind jetzt nicht so

	schlimm. Weil vielleicht haben auch viele Teenager Angst davor, wie das ist, wenn man da sitzt und dann so Fragen bekommt. Und wenn man merkt: Okay die sind auch ganz normale Menschen, die cool drauf sind vielleicht auch. Also die da helfen können. Ähm ja nimmt das einen vielleicht auch die Angst, wenn man noch nie einen Psychologen zum Beispiel gesehen hat. Und weiß: Okay es gibt fünf, sechs Psychologen auf Instagram die cool sind. Ähm vielleicht ist das ja mal eine Chance da einfach anzurufen und sich Hilfe zu suchen. Also ja.
53	I: Aha. Ja. Sehr schön. Okay dann schaue ich nochmal auf meinen Zettel. Also ich habe viel Interessantes von dir gehört. Und all das was ich zumindest angesprochen haben wollte, haben wir jetzt angesprochen. Gibt es von deiner Seite aus noch Themen, über die wir noch sprechen können?
54	B3: Hm also weiß ich jetzt glaube ich nicht per se. Aber ähm (.) ja also keine Ahnung. Wenn du noch Fragen irgendwie hast, kannst du ja nochmal einen Termin ausmachen oder so. Dann könnten wir nochmal drüber reden. Weil ich glaube es ist halt schwierig, da jetzt noch irgendwie ein Thema zu finden. Ähm (..) ja. Nein fällt mir glaube ich jetzt nichts ein.
55	I: Okay, dann ähm bedanke ich schon mal für das Interview und stoppe jetzt die Aufnahme.

Interview B4

1	I: Hallo liebe Laura, vielen Dank, dass wir heute das Interview für meine Masterarbeit durchführen können. Wir haben ja gerade schon ähm die Dinge zum Datenschutz etc. besprochen. Und ich möchte das Gespräch jetzt gerne aufzeichnen, damit ich mir einfach weniger Mitschriften machen kann und dir ganz aufmerksam folgen kann. Deswegen jetzt nochmal die Frage: Bist du damit einverstanden?
2	B4: Ja bin ich.
3	I: Sehr schön. Dann würde ich sagen, fangen wir einfach mal damit an indem du dich mal vorstellst und auch gerne schon mal auf das Thema Essstörung eingehst.
4	B4: Ähm also ich Laura, ich bin zwanzig Jahre alt. Ich studiere jetzt in Lübeck Ernährungswissenschaften. Ähm sagt dir das was? [I: ja] Okay gut. Genau das ist ja auch immer so ein kleiner Streitpunkt bei Menschen mit einer Essstörung sage ich mal. Ähm ich bin vor (.) ca. 6 Jahren in die Essstörung reingerutscht. Als ich fünfzehn ungefähr war. Habe dann ein Jahr lang gebraucht, bis ich mir das selbst eingestanden habe. Mein Umfeld wusste das eigentlich schon vor mir und dann habe ich eigentlich direkt damit angefangen mir einen Instagram Account zu machen (.) und ähm genau. Habe den dann jetzt seit zweitausendfünfzehn eigentlich.
5	I: Aha. Ähm zu deinem Instagram Account: Beschreibe doch bitte da mal, was du das so postest?
6	B4: Ähm (..) eigentlich poste ich genau das, was mir gerade an dem Tag so durch den Kopf geht. Das sind je nachdem, sage ich jetzt mal wie es mir geht, ob es mir besser geht oder schlechter geht. Ähm Themen zum einen zum Thema Selbstliebe, Selbstakzeptanz. Zum Thema Erfahrungen, was ich manchmal durchgemacht habe. Ähm Zwänge, ähm Dinge, die sich verändern. Dinge, die ich jetzt aber auch erlebe. Also ähm die sich verbessert haben, oder jetzt zum Thema Therapie oder Ernährungsberatung. Ähm (.) sowas in dem Bereich.
7	I: Aha, gibt es Themen, die du nicht postest? Also Tabuthemen oder Ähnliches?
8	B4: Ähm Tabuthemen würde ich nicht sagen. Also es gibt zum Beispiel ähm das Thema Periode, finde ich ein ziemlich wichtiges Thema. Das ist ja auch oft in der Gesellschaft so ein Tabuthema, aber da habe ich jetzt auch oft drüber geredet. Ähm ich, was ich nicht so mag sind ähm Zahlen zu posten. Also wie viele Kalorien man isst, oder (.) Schritte-Zwang, wie ausgeprägt der Sport und so alles ist. Ähm aber an sich würde ich nicht sagen, dass es Tabuthemen gibt.
9	I: Aha. Wenn du Sachen postest, auf was achtest du dann?
10	B4: Ähm ich achte drauf, wie ich es formuliere (.) ähm ein großes Problem damit habe ich, dass ich manchmal viel mehr Gedanken habe damit, also, wie ich da alles halt

	reinpassen könnte. Ähm aber ich gucke halt sehr darauf, wie ich es halt einfach formuliere. Ähm ja genau.
11	I: Aha. Stichwort Formulierungen. Wie siehst du das Thema Emotionen auf Instagram?
12	B4: Ähm wie meinst du das?
13	I: Also was für eine Rolle spielen für dich Emotionen? Kannst du die gut rüberbringen, oder gibt es da Probleme, weil es ja doch nur eine Art des Schreibens oder Sprechens ist. Wie sieht das da aus?
14	B4: Also ich bin persönlich kein Fan davon, ähm wenn man eine Instagram Story aufnimmt, wo man gerade weint, oder heult. Das machen Manche. Ähm weil das finde ich dann doch irgendwie (.) ja weiß nicht warum man das macht so. Also wenn, wenn es mir schlecht geht, dann möchte ich in den Moment jetzt gerade einfach alleine sein. Und rede vielleicht danach drüber. Ähm man muss auch deutlich unterscheiden. Das sind ja alles anonyme Personen, die ich nicht kenne. Und das ist ja schon was sehr Privates, was ich mit denen teile. Ähm aber ich finde es eigentlich ziemlich wichtig, dass man sowohl die guten als auch die schlechten Zeiten teilt. Und nicht nur sich meldet, wenn es einem gut geht. Oder nicht nur, wenn es einem schlecht geht. Weil eben beides extrem dazugehört.
15	I: Aha. Nochmal zum Thema wie du selbst Instagram nutzt? Also du hast ja vorhin schon mal so ein bisschen ausgeführt, dass du viel über deine Erfahrungen oder wenn du irgendwas Besonderes erlebt hast, kannst du dazu nochmal ein bisschen was erzählen?
16	B4: Ähm also erstmal, wie ich Instagram nutze: Ich habe ja zwei Accounts. Ich habe eben noch einen privaten Account. Ähm also es ist eben nicht nur dieser essgestörten Account, nenne ich es jetzt mal. Ähm (.) und wie ich es nutze ist zum einen, also das tolle bei Instagram finde ich, dass man einfach merkt man ist nicht alleine. Und ich nutze es halt zum einen damit, dass ich meine Erfahrungen teile. Auch so ein bisschen (.) ähm versuche anderen Leuten da ähm Offenheit und Klarheit mitzubringen. Weil ich habe früher gemerkt, also ich komme halt auch vom Land, da gibt es das nicht so oft sage ich mal. Ähm dass super viel Unwissenheit da war. Und vielleicht wäre mehr Wissen dagewesen (.) hätte mir das und meiner Familie viel mehr geholfen. Ähm und das ist so das eine, wo ich es nutzen möchte. Um ein bisschen mehr Klarheit rüberzubringen. Ähm zum anderen aber auch halt wie gesagt einfach mir hilft es enorm, das zu teilen. Einfach von der Seele zu reden, irgendwie Feedback zubekommen. Ähm aber es gibt auch sehr viele Leute, die sich bei mir melden. Ähm die da nach Erfahrungen fragen und das (.) war also, das hätte ich früher auch ganz gerne gemacht. Oder ich habe teilweise Leute angeschrieben. Dass man einfach weiß man ist nicht alleine und andere Leute sind da auch durchgegangen. Und sich irgendwie manchmal so eine Erfahrung zu holen. Weil jeder weiß was anderes, jeder hat was anderes gelernt. Ähm

	oder schon die und die Phase durchgemacht. Und das ist dann doch schon sehr hilfreich.
17	I: Hm. Also kannst du im Prinzip sagen, du willst zum einen, willst du gerne Hilfestellungen geben Anderen vielleicht auch Betroffenen. Aber du nutzt es auch für dich selber?
18	B4: Genau, richtig!
19	I: Ähm wenn du jetzt mal drüber nachdenkst, wenn du oft auf Instagram ähm ja tätig bist, wie das auf dich wirkt? Macht das was mit dir?
20	B4: Ähm das ist ein ganz, also (.) man ist da schon selbst für sich verantwortlich. Das ist ja auch so dass ähm Instagram kann entweder super hilfreich sein und einem helfen gesund zu werden. Mir hat es zum Beispiel enorm geholfen. Andere lassen sich da aber sehr schnell reinziehen, weil sie sich zu stark damit vergleichen. Und ähm ich sortiere aus, wem ich folge. Ich folge auch nicht nur ähm Leuten mit einer Essstörung. Zum Großteil folge ich Leuten, die es dann schon aus der Essstörung rausgeschafft haben. Ähm oder eben anderen Accounts in Bezug auf Fitness oder Rezepte oder irgendwas. Ähm und das ist glaube ich, wie ich es halt dann nutze. Dass ich halt mich nicht nur komplett in die Essstörung stürze. Und auch gerade halt Leute, die ähm (.) zehn, zwanzig Kilo weniger wiegen als ich, ähm genau.
21	I: Gibt es da Phasen, in denen du Instagram häufiger oder weniger häufiger nutzt?
22	B4: Hm eigentlich versuche ich am Tag immer den Feed einmal durchzuarbeiten. Ähm und da noch einen Post zu schreiben. Ähm natürlich wenn ich jetzt zum Beispiel zu Hause bin, oder was mit Freunden mache, oder jetzt Klausurenphase habe, nutze ich es weniger. Ähm (.) aber so ich sage jetzt nicht, dass wenn es mir gut geht ich es häufiger benutzte, oder wenn es mir schlecht geht ich es nicht so häufig benutze.
23	I: Du hattest vorhin ja schon mal erzählt, dass du über dein Profil ja auch einen Austausch mit deinen Followern hast. Kannst du den mal so ein bisschen beschreiben bitte?
24	B4: Vor drei Jahren glaube ich, habe ich wirklich durch Zufall meine beste Freundin über Instagram kennengelernt. Weil sie selbst eine Essstörung hat und weiß nicht, da hat sich eine super schöne Freundschaft entwickelt. Ich habe mich auch schon öfters mit Leuten getroffen. Weil es dann doch vorkam, dass man irgendwie in der gleichen Stadt jetzt gerade, letztes Jahr war ich in Augsburg, gewohnt hat und ähm oder jetzt auch hier in Lübeck. Ähm (.) am Anfang würde ich sagen, war es eher so ein „mir geht es genauso wie dir“. Mittlerweile ist das oft eher so ein ähm: Hey ich habe eine Frage dich. Wie war das bei dir? Oder. So schreiben mich halt aktuell mehr Leute an. Ähm was ich lernen musste, ist dass ich für diese Leute nicht verantwortlich bin. Ähm weil da gab es in der Vergangenheit ein paar Situation, wo ich mir dachte so: Mist, die Person steckt gerade so tief drin und der muss jemand helfen. Die muss jemand wachrütteln. Aber das kann ich nicht. Und das versuche ich den Leuten auch jetzt immer zu sagen. Dass die sich halt vor Ort Hilfe suchen sollen. Also Therapie und Ernährungsberatung zum Beispiel.

	Weil ich halt nur eine Person im Internet bin. Und ich sehe das, was sie mir erzählen. Aber die brauchen jemand Persönliches in ihrem Umfeld, die sich ganz persönlich um sie kümmern können. Die sie halt sehen und so sprechen können. Ähm so ist der Austausch.
25	I: Hm. Wenn du sagst, dich schreiben viele Leute an und fragen so nach deinen Erfahrungen. Kannst du da nochmal ein bisschen mehr drüber erzählen, was das dann für Themen sind?
26	B4: Ähm das sind meistens Leute, die ziemlich im Untergewicht sind. Ähm, die dann sagen, also die Angst haben zu essen und zuzunehmen. Und dann einfach fragen: Ja wie war das? Hört man irgendwann auf diesen extremen Heißhunger zu haben? Hört das Gewicht irgendwann auf zu stagnieren? Oder: Ich nehme nur an diesen Stellen zu ähm. Ich persönlich war ja nie ähm in einer Klinik. Also ich war mal für eine Woche im Krankenhaus, auch wegen der Essstörung, aber nicht äh speziell so in einer Klinik. Ähm und danach fragen auch oft Leute, darauf kann ich dann natürlich nicht antworten. Ähm oder ja Leute schreiben mir dann, wenn ich irgendwie eine Story aufgenommen habe, oder einen Post verfasst habe. Ähm dass die das genauso trifft. Oder es ihnen genauso gerade geht. Und ähm ja.
27	I: Hm. Bei dem Austausch, was findest du dabei besonders gut?
28	B4: Besonders gut finde ich eben diesen Punkt einfach, dass man merkt man ist nicht alleine und ähm man manchmal dann doch merkt ähm wie viel man schon geschafft hat. Weil man schon zurückblickt, weil ich zwar bald, also ich war ja genau in der gleichen Situation wie die Menschen, die jetzt zum Beispiel Angst haben etwas zu essen, ich kann es mir aber heute schwer vorstellen. Ähm wie das dann war. Ich weiß, dass es bei mir genauso war. Aber das ist dann so: Hey du siehst mit zehn, zwanzig Kilo so viel besser aus. Ähm aber in dem Moment stellt man alles in Frage und kann es einfach nicht. Und in dem Moment sind diese Leute. Und man wünscht denen das Beste und dass die auch zunehmen können. Ähm aber weiß halt, wie sie es finden. Und ja dann auf der anderen Seite, dass man dann auch merkt, auch Leute, die auf dem ungefähr gleichen Stand sind wie ich jetzt, dass man da auch merkt man ist nicht alleine. Und die Leute haben auch damit zu kämpfen. Das ist ja zum Beispiel bei mir gerade der Punkt, dass mein Gewicht gerade wieder ein Stück über dem Normalen ist. Ähm aber es, das Gewicht dann auch wieder runterfällt. Und das ähm ist auch immer ganz schön von Leuten zu hören, dass es ihnen genauso gerade geht. Und dass es ihnen auch gerade schwerfällt, ne? Ein bisschen mehr auf den Rippen wieder zu haben. Ähm aber das dann auch wieder weggeht.
29	I: Und ähm was findest du an dem Austausch vielleicht auch nicht so gut auf Instagram?
30	B4: (..) Ähm (.) ja dass man, also wie gesagt, dass man sich halt zum Teil ein bisschen verantwortlich für die Leute fühlt. Ähm dass es sehr unpersönlich dann doch ist. Also

	ein Beispiel ist ähm ein Typ, der mich da letztens angeschrieben hat, der auch eine Essstörung hat. Der mich komplett vollbombardiert. Oder ein anderes Mädchen, die auch eine Essstörung hat und mir jeden Tag ihr Essen schickt. Und ich ihr halt, also ich studiere zwar Ernährungswissenschaften mehr oder weniger, ähm aber sie muss da halt konkret zu einer Ernährungsberatung gehen. Weil ich halt nur eine Person im Internet bin. Ähm (.) sowas finde ich halt nicht so gut. Und ähm dass (.) ja was mich jetzt aber nicht so betrifft, aber schon dass es halt sehr viel Konkurrenz gibt. Und ähm, also dass viele sich halt sehr vergleichen. Und davon halt runterziehen lassen. Ähm (.) und ähm dass (.) also ich weiß jetzt nicht mit wem du noch so redest, aber es gibt da ja so ein paar Accounts, ähm (.) die was definitiv Falsches vermitteln. Also die noch sehr stark in der Essstörung sind. Sehr groß sind. Ähm aber dann vermitteln es sei in Ordnung und sie seien gesund. Ähm aber dann fünf Stunden Sport am Tag machen. Und ähm das finde ich halt auch nicht in Ordnung.
31	I: Ja. Also tatsächlich schaue ich mir hauptsächlich ähm ja ich habe es mal genannt so Recovery Accounts an. Ähm hast du da mit solchen Leuten auf Instagram auch noch so einen Austausch? Du hast ja vorhin schon gesagt, dass du es ja auch sehr schätzt, wenn du dich mit ähm Personen austauschen kannst, die gerade so in der gleichen Phase der Genesung sind?
32	B4: Ähm also Recovery Accounts, denen ich jetzt so gerne irgendwie folge oder mit denen ich jetzt gerade so im Austausch bin? Ähm (.) eine ist definitiv ähm die Bianca, die heißt irgendwas mit Lion oder so, die ist aus Österreich. Ähm ansonsten kann ich dir gerne einfach mal ein paar Accounts schicken, mit denen ich jetzt ab und zu eher mal Kontakt habe. Aber also ich befasse mich selten mit den Namen von den Leuten, meistens ist dann irgendwie das Profilbild, was so im Kopf hängt oder man gibt denen irgendwelche anderen Namen ((lacht)). Ähm ja, aber da kann ich dir gerne einfach mal ein paar Accounts schicken.
33	I: Ja sehr gerne. Genau ich gucke nochmal auf meinen Zettel. Vielleicht nochmal so zusammenfassend ähm was siehst du für Vorteile für die Essstörung auf Instagram?
34	B4: Ähm, dass das eine unfassbar weite Vernetzung ist. Also meine beste Freundin, wie ich ja schon gesagt hatte, wie wir uns kennengelernt haben, die kommt aus Berlin und ich war zu der Zeit in der Pfalz. Also Stuttgart, Karlsruhe die Ecke. Ähm und dass es halt so weit verknüpft und vernetzt ist, das finde ich auch einen großen Vorteil. Ähm einfach ja, dass man merkt, man ist nicht alleine oder auch nicht man ist zu zweit, sondern es ist (.) es gibt so viele. Und auch dass jeder seinen eigenen Weg finden muss und man, finde ich, ein paar Vorschläge bekommt, wie der Weg aussehen könnte, oder ein Teil des Weges ist. Weil jeder ja seine eigenen Strategien hat. Und man da vielleicht ein bisschen inspiriert wird, ähm ja. Und dass man auch sieht, ähm (.) wie, dass es möglich ist. Genau.

35	I: Hm. Würdest du dann sagen, weil du hast ja auch gesagt, du ähm warst jetzt auch schon mal im Krankenhaus wegen deiner Essstörung. Würdest du sagen so in der konventionellen Behandlung fehlt da irgendwas? Oder?
36	B4: Ähm (.) also ich glaube was ja auch oft falsch verstanden wird ist, ähm, dass es einfach nicht um das Essen geht. Also sekundär geht es halt um das Essen. Primär geht es um was anderes. Es ist also (.) es ist genau das gleich wie Alkoholsucht oder irgendwas anderes. Man hat halt ein Problem und das Essen, oder der Körper ist das, woran man es auslässt. Und ich denke (.) in den Kliniken geht es halt hauptsächlich darum erstmal zuzunehmen. Dadurch kann das Gehirn erstmal wieder aufnehmen und auffassen, ähm und an dem richtigen Problem arbeiten. Ähm (.) ich war jetzt im Krankenhaus, weil ich Wassereinlagerungen am Herz hatte und das über ein paar Jahre hinweg. Und ähm (..) ja. Das halt nicht so in Ordnung ist, ähm (..) und ich glaube, bei den Konventionellen sehe ich dann hauptsächlich so die Therapie. Oder war das von dir aus jetzt mehr auf Kliniken bezogen? [I: Nein auch die Therapie oder so klassische Selbsthilfegruppen.] Okay ähm ja das Problem ist, was ich halt ziemlich mitbekommen habe, dass auf dem Land da gibt es halt nichts. Also in Klinken ist das Tolle, dass halt angeboten werden: Kunsttherapien, Musiktherapien äh Spieltherapien (.) aber man privat und hauptsächlich nur auf ähm Gesprächstherapie zurückgreifen kann. Ähm wobei ich doch finde, dass das eigentlich relativ gut ausgebaut ist. Da muss halt jeder seinen eigenen Therapeuten finden, mit dem er halt gut klarkommt und mit dem er gut reden kann. Und halt Ernährungsberatung. Wobei da ähm merke ich jetzt auch immer mehr, dass ist mehr ausgebildet ins Adipöse. Also ins Übergewicht dann.
37	I: Wenn du jetzt mal vergleichst, oder wo siehst du für dich den Mehrwert von so einem virtuellen Austausch über Instagram?
38	B4: Er ist also ich finde das kann man nicht ganz ähm vergleichen, weil auf Instagram tausche ich mich ja mit Leuten aus, die eine Essstörung haben. Und ähm in der Therapie (.) tausche ich mich ja mit einem, ich weiß nicht, wie man das nennt, ja so einem Arzt halt aus. Also der weiß im Prinzip, das ist eine neutrale Person von außen, die zwar ein bisschen weiß, wie es dir geht (.) aber halt weiß, was du in dem Fall machen musst. Und ähm mit den Essgestörten auf Instagram tauscht man sich ja eher aus und merkt: Okay mir geht es jetzt genauso. Ähm (..) und den Leuten auf Instagram erzähle ich ja auch nicht mein privates und rede mit denen, sage ich jetzt mal, über meine Auslöser. Ähm (.) sondern halt eher über meinen Weg. Und in der Therapie geht es ja eher um die Behandlung so an sich.
39	I: Also siehst du das auch gar nicht in Konkurrenz, sondern eher als Ergänz-
40	B4: Nein das sind zwei ganz verschiedene Sachen finde ich.
41	I: Hm okay. Wir hatten ja gerade über die Vorteile von Instagram gesprochen, wo siehst du denn Nachteile?

42	B4: Ähm Perfektionismus ist ein riesen Nachteil. Ähm das kommt oft mit der Essstörung mit. Ähm dass man perfekt sein muss. So viel Zeit und Kraft investieren muss. Ähm ein anderer Nachteil ist für mich, dass (.) ähm (.) das ist halt ganz unter, also man muss klar unterscheiden von Instagram und der realen Welt. Weil also in der Essstörung isoliert man sich einfach. Ähm und flüchtet sich dann immer stärker in diese Welt. Ähm aber das sind eben keine realen Freunde, das sind Leute aus dem Internet. Ähm und das ist auch so ein Problem. Dann ist es natürlich sehr viel Zeit ähm (.) der Nachteil ist auch (.) viele, dieses Fear-of-missing-out, was es ja auch auf dem normalen Instagram gibt. Das ist glaube ich auch ganz stark. Dass man immer das Gefühl hat: Okay Alle Essen jetzt irgendwie ein Eis, oder Allen geht es gerade gut. Aber das sind halt ganz unterschiedliche Personen und nur Abschnitte aus den ihren Leben. Und dass ja viele auch ähm (.) das wird glaube ich jedem mal vorgeworfen ähm (.) die mir zeigen und dann wird gesagt: Das hast du nicht gegessen. Viele essen wahrscheinlich auch wirklich nicht. Oder ähm das ist ja auch so ein kleiner Unterschied, ob man lügt, oder Dinge nicht sagt finde ich immer. Ähm und ich glaube das ist halt so ein großes Problem, dass dann viele halt Sachen verschweigen. Und das sieht man dann halt einfach, wenn man auf die Person guckt nicht. Das würde ich auch sagen ist noch ein Nachteil.
43	I: Hm und so zusammenfassend, was würdest du sagen was überwiegt? Die Vorteile oder die Nachteile? Oder was überwiegt für dich?
44	B4: Für mich überwiegen die Vorteile. Ähm wie gesagt das hängt einfach davon ab, wie man es halt einfach nutzt. Also es gibt ja auch Pro-Ana-Seiten. Ähm (.) und wenn man sich darauf halt leiten lässt, ist es eigentlich auch schon wieder blöd. Ja für mich persönlich überwiegen die Vorteile.
45	I: Okay. Ich gucke nochmal auf meinen schlauen Zettel. Hm vielleicht nochmal zum Thema Anonymität im Internet. Das wird ja immer viel vorgeworfen, dass das ganze sehr anonym ist. Wie siehst du das? Gerade auf Instagram?
46	B4: Ich habe meinen Account anonym gestartet. Ähm aus dem Grund, zu diesem Zeitpunkt war ich in der zwölften Klasse glaube ich (.) und ich wollte nicht, dass das meine Freunde und so mitbekommen und mein Umfeld. Weil wie gesagt ich komme vom Land, wenn es einer weiß, wissen es alle ((lacht)). Und ähm ja. Irgendwie kam es dann doch raus. Und ähm (.) das ist dann auch ganz blöd geendet alles, aber (.) dann habe ich mir halt gedacht: Jetzt brauche ich auch nicht mehr anonym sein. Ähm ich finde es viel schöner, wenn ein Gesicht, wenn man ein Gesicht sieht zu einem Account. Ähm (.) aber hinter, also es lässt sich (.) halt leichter beein-also wenn man anonym ist, lässt es sich auch leichter lügen, habe ich das Gefühl. Ähm ja.
47	I: Aha. Ähm zum Thema Feedback. Ich weiß gar nicht, ob ich die Frage jetzt schon gestellt hatte? Ich glaube nicht. Wie sieht es denn mit Feedback von deinen Followern aus? Was bekommst du da so?

48	B4: Ich bin happy. Ich habe, ich wurde noch nie gehasst, gehatet. Ähm (.) wobei ich glaube, das gibt es auch. Ähm (.) hauptsächlich bekomme ich Feedback, dass Leute mir schon sagen, wie weit ich es denn schon geschafft habe. Ähm und was bekomme ich denn für Feedback? Ähm ich finde man bekommt auch ziemlich, also was auffällt, wenn man Bilder vom Körper postet, ähm oder von sich selbst, bekommt man automatisch mehr Likes. Und da bekommt man finde ich auch super Feedback. Ähm ich glaube es hat noch niemand, irgendwo drunter geschrieben: Du siehst ja schlimmer aus als in der Essstörung. Ähm und sowas finde ich auch sehr motivierend. Ähm (.) und ich habe das Gefühl, es ist ein sehr liebevoller Austausch miteinander. Tatsächlich. Also, ja doch. Würde ich eigentlich schon sagen.
49	I: Aha. Okay. Also von meiner Seite aus haben wir zumindest die Themen besprochen, die ich gerne ansprechen wollte. Hast du darüber hinaus noch etwas, worüber wir sprechen können, was dir noch wichtig wäre?
50	B4: In Bezug auf Instagram? Ein Punkt, der mir jetzt gerade einfällt, ist ähm ich fände es tatsächlich hilfreicher, wenn Therapeuten auch mal mehr mit dem Thema befassen würden. Ähm nicht, dass man da jetzt jeden Account kennt, oder was weiß ich was. Aber also ich habe mitbekommen in Kliniken ist das, es gibt ja die Schöneklinik, vielleicht sagt dir das was, ähm da gibt es ja dieses Problem mit den Handys und mit den Bildern auch. Weil ein großes Thema ist ja: Was habt ihr gegessen in der Klinik? Was gibt es da zu Essen und bla bla bla. Ähm oder es ist ja ein striktes Handyverbot. Und da gibt es auch echt Ärger, wenn man ein Bild vom Essen macht. Und ähm da ist das glaube ich auch bekannter, dass viele einen Recovery Account haben. Aber meine Therapeuten wussten davon tatsächlich nichts. Und wie gesagt ich glaube es ist gar nicht so negativ oder ähm schlecht so einen Account zu haben. Ähm aber Therapeuten wissen davon oftmals nichts. Ähm dass es auch diese Accounts gibt und ich finde es ist eigentlich eine ganz tolle Möglichkeit sich darüber auszutauschen. Ähm so das ist so ein Punkt, den ich finde, sollte es doch öfters geben. Dass Therapeuten das wissen. Ähm dann ein Problem bei Instagram finde ich halt so ein bisschen diese Pro-Ana-Seiten, oder Recovery Accounts, wo man halt merkt, da stimmt einfach was nicht. Ähm da gibt es natürlich auch die Funktion, auch direkt von Instagram, dass man sie unter einer Essstörung melden kann. Aber man kann sich natürlich super schnell wieder einen neuen Account machen. Ähm und das finde ich ein bisschen problematisch. Mittlerweile was ich gut finde ist, dass ja diese Funktion eingefügt wurde, ähm: Wollen Sie diesen Beitrag wirklich sehen? Dieser Beitrag könnte selbstverletzende- oder zerstörende Inhalte beinhalten. Das finde ich eigentlich ziemlich gut von Instagram geregelt. Ähm weil ich glaube (.) das halten halt viele nicht so aus. Und wenn man sich auch umschaut so ein bisschen, die meisten Accounts sind ja schon kleiner. Also jetzt nicht, was weiß ich

tausende-millionen von Followern. Ähm weil viele glaube ich wieder weggehen von Instagram, wenn es ihnen besser geht. Weil sie merken es ist schon was, was sie immer an der Essstörung hält. Ähm (.) und deshalb löschen viele ihren Account. Ähm oder sie merken, dass Instagram eben negativ beeinflusst. Und löschen deshalb wieder ihren Account. Ähm (.) ja und die meisten sage ich jetzt mal, die es nicht löschen, gehen dann in eine andere Richtung. Ob es dann (.) also man sagt ja immer so von einer Sucht in die nächste. Und viele gehen dann eben in den Sport. Ähm oder in den Veganismus. Und ich weiß nicht, also ich habe selbst eine Sportsucht (.) und das haben die meisten. Weil Sport ist natürlich wieder auch Kalorien verbrennen. Ähm und ich glaube, viele achten dann auch dieses Bedürfnis, diesen Zwang, sie müssen jetzt auch Sport machen. Und sie wollen dann auch fit sein, um mehr essen zu dürfen. Und rutschen da dann so in so ein Sportzwang, weil es einem auf Instagram so vorgelebt wird. Es ist natürlich gerade in unserer Gesellschaft auch ein Hype. Aber das ist auch was Negatives ähm von Instagram. Auch dann diese (.) ähm Body, also es gibt ja jetzt viel mehr diese Bewegung in Richtung Instagram das ist Realtiy. Das fehlt da aber auch sehr stark. Und (.) dieser Vergleich, den auch vorhin angesprochen habe, ich wurde auch schon öfters angeschrieben ähm, wie groß ich denn bin. Ähm und wenn ich es dann mal gesagt habe, dann hieß es: Ach krass! Ich dachte du bist viel größer. Also man kann sich halt auch gar nicht vergleichen. Weil man weiß nicht, wie groß ist diese Person. Ähm und das ist halt auch so ein Problem irgendwie an der Sache. Dass der Vergleich dann doch schon relativ groß ist, aber dass man da halt sehr viel Faken kann, sage ich mal. Ähm auch gerade in Bezug auf das Essen. Was man halt dann zeigt oder nicht zeigt. Da kann man super viel faken. Und sehr viele lassen sich dann beeinflussen und denken halt sie müssten es. Also ich wurde dann auch von einer Person mal angeschrieben, ähm die meinte: Ja mit Essen, sie muss jetzt zunehmen, wie es denn ist? Ähm und dann meinte sie auch irgendwie: Ja wie ist denn das mit diesen Challenges? Oder diesen Pint-Partys. Und dann meine ich ja es ist halt also, Pint-Partys? Sagt dir das was? [I:Nein.] Dieser Eisbecher, diese Pints. So Ben&Jerrys. Und eine Pint-Party ist dann eben, dass man das nicht alleine isst, sondern zusammen. Und das ist halt auch so ein Trend, sage ich jetzt mal, weil so ein Ding hat ja auch tausend Kalorien und dann hieß es auch so: Ja muss man das denn machen? Und wie oft muss man es machen? Also es ist dann auch ein komplett falsches Bild oder ähm Minnie Maud, sagt dir was? Genau das sind halt auch so (.) Theorien oder Cheatdays die so gezeigt werden, aber hinten dran einfach noch extrem essgestört sind. Und ähm ja also Minnie Maud hat jeder seine eigene Meinung, aber es ist für mich halt einfach nur so ein bisschen ähm die Erlaubnis zum zunehmen und essen. Ähm und das finde ich halt, sind so (.) negative Seiten auf Instagram. Oder Dinge, die mich da irgendwie noch so stören. Weil man einfach nicht in der Lage ist zu denken, wenn man eine Essstörung hat. Weil

	man ja viel zu wenig Energy hat. Und viel zu stark in diesem Tunnel. Und wenn man sieht: Oh krass die isst jeden Tag ein Eis und bleibt dann doch noch so dünn. So was ist dann falsch mit mir? Und ähm ja. Viele pendeln sich dann auch irgendwo in diesen chronischen Grenzbereich ein. Wo sie zwar einen BMI von achtzehn haben, aber noch weit weg sind vom Gesund sein. Und das Thema BMI ist da ja auch immer relativ groß. Ähm oder auch in Klinken darf man mit einem BMI von achtzehn, achtzehn Komma fünf, neunzehn oder so gehen. Aber das ist eben nicht gesund. Aber das ist so das Ziel erstmal, wo man hinkommen will. Weil dann wird man meistens in Ruhe gelassen. Ähm aber gesund ist man dann immer noch nicht. Also diese Frage so: Wann bin ich gesund? Wann nicht? Und das ist (.) wenn man da nicht ganz rauskommt und aber das so vermittelt auf Instagram und die Leute, die dann gesund werden sehen das nicht und unterscheiden das nicht.
51	I: Hm. Sehr interessante Ausführungen. Ähm du hast ja jetzt viel von diesen hm auch negativen Einflüssen äh auf so eine Essstörung berichtet, wie schaffst du es denn selber, dass du ähm ja da nicht wieder reinfällst, oder da nicht getriggert wirst durch sowas.
52	B4: Ähm jeder muss, also (..) es gibt ja (.) wie sage ich es ähm (.) es gibt ja so einen Ansatz, sage ich jetzt mal: Frag dich, warum du gesund werden willst? Mache dir eine Liste mit den Zielen, warum du gesund werden willst. Und da habe ich auch viel mit meiner Familie und mit meinen Freunden so drüber geredet. Ähm (.) natürlich möchte ich reisen, ich möchte einen Mann, ich möchte Kinder, ich möchte was weiß ich was alles. Aber es war nie der Grund, warum ich gesund werden wollte. Und ich wollte irgendwann einfach mein Leben zurückhaben. Ich wollte feiern gehen und ähm ich wollte vor allem ausziehen und wegziehen. Weil die Situation für mich zu Hause in der Heimat einfach furchtbar war. Und das war meine Motivation, weshalb ich zugenommen habe. Und dann ähm habe ich mein Fachabi gemacht in Augsburg und habe gesagt, dass ich dann eben anfange zu studieren. Und jetzt kam es eben im letzten Jahr so, dass mein Körper dann ganz anders reagiert hat und ich einfach nur noch zugenommen habe. Ähm aber das ist so (.) der Grund ähm weshalb ich, also ich habe eigene Motivation gefunden. Und dann habe ich mich halt auch immer mehr von Accounts ähm abgewendet, die mir einfach nicht guttun. Wo ich halt merke, die machen mich innerlich sauer. Weil die einfach stehen geblieben sind, aber das als normal vermitteln. Und ich schaue da auch einfach gar nicht mehr drauf. Und ich entfolge denen dann auch einfach. Und ich ähm suche speziell auch Accounts, die mir guttun. Die mich mitziehen. Ähm gar nicht so sehr irgendwie runterziehen. Ähm (..) was war der erste Teil deiner Frage nochmal?
53	I: Wie du es schaffst, dass du halt nicht ähm auf diesen negativen Seiten hängen bleibst oder getriggert wirst?

54	B4: Ja genau. Also ich glaube auch mittlerweile (.) bin ich im Kopf auch so weit, dass ich zum einen extrem reflektiere, ähm zum anderen aber auch, dass man sich, dass man unterscheiden kann so ein bisschen. Weil ähm ja wie gesagt, der Kopf hat keine Energie und das Gefühl ist schon so ein bisschen (.) wie wenn man auf Drogen ist. So ein bisschen High ist, so ein bisschen weggeschossen einfach ist ähm. Man fühlt halt nichts mehr und in dem Moment kann man auch nicht denken. Also ähm ein Beispiel dafür ist, dass meine Mutter nehmen mir saß und geheult hat, weil ihr Kind gerade stirbt und ihr keiner dabei helfen kann. Ähm und ich saß nebendran und dachte mir einfach nur: Ey hör doch einfach auf zu heulen. So (..) so abgestumpft und tot ist man dann. Und ich glaube da ist man halt auch nicht in der Lage (.) ähm zu sehen, wie essgestört die Person ist, von der man gerade eben den Post liest. Oder wenn ich mir jetzt alte Posts von mir durchlese, denke ich: Krass ((lacht)) So wie stark warst du da in der Essstörung und hast dir aber schon ziemlich bereit dafür gefühlt. Und ähm das ist glaube ich so der Punkt, warum ich mich davon nicht so reinziehen lasse. Ähm und ein anderer ganz wichtiger Punkt ist eben auch, weil ich unterscheide, dass das Instagram ist aber ich dann was mit meinen Freunden mache und sehe ähm was essen die? Wie bewegen die sich? Ähm jetzt zum Beispiel der Punkt, dass alle immer sagen mit Corona: Ach wie schlimm und sie haben ja schon hundert Serien durchgeschaut. Und ich denke mir: Okay äh ich mache den ganzen Tag Sport (.) ähm verschwende den ganzen Tag meine Gedanken mit Essen und alles. Ähm ich hätte es gerne mal, dass ich eine Serie schaue und mir langweilig ist. Dass ich nicht abends todmüde ins Bett falle, weil ich mich komplett ausgeknockt habe. Ähm das ist auch so ein Punkt ähm, wo ich dann immer gucke: Was machen meine Freunde? Und wo möchte ich hin? Weil mein Ziel ist es eben, ein normales, langweiliges Leben zu haben so im Prinzip.
55	I: Aha. Ja. Das klingt auf jeden Fall gut.
56	B4: ((lacht)) Ja.
57	I: Okay. Also danke da nochmal für deine Ausführungen. Das war sehr interessant. Ähm wenn du sonst nichts weiter hast würde ich die Aufnahme einmal stoppen und mich nochmal bei dir bedanken.
58	**Ergänzungen vom 08.07.2020**
59	I: Hi Laura, ich melde mich heute nochmal bei dir. Und zwar habe ich gerade heute unser Interview endlich abgetippt und fertig transkribiert. Und da ist mir noch so einiges aufgefallen, wo ich eigentlich hätte nochmal gerne nachhaken wollen. Ähm und zwar hatte ich da gefragt, worauf du bei deinen Posts so achtest. Und da hattest du gesagt auf die Formulierungen, also wie du das formulierst. Da würde mich nochmal interessieren, wie du das genau meinst? Und ein anderes Thema war noch, ähm du hattest erwähnt, dass dir Instagram auf jeden Fall dabei geholfen hat gesund zu werden. Und da würde och gern auch nochmal ein bisschen mehr wissen, wenn das für dich okay

	ist. Weil das fand ich im Nachhinein doch sehr noch interessant. Und habe mich ein bisschen geärgert, dass ich da nicht nochmal nachgefragt habe im Interview direkt. Also wäre super, wenn du mir da nochmal, ja entweder machen wir nochmal einen Interview Termin aus oder du kannst mir auch gerne eine Sprachnachricht schicken. Ich danke dir!
60	B4: Hey, also mit der Formulierung war ich selbst gerade irgendwie am überlegen, wie ich das am besten sage. Ähm also ich finde man muss da ein bisschen drauf achten, dass man sich halt schon klar ausdrückt. Nichtsdestotrotz darf man aber auch nicht zu viel sagen, weil sich sonst die Leute sehr, sehr schnell vergleichen. Weil ich bin ja ein öffentlicher Account ähm das heißt jeder kann da rauf, auf meinem Account gucken, ohne, dass ich es sehe. Das heißt da können auch Pro-Ana-Seiten drauf gehen. Ähm dann auch wenn es mir zum Beispiel nicht so gut geht oder ich nicht irgendeinen jetzt nicht ultra-positiven Post schreiben, dass man trotzdem irgendwie noch die Kurve kriegt und weil dass man andere Leute nicht so ansteckt oder runterzieht. Ähm weil das soll ja immer irgendwie ein bisschen motivierend sein, auch wenn es halt mal ehrlich ist. Dann ist es bei mir auch zum Beispiel so, dass ich nicht die Beste bin in Worten finden. Ähm und da muss man natürlich auch mit der Formulierung irgendwie aufpassen, weil ein Wort ganz schnell falsch verstanden werden kann, wenn man das falsch ähm ja wie es der andere halt aufnimmt. Oder wenn man es halt sagt. Und man hat bei Instagram einfach nicht die Möglichkeit so lange und so viel zu schreiben. Und dadurch, dass man schreibt, kann man die Emotionen auch nicht so richtig rüberbringen. Deshalb spielt die Formulierung da einfach eine richtig große Rolle. Weil gerade Menschen mit einer Essstörung hinter schauen ja alles, sind viel emotionaler, achten viel mehr auf die Kleinigkeiten ähm lassen sich auch viel schneller von Allem und Vielem beeinflussen. Instagram hat mir in der Form geholfen gesund zu werden, zum einen habe ich die Sachen mal aufgeschrieben, also wie ein Tagebuch praktisch. Und habe es nochmal reflektiert. Ich habe Verläufe gesehen, wo ich irgendwie vor einem Jahr war und wo ich jetzt bin. Also dass man das halt auch immer so nachschauen kann. Ich habe gesehen ich bin nicht die Einzige. Ich hatte andere Leute, denen es genauso ging. Die durch diese Situation vielleicht schon mal durchgegangen sind. Bei denen ich gesehen habe: Okay die essen mehr und nehmen nicht zu. Bei denen ich aber auch sehe: Okay die haben zugenommen und die waren in einer Klinik und ihnen geht es jetzt viel, viel besser. Was für mich so eine Motivation war. Ein gewisses Ding, was mir auch geholfen hat bei Instagram ist, dass ich ähm so ein bisschen den Druck glaube ich hinten dran hatte. Ähm irgendwie zum Beispiel, wenn man jetzt Bilder macht, man sieht halt bei anderen diese schönen Bowls zum Beispiel, wo super viel drin ist. Und mein grauer Teller vor mir, sah immer gleich aus. Das heißt, davon konnte ich eins, zweimal ein Bild machen. Aber

	dann muss ich auch irgendwie wieder was anderes Essen, um ein anderes Bild zu machen. Und ähm ja auch diesen Druck zu haben, ich wollte nicht meinen Account nach eins, zwei Monaten wieder aufgeben, sondern halt auch wirklich was schaffen. Also da irgendwie so diesen Druck der Öffentlichkeit, sage ich jetzt mal, war man auch so ein bisschen ausgesetzt, oder ist man ausgesetzt. Ähm natürlich viele ziehen sich zurück und ähm machen ihren Account auch irgendwann dicht, wenn sie irgendwann wieder so gesund sind. Aber das ist jetzt nichts was ich so möchte. Und hinter dem Druck steht man finde ich auch so ein bisschen, ähm da raus zu kommen und zu zeigen: Hey Leute guckt mal, ich habe es dann doch geschafft.

Interview B5

1	I: Ja hallo liebe Jana, wir haben ja gerade schon einleitend ein paar Worte äh zu unserem heutigen Interview gefunden. Vielen Dank nochmal, dass du mich dabei unterstützen möchtest. Ähm ich habe dir ja schon erklärt, dass ich das Gespräch gerne aufzeichnen möchte. Und möchte dich jetzt nochmal offiziell fragen, ob du damit einverstanden bist?
2	B5: Ja.
3	I: Sehr schön. Dann würde ich sagen beginnen wir unser Interview heute einfach mal, indem du dich gerne mal vorstellst, und auch gerne ähm schonmal auf das Thema Essstörung eingehst.
4	B5: Hm. Ähm ja ich bin Jana bin zweiundzwanzig Jahre alt, ich studiere aktuelle Psychologie. Ähm in Heidelberg. Und ja, betreibe jetzt meinen Instagram Account seit einem guten dreiviertel Jahr. Und ähm der Hauptfokus liegt wirklich auf der Aufklärung über Essstörungen. Ähm ja zur Entstigmatisierung beizutragen. Zu gucken, ähm, ja wie kann man Betroffenen helfen? Also ähm im Recovery Bereich, aber auch generell einfach, um das Thema Essstörung aufzuklären. Ähm ja Vorurteile aufzudecken, sowas in diese Richtung.
5	I: Aha. Ähm wie kam es dazu, dass du den Instagram Account erstellt hast?
6	B5: Ähm ich war selbst betroffen von Magersucht damals. Ähm es hat mit siebzehn angefangen und ich war sechs Jahre lang in der Essstörung. Und ich habe mir früher ganz oft gewünscht, ja so einen Austausch zu haben mit Betroffenen oder irgendwie mal jemand, der mich so ein bisschen versteht. Weil ich leider auch relativ negative Erfahrungen im Therapiebereich gemacht hatte. Dass die so ganz strikt nach so einem Manual vorgegangen sind und gesagt haben: Ja wenn du das und das machst, dann, dann hilft dir das. Das hilft auch anderen. Und für mich war das oft so ein Punkt, wo ich gedacht habe: Ja, nein mir hilft das halt einfach nicht. Ähm ich bin da irgendwie wohl die Ausnahme. Und ähm (.) auch so diese Sichtweise auf Essstörungen. Also ganz viel legen diesen Fokus auf: Ja du musst wieder normal essen lernen. Du musst wieder an Gewicht zunehmen. Und dann, dann geht es dir ja eigentlich wieder gut. Und ähm (.) das war für mich auch oft so ein Punkt, wo ich mich dann oftmals nicht so richtig krank genug gefühlt habe. Also ich war gerade auch ähm mehrere Jahre in so einem Normalgewichtsbereich, aber eben trotzdem essgestört. Aber man hat es mir halt so nicht angesehen. Und dann bei mir immer diese Angst: Ja, es sieht ja nicht so wirklich jemand, dass ich krank bin. Also muss ich immer weiter machen, dass ich kranker werde. Und ähm das war für mich auch so ein wichtiger Punkt ähm (.) anderen Betroffenen zu sagen: Hey ihr müsst nicht irgendwie erst siebenunddreißig Kilo wiegen. Oder so total runtergehungert sein, dass ihr euch Hilfe holen dürft. Sondern das darf man wirklich,

	sobald das irgendwie losgeht im Kopf sage ich mal. Und ähm ja irgendwann habe ich gedacht so: Hey ich will über dieses Thema mal so ein bisschen aufmerksam machen. Ähm wie kann ich das machen? Und dann bin ich halt so ein bisschen auf Instagram gekommen und ähm ja. Am Anfang war das erstmal so, ich mache so ein paar Informationen und schreibe vielleicht mal ein paar Sachen, was man machen kann, bei negativen Gedanken. Und erst später war das dann für mich so ein Prozess mich zu zeigen, mich zu öffnen, ähm auch Bilder von mir einfach zu posten. So in diese Richtung. Und das ähm ja traf' dann auf guten Anklang und ähm steig dann auch immer so weiter in der Abonnentenzahl und so. Und ja so ist das dann alles so ein bisschen gewachsen und ist dann so eine Community geworden so ein bisschen.
7	I: Also kannst du sagen, dass du ähm selber auch noch in deiner Recovery Phase den Account erstellt hast? Oder war das dann schon danach?
8	B5: Nein, nein. Es war schon danach. Also ich habe jetzt da schon seit so knapp zwei Jahren komplett für mich abgeschlossen. Und ähm hatte das dann auch für mich selbst aufgearbeitet und ähm ja geguckt, was steht da für mich wirklich dahinter? Wo ist die Wurzel des Problems? Das ist für mich immer so ein Hauptfokus. Wirklich zu gucken, wo ist eigentlich das Grundproblem? Und nicht unbedingt zu gucken, ähm wie kannst du möglich viele Kalorien am Tag zu dir aufnehmen, damit du möglichst wieder auf dein Gewicht kommst. Klar das ist auch wichtig, aber ähm ich finde immer wenn, es bringt nichts wenn es im Kopf nicht Klick macht. Wenn jemand zunimmt dann in der Klinik, aber es im Kopf für sich nicht begriffen hat, dann wird er danach das Gewicht sofort wieder verlieren. Und ähm erst nachdem eigentlich das ich für mich alles so abgeschlossen hatte, war für mich dieses Bedürfnis da, oder so dieser Gedanke, vielleicht ist das so ein bisschen meine Aufgabe und so ein bisschen meine Mission, das Anderen weiterzugeben und zu zeigen und ähm genau. Dann hatte ich das letztes Jahr gestartet.
9	I: Hm. Du hast ja schon mal so ein bisschen erzählt, du postest ja viel ähm Informationen rund um die Essstörung. Kannst du da nochmal genau beschreiben, was du genau postest?
10	B5: Ähm ja. Also ich poste eigentlich so alles Mögliche von: Was sind mögliche Ursachen? Was kann dahinterstehen ähm hinter Essstörungen? Sowas wie ähm Traumata zum Beispiel in jeglicher Richtung. Ähm aber auch sowas ähm: Was für Essstörungen gibt es überhaupt? Ähm Bulimie, Orthorexie, diese ganzen Sachen ähm. Auch es gibt eine atypische ähm Anorexie und was ähm gibt es da für Unterformen? Ähm natürlich auch welche Folgen hat die ähm Magersucht? Was passiert mit dem Körper? Was für Folgeerscheinungen gibt es? Und ähm (.) ja sonst ganz viel natürlich auch aus meiner Zeit. Also mit welchen Themen habe ich mich beschäftigt im Recovery Prozess. Also ganz viel ist dieses Thema Extremhunger, was ja ähm aufkommt, nach so einer Phase. Wo auch ganz viele sehr hilflos sind. Ähm was manchen Fachleuten auch gar nicht so

	ein Begriff ist unbedingt. Wo früher ich auch damals dachte, dass ist ja total anormal und irgendwie versteht mich keiner, dass ich am Tag so sechstausend Kalorien zu mir nehme. Und ähm genau. Extremhunger ist so ein Thema. Oder auch Hunger- und Sättigungsgefühl. Ähm körperliche Erscheinungen, sowas wie Blähbauch. Ähm solche Sachen, die auftreten. Also ganz viel zu so Thema Begleiterscheinungen. Was da auch ähm auftritt, aber auch ähm ja Gedankensätze ähm Achtsamkeitsübungen ist für mich auch immer so ein Punkt. Also den Leuten zu zeigen: Hey was könnt ihr machen, wenn gerade so Gedanken aufkommen? Ähm Journeling. Was kann ich machen, bei negativen Gedanken? Sowas in diese Richtung, ja. Also eigentlich so eine relativ breites Spektrum. Und dann natürlich auch immer mal wieder mit irgendwelchen hilfreichen Affirmationen, ähm liebevollen Sätzen, irgendwelchen Posts von mir, ähm ja. Genau.
11	I: Aha. Du hast ja schon gesagt du ähm zum einen postest du Informationen so rund um die Erkrankungen, was da alles dazu gehört. Woher nimmst du da deine Informationen? Was sind da so deine Quellen?
12	B5: Ähm also die meisten Quellen stammen tatsächlich so von mir selbst. Einfach von diesem Wissen, was ähm ich natürlich durch die Krankheit als Betroffene habe. Aber ich habe mir auch in der Zeit später in meinem Recovery Prozess natürlich jede menge Zeug angelesen sage ich mal. Ähm was es alles so gibt auf dem Markt. Dann ähm natürlich auch ein bisschen durch mein Psychologie Studium. Da kommt natürlich auch immer so ein bisschen mehr Input dazu. Ähm was in so eine Richtung geht: Ich bin ehrenamtlich noch bei Ana tätig in der Beratung. Ähm und bin da auch so im Austausch mit Betroffenen und kriege da natürlich auch mal wieder mit so was sind eigentlich die Probleme? Und das sind natürlich auch immer mal wieder Ideen für meinen ähm Instagram Account. Und ähm ich bin noch Ernährungsberaterin, also habe schon auch ein Expertenwissen. Und ja. Das ist dann so eine Summe aus Allen sage ich mal. Also klar recherchiere ich auch hin und wieder mal irgendwelche Themen und gucke mir irgendwelche Bücher Manuale ähm. Was gibt es dazu. Aber sonst ist hauptsächlich mein eigenes Wissen und Erfahrungen.
13	I: Hm. Gibt es Themen, die du nicht posten würdest bei Instagram? Oder über die du nicht schreiben würdest?
14	B5: Hm. Nein, mittlerweile nicht mehr. Also früher war ich so: Hm ja so viel von dir zu zeigen und zu präsentieren, dann stehst du in der Öffentlichkeit. Das war für mich ähm ganz am Anfang eigentlich sehr schwierig. Also mich so wirklich zu öffnen und da zu zeigen. Aber mittlerweile gibt es da für mich gar kein Tabu mehr. Also ich hatte erst kürzlich sogar einen alten Tagebucheintrag mit veröffentlicht. Also ähm mittlerweile ist das (.) ähm ja natürlich auch so ein Stück Vermarktungsgeschichte, muss man sagen. Also ich ähm bin da auch gerade am Gründen nebenher und habe letztes Jahr so ein ähm Tagebuch ähm wo es tägliche Reflektionsfragen gibt, was präventiv aber auch in

	der ähm im Therapieprozess eingesetzt werden kann bei Essstörungen. Und ähm da ist das natürlich auch ähm mit Instagram einfach miteinander verbunden. Und da ist meine Geschichte auch einfach ein Teil der Vermarktung und ähm zu sehen: Hey ähm das, das bin ich und das ist das Gesicht, was auch das alles macht. Und ähm ich habe auch gemerkt, dass das auf Instagram sehr wichtig ist ähm sich zu zeigen. Auch zu schauen: Hey, wer steht überhaupt dahinter, wer diese ganzen Posts verfasst? Und die Leute möchten auch gerne schon so eine Bezugsperson haben, damit sie sehen können: Okay das ist der und die. Ähm genau.
15	I: Hm. Ähm wie sehen deine Erfahrungen mit Emotionen auf sozialen Medien aus? Weil es wird ja oft immer gesagt: Ja über das Internet kann man nicht so emotional kommunizieren und nicht so richtig Emotionen zeigen. Wie siehst du das?
16	B5: Hm also mit Facebook habe ich nicht so viel Erfahrungen muss ich sagen. Ähm ich habe so eigentlich auch aktiv im Moment noch kein Facebook Ähm deswegen kann ich dazu jetzt nicht so viel sagen. Aber auf Instagram würde ich sagen, ähm kann man, es ist ja eigentlich alles möglich. Also man kann ja Live-gehen, man kann ja ähm auch wirklich da mit seinen Zuschauern kommunizieren und von dem her würde ich sagen, dass da ein emotionaler Austausch auf jeden Fall möglich ist.
17	I: Aha okay. Hm zum Thema Nutzung. Wie nutzt du selber Instagram?
18	B5: Ähm, also ich benutze es eigentlich nur über diesen Account, den ich habe. Und ähm ja (.) also für mich, ich benutze es jetzt nicht irgendwie selber, dass ich mir jetzt noch irgendwie fünfzehn andere Accounts habe. Also meistens ähm ist es schon eigentlich wirklich auf dieses beschränkt, dass ich Input gebe den Leuten. Ähm aber klar habe ich auch viele Abos. Zum Beispiel andere Psychologen, ähm Therapeuten. Und klar sind die auch irgendwie eine Inspiration für mich. Also ähm wo ich auch sehen kann: Okay dieser Post war jetzt interessant, oder die hat gerade ein interessantes Thema aufbearbeitet. Also ähm das ist so ein gegenseitiges Geben und Nehmen würde ich sagen.
19	I: Hm. Okay. Hm zum Thema Austausch mit anderen Betroffenen. Da würde mich mal interessieren, oder beschreibe doch mal bitte, wie so der Austausch ähm mit deinen Followern aussieht. Wie gestaltet der sich?
20	B5: Hm, also im Moment ist es noch nicht so, dass ich ähm sehr viel live gehe zum Beispiel. Was viele machen, sondern bei mir ist es wirklich auf so eine professionellen Ebene sage ich mal, im Moment so ein bisschen. Und ähm ich biete regelmäßig Posts und ähm die Zuschauer können natürlich damit, und in den Kommentaren interagieren. Und ähm ich antworte darauf natürlich auch immer. Ähm je mehr Abos ich bekommen habe, bemerke ich natürlich schon, kommen auch immer mehr Anfragen von anderen Leuten, die mir dann ganz liebe Texte schreiben. Entweder das hat ihnen total geholfen, oder die reagieren dann auf eine Story. Aber natürlich auch ähm ja emotionale Sachen.

	Leute, die mir dann wirklich so ein bisschen ihre halbe Lebensgeschichte erzählen und sagen: Hey ich habe das und das Problem, ist das normal? Gerade mit dem Extremhunger. Was kann ich da machen? Ähm also da ist schon auch ähm sehr großer Hilfebedarf da. Ähm ich versuche immer möglichst schon jedem zu antworten. Aber im Moment ähm, es ist natürlich jetzt nicht so, dass es irgendwie eine Therapie oder sowas ersetzt. Also ich bin gerade im Moment ähm mit dem Coaching in so einem Aufbau, dass ich das anbiete für Betroffene. Aber dass das dann ähm schon auch getrennt ist auf so einer professionellen Ebene. Na weil natürlich kann man jetzt nicht über Instagram jemanden, den man nicht wirklich kennt, und einfach ein Text bekommen hat, ähm zu sagen: Ja das ist das Richtige für dich. Weil ähm da fehlt mir dann so diese persönlich Basis dazu. Natürlich kann ich so allgemeine Hinweise geben und Tipps. Ähm so ein bisschen unterstützen, was ich in diese Richtung. Aber ähm ja, so richtig drauf eingehen kann man jetzt da natürlich nicht über eine Nachricht.
21	I: Hm. Was sind da so für Themen, die deine Follower? Also worüber schreibt ihr da so? Was sind da so für Themen?
22	B5: Hm also sehr große Themen sind wirklich im Recovery Prozess sowas wie Extremhunger, Hunger-Sättigungsgefühl, Gewichtszunahme ist ein großer Punkt. Oder auch sowas wie Sportsucht, Bewegungszwang. Ähm oder auch Essenspläne. Also ganz viele sind einfach komplett überfordert, wie esse ich überhaupt? Also das ist wirklich so etwas was die lernen müssen. Ähm wie viele Kalorien braucht mein Körper überhaupt? Ähm ja sich wieder an Fette rantasten. Also generell so dieses Fearfood Thema. Ähm (.) das ist ein großer Aspekt. Also generell Ernährung. Ja aber manchmal einfach auch so Sachen: Wie kann ich überhaupt mit Emotionen umgehen? Was kann ich da machen? Sowas in diese Richtung.
23	I: Aha. Und da gibst du dann immer Tipps aus deinem eigenen Erfahrungsschatz dann?
24	B5: Ja also aus meinem eigenen Erfahrungen oder was ich einfach auch ähm anderen dann weiter mitgebe. Genau.
25	I: Hm. Was schätzt du besonders an diesem Austausch?
26	B5: Hm (.) ich würde sagen auch so ein bisschen diese Wertschätzung, die so von anderen zurückkommt. Also ich merke: Hey, dass was ich tue, das hilft anderen wirklich. Also das ist für mich auch immer wieder so ein, so eine kleine Freude. Einfach zu sehen ähm, wenn jemand mir schreibt: Hey diese Übung hat mir total geholfen. Dann ist das natürlich schon auch für mich so ein, ein kleiner Erfolg sozusagen. Okay ich bin da auf dem richtigen Weg. Und auch für später, für meine berufliche Laufbahn. Ähm dass ich da, ja, den Leuten was mitgeben kann. Oder wirklich auch so ein bisschen was verändern kann. Also (.) ähm es ist so mit auch für mich so eine, ja positive Wertschätzung.
27	I: Und gibt es vielleicht auch Themen, die du nicht so magst an diesem Austausch?

28	B5: Hm (..) grundsätzlich gibt es jetzt eigentlich keine Themen, wo ich sage so da antworte ich nicht drauf, oder so. Es sei denn, es geht jetzt um (.) weiß nicht, irgendwelche komischen Anfragen oder sowas, sage ich mal . Aber eigentlich ähm das nicht. Also ich merke manchmal ähm, was ich (.) ja ich würde sagen, nicht unbedingt nicht mag. Aber ähm dadurch, dass natürlich schon viele Nachrichten so bekommt, muss man natürlich auch einfach diese, diese Zeit erstmal dafür aufwenden. Das alles zu bearbeiten. Und ähm das ist manchmal schon wie so ein kleiner Nebenjob. Und über Instagram mit so Nachrichten zu beantworten, ist natürlich jetzt mit viel Aufwand und viel Zeit verbunden. Und Arbeit, die man da dann so ein bisschen rein investiert, die dann auch so ein bisschen an anderen Ecken fehlt. Also manches ist ein bisschen schwierig, dass man eigentlich gerne allen helfen möchte. Aber das natürlich nicht so kann über Instagram. Aber nicht natürlich jeder unbedingt das Geld hat, sich für ein Coaching anzumelden. Sowas in diese Richtung. Also manchmal ist so ein bisschen schwierig, die Grenze da zu ziehen. Wie viel ähm kann man da über Instagram leisten? Und ähm was ist dann ja einfach auch gar nicht so da drüber machbar?
29	I: Hm wenn du deine Follower mal beschreiben würdest? Wie, wie sieht so der typische Follower von dir aus?
30	B5: Hm (.) gar nicht so einfach. Also ich würde sagen ich habe eine relativ große Spannbreite auch. Also der größte Teil ist schon so zwischen fünfundzwanz-nein fünfzehn und dreißig Jahren, sowas in diese Richtung. Da sind schon auch ganz viele Betroffene drunter dabei. Da sind aber schon auch viele andere Therapeuten dabei, andere Experten oder auch generell andere Leute, die sich mit Recovery oder generell Essstörungen, Mental Health einsetzen. Gar nicht unbedingt betroffen. Ähm sowas in diese Richtung. Also deswegen gibt es gar nicht so einen Typischen. Ich würde sagen, es ist so eine Mischung aus Experten ähm Leuten, die sich einfach für dieses Thema stark machen generell sage ich jetzt mal Mental Health. Und ähm auch typische Betroffenen. Also typische, die gerade in einer Klinik sind zum Beispiel auch. Wobei die jetzt mehr so passive Zuschauer sind. Ähm die haben meistens das Profil auch in so einem versteckten Modus sage ich mal. Aber dann gibt es natürlich auch welche, die gerade im Recovery Prozess sind. Und selbst ihren eigenen Account haben. Und ja vielleicht mal fragen ähm: Okay, was kann ich hier und da machen?
31	I: Hm. Erfolgt über diesen Austausch über Instagram hinaus noch ein Austausch?
32	B5: Nein, also so jetzt nicht. Es sei denn jemand ähm meldet sich dann so bei mir zum Coaching an. Dann ist es natürlich was anderes. Dann geht es so ein bisschen über eine andere Ebene. Oder auch mit dem Tagebuch ähm was es jetzt seit Anfang des Jahres auf dem Markt gibt. Klar, wenn die Leute das kaufen, dann ähm schreiben die mir auch manchmal: Hey okay das Buch hat mir geholfen. Oder das empfehle ich einer Anderen weiter. Oder es finden auch immer mal wieder Gewinnspiele da drüber statt.

	So und dann ähm ist das schon irgendwie so ein bisschen eine andere Ebene. Dann hinterlassen sie vielleicht nochmal ein Kommentar im Shop, sowas in diese Richtung. Ähm (.) genau. Aber sonst ist es hauptsächlich eigentlich auf Instagram beschränkt. Also es ist jetzt nicht so, dass ich meine Handynummer weitergebe und wir auf WhatsApp weiter kommunizieren. Also sowas ähm gibt es natürlich nicht.
33	I: Aha. Du hattest gerade schon zwei Dinge, ähm darüber hinaus erzählt. Und zwar würde mich mal interessieren: Was hat es mit dem Tagebuch auf sich?
34	B5: Genau also das ähm ist halt, nennt sich das Tagebuch. Und das habe ich letztes Jahr entwickelt. Und ähm ja das beschäftigt sich mit Thema Selbstwirksamkeit, Thema Körperschema ist ein ganz wichtiger Punkt und auch Emotionsregulation. Weil ähm ich gesagt habe: Hey das was ich auf Instagram mache, das kommt gut an und ähm warum nicht das mal so ein bisschen mehr verpacken sage ich mal. Weil ähm manchmal fehlt mir auch ein bisschen die Zeit, um regelmäßig Posts vorzubereiten. Also jetzt war ich gerade in der Prüfungsphase, dann bleibt das schon auch ein bisschen auf Eis. Dann habe ich einfach nicht die Zeit dafür und für mich war ja, Gründung dann einfach so ein interessantes Thema. Was bei uns auch so ein bisschen über die Uni angeboten wird. Und ähm habe mich dann beschäftigt: Hey was könnte ich machen? Ursprünglich war es nur so eine App Idee, die aber schon bisschen schwierig zu realisieren ist sage ich mal. Und dann habe ich gedacht: Okay so ein Tagebuch, das ist sowas, was einen jeden Tag so ein bisschen erinnert. Wo man jeden Tag auch eine Routine mit schafft. Und ähm genau. Dann habe ich so ein bisschen diese Bereiche (unv.) geguckt: Okay welche Übungen kann man mit reinnehmen. Es ist auch immer ähm so ein Wissensteil am Anfang erstmal über das Thema zum Beispiel Körperschema. Und dann gibt es ähm (.) täglich so sechs Fragen. Es gibt welche für morgens, es gibt welche für abends. Und dann gibt's auch noch so wöchentliche Fragen, die ähm sich immer so ein bisschen abwechseln. Und zum Schluss gibt es dann immer noch so ein bisschen so eine Übungsseite, wo es dann drum geht, um dieses Thema zu vertiefen. Was kann ich für Übungen machen für mein Körperschema? Wie kann ich wieder mein Körper besser wahrnehmen? Ähm wie kann ich meine Grenzen spüren? Und ähm dann gibt es auch noch so eine freie, therapeutische Seite, ähm Schreibensseite. Also um diese Schreibroutine zu bekommen. Einfach mal niederzuschreiben: Wie fühle ich mich gerade? Was ist gerade los in mir? Und ähm genau. Das ist das Tagebuch. Und das ist jetzt auch so ein bisschen in dem Vermarktungsprozess. Das so ein bisschen weiter auszubauen, um das dann halt möglichst ähm ja ein bisschen bekannter zu machen. Damit die Leute dann auch wirklich davon profitieren können.
35	I: Also es ist wie, das hört sich für mich so ein bisschen so an wie ein Selbsthilfemanual an, oder sowas?

36	B5: Ja ist es auch so ein bisschen. Also es geht ähm schon auch viel da drum, gerade weil man sehr lange auf Therapieplätze warten muss unter Umständen. Ähm da einfach auch so ein bisschen für sich selbst was zu tun. Oder einfach auch wenn man gerade in der Therapie ist, ist das einfach auch eine ganz gute Unterstützung. Oder einfach auch präventiv. Also man kann sich auch präventiv mit seinem Körper wieder ein bisschen mehr in Kontakt treten. Was heutzutage eh so ein großes Thema ist. Ähm genau. Also von dem her ist es so ein bisschen auch universell einsetzbar.
37	I: Aha. Ähm und dann hattest du noch erwähnt, dass du so ein Coaching anbietest? Da würde mich auch mal interessieren, wie das genau aussieht?
38	B5: Hm genau. Also ich baue das jetzt im Moment grade so ein bisschen auf. Weil ich gemerkt habe, die Leute sind da schon noch so ein bisschen interessiert dran. Und ich ähm möchte da schon noch auf so einer professionellen Ebene machen. Um zu sagen: Nein ich mache das nicht immer so über Instagram so ein bisschen nebenher. Und ähm habe mir dann gedacht: Okay ähm warum nicht ähm sowas in Richtung Coaching anbieten? Und das wird dann im Prinzip ähm über die Homepage laufen bei mir. Und dann kann man sich im Prinzip dazu anmelden. Einfach zu einem, ja, einfach erstmal ein Gespräch. Und dann ähm einfach ja individuell zu gucken, wie kann ich, was für Übungen können wir machen? Wo können wir die Selbstreflektion so ein bisschen stärken von demjenigen? Also es ersetzt natürlich keine Therapie. Coaching ist ja immer so ein ähm so ein Nebending, was man machen kann, um sich selbst so ein bisschen zu unterstützen. Oder auch um selbst zu gucken, wie kann ich auf meine eigenen Probleme so ein bisschen stoßen. Ähm aber so einen geschützten Rahmen zu haben, sage ich mal. Um das halt nicht alles alleine machen zu müssen.
39	I: Aha. Und da würdest du schon sagen, da sind auch ein bisschen die Grenzen von Instagram? Dass sowas über Instagram dann nicht mehr möglich ist, oder?
40	B5: Nein das, also ich würde sagen über Instagram kann man schon viel Input geben, aber man kann natürlich nicht individuell auf jeden eingehen. Wenn man dann irgendwie so ein paar tausend Leute hat, das funktioniert nicht. Und ähm ich muss auch sagen, manchmal ähm (.) bin ich einfach auch am Abend, wenn ich dann um neun Uhr am Handy sitze, oder so, habe ich jetzt nicht die Zeit mir fünfzehn Nachrichten durchzulesen. Weil das ist ja schon auch mit so einem Aufwandsprozess verbunden. Und ähm (.) das ist dann auch wieder so eine, so, so eine Gradwanderung zwischen: Okay ich möchte dem jetzt eigentlich auch noch antworten, aber eigentlich ähm geht es über diesen Kontext auch hinaus. Weil im Endeffekt man bekommt natürlich irgendwie nichts dafür. Auch für diese ganze Arbeit, die man da leistet. Um ähm man muss da natürlich auch so ein bisschen seinen eigenen Wert dann ein bisschen schätzen. Und auch sagen: Okay ähm man kann so ein bisschen was mitgeben auf Instagram, aber für alles andere braucht es dann einfach mehr Rahmen. Und dann auch wirklich eine Stunde

	Zeit zu nehmen für die Person. Und die vielleicht auch, ja, vor sich zu sehen. Einfach um zu gucken ähm ja wie die einfach auch aussieht. Also gerade auch beim Thema Essstörung ist es natürlich schon auch ein Unterschied, wie die Person aussieht. Und ähm ja (.) persönlich ins Gespräch zu kommen ist einfach was anderes, als wenn dir jemand eine Sprachnachricht schickt oder so.
41	I: Hm. Du hattest vorhin mal erwähnt, dass wenn du ja so einen Post verfasst, das dauert ja schon so seine Zeit, eh der dann verfasst ist. Da würde mich mal interessieren, worauf achtest du da? Bei deinen Posts? Also gibt es da Dinge, worauf du achtest? Ob Formulieren oder Themen etc.?
42	B5: Hm also ich versuche schon in so einem (.) ich sage mal in einer einfachen Sprache zu verfassen. Also jetzt nicht nur mit tausend Fachbegriffen so um die Ecke zu kommen, sondern vielleicht zu sagen: Heute geht es vielleicht um ein Fachthema. Aber das dann schon so aufzubereiten, dass das jeder versteht. Also hin und wieder sind das schon auch mal Posts auf Englisch. Wobei ich schon überwiegend auf Deutsch und ähm ja das so ein bisschen auch runter zu brechen. Weil diese Caption ist natürlich nicht ewig lang. Also ich habe da meisten schon sehr lange Texte. Deswegen dann zu gucken: Okay ähm wo kann man so eine Mischung machen aus ähm kurzer eigener Erfahrung, kurzer Hinblick zum Thema und vielleicht noch eine Übung. Oder manchmal ist das dann einfach so eine Frage: Was sind deine Kraftquellen? Oder wie seht ihr das Thema? Also einfach dann noch so ein bisschen in Interaktion zu treten. Damit die Leute vielleicht in den Kommentaren dann so ein bisschen darauf Bezug nehmen können. Genau. Ansonsten würde ich sagen vom Bild her, versuche ich schon immer relativ ja ähm schön zu gestalten so ein bisschen. Also ich bin dann schon da so in einem kreativen Prozess. Dass immer so ein bisschen mit Farben oder vielleicht noch, ich weiß nicht, irgendwie einer Blume oder sowas. Also dass einfach so ein bisschen schön aufzubereiten. Genau.
43	I: Aha. Hm du hast ja vorhin schon gesagt, dass Instagram darüber kann man beispielsweise gut mal Input geben, oder über Themen informieren. Ähm aber es ersetzt noch lange keine Therapie oder ähnliches. Wenn du mal so zusammenfassend drüber nachdenkst: Was kann den Instagram leisten in Bezug auf Essstörungen?
44	B5: (..) Ich würde sagen, es ist auf jeden Fall eine Unterstützung für Betroffene, aber es ist auf der anderen Seite auch schon gefährlich. Also es kommt natürlich drauf an, welchen Accounts man folgt. Wenn das jetzt wirklich Accounts sind, die nicht nur, ich sage mal Essen posten, sondern auch ein bisschen was von sich. Und so Input geben, dann glaube ich wäre das für mich damals als Betroffene sehr hilfreich gewesen. Oder auch ähm ich sage mal Experten. Oder ehemals Betroffene, die darüber aufklären, dann ist das auf jeden Fall eine große Hilfe. Weil das sind im Prinzip irgendwie schon reale Personen. Ich kann mit denen in Kontakt treten. Die bieten mir eigentlich was Kostenloses

	an. Also ich muss dafür nichts bezahlen. Ich habe das Handy sowieso meistens immer dabei als Jugendlicher. Und ähm die können mir vielleicht auch in akuteren Situation mal irgendwie einen Tipp geben oder eine Nachricht oder sowas. Ähm auf der anderen Seite muss man natürlich vorsichtig sein. Also gerade wenn man damit erst angefangen hat mit dem Recovery und dann sehr vielen Leuten folgt. Und nicht immer sind das auch Leute, die das wirklich ernst nehmen mit dem Recovery. Es sind schon auch Leute dabei, die dann sehr auf diesem Thema Veganismus sind. Was manchmal schon auch ähm einfach so eine verdeckte Orthorexie ist. Ähm oder auch (.) ja andere, die sich nur mit Fitness und Sport beschäftigen. Man bekommt ja auch andere Vorschläge und andere Sachen auf seiner ähm (.) Tafel sage ich mal, auf seiner Übersicht. Und ähm ich finde auch gerade so im Hinblick auf YouTube und so. Diese ganzen Fitnessvideo, Pamela Reif, und so. Also es kursiert ja auch ganz, ganz viel Anderes im Netz. Deswegen ist das ähm (.) natürlich immer so ein bisschen zweischneidig. Also auf der einen Seite kann das schon auf jeden Fall helfen. Aber auf der anderen Seite kann man dann schon auch wieder getriggert werden von Anderen, die (.) vielleicht einfach es gut meinen und ein altes Bild posten und ein jetziges Bild. Aber die Person wird vielleicht in dem Moment genau von diesem extrem dünnen Bild getriggert. Und sagt sich: Ja also eigentlich möchte ich ja schon wieder da hin. Und hm vielleicht meint es die Sucht ja irgendwie doch gut mit mir und mir bringt dieses dünn werden was. Also (.) ja. Muss man immer so ein bisschen ((lacht)) abwägen, sage ich mal. Und auch je nachdem in welcher Phase sich ähm der- oder die Betroffene befindet. Also besser ist es schon, wenn man noch eine Therapie im Hintergrund hat. Damit das Ganze auch ein bisschen geführter ist.
45	I: Du hast es ja gerade schon angesprochen: Es kommt drauf an, in welcher Phase der oder die Betroffene ähm ist. Wie, wie schätzt du es selber ein? Also was ist so, sage ich mal, die beste Phase, in der man oder wo Instagram man am meisten profitieren kann?
46	B5: Ich würde sage am meisten kann man profitieren, wenn man schon ein bisschen fortgeschritten ist beim Recovery Prozess. Also eigentlich, wenn man schon diesen Klick-Moment hatte, ne? Also wenn man sagt: Okay, ähm, nein das bringt mir nichts, dieses dünner werden und ich strebe da einer Illusion hinterher. Das ist, da stecken ganz andere Bedürfnisse nach Kontrolle und Co. dahinter. Wenn man sich das für sich halt noch gar nicht gelöst hat und wirklich noch so ganz am Anfang steht. Und jetzt vielleicht gerade mal beschlossen hat: Ich fange wieder an zu essen. Und vielleicht wartet man auch noch auf einen Therapieplatz oder man kommt frisch aus der Klinik, dann ähm kann es gefährlich sein. Es kann gut ausgehen, kann aber auch mit ganz vielen Rückfällen verbunden sein.

47	I: Hm. Beim Thema, zum Thema online Austausch, also dieser virtuelle Austausch, was siehst du da für Vor- und Nachteile?
48	B5: Jetzt auf Instagram bezogen?
49	I: Genau, zum Beispiel Instagram oder allgemein halt der Online Austausch. Also dass es halt ähm virtuell im Prinzip erfolgt?
50	B5: Hm (..) ja also ich würde sagen, dass ähm man kann sich da natürlich ein bisschen dahinter verstecken. Wie so immer, wenn es halt online stattfindet. Ähm ja, wenn die Personen sehr offen sind und wenn die sich schon auch zeigen um zu sagen: Hey ich bin der oder diejenige und ich mache das und das. Dann ist das schon wieder eigentlich eine gute Sache. Aber wenn es jetzt natürlich so ein anonymes Forum ist oder so, oder auch ganz viel diese Pro Ana Seiten, ähm das ist auch so ein Thema, wo ich ganz sehr viel mit zu tun hatte. Und auch sehr viel in solchen Gruppen war. Und ähm (.) da liegt es mir auch immer sehr am Herzen, darüber aufzuklären. Weil es gibt nach wie vor, man muss eigentlich diese Pro Ana nur eingeben und dann kommt sofort auf eine Webseite und an eine Handynummer. Und zack ist man in so einer Gruppe drin. Ähm daher ist das natürlich auch wieder mit gewissen Risiken verbunden.
51	I: Hm. Aha. Was sind so richtig schöne Erfahrungen oder gute Erfahrungen, die du gemacht hast mit deinem Instagram Account?
52	B5: Also richtig schöne Erfahrungen sind auf jeden Fall, wenn mir Leute schreiben ähm: Hey dieser Post gestern Abend, der hat mir total geholfen. Da war ich gerade wieder in so einer Phase wo ich dachte hm esse ich noch was zu Abend zum Beispiel. Oder nicht. Ähm das sind auf jeden Fall so ganz schöne Sachen. Ja oder generell liebe Kommentare, die mir dann darunter schreiben ähm: Ich finde das total toll, dass du so viel von dir Preis gibst, so viel darüber erzählst. Ähm (.) ja oder einfach auch private Nachrichten. Manchmal einfach nur so eine kleine Aufmerksamkeit. Ich finde deine Arbeit toll und mach weiter so. Sowas in diese Richtung. Ähm das ist so das Eine. Aber zum Anderen auch ich habe darüber so viele Leute jetzt kennengelernt. Also nicht nur an Betroffenen, sondern auch an Therapeuten. Und anderen Fachleuten. Ähm die zum Beispiel mein Buch verlost haben. Ähm wo Gewinnspiele drüber laufen, die das total toll finden. Und das ist für mich halt schon immer so eine, ja so eine auch sehr positive Erfahrung. Ähm mit anderen da in Kontakt zu treten und zu sehen, das was ich mache, das ähm das ist richtig und das ähm bringt den anderen was. Also generell wie viel man auch erreichen kann so ein bisschen über Instagram. Also was man da so ein bisschen erschaffen kann. Also ich habe ja davor überhaupt kein Instagram gehabt, auch nicht privat. Und das war wirklich so von Null aus. Und ähm, das ist dann irgendwie schon erstaunlich, wie man dann so auch so ein bisschen zusammenwächst und so ein bisschen virtuelle Freundschaften bekommt, die man ja eigentlich so gar nicht kennt die Person so richtig.

	Ähm sich dann aber trotzdem für eine gemeinsame Sache stark macht, für Essstörungen oder für Mental Health. Und ähm ja, also ich habe da ganz viele Leute kennengelernt. Organisationen, Ehrenämter (.) und das ist auf jeden Fall eine sehr positive Seite von Instagram.
53	I: Aha. Gibt es auch negative Erfahrungen, die du vielleicht gemacht hast?
54	B5: Also konkret jetzt mit meinen Followern keine negativen Erfahrungen. Ähm manchmal wird man zu irgendwelche, weiß nicht, obszönen Gruppen eingeladen, sage ich mal. Sowas, die melde ich dann immer sofort und ähm leite das weiter. Und das wird dann auch gelöscht. Also das ist mir dann schon wichtig. Also das sind dann immer so Sachen, gut ich glaube die passieren halt, wenn man so ein bisschen dann in die Öffentlichkeit gerät. Aber sonst habe ich bisher überhaupt keine negativen Erfahrungen gemacht. Ich habe bisher eigentlich auch noch nie eine negative Beurteilung, sage ich mal, oder sowas bekommen. Also die sind immer alle sehr dankbar eigentlich die Leute. Weil ich merke, da ist schon ein sehr großer Hilferuf da aus der Gesellschaft. Einfach weil das auch so ein sehr großes Tabuthema ist. Nicht nur Essstörungen, sondern generell psychische Gesundheit. Und ähm (.) es leider irgendwie auch sehr wenig Fachleute gibt, die wirklich sich mit diesem Thema auskennen. Also es gibt immer wieder Leute die sagen: Ich habe schon so viele Therapeuten durch und irgendwie verstehen die mich alle nicht. Oder die wollen alle sagen: Du musst das und das machen und dann geht es dir gut. Also ähm das ist für mich auch immer so ein bisschen schwer zu schlucken, wo ich mir denke: Hm da läuft so ein bisschen was falsch, eigentlich auch in der Ausbildung. Dass die Leute einen nicht nur dieses Lehrbuchwissen bekommen und dieses Lehrbuchwissen nur so einen Teil abdeckt. Das macht mich dann manchmal schon ein bisschen traurig. Oder wenn die Therapeuten das so gar nicht ernst nehmen die Probleme der Klienten.
55	I: Also würdest du schon sagen, in der sage ich mal klassischen Behandlung von einer Essstörung fehlt dann ein gewisser Teil? Oder wie würdest du es beschreiben?
56	B5: Also für mich fehlt da ganz viel leider. Also ich kann natürlich nicht immer für alle Therapeuten sprechen und ich möchte jetzt auch nicht jeden so über einen Hut stecken. Weil es gibt mit Sicherheit ähm (.) andere Therapeuten. Aber ich sage mal es ist natürlich ähm schwierig auch diese Welt zu verstehen. Weil ich glaube für, als wirklich Außenstehender, der sich, der kann sich eigentlich gar nicht hineinversetzen, wie das ist, wenn man so (.) eigentlich wie so eine Art zweite Persönlichkeit in sich hat. Das ist eigentlich schon fast in so einem (.) Schizophrenie Grenzen. Weil diese Stimme so mächtig ist und wirklich über einen bestimmt. Das ist eigentlich gar nicht vorstellbar für die anderen Leute. Die können sich auch nicht vorstellen, dass man wieder lernen muss zu essen. Das ist ähm ganz, ganz schwierig und ähm in der klassischen, ich sage mal

	so Verhaltenstherapie, die jeder macht, ähm findet jetzt zum Beispiel sowas wie Körpertherapie nicht statt. Also es findet da mehr in Kliniken statt. Ähm oder es sind halt Spezialtherapien. Aber Spezialtherapien werden natürlich wieder nicht von der Kasse übernommen. Und ähm (.) es, in der Psychotherapie ist meistens dieses: Wir müssen etwas in deinem Kopf ändern, also wir müssen versuchen, deine Glaubenssätze aufzulösen und sowas. Und ähm alle was, ich sage mal so im Kopf stattfindet, das ist schon gut, weil im Endeffekt fängt es im Kopf an. Aber bei der Essstörung ist ja so der ganze Körper mit einbezogen. Und wenn jemand das dann für sich so im Kopf nur auflöst und sagt ja im Kopf ähm habe ich jetzt einen Glaubenssatz. Aus: Ich bin nicht gut genug, hin zu: Ja ich bin gut. Und das was ich tue, das ähm, das ist gut und das ist eben mein Bestes was ich tun kann. Aber der Körper ähm, da fehlt die Connection. Also der Körper kriegt das ja nicht mit, wenn wir irgendwas in unserem Frontalhirn sagen: Ja ähm ich ähm esse jetzt wieder und ich mag dich Körper. Dann kommt das halt nicht an. Und für mich ist es immer ganz wichtig ähm, dass die erstmal lernen wieder sich zu spüren. Also zu gucken ähm wie steht denn mein Körper im Raum? Also auch diese Körperschemastörung, das ist ja ein sehr großes Thema bei denen. Ähm die können sich ja meistens in Spiegel gar nicht wirklich angucken. Bzw. nehmen die sich sehr viel dicker wahr. Und sehr viel größer und breiter. Und das findet halt meistens in den Therapien nicht statt. Weil das ist sehr zeitaufwendig, das kriegt man schon in fünfzig Minuten schon schwierig hin. Und das wird auch nicht unbedingt so klassisch gelernt, sage ich mal, in der Verhaltenstherapie. Und da fehlen mir halt sehr viele Aspekte. Einfach diese Connection und ähm diesen Körper mit einzubeziehen. Das ist für mich so ein wichtiger Punkt, was ich halt ähm gesagt habe, sowas möchte ich später auf jeden Fall anwenden und deswegen sind auch sehr viele Körperübungen in meinem Tagebuch drin. Damit die einfach wirklich erstmal wieder in Kontakt zu sich kommen.
57	I: Aha. Hm und Thema Betroffenenaustausch. Also hast du selber zum Beispiel Erfahrungen mit einer klassischen Selbsthilfe?
58	B5: Ich habe damals tatsächlich keine Selbsthilfegruppe oder sowas besucht. Ich war damals so ein bisschen Kontra gegenüber so Gruppen sage ich mal. Also ich habe da auch immer so ein bisschen Angst, dass die mich dann triggern, wenn jemand da sehr dünnes zum Beispiel da mit drin ist. Dass ähm ich das dann auch nicht so aushalten kann. Deswegen war ich so Gruppen immer so ein bisschen verschlossen. Ähm ich mache jetzt aber gerade tatsächlich meine eigene Selbsthilfegruppe in Heidelberg auf. Also ähm ((lacht)) genau das ist jetzt durch Corona alles so ein bisschen verschoben worden. Ähm aber es haben sich jetzt auch schon ein paar gemeldet und wird dann jetzt demnächst so die ersten Treffen erstmal virtuell stattfinden. Ähm aber das ist mir ganz wichtig, eigentlich so einen Betroffenenaustausch zu schaffen. Weil tatsächlich das hier in Heidelberg noch nicht gibt, zum Thema Essstörungen. Und dann habe ich

	gesagt: Hey komm, ähm diese Lücke sollte geschlossen werden. Und ähm genau. Also das wird dann demnächst stattfinden und da werde ich dann natürlich auch ähm mit Betroffenen so im Austausch sein. Und eigentlich finde ich das immer eine ganz schöne Sache. Ähm für mich als damals Betroffenen, war es einfach nicht das Richtige. Aber ich glaube für viele Andere ist das schon sehr hilfreich, einfach ähm jemand wirklich so ein bisschen real zu sehen und halt nicht nur über Instagram. Sondern so einfach real zu sprechen und vielleicht auch, ja so ein bisschen seinen Emotionen nachzugehen. Was man halt auf Instagram auch dann mehr so für sich alleine tut, sage ich mal.
59	I: Das finde ich total interessant, weil du ja zum einen auch ähm diesen Betroffenen-austausch auf Instagram sage ich mal machst, ne? Und jetzt aber auch sagst: Hey aber das reicht irgendwie doch nicht aus. Ähm ich möchte jetzt noch eine richtige Selbsthilfegruppe machen. Kannst du da nochmal drauf eingehen?
60	B5: Ähm ja also für mich ähm (.) war es halt so ein Anliegen, dass ähm es in jeder Stadt, ich sage mal so in der Art Gruppe gibt, einfach und auch so eine Hilfe. Und ähm das kam mir mal ganz spontan, so eine Art Selbsthilfegruppe einfach zu kreieren. Weil ich auch so ein paar im Freundeskreis habe, die da so ein bisschen Interesse daran hätten, die dann mich so ein bisschen angeschrieben haben. Und dann habe ich gedacht so irgendwann, warum eigentlich nicht mal so eine Art Gruppe, ja zu eröffnen und ähm ja genau.
61	I: Hm. Ja finde ich super interessant. Also passt ja auch wieder total zu meinem Thema, was ich gerade untersuche ((lacht)). Genau. Wenn du mal so zusammenfassend ähm es beschreiben würdest, ähm, wo und wie soziale Medien bei Essstörungen helfen können?
62	B5: Also soziale Medien können auf jeden Fall unterstützend sein. Also ähm das würde ich auf jeden Fall so unterschreiben. Es ist halt immer mit so einem gewissen Risiko zu sehen. Man muss natürlich immer für sich gucken: Was tut mir gut? Wo sind meine Grenzen? Und ähm ich glaube das ist halt so ein bisschen das Schwierige. Also so ein gesundes Mittelmaß zu finden. Zu sagen: Okay ähm ich habe so ein paar Leute, denen ich folge und dir tuen mir etwas Gutes. Aber vielleicht auch anderen Leuten, die mir nicht guttun, denen zu entfolgen. Und ähm da für sich so ein bisschen die Grenzen zu sehen, das ist halt nicht immer einfach. Also ich würde sage, gerade für ganz junge Leute und vielleicht auch für junge Betroffene ist es ein bisschen schwieriger. Gerade wenn die vielleicht auch gar nicht kontrolliert werden von ihren Eltern. Was machen die eigentlich im Netz? Und dann vielleicht ähm auf der anderen Seite parallel so irgendwelche Fitness-YouTuber angucken, dann ist das halt ähm schwierig. Also eigentlich bräuchte es ähm (.) so eine Art Filter, sage ich mal. Dass man solche anderen Sachen gar nicht so unbedingt bekommt, oder dass da ähm ja auch mehr Augenmerk draufgelegt wird. Es wird ja schon geguckt vom Jugendschutz, die Pro Ana Seiten zu sperren.

	Auch von Instagram, dass unter diesen Hashtag Pro Ana zum Beispiel nichts mehr gepostet werden darf. Aber ähm ich sage mal, es gibt natürlich immer diese Schlupflöcher. Und wenn man es will, dann findet man diese Homepages natürlich. Also ähm manchmal ist dann vielleicht doch eher ein gutes Buch besser, ähm es gibt ja auch Bücher von Betroffenen. Sowas in diese Richtung. Sowas zu lesen das habe ich früher zum Beispiel gelesen. Ähm ja, also man muss gucken, was tut einem gut, was tut einem nicht gut. Und was einem wirklich nicht guttut, dass man das dann auch beendet. Und sich nicht mehr jeden Tag davon so berieseln lässt.
63	I: Hm ja. Okay. Genau, also wenn man es zusammenfasst, es kann, wenn ich dich richtig verstanden habe, es kann halt keinen, nicht den realen Austausch ersetzen, aber es kann, je nachdem wo man halt in der Phase seiner Recovery ist, auch eine Unterstützung natürlich sein?
64	B5: Ja genau und es ist natürlich, es ähm bietet sowas ortsunabhängiges sage ich mal. Also nicht jeder wohnt jetzt in einer Großstadt und nicht jeder hat jetzt vielleicht die Möglichkeit ähm da in einen Austausch zu geraten. Vielleicht wenn man jetzt gerade auf dem Dorf wohnt, dann ist das einfach eine praktische Sache. Weil man bekommt ähm, irgendwie schon sehr viel über Instagram mit. Man hat da so eine Art Vorbild, so eine Art Idol. Was man eigentlich nicht direkt kennt, aber trotzdem erscheint sie einem ein bisschen nah die Person. Weil sie regelmäßig etwas von sich preisgibt und irgendwie auch für einen da ist. Also (..) es kann schon auf jeden Fall was Positives sein.
65	I: Hm okay. Ich schaue nochmal auf meinen Zettel. Ähm also ich habe meine Fragen, die ich ganz brennend mit dir klären wollte, alle gestellt. Jetzt wäre natürlich noch die Frage, ob du noch Themen hast, wo du sagst, die sind auf jeden Fall noch interessant, darüber sollten wir nochmal sprechen?
66	B5: Also ich würde sagen in Bezug auf Medien, das ist ja schon eigentlich der Hauptfokus deiner Arbeit, finde ich ist Pro Ana immer so dieses große Thema, was mir schon auch sehr am Herzen liegt. Da habe ich auch schon Posts drüber gemacht. Ähm mit so einem sehr provokanten Titel. Es hieß damals so dieses ähm Pro Ana komm ich helfe dir zu sterben. Ähm weil für mich das eigentlich, diese Pro Ana Leute, die man dann da in der Gruppe hat, das sind eigentlich Leute, die einem schon so irgendwie gewissermaßen helfen zu sterben, ne? Weil das Ziel ist, sich immer weiter runterzuhungern. Es gibt natürlich auch dieses „till the end“. Also wo es wirklich eigentlich um das Sterben geht. Ähm aber eigentlich kann man sagen, dieses Hungern ist ja eine Form von Selbstverletzung. Ähm auch wenn man es jetzt vielleicht nicht so sieht, aber ähm man schädigt damit jedes Organ, jede Zelle seines Körpers und ähm. Je nachdem wie weit man das ganze treibt, rutscht man da schon eigentlich wirklich in so eine suizidale Richtung rein. Also es ist immer so ein schwieriges Thema, das anzusprechen. Das hören auch viele gar nicht so gerne, aber eigentlich ist es (.) irgendwie schon so eine langsamere Form

des Sterbens. Weil im Endeffekt diese Betroffenen kann man, wenn die wirklich tief drin stecken, eigentlich auch nicht so helfen, sondern die, ich glaube für, also für so ähm für die Eltern, für Familie, für Angehörige ist das auch sehr schwierig. Weil man sieht dieses Kind ähm das, das verhungert. Und ähm es wird jeden Tag weniger und man kann da eigentlich gar nicht so richtig eingreifen. Genau, also ich finde Pro Ana ist in Bezug eben auf, ja Internet und Medien, für mich immer so ein Hauptaspekt. Dass das eigentlich noch viel mehr in die Öffentlichkeit rutscht. Also meine Therapeutin damals vor ein paar Jahren, die hat zum Beispiel Thema Pro Ana gar nicht gekannt. Also die wusste davon nichts. Die war vollkommen schockiert, als sie sich in diese Welt begeben hat, sage ich mal. Und das ist auch so ein Punkt, wo ich mich immer wieder so drüber erstaune, dass zum Beispiel sowas Therapeuten in ihrer Ausbildung nicht mal irgendwie mitbekommen. Dass es so etwas gibt. Das gibt es ja auch für ähm Pro Mia, für Bulimie. Ne? Das gibt es ja auch für die andere Seite und ähm das sind für mich schon ganz große Lücken eigentlich. Also wenn die gar nicht wissen, was da, dahinter herrscht. Dass diese Leute in Gruppen sind, die ja wirklich ganz strenge Regeln haben und Challenges und Essenspläne und das sind ja wirklich ganz krasse Regeln. Also auch diese zehn Gebote zum Beispiel, die da drin herrschen. [I: Was sind das für Gebote?] Ja das sind von, also es gibt, Ana wird so ein bisschen so personifiziert, als so eine Person, wenn man in diese Gruppe kommt wird man so von Ana willkommen geheißen. Es gibt dann drei Briefe, die sind sehr, sehr lang. Wo ja drin gesagt wird: Erzähle es bloß nicht deinen Eltern, ich bin deine Freundin und ich helfe dir. Und gemeinsam sind wir stark. Und diese zehn Gebote sind dann so Sätze wie (..) muss ich gerade mal überlegen, ist gerade schon ein bisschen länger her, ja nicht essen und hungern sind zum Beispiel ein Zeichen von wahrer Willensstärke. Das ist zum Beispiel glaube ich das zehnte Gebot. Oder ähm (.) Dünn sein ist glücklicher als gesund sein. Also das sind dann so provokante Sätze, sage ich mal, und davon gibt es so zehn Stück. Also ich kann dir das sonst mal noch zukommen lassen. Ähm ich hatte das mal für ein anderes Interview ausgedruckt. Oder auch diese, diese Thinspiration. Also diese Bilder, die einen motivieren sollen mit dieser Lücke zwischen den Beinen. Oder Münzen auf der Klavikula gestapelt. So Sachen. Also ähm da gibt es so ganz krasse ähm ja Challenges und Bilder, die dann so einen motivieren sollen, wenn man in so einem Loch ist. Oder es gibt dann noch diese: Was kannst du machen, ähm, um diesen, ja diese Schmerzen, die man ja eigentlich hat im Magen, durch dieses nicht-essen, wie kannst du das umgehen durch Watte essen oder Eiswürfel lutschen. Also da gibt es ganz, ganz skurrile Sachen. Oder auch wie man das verstecken kann. Essen irgendwie unter dem Tisch, an den Ärmeln abzuschmieren. Wie kann man, zum Beispiel wenn man Jogurt isst, dass man dass so an den Becher so rum, so rumstreicht und so Bahnen rein macht, das möglichst halt viel noch drin ist, aber man sieht das nicht. Das wird dann in Kliniken viel gemacht. Da wird das ja von den

	Diätassistenten so kontrolliert. Damit die Teller leer sind. Und da so Tipps und Tricks. Die Websites sind damit voll, das ist wirklich (.) also selbst für mich damals, ich kann das ist wie so eine andere Person, wo ich eigentlich damals war in dieser Zeit. Das ist für mich selbst wenn ich drüber so rück blicke, ganz skurril. Aber ich habe auch noch alte Tagebücher ähm, wo es, wo ich so Gedichte aufgeschrieben habe und Zeichnungen, also es ist ähm, ein wirklich sehr, sehr krasse Welt. Und ähm ganz viele wissen davon einfach nichts, ne? Also das ist dann man kriegt die Nummer, man wird eingeladen und dann muss man gleich sein Wiegebild posten. Und es gibt meistens so einen Admin in der Gruppe, der dann, ja die Gruppe leitet, die Regel aufgibt und ähm auch irgendwie auf deinen Bildern rum malt und sagt: Hey da musst du aber noch abnehmen. Das ist noch nicht genug. Und das kriegen ja meistens auch die Eltern gar nicht mit. Das ist dann halt eine WhatsApp-Gruppe die dann heißt sowas wie Cinderella oder sowas. Da denken die sich nichts dabei, ne? Ähm es sei denn sie kontrollieren jetzt vielleicht das Handy und ähm dieses Wissen, dass es diese Pro Ana Welt gibt, das ist für mich immer eigentlich wichtig, dass man das noch mehr in die Öffentlichkeit bekommt. Dass man da wirklich noch viel mehr eigentlich drüber aufklärt. Weil da wird viel zu wenig drüber aufgeklärt.
67	I: Hm ja. Du sagtest es ja auch gerade, dass du selber erstaunt warst, dass viele Therapeuten ähm darüber gar nicht Bescheid wissen, was so im Netz läuft. Also die kennen dann auch nicht die positiven Seiten, wie die Recovery Accounts?
68	B5: Ich würde sage, es kommt so ein bisschen auch auf den Therapeuten drauf an, wie jung der zum Beispiel ist. Ich sage mal vielleicht jetzt so ein klassischer Therapeut, der jetzt Mitte vierzig ist oder so, der hängt jetzt natürlich nicht unbedingt auf Instagram jeden Tag rum. Es gibt natürlich schon auch Therapeuten, die vielleicht selbst was machen in diese Richtung. Ähm aber es gibt einfach auch viele ältere Therapeuten, die sind einfach, die haben damit nichts am Hut ne? Die gehen halt nach ihrem Manualen und was sie gelernt haben und nach ihren Erfahrungen. Und ähm klar haben die irgendwie auch Fortbildungen und Weiterbildungen, ähm aber irgendwie scheint das nicht so richtig anzukommen in der Fachwelt. Also ich weiß es nicht. Das sind auch immer wieder so Fragen, wo ich mir auch immer denke: Warum nicht? Aber ich ähm merke, dass auch immer wieder so in meinem Studium, dieser Schwerpunkt ist halt auf so einer empirisch, wissenschaftlichen Arbeitsweise. Und es geht halt darum, ähm eine Therapiemethoden zu finden, die möglichst viele repliziert werden kann. Und ähm (.) so der, diese individuelle Sichtweise, die geht dann halt so ein bisschen da drunter verloren. Und ähm für mich käme das jetzt auch nicht in Frage, so ein klassischer Therapeut zu werden. Weil ich sehe mich in keine der drei Verfahren. Also (.) das ist dann halt so eine Sache gut man kann natürlich dann abrechnen über die Krankenkasse ähm aber für mich steht das halt einfach mehr im Vordergrund, demjenigen zu helfen. Und ich sage

	mir eigentlich auch immer, wenn jemand ähm wirklich geholfen werden möchte und das wir auch wirklich verändern möchte, dann wird derjenige auch schon das Geld dafür finden zum Beispiel sich ein Coaching zu leisten, ja? Also es gibt ja auch so viele die dann in den Urlaub fahren, oder rauchen oder solche Sachen. Da muss man natürlich immer fragen: So, wo ist eigentlich mein Schwerpunkt, ne? Ähm ja. Aber für mich, ich weiß auch nicht, also gerade so in dieser Öffentlichkeitsarbeit über Medien aufzuklären, das müsste eigentlich noch mehr gemacht werden. Aber das ist ähm glaube ich auch so wie mit Digitalisierung in der Schule. Was sich jetzt gezeigt hat durch Corona. Ähm ich glaube, dass, das will immer irgendwie in die Öffentlichkeit, aber es wird halt nicht gemacht. Geld wird nicht abgerufen. Es wird nicht dadrüber aufgeklärt. Das geht halt irgendwie verloren. Es geht unter in der Politik leider.
69	I: Ja, wobei man ja also gerade was du ja auch sagtest, diese Pro Ana Geschichten in den sozialen Medien, das nimmt halt ein Ausmaß an. Ähm genauso aber wird ja die Recovery Bewegung immer großer auch in den sozialen Medien, ne?
70	B5: Ja es sind so zwei Gegenpole. Aber ich würde sage es wird dann vielleicht mehr über die Recovery Accounts diskutiert, als über das Thema Pro Ana. Weil ähm das Pro Ana wirft natürlich immer so negatives Licht auch auf unsere ganze digitale Welt. Weil warum wird denn da so wenig, ich sage mal, dazu gemacht also. Es sind zwar dann irgendwie Jugendschutz und solche Sachen dann hinterher, aber so richtig was bewirkt hat es ja noch nicht. Also wenn ich das hier mal eingebe, dann finde ich immer noch Webseiten, auf denen das irgendwie verherrlicht wird. Und an Nummern kommt man auch noch schnell ran. Ich glaube das sind halt so Grundsätzliche, ich sage mal Sicherheitsprobleme, die wir einfach haben. Da wird auch zu viel drüber hinweggesehen. Generell über psychische Gesundheit. Es ist immer noch so ein großes Tabuthema. Man wird immer noch vom Arbeitgeber kritisiert, wenn man Depressionen hat oder ich weiß nicht, gerade nicht das leisten kann, was man sollte. Und die Leute gehen lieber zur Arbeit, anstatt sie halt zu Hause bleiben und sich um ihre Gesundheit kümmern. Also in eine Klinik zu gehen, in der Psychiatrie, das ist immer noch sehr negativ abgestempelt. Also je nachdem mit wem man darüber redet, möchten da ja die Leute überhaupt gar nichts drüber wissen. Die möchten da auch nichts mit zu tun haben. Und das ist glaube ich ein sehr grundsätzliches Problem, einfach in unserer Gesellschaft. Dass das noch so (.) negativ behaftet ist.
71	I: Hm. Ja. Hm, wenn du es jetzt vielleicht nochmal so zusammenfasst, ähm was überwiegt für dich? Also überwiegen, sage ich mal die Vorteile von sozialen Medien oder eher die Nachteile von sozialen Medien bei Essstörungen?
72	B5: Ich würde sagen ähm überwiegen schon die Vorteile. Weil es kommt immer mehr an Bewegung. Es kommt immer mehr Aufklärung. Man muss dann natürlich auch ein bisschen spezifisch nach suchen. Also wenn man einfach so ein bisschen planlos ins

	Internet reingeht, dann findet man halt alles. Und dann findet man halt leider auch sehr viel Negatives. Aber wenn man da ein bisschen mit einem Bewusstsein rangeht und sagt: Ich möchte was in diese Richtung für mich tun, dann findet man auch die richtigen Accounts. Und ähm genau. Also ich würde sagen, es überwiegen schon die Vorteile. Weil einfach da schon immer mehr kommt an Positiven.
73	I: Okay, hast du darüber hinaus noch Themen, über die wir sprechen können?
74	B5: Nein, also ((lacht)) ich glaube es war schon einmal umfassend alles mit dabei. Also über das Thema Essstörung könnte ich tagelang sprechen. Da könnte ich noch ganz, ganz viel drüber reden. Aber ich glaube jetzt in Bezug auf deine Arbeit, ist das erstmal so der Hauptfokus.
75	I: Okay, dann bedanke ich mich schonmal bei dir. Ich stoppe jetzt die Aufnahme.

Interview B6

1	I: Ja hallo liebe Luisa, schön dass wir oder dass du heute Zeit für mich hast, für mein Interview für meine Masterarbeit. Wir haben ja im Vorfeld schon besprochen, was mit deinen Daten geschieht und so weiter. Und dass ich das Gespräch halt gerne aufzeichnen möchte. Deswegen nochmal die offizielle Frage, ob du damit einverstanden bist?
2	B6: Ja ich bin damit einverstanden.
3	I: Sehr schön. Ja dann würde ich sagen starten wir einfach mal indem du dich gerne einmal vorstellst und auch gern auf das Thema Essstörung auch schon mal eingehst.
4	B6: Ja also ich bin Luisa, ich bin jetzt neunzehn Jahre alt. Ich bin seit ein bisschen über fünf Jahren essgestört. Ähm das alles ging damals los mit einer klassischen Form der Anorexie. Danach bin ich so ein bisschen in die Bulimie abgerutscht. Hatte zwischendurch dann auch Phasen der Orthorexie, also des zwanghaften Gesundessens. Und schwanke jetzt immer so zwischen allen drei Formen hin und her. Ohne dass man jetzt irgendeine klar abgrenzen könnte. Und habe mich dann vor vier Jahren ungefähr entschieden einen Instagram Account zu gründen. Damals war das so, dass ich viel über mich und mein eigenes Leid geschrieben habe und eigentlich nach Leuten mehr gesucht habe, denen halt genauso schlecht ging. Oder geht wie es mir damals ging. Weil ich damit nicht mehr alleine sein wollte. Und so innerhalb der letzten zwei Jahre hat sich der Account dann aber so entwickelt, dass ich viel aufkläre, anderen Leute Mut mache, auch vorstelle wie man sich behandeln lassen kann, wo man sich behandeln lassen kann. Konkret auch auf verschiedene Therapiekonzepte eingehe. Was ich selber erlebt habe. Und da auch die Erfahrung gemacht habe, dass es vielen auch hilft mitzukriegen: Okay ich bin damit nicht alleine und es gibt auch irgendwie Wege aus der Krankheit raus.
5	I: Hm. Ja. Ähm du hast ja jetzt schon mal so ein bisschen erzählt, was du da so genau postest. Kannst du da nochmal ein bisschen näher beschreiben, was du genau postest?
6	B6: Ja. Also ähm es gibt dort zwei Arten von Beiträgen würde ich sagen. Die einen sind wirklich sehr distanziert von meiner Person. Da schreibe ich zu bestimmten Themen, wo ich auch manchmal privat angeschrieben werde: Hey Luisa, kannst du zu dem und dem Thema mal schreiben. Bei mir ist es halt zum Beispiel so, Sport in der Recovery, wie ernähre ich mich richtig? Würdest du einen Klinikaufenthalt empfehlen? Was ist besser ambulante Therapie oder stationäre Therapie? Also wirklich so Beiträge, die so themenbezogen sind, wo ich dann natürlich auch eigene Erfahrungen schildere, aber viel halt auch aus der Distanz schreibe. Viel Faktisches auch mit rein nehme. Und dann gibt es noch Beiträge, die sind sehr persönlich, wo ich dann wirklich schreibe, wie es mir momentan geht, was ich gerade für Probleme habe, an welchem Punkt ich gerade bin in meiner Genesung. Weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es den Leuten

	wichtig ist zu sehen, okay die hat zwar Ahnung (unv.) aber so einfach ist es halt nicht. Und es gehört dazu, dass es nicht immer gut läuft, oder dass es auch mal Rückschläge gibt und dadurch führe ich das so ein bisschen persönlich, aber eben auch auf einer sehr distanzierten Ebene teilweise. Also es ist ein guter Mix inzwischen.
7	I: Hm, du hast ja schon so ein bisschen gesagt, du nimmst viel, also du erzählst viel auch so über deine eigenen Erfahrungen. Also wo nimmst du noch so die Informationen her?
8	B6: Ich habe ja im Verlauf der letzten zwei Jahre vor allem viel (.) wahnsinnig viel andere Patienten kennengelernt, Therapeuten kennengelernt, Krankenschwestern, die auch ihr Erfahrungswissen mit mir geteilt haben. Dann auch meine eigenen Therapien. Und wenn ich jeden Erfahrungsschatz so teilen kann, dann gebe ich die auch oft genau so mit. Das sind ja dann nicht meine Ideen und nicht meine Gedanken, sondern einfach nur die, die ich irgendwo gelernt oder gehört habe und dann weitergebe. Ich belese mich auch sehr viel im fachlichen und sachlichen Bereich und ähm versuche dann das meist auch auf einer relativ einfachen Ebene runter zu brechen. Gerade weil bei Instagram die Zeichen zum Teil auch begrenzt sind, muss man dann auch immer gucken, dass man wirklich das Wichtigste zusammengefasst bekommt.
9	I: Hm. Okay ähm gibt es Themen, über die du nicht schreiben würdest?
10	B6: Hm ja wenn ich in Akutphasen stecke selber. Dann schreibe ich da nicht drüber, weil ich mir denke, das hilft auch den Leuten nicht, wenn ich schreibe: Mir geht es so schlecht, oder ich bin schon wieder auf der geschlossenen Station, oder ich kann schon wieder nicht richtig essen und habe schon wieder fünf Kilo abgenommen. Das ähm triggert die Leute nur im Internet und führt letztendlich dazu, dass es nicht nur mir schlecht geht, sondern auch allen anderen. Und ich nutze meine Plattform nicht, um dadurch Aufmerksamkeit oder Mitleid zu bekommen, sondern um zu zeigen es gibt einen Weg da raus. Ich schreibe über die Akutphasen erst, wenn ich sie überwunden habe und wenn ich auch konkret sagen kann: Okay das und das ist passiert und so, so habe ich den Weg wieder rausgefunden. Weil ich niemanden mit reinziehen möchte, sondern zeigen, welche Möglichkeiten es da raus gibt. Und manches ist halt auch einfach zu privat. Auch wenn ich in der Akutphase geschwächt war, dann thematisiere ich das kurz: Ich hatte die und die Krise, gehe aber nie ins Detail. Weil ich mir denke das hat einfach auch in der Öffentlichkeit nichts zu suchen.
11	I: Hm ja okay. Ähm wenn du deine Posts verfasst, gibt es da Sachen auf die du achtest?
12	B6: Also früher mehr, ja, da habe ich drauf geachtet ist der Text wirklich von meiner Sicht qualitativ sehr toll überarbeitet, passt das in mein Profil, wenn man das Profil öffnet, sieht das ansprechend aus? Mittlerweile ist es so, dass ich meine Texte aber auch nicht mal mehr vorschreibe, sondern wenn es ein Thema gibt, wo gesagt wird kannst du dazu schreiben, oder wo ich mir überlegt habe, was kann ich schreiben, dann

	schreibe ich das auch runter. Und dann poste ich den und achte da nicht mehr so drauf, dass die Fotos wirklich perfekt in meinen Feed passen, sondern habe wirklich gesagt das ist ja auch immer noch was Persönliches. Ich mache das nicht professionell, ich mache das in meiner Freizeit und ich möchte halt nicht diese Scheinwelt erwecken. Dass bei Instagram alles immer ganz toll ist und dass gesund werden super einfach ist und dass bei mir immer alles perfekt und glitzernd ist, sondern halt einfach so ein bisschen mehr über die persönliche Ebene wieder gehen und so ein bisschen mehr auch den Alltag zu repräsentieren. Also inzwischen achte ich nicht mehr so sehr drauf, dass es wirklich zusammenpasst. Zumal ich Fotos auch nur nutze, weil ich sie nutzen muss. Eigentlich sind mir die Worte wesentlich wichtiger als das was ein Foto jetzt aussagt.
13	I: Du hast gerade schon mal ein bisschen drauf, bist schon so ein bisschen drauf eingegangen, Thema ähm Emotionen. Wie siehst du das? Also wie siehst du das Thema Emotionen auf Instagram?
14	B6: Hm, ich finde es ein bisschen schwierig. Also einerseits finde ich es ganz wichtig, dass man das teilt, wie es einem geht. Gerade wenn man auf dem Weg raus ist. Wie ich ja auch schon gesagt habe, dass man auch zeigt okay es geht mir nicht immer nur gut, es gibt auch schlechte Phasen. Ich bin genauso mal verzweifelt, genauso mal traurig, wütend, kann mich selber nicht sehen. Oder bin auch enttäuscht von mir, wenn ich einen Rückschlag hatte. Das einfach zu zeigen, das ist normal. Du entscheidest dich nicht gesund zu werden und plötzlich geht es dir jeden Tag super und es ist alles total einfach und Essen ist kein Thema mehr. Ich finde es aber schwierig, wenn die Leute, und deswegen achte ich darauf, dass ich das nicht mache, immer so akut zeigen, wenn es ihnen schlecht geht. Wenn sie schreiben, dass sie suizidale Gedanken haben, wenn sie schreiben, dass sie seit drei Tagen nicht gegessen haben, dass sie sich selbst hassen. Solche Dinge finde ich dann sehr schwierig, weil ich weiß, wie das jüngere Mädchen auch einfach triggern kann und sehr viel tiefer auch in den Kreislauf einer Essstörung ziehen kann. Die Erfahrung habe ich auch selber gemacht als ich jünger war und habe mich bewusst dazu entschieden es anders, und ich hoffe auch besser zu machen.
15	I: Hm ja. Du hast ja auch gesagt du hast ähm also was du gerade gesagt hast, dich hat das dann teilweise auch mal tiefer mit reingezogen? Wie nutzt du denn selber Instagram?
16	B6: Also zur Zeit gucke ich sehr genau, welchen Accounts ich folge. Ich sortiere auch regelmäßig aus, weil mir wichtig ist, dass ich wirklich nur Leuten folge, und damit auch meine Zeit und Aufmerksamkeit schenke, wo ich denke: Okay das hat irgendwie einen Mehrwert für mich. Also das sind hauptsächlich Leute, die sehr viel so Selflove und so aufzeigen. Die selber auch aufklären. Leute, die in ihrer Genesung auch schon weiter sind als ich. Und Freunde und Bekannte. Also für mich ist es halt wichtig, meine Zeit

	nicht mehr mit Dingen zu verschwenden oder mit Profilen, die mir selber halt nicht guttun. Das habe ich früher viel gemacht. Da bin ich Leute gefolgt, denen es schlechter ging, oder die gerade so dieses Essstörungsbild von mir geteilt haben, was ich in meiner kranken Zeit hatte. Die kränker waren als ich, die ich als negatives Vorbild genutzt habe. Oder Leute die halt einfach den ganzen Tag nur negativen Content posten. Wo ich mich natürlich auch ein Stück weit wieder drin gefunden habe, aber gemerkt habe es tut mir halt nicht gut. Und deshalb achte ich momentan wirklich darauf, nur Leuten zu folgen, wo ich merke die tuen mir gut.
17	I: Was beobachtest du an dir, wenn du häufiger online oder weniger häufig online bist auf Instagram? Also wenn du Instagram häufiger oder weniger häufig nutzt?
18	B6: Also ich merke, dass ich Instagram häufiger nutze, wenn es mir selber schlechter geht. Dass ich dann wirklich auch vermehrt mich drin verliere, da auch so eine Flucht für mich Suche. Und es weniger nutze, wenn es mir besser geht. Weil ich einfach merke, okay ich bin mehr bei mir selber und mehr im realen Leben. Und irgendwie stelle ich auch immer wieder fest, dass es mir auch mal guttut, Instagram auch mal nicht zu nutzen. Oder nur dosiert zu nutzen. Momentan bin ich zum Beispiel auch kaum online. Ich war jetzt gerade auch in der Klinik. Da hatte ich auch eine gewisse Zeit mein Handy nicht. Da habe ich auch gemerkt, wie gut mir das einfach tat. Mich mit realen Menschen und realen Situationen und Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Weil man bei Instagram eben auch doch nur einen bestimmten Teil sieht, der in einer bestimmten Form auch immer idealisiert ist. Und ähm für mich ist es einfach ganz wichtig mittlerweile wirklich die richtigen Momente wahrzunehmen und das richtige Leben zu spüren. Und Instagram läuft nebenher, ich habe viele Leute, die mir da schreiben, die auch nach Rat suchen und zu mir kommen und halt Hilfe suchen. Und deswegen bin ich da immer relativ viel zwischendurch so online, aber nicht so dass ich mir wirklich viel Content von anderen angucke. Sondern mehr momentan wirklich so auf den privaten Nachrichten. Weil ich einfach gemerkt habe, zu viel Instagram tut mir nicht gut. Sei es in die Richtung, dass ich Leuten folge, denen es schlechter geht als mir und die auf mich einen negativen Einfluss üben. Oder Leuten, denen es einfach viel besser geht als mir, die ein schöneres Leben haben, die mehr Geld haben, die gerade im Urlaub sind. Das ist für mich in meinem Gesundheitszustand einfach momentan nicht möglich. Und das finde ich dann halt aber auch irgendwie schwierig für mich, zu sehen die Leute sind im Urlaub und genießen ihr Essen und ich kann es halt nicht. Und deshalb nutze ich Instagram momentan sehr wenig und wenn dann halt eher für private Zwecke als jetzt wirklich irgendwie (unv.).
19	[kurze Unterbrechung, weil die Tonqualität des Videoanrufs so schlecht war. Interviewerin hat den Vorschlag gebracht den Ton über Handy aufzunehmen)
20	B6: Also ich höre dich gut und ich habe bei mir jetzt das Mikro einmal ausgemacht.

21	I: Ah perfekt. Jetzt höre ich dich auch. Die Tonqualität ist gleich viel besser. Super. Ähm wo waren wir denn stehen geblieben? Ah genau also du hast ja gesagt, dass wenn es dir besser geht du Instagram weniger nutzt, weil du ja dann mehr im realen Leben bist. Ähm und wenn es dir schlechter geht, dann nutzt du es eher häufiger ne?
22	B6: Genau.
23	I: Ähm du hast ja schon mal ein bisschen darüber erzählt, dass dich teilweise deine Follower auch anschreiben. Kannst du da nochmal ein bisschen erzähle, wie so der Kontakt mit deinen Followern aussieht?
24	B6: Ja also ich habe wirklich mittlerweile mit wahnsinnig vielen Leuten Kontakt, dass ich manchmal auch gar nicht weiß, wie ich das managen soll und hinkriegen soll. Ähm weil mir wirklich, also ich kriege täglich mindestens fünfzehn, zwanzig Nachrichten von völlig fremden Leuten auch. Und die dann halt schreiben: Ja Luisa, ich habe dieses und jenes Problem oder ich will auch in die und die Klinik, du warst da ja auch, kannst du dazu was empfehlen. Besonders krass war es jetzt, ich war ja bis letzte Woche selber in einer Klinik und hatte für die Klinik auch bei Instagram ganz viel öffentlich gearbeitet. Ähm freiwillig und da hat, da war es dann total krass. Also da habe ich ständig Nachrichten auch in Bezug auf die Klinik gekriegt. Und wo ich dann aber auch irgendwann für mich gesagt habe: Okay Leute das ist mir hier zu viel. Ich bin selber hier Patientin und da um gesund zu werden. Und ich beantworte euch alle eure Fragen einmal öffentlich. Und wenn dann noch andere Fragen sind, dann müsst ihr euch an die Klinik wenden. Und auch wenn Leute mir schreiben, ganz akut über ihre Probleme, oder in einer akuten Krise, wo ich immer sage: Pass auf, ich kann dir sicherlich irgendwie ein tröstendes Wort geben oder äh mir das anhören, aber ich bin halt nicht deine Therapeutin. Und wenn es so schlimm und so akut ist, dann musst du halt entweder ins Krankenhaus fahren oder dich an deinen Therapeuten wenden. Aber ich kann dir halt im Prinzip nicht helfen. Und das ist natürlich nicht das, was die Leute dann immer hören wollen, aber ich muss dann halt auch auf mich gucken. Und aufpassen, dass ich mich da halt abgrenze und nicht zu sehr in anderen Problemen verliere. Weil ich dafür einfach auch noch zu viel Eigenes habe und das auch einfach nicht meine Aufgabe ist.
25	I: Also kannst du schon sagen, die wollen viel einfach über deine Erfahrungen wissen? Gibt es darüber hinaus noch Themen, worüber ihr euch noch so austauscht?
26	B6: Also tatsächlich wenig. Manche schreiben mir auch: Ja ich bin total beeindruckt davon, wie du deine Seite führst und was du geschafft hast und das inspiriert mich und motiviert mich. Das sind natürlich Nachrichten, die mich total freuen jedes mal. Weil ich mir denke: Okay, irgendwie machst du auch was richtig. Aber ähm es geht eigentlich ausschließlich immer um die Krankheit und immer um die Essstörung in irgendeiner Form. Es ist selten, dass jemand mal irgendwie wegen was anderen meldet. Was aber für mich auch total nachvollziehbar ist, weil das ist ja auch das wofür der Account da ist.

27	I: Ja. Ähm was findest du gut an diesem Austausch mit deinen Followern?
28	B6: Also ich finde es total super, dass so viele so mutig sind und sich trauen mir zu schreiben. Und ähm einfach auch von den Anderen so ein bisschen zu hören. So was sie erlebt haben. Ich profitiere ja auch davon. Also es ist ja nicht nur, dass ich meine Erfahrungen erzähle, sondern dass mir manche auch schreiben: Ja du ich habe das und das auch erlebt und mir ging es so und so. Oder du kannst auch mal das und das ausprobieren. Man tauscht halt so ein bisschen einfach auch Erfahrungen aus und Ideen aus, wo man selber gar nicht draufgekommen wäre. Und dadurch ist es oft auch so ein gegenseitiges Profitieren. Was ich sehr auch genieße und für mich auch nutze. Weil ich mir denke: Oh ja cool, irgendwie bist du da allein nicht draufgekommen. Aber kann ich ja mal ausprobieren, so.
29	I: Hm, ja. Gibt es Dinge, die du vielleicht auch nicht so gut findest, an dem Austausch so über Instagram?
30	B6: Ja, wenn, wenn mir sehr viel hintereinander so geschrieben wird. Wenn Leute sehen, ich habe eine Nachricht gelesen, aber nicht drauf geantwortet. Und dann anfangen so penetrant nachzufragen. Wo ich mir denke: Okay gut. Pass auf, es gibt einen Grund, warum ich nicht antworte. Entweder ich habe keine Zeit oder ich möchte dir nicht antworten. So, und ähm das stört mich dann. Oder wenn Leute so sehr unkonstruktiv Kritik äußern. Prinzipiell ist es ja nicht schlimm zu sagen: Ja du, das und das gefällt mir nicht so, oder da solltest du vielleicht nochmal gucken. Weil das kann das und das bei jemanden auslösen. Das ist für mich völlig in Ordnung. Weil ich ja auch nicht perfekt bin und ja auch nur noch dazu lerne und manchmal auch nicht so denke, wie andere sich fühlen könnten. Aber ähm wenn das halt so sehr unkonstruktiv ist, oder so unter der Gürtellinie. So solche Sachen stören mich dann schon wieder.
31	I: Okay, was hast du da für negative Erfahrungen gemacht?
32	B6: Also ich wurde schon gerade ähm als ich ganz akut erkrankt war, wurde ich halt öfter auch mal angeschrieben, wo es dann hieß: Ja du bist ja viel zu dünn und kein Wunder, dass du noch nicht gestorben bist. Oder ich will gar nicht wissen, wie du deine Katze ernährst, wenn du selber schon dich nicht um dich kümmern kannst. Solche Sachen halt. Oder dass ich dumm und hässlich bin. Also das passiert schon ab und an, dass das ähm (.) solche Nachrichten auch gibt. Heute kann ich besser damit umgehen. Vor eins, zwei Jahren konnte ich das noch nicht, da hat mich das sehr getroffen und natürlich auch in meinem Selbstwert, habe ich mich sehr in Frage gestellt dadurch. Heute lösche ich die Nachrichten und reagiere einfach nicht drauf, im Normalfall. Weil ich mir einfach denke: Okay gut, weil das hat weniger mit mir zu tun, als mit demjenigen, der das schreibt.
33	I: Ja auf jeden Fall. Ähm was würdest du aber sagen überwiegt? Also sind es eher so die positiven Geschichten, oder doch eher die Negativen?

34	B6: Also bei mir total das Positive. Dass ich mal so negative Nachrichten kriege, das passiert vielleicht eins, zweimal im Monat. Wenn überhaupt. Im Normalfall ist das wirklich, dass die Leute sehr, sehr positiv sind. Und reagieren. Gerade bei Instagram, ich glaube aber auch bei Insta ist es halt so, auch wenn man es anonym führen kann, irgendwie weiß man ja trotzdem: Okay das ist der und der Account, man kann diejenigen melden, die Accounts können gesperrt werden. Es gibt ja andere Apps, zum Beispiel Tellonym, ähm wo ja wirklich die Anonymität total gewahrt wird. Und da ist auch der Hate viel, viel größer, als das jetzt bei Instagram wäre.
35	I: Hm, ja. Wenn du deine Follower mal beschreiben müsstest, wie würdest du so deine typischen Follower beschreiben?
36	B6: Hauptsächlich auch Essgestörte, die versuchen jemanden zu finden, der ihnen raushilft aus dem wo sie selber reingeraten sind und keinen Weg sehen.
37	I: Ja und so von der Altersstruktur?
38	B6: Hm (.) ich würde sagen so alles zwischen vierzehn und achtundzwanzig.
39	I: Aha ja. Du hattest ja vorhin schon mal so ein bisschen erzählt, also dass du ja oder dass ihr euch ja über verschiedene Themen austauscht. Zum Beispiel Klinikaufenthalte, Behandlungen und so weiter. Kannst du da nochmal ein bisschen drauf eingehen, was da noch so Themen sind?
40	B6: Ja also abgesehen von den Behandlungsmöglichkeiten, die es so gibt, ist es halt oft: Wie kommst du im Alltag mit deiner Essstörung zurecht? Wie machst du es auch im Job? Erzählst du davon, erzählst du davon nicht? Ich hatte ja auch mit Selbstverletzung dolle Probleme. Da werde ich auch ganz oft gefragt. Ich mache halt die Ausbildung zur Krankenschwester. Wie gehst du damit im Job um? Hast du das bei der Bewerbung gesagt? Also wie offen bin ich damit? Wie spreche ich Familie und Freunde da drauf an? Ähm was traue ich mich auch in der Therapie zu erzählen? Was ist vielleicht auch zu viel? Viel auch so konkret über Ernährung: Wie ernähre ich mich richtig? Was würdest du empfehlen? Wie ist, wie sieht es mit Sport aus? Wann hast du mit Sport wieder angefangen? Solche Dinge. Also es ist wirklich alles, was irgendwie mit der Essstörung im Zusammenhang stehen könnte, oder generell mit der psychischen Erkrankung, ist halt irgendwie mal Thema.
41	I: Ja. Gibt es für dich da auch so Grenzen ähm bei dem Austausch über Instagram?
42	B6: Also nicht, dass ich die jetzt konkret festmachen könnte. Aber wenn ich halt merke okay irgendwas wird sehr persönlich, dann ähm sage ich immer: Okay gut pass auf, das geht dich irgendwie nichts an, so. Ähm oder wenn ich halt merke, dass macht irgendwie was mit mir. Wenn jemand mir eine Frage stellt und das meint, meint diejenige vielleicht auch gar nicht böse, aber ich merke irgendwie löst es bei mir ein ungutes Gefühl aus. Und ich will da drauf einfach nicht antworten. Dann ähm sage ich da auch: Okay gut pass auf, darauf antworte ich nicht. Im Normalfall bin ich aber relativ offen. Also gerade

	was meine Essstörung angeht und auch was die ähm Narben angeht, die ich ja an den Armen habe, bin ich inzwischen relativ offen. Weil ich habe wirklich gemerkt, okay die meisten Leute fragen wirklich aus Interesse und weil sie irgendwie Hilfe suchen, sich an einen wenden und nicht weil sie es verurteilen oder einem was Schlechtes wollen.
43	I: Hm. Erfolgt so über Instagram hinaus noch ein Austausch?
44	B6: Also mit Manchen ja. Also ich gebe meine Handynummer jetzt nicht jedem raus, aber es gibt so eins, zwei Leute, wo ich gesagt habe: Ja du pass auf, ähm (.) ich, ich mag dich total gerne und ich gebe dir auch meine Nummer raus. Und wenn was ist, dann kannst du dich auch gerne melden. Also das ähm passiert schon. Es gibt tatsächlich auch Leute, zu denen ich sehr guten Kontakt aufbaue. Die ich heute auch tatsächlich irgendwie als Freunde bezeichnen würde, auch wenn es eine andere Art der Freundschaft ist, als dass jetzt eine reale Freundschaft aus macht. Aber mit denen ich schon sehr eng in Kontakt stehe. Und wo ich auch weiß: Okay ich kann mich halt melden, wenn irgendwie was ist. Und umgekehrt ist das bei denen auch so. Es ist aber sehr dosiert. Weil ich weiß: Okay, wenn ich meine Handynummer einmal an Alle rausgebe, hätte ich halt gar keine Ruhe mehr. Und das muss halt auch nicht sein. Dafür ist es einfach zu privat auch und auch ich habe ja irgendwann mal meine Zeit für mich verdient. Und bin nicht immer nur im Dienste von anderen unterwegs.
45	I: Aha. Hm im Dienste von anderen, das finde ich irgendwie ganz schön formuliert. Vielleicht kannst du da nochmal so ein bisschen drauf eingehen, wie du also du machst es ja natürlich um anderen zu helfen, hattest du vorhin schon erzählt, aber auch weil es dir selber gut tut. Vielleicht kannst du da nochmal ein bisschen von erzählen?
46	B6: Genau also vor allem anfangs habe ich es halt viel für mich gemacht. Weil ich halt irgendwie was brauchte, wo ich all das was mit mir ist, lassen konnte. Ähm ich hatte halt zu Hause nicht so den Rückhalt, ich hatte keine Freunde, die das irgendwie nachvollziehen konnten. Und dann bin ich halt bei Instagram, habe ich mich dann angemeldet, habe dann gesehen: Okay gut, irgendwie gibt es da voll viele Leute, denen es da ähnlich geht. Und habe dann halt da bei denen quasi öffentlich so ein bisschen mein Leid auch abgeladen und dachte mir: Oh ja irgendwie ist es ganz cool, nicht mehr alleine damit zu sein. Mittlerweile ist es so, dass ich mich und meine persönlichen Anliegen wirklich sehr zurück nehme. Weil ich für mich halt einfach gemerkt habe: Okay das hat einfach in der Öffentlichkeit aus meiner Sicht nichts verloren. Und mache es wirklich hauptsächlich auch für Andere. Dann auch zu schreiben und zu teilen, was halt mir passiert ist. Oder wie ich halt äh Dinge angegangen bin. Aber ich profitiere natürlich auch von der positiven Rückmeldung. Und das tut natürlich auch total gut, wenn man merkt: Okay die Leute mögen was man schreibt. Die Leute mögen einen selber. Die Leute fühlen sich durch einen inspiriert. Und irgendwie auch, wenn mir dann mal einmal schreibt: Ja durch dich

	habe ich mich jetzt endlich getraut mich in einer Klinik anzumelden, oder meiner Therapeutin von der und dem zu erzählen. Dann denke ich mir immer: Ja irgendwie, das macht schon was mit mir. Und wirkt sich auch positiv auf mich aus. Und ich würde es auch nicht aufgeben wollen. Also weniger Instagram ja, aber ganz ohne würde ich nicht sein wollen. ((lacht))
47	I: Ja kann ich total verstehen, schön. Du hast ja auch gesagt, also du machst ja auch selber so diese klassischen Behandlungen, Klinik, Therapie etc. Wo würdest du sagen, oder versuche mal zu beschreiben, was fehlt da in dieser klassischen Behandlung? Dass sich ja tatsächlich so viele Menschen da noch auf Instagram zusätzlich noch Hilfe holen?
48	B6: Hm ich glaube es ist einfach viel so dieses, dass immer jemand verfügbar ist. Weil in der normalen Therapie ist es so, du gehst einmal die Woche hin, oder alle zwei Wochen. Dann hast du deine Stunde, bist aber in der Zeit ja irgendwie allein mit deinen Problemen. Also wenn man eine akute Krise hat, dann kann man im Normalfall den Therapeuten auch immer anrufen. Aber man hat jetzt niemanden, der akut immer abrufbereit ist. Das ist in der Klinik anders. Da hast du vierundzwanzig sieben erstmal jemanden, der für dich da ist. Dafür halt aber nur über eine sehr begrenzte Zeit. Und ich glaube bei Instagram suchen halt viele dieses, es ist immer jemand da, es ist immer ein Ansprechpartner da. Ich muss mich niemals alleine fühlen und alleine mit den Dingen auseinandersetzen, die so in mir los sind. Und ich finde vielleicht auch jemanden, der mich rettet, weil ich kann mich selber nicht retten. So und das hat auch bei mir sehr lange gedauert, zu erkenne, das ist zwar wichtig und gut, immer einen Austausch zu haben. Aber schlussendlich muss man halt sich sehr gut um sich selber kümmern. Und kann auch schlussendlich nur sich selber heilen und sich selber retten. Alle anderen können Unterstützung geben. Können die richtigen ähm Anstupser dafür geben und sicherlich auch eine Therapie ist total wichtig dafür, um einfach zu verstehen, warum ist das alles mit mir passiert. So und wie finde ich den Weg da wieder raus. Aber den Weg gehen muss man schlussendlich ganz alleine. Und ich glaube gerade, dass die bei Instagram so viel Hilfe suchen, die das für sich noch nicht verstanden haben. Dass das nicht von anderen abhängt, sondern von ihnen selber.
49	I: Ja. Würdest du sagen, es gibt sage ich mal bessere Phasen, oder schlechtere Phase. Also anders. Man durchlebt ja, man hat ja schon so verschiedene Phasen in seiner Essstörung, ne? Also du selber hast ja jetzt für dich schon erkannt: Okay du möchtest was ändern. Ähm da gibt es ja aber auch Mädels, was du ja vorhin auch sagtest, die da noch gar nicht so weit sind, die erstmal sich selber finden müssen. Würdest du sagen, dass es da einen Unterschied gibt, inwieweit da Instagram behilflich sein kann? Wie siehst du das?

50	B6: Hm zwiegespalten. Es kommt stark darauf an, auf welchen Seiten die Betroffenen sich rumtreiben, sage ich mal. Wenn die zu Beginn ihrer Erkrankung stehen und das ja auch grundsätzlich erstmal gut finden, was sie machen. Und auch gar nicht bereit sind in irgendeiner Form die Essstörung aufzugeben. Vielleicht die Krankheitseinsicht auch noch fehlt und die sagen: Wieso? Ich wollte doch nur ein bisschen abnehmen. Und das ist doch alles okay. Und ich kann jeder Zeit damit wieder aufhören. Neigen die Betroffenen natürlich auch dazu sich mehr auf Seiten rumzutreiben, die genau auch das repräsentieren. So und dann rutscht man dann halt auch schneller in so eine Pro Ana Pro Mia Szene rein. Wo ja nichts anderes propagiert wird, als dass die Essstörung ganz toll ist und man die irgendwie um jeden Preis behalten muss. Wenn jetzt die Betroffenen auf Accounts stoßen würde, die zeigen: Okay guck mal, irgendwie eine Essstörung ist halt nicht so cool und du musst halt da irgendwie den Weg da rausfinden, wenn du willst, dass es dir gut geht. Dann kann das schon sehr förderlich sein, wenn die Accounts gut gemacht sind, denke ich. Weil du halt einfach Leute siehst, die so ein bisschen die Realität repräsentieren und einfach auch zeigen: Okay so eine Essstörung ist halt auch nicht der Lösungsweg für alles. Und ähm dir geht es damit schlussendlich schlechter als besser. Das Problem ist aber, dass natürlich die Betroffenen, sich wenig solche Accounts suchen, die gegen die Essstörung sind. Sondern in so einer Akutphase eher Accounts suchen, die halt für die Essstörung sind. Und von daher sehe ich Instagram da als sehr schwierig. Weil es nun mal eine Plattform ist, wo du genau das findest, was du in dem Moment suchst.
51	I: Ja. Das stimmt. Du hast gerade schon mal erwähnt, Accounts, die gut gemacht sind. Was meinst damit? Was sind für dich Accounts, die gut gemacht sind?
52	B6: Das sind für mich Leute, wo ich weiß: Okay die haben eine Geschichte. Die auch irgendwie, irgendwann mal gezeigt wurde. Auch wenn sie jetzt nicht ins Detail gehen. Aber die zumindest sagen können: Okay gut. Ich hatte eine Essstörung und ich bin so und so da rausgekommen. Und wo man auch das Gefühl hat, dass die auch irgendwie eine Authentizität mit sich bringen. Weil man hat auch viele Accounts, die sich als Recovery Account bezeichnen und wo es dann trotzdem immer wieder nur darum geht abzunehmen, weniger zu essen, mehr Sport zu machen. Und da denke ich mir, die missbrauchen den Begriff irgendwie so ein bisschen der Reichweite wegen und der Aufmerksamkeit wegen. Aber repräsentieren halt eigentlich nicht das, was die Accounts zeigen sollen. Und das halte ich auch für sehr gefährlich. Weil gerade wenn man da neu reinkommt und erstmal #edrecovery eingibt und da kommen dann zehn solcher Accounts, dann denkt man halt auch: Okay gut, irgendwie muss, wenn ich gesund werde, Essen immer eine Rolle spielen und ich muss immer Kalorien zählen. Und darauf achten, wie viel ich mich bewege. Oder ich muss einen ganzen Eisbecher essen, oder dreimal in der Woche zu Mc Donalds gehen, um gesund zu werden. Und das finde ich sehr,

	sehr schwierig und sehr fraglich. Und deshalb gucke ich auch, wenn ich Leuten folge, oder wenn mir Leute folgen, auch sehr genau hin, machen die wirklich das, was sie nach Außen hin zeigen wollen. Oder ist es halt mehr Schein als Sein. Und wenn mir halt was auffällt, was nicht so zusammenpasst, dann melde ich die aus sehr rigoros bei Instagram. Weil ich sage, das sollte halt auf diesen Plattformen nicht sein.
53	I: Ja, auf jeden Fall. Ähm du hast jetzt schon so ein bisschen drüber erzählt, über die Community. Also die ist ja wirklich groß. Beschreibe doch mal so diese Recovery Community auf Instagram.
54	B6: Also ich würde sagen, es gibt so zwei Seiten. Es gibt so die Einen, die wirklich gesund werden wollen. Auch wenn jetzt unabhängig davon, wie sie diesen Weg gehen, aber die wirklich sagen: Okay ich habe für mich erkannt, ich bin krank. Ich brauche den Weg da irgendwie raus. Und dann gibt es halt die, die sagen: Okay ich springe auf diesen Zug mit auf, weil da ganz, ganz viele andere Essgestörte sind. Und ähm will aber eigentlich gar nicht gesund werden, sondern will halt einfach irgendwie nur dazugehören und die gleiche Aufmerksamkeit kriegen und das gleiche Feedback und ein bisschen Mitleid und so. Was ähm grundsätzlich ja auch seine Gründe hat, warum die Leute das so machen. Also ich bin davon überzeigt, dass niemand was aus Boshaftigkeit macht. Sondern wirklich weil ihn irgendwas fehlt und die das versuchen zu kompensieren. Und selber glaube ich auch gar nicht merken, wie schädlich das für sie und andere ist, was sie da machen. Und deswegen betrachte ich diese Community als sehr gespalten. Und gucke dann halt, wie gesagt, auch genau: Okay wer gehört jetzt quasi in welche Sparte? Ist das die: Ich will wirklich gesund werden Sparte? Oder ist das die: Ich will irgendwie dazugehören, weil ich das brauche, dass jemand da ist, aber kann diesen Weg in die Genesung noch nicht gehen Seite.
55	I: Hm ja. Was findest du an dem Austausch über Instagram oder an dieser Community gut?
56	B6: Ich finde es gut, dass die Leute wesentlich offener sind. Weil man das Gefühl hat, man ist irgendwie in so einem geschützten Rahmen. Einerseits weil es ja sehr anonym ist. Also auch wenn man Fotos von sich drin hat und so, kann man ja immer sagen: Okay wenn es mir zu viel wird, lösche ich halt den Account und bin verschwunden. So dadurch neigen halt viele dazu offener zu sein und man hat halt gleichzeitig auch das Gefühl, sich in einem Rahmen zu bewegen, wo man halt verstanden wird. Weil da so viele Leute sind, denen es ganz genauso geht, wie einen selber. Und das kann total Halt geben und stützend sein zu merken, man ist nicht mit allem alleine. Und es gibt jemanden, der hat tatsächlich schon mal genau dasselbe durchlebt, wie ich. Der hat es auch irgendwie überlebt und dem geht's jetzt wieder besser. Das äh empfinde ich doch als sehr positiv.
57	I: Hm, und was sind so negative Dinge?

58	B6: Also auf jeden Fall dieser Wettbewerb, dieses Vergleichen, dieses wer ist dünner, oder wer macht mehr Sport, oder wer ist mehr Schritte gegangen? Oder wer hat mehr abgenommen. Das finde ich ganz schwierig. Und halt auch so dieses, wenn manche Profile haben das so, dass die doch sehr, sehr viel Hate erfahren. Weil die vielleicht auch noch nicht so weit sind oder weil die gerne wollen, aber nicht können. Weil die noch durch irgendwas gehemmt sind und die sich dann anhören müssen: Ja du bist total unauthentisch und du lügst hier allen was vor. Wo ich mir denke, ja so eindimensional kann man es aber nicht sehen. Klar wenn derjenige wirklich nicht gesund werden will und er propagiert was anderes, finde ich das auch schwierig. Aber bei manchen merkt man halt auch: Okay die wollen irgendwie, können aber noch nicht, aus welchen Gründen auch immer. Das herauszufinden obliegt dann einem Therapeuten. Aber wo man merkt, wo der grundsätzliche Wille und die Bereitschaft sind da, die stehen sich halt nur selber total im Weg. Und da ist es natürlich absolut nicht förderlich, wenn denen immer wieder gesagt wird, was sie alles falsch machen und wie schlecht sie sind. Und das passiert leider auch sehr oft auf solchen Accounts. Mir selber jetzt bisher nicht in dem Ausmaß. Aber ich kenne andere, wo ich weiß, okay die erfahren wirklich sehr, sehr viel negatives Feedback.
59	I: Okay. Was ich jetzt ganz oft bei anderen Interviews gehört habe, dass ähm so diese Community noch gar nicht so wirklich bekannt ist. Also gerade bei Therapeuten und so weiter. Also dass die gar nicht wissen, dass es da auf Instagram ja auch eigentlich sowas tolles gibt. Wie sehen da deine Erfahrungen aus?
60	B6: Also tatsächlich habe ich mein online Leben in meinen Therapien eher weniger auch thematisiert. Also die meisten wussten das, dass ich da irgendwie aktiv bin. Haben das aber auch nicht hinterfragt. Ich glaube das liegt auch einfach daran, dass viele sich damit auch nicht auseinandersetzen. Also ich hatte jetzt in meiner letzten Klinik auch dadurch, dass ich so viel da öffentlich für die bei Instagram gemacht habe. Da war das so das erste Mal, dass irgendwie auch Feedback kam so von Therapeutenebene. Wo mir auch manche gesagt haben: Ja ich habe sie jetzt mal bei Instagram mir ihren Account angeguckt. Was sie so für die Klinik gemacht haben und so. Ähm aber das war nie so groß Thema, weil halt gerade in der Therapie viel mehr das zählt, was bringt der Patient in dem Moment mit, als was postet der irgendwie bei Instagram? Und ich glaube auch nicht, dass ein Therapeut grundsätzlich empfehlen würde: Suche dir mal Hilfe bei Instagram oder Selbsthilfe. Weil die halt auch ganz genau wissen, wie gefährlich das sein kann. Und man ja eher die Leute dann da wieder rausziehen muss, als dass man denen da wirklich eine Chance mit bietet. Ich hatte auch mit einer das Thema Selbsthilfe über Instagram. Da hatten wir auch so Selbsthilfegruppen online als Thema mal in einer, in einem Vortrag in meiner einen Klinik. Das war auch ganz interessant. Da waren aber tatsächlich die Erfahrungen der Betroffenen auch mehr negativ als positiv. Und ich

	denke mal das deshalb auch nicht so in Therapien angesprochen wird. Einfach um die Betroffenen zu schützen:
61	I: Hm, sehr interessant. Hast du selber mal an einer richtigen Selbsthilfegruppe teilgenommen?
62	B6: Nein, ich habe mich da immer gegen verwehrt. Ich habe für mich selber das nicht annehmen können, weil ich mir immer dachte: Okay dann du mit acht, neun, zehn anderen Betroffenen in einem Raum. Meistens ja auch ohne therapeutische Anleitung. Und da war ich immer nicht stabil genug, um für mich zu sagen: Okay ich würde das wirklich aushalten. Heute wäre das anders. Also wenn sich heute diese Möglichkeit ergeben würde, würde ich das machen. Aber ähm zu den früheren Zeitpunkten war ich für mich selber dann nicht stabil genug für um zu sagen, ich könnte es wirklich positiv für mich nutzen.
63	I: Ja. Super interessant. Ich fand es interessant, dass du in einer Klinik auch einen Vortrag über online Selbsthilfe gehört hast.
64	B6: Ja also die Klinik war generell sehr gut ähm ausgestattet, was solche Dinge angeht. Die haben auch selber eine Instagrampräsenz und eine Facebookpräsenz. Das fand ich damals ganz großartig. Hat sie für mich auch gleich irgendwie persönlicher und ansprechender gemacht. Weil man mal so ein bisschen weg von dem Fachlichen und Offiziellen gucken konnte, okay was machen die eigentlich so. Wie sind die Leute da so? Wie führen die Ihre Accounts. Das habe ich denen auch damals gesagt., dass das tatsächlich sehr patientenbindend schon im Vorhinein quasi ist. Und die hatten so jeden Samstag hat da ein Therapeut zu allen möglichen Themen ein Vortrag gehalten und da war das halt auch einer, wo es darum ging. Und das fand ich auch ganz großartig, habe aber von der Klinik auch fast ein bisschen erwartet. Weil die halt doch sehr gut schon dabei waren, was das Internet anging.
65	I: Hm ja. Ja machen nicht viele. Finde ich super spannend. Würdest du sagen, oder wie siehst du das, fehlt denn irgendwas in der klassischen Therapie, dass halt Leute sich da auch nochmal Unterstützung auf Instagram suchen?
66	B6: Ja ich glaube es ist halt so (.) dieses (.) das in der Therapie natürlich auch sehr emotional distanziert gearbeitet wird. Also ein Therapeut wird jetzt nicht aufstehen und dich in den Arm nehmen, wenn du weinst. Oder ähm nicht dir das größte Mitleid entgegenbringen. Und auch nicht nachts um drei für dich erreichbar sein, wenn du halt irgendein Problem hast so. Und das ist halt das, was glaube ich aber viele Suchen. Halt diesen vierundzwanzig sieben Kontakt und dieses ganze und ganz enge und immer ganz viel Zuneigung und Liebe und Mitleid und halt immer da sein. Und das kann und wird ein Therapeut einfach nicht bieten. Und ich glaube das ist halt das, was, ich würde es nicht als Fehlen bezeichnen, aber was diejenigen vielleicht so ein bisschen vermissen, in der Therapie.

67	I: Du hast es ja gerade schon selber angesprochen und auch vorhin so dieses vierundzwanzig sieben erreichbar sein. Also du hast ja selber auch gesagt, dass du teilweise Anfragen hast, die dir ein bisschen zu viel werden. Kannst du darüber nochmal ein bisschen was erzählen?
68	B6: Hm ja. Das passiert tatsächlich auch eher in den Abendstunden. Also es ist ja nun relativ klassischen, dass gerade so spät abends oder nachts dann so die Gefühle schlimmer werden. Oder die Leute eher in eine Krise rutschen, als jetzt (.) morgens um zehn oder so. Ähm und das ist Instagram natürlich so der erste Anlaufpunkt. Und dann gucken die halt natürlich, okay wem folge, wem könnte ich das vielleicht anvertrauen? Und dann habe ich halt wirklich Leute, die mir sechs, sieben, acht Nachrichten hintereinander schreiben in was für einer Akutkrise sie stecken. Und wo ich dann auch raus lese, okay derjenige hat gerade eine ganz, ganz große Not. Das nehme ich dann schon wahr. Weiß aber auch, ich kann dem nicht helfen. Ich bin hunderte von Kilometer weit weg, ich kennen denjenigen nicht und dann tut es mir auch immer so ein bisschen leid, denen das zu sagen. Und die quasi so ein Stück weit auch, die zurückzuweisen und ihnen die Verantwortung an sich selber auch zurück zu geben. Weil ich immer sage: Pass auf, ich kann dir nicht helfen. Wenn es so schlimm ist, dann musst du ins Krankenhaus fahren. Und wenn es nicht so schlimm ist, dann warte bis morgen ab und rufe deinen Therapeuten an, oder sprich mit einer guten Freundin. Oder versuche die meinetwegen auch jetzt noch zu erreichen. Aber ich bin halt der falsche Ansprechpartner da für dich. Und das sind halt so Sachen, die für mich sehr schwierig sind. Wenn das halt so sehr akute Dinge sind. Wo ich dann merke, okay derjenige braucht unbedingt Hilfe, aber auch weiß ich kann sie ihm einfach nicht geben. So gerne wie ich vielleicht auch wollte.
69	I: Hm. Ja. Wie schaffst du es selber, dass du ähm ja das Ganze so ein bisschen mit Abstand betrachten kannst, oder auch dass dich gewisse Dinge auf Instagram dann nicht selber triggern?
70	B6: Ja das hat tatsächlich viel Übung und viel Zeit gebraucht. Also (.) als ich noch ein bisschen jünger war, da war ich so, ich habe mich von allem triggern lassen. Und ich wollte ja auch immer jemanden, der ganz nah an mir dran ist und immer für mich da ist. Hatte dann auch mal ab und an Leute, gerade auch im realen Leben, die dann wirklich auch vierundzwanzig sieben erreichbar waren. Und immer da. Und habe dann halt aber gemerkt, im Nachhinein, das tat mir halt irgendwie auch nicht gut. Weil ich nie allein war. Ich war nie gezwungen Verantwortung für mich selber zu übernehmen, Lösungen für mich selber zu suchen. Ich habe das immer an Andere abgegeben und war dadurch natürlich auch in meiner Entwicklung und in meiner Selbsthilfe total gehemmt. Weil ich ja nie selber irgendwas für mich tun musste. Ich hab denjenigen angerufen und dann hat der sich um alles gekümmert. Habe halt gemerkt schlussendlich hat mir das halt

	aber auch mehr geschadet als genutzt. Dieses immer ganz extrem und immer nimmt dir jemand alles ab. Weil du selber nicht die Möglichkeit hast dadurch zu wachsen und zu reifen. Und dann habe ich irgendwann für mich entschieden: Okay gut, das kann also nicht der richtige Weg sein. Weil davon ab, dass ich nicht diese Person für zwanzig Leute sein kann, kann es nicht der richtige Weg sein vierundzwanzig sieben da zu sein. Und ähm habe dann einfach für mich entschieden, okay ich muss mich abgrenzen, auch um meinetwillen. Weil ich habe das natürlich anfangs auch gemacht, wenn mir jemand sehr nahe geht, oder mich sehr berührt, dann bin ich für denjenigen dann auch mal eher da bin, auch zu ungünstigeren Zeiten als ich es jetzt bei anderen machen würde. Und habe dann halt aber gemerkt, okay wenn ich mich nur auf den fokussiere, dann vergesse ich mich selber dabei. Und das tut mir auch nicht gut. Und dann musste ich das wirklich viel üben und viel für mich auch lernen zu sagen: Nein ich kann jetzt nicht oder ich brauche jetzt den Abstand, oder ich bin jetzt halt mal nicht online, oder ich antworte nicht sofort. Das hat wirklich viel Übung und viel Zeit gebraucht, bis ich für mich auch den Weg gefunden hatte. Nicht immer da zu sein, aber auch nicht immer alle wegzustoßen. Sondern so einen guten Mittelweg zu finden.
71	I: Ja, das glaube ich. Kannst du ungefähr schätzen, wie viel Zeit du so täglich auf Instagram verbringst?
72	B6: Oh das ist sehr unterschiedlich. Aber ich würde mal sagen, so grundsätzlich zwei Stunden am Tag. Also es gibt auch Tage da sind es vier bis sechs Stunden. Wenn ich wirklich so gar nichts zu tun habe ((lacht)). Aber das ist sehr selten geworden mittlerweile, Gott sei Dank ((lacht)).
73	I: Ja glaube ich dir ((lacht)). Man kann sich da auch total schnell drin verlieren.
74	B6: Ja mega. Und dann kommt man von einem Account zum nächsten und findet das interessant und das interessant. Und irgendwie hat man dann auch nichts geschafft, aber ich habe halt auch gemerkt, mir tat das halt auch einfach nicht gut, ne? Wenn ich dann auch die Uhr geguckt habe, es waren drei Stunden rum und ich habe nichts anderes gemacht als mein Leben bei Instagram zu verbringen. Obwohl ich noch tausend Sachen hatte, die irgendwie auch erledigt werden müssen. Oder auch Freunde gehabt hätte, die sich gerne in der Zeit mit mir getroffen hätten. Das äh tat mir nicht gut.
75	I: Ja kann ich verstehen. Vielleicht nochmal so zusammenfassend was siehst du für Vorteile ähm in Bezug auf die Essstörung auf Instagram?
76	B6: Den Austausch, den man hat und das Verständnis, was man bekommt finde ich ganz wichtig. Und die Möglichkeit, dass man Erfahrungen berichtet bekommt, die man so nicht hören würde, weil man einfach den Kontakt sonst nicht hätte. Und damit auch Perspektiven zu, zu Hilfe und Selbsthilfe aufgezeigt bekommt, die man so nicht sehen würde. Weil man selber kann auch nur begrenzt Wissen haben, kann nur begrenzt googeln, weiß bei manchen Sachen auch gar nicht, dass es sie gibt. Weil die auch so noch

	gar nicht öffentlich irgendwie dargestellt werden. Und da kann man manchmal durch jemanden, der selber schon auf unkonventionelle Wege gegangen ist, für sich selber Lösungen finden, wo man denkt: Ja cool, wäre ich gar nicht drauf gekommen, aber passt für mich halt auch total gut. Also ich denke es kann, wenn man weiß wie man es richtig für sich nutzt, sehr, sehr positiv sein.
77	I: Und dann natürlich noch die andere Frage: Was siehst du für Nachteile auf Instagram?
78	B6: Also es ist tatsächlich auch das ist dieses da es so viele Essgestörte gibt auf Instagram, kann man auch sehr negativ betrachten. Wenn man halt an die falschen Leute gerät, sich in den faschen Seiten verliert und dadurch die Essstörung noch mehr eine Verstärkung erfährt. Also ich bin bei mir im Nachhinein auch überzeugt, hätte ich mit vierzehn, fünfzehn nicht angefangen mich auf solchen Profilen rumzutreiben, wäre ich an manchen Stellen nicht so stark erkrankt und hätte nicht so eine extreme Symptomatik gehabt, wie ich sie gehabt habe. Und wäre heute vielleicht auch schon ein ganzes Stück weiter. Einfach weil ich gar nicht gewusst hätte, dass es auch in diese negative Richtung bestimmte Dinge gibt. Auf die Ideen wäre ich halt alleine gar nicht gekommen. Dann habe ich das gelesen, oder gesehen bei anderen und dachte: Achso okay das geht auch, naja gut, dann probierst du das mal aus.
79	I: Also würdest du auch schon sagen, dass man auch eine gewisse Reife oder Krankheitseinsicht haben muss, dass man da Abstand zu gewinnen kann?
80	B6: Ja auf jeden Fall. Also man muss immer wissen, dass man sich selber abgrenzen muss. Und das Instagram auch nur ein Teil des Lebens einer anderen Person widerspiegelt. Und es nicht die „Allrettende-App“ ist, die dich aus deiner Essstörung befreit, sondern dass man den Weg ganz alleine gehen muss.
81	I: Ja, auf jeden Fall. Was würdest du sagen, also für dich, was überwiegt? Die Vor- oder die Nachteile von Instagram?
82	B6: Mittlerweile auf jeden Fall die Vorteile. Einfach weil ich halt selber merke, dass es mir halt irgendwie guttut. Dass ich ja auch selber was bewirken kann. Ich habe mir vor ungefähr einem Jahr das Ziel gesetzt, dass ich gerne mich für die Endstigmatisierung auch von psychischen Erkrankungen einsetzen will. Und dafür ist Instagram natürlich das perfekte Medium. Damit erreiche ich genau die Leute, die ich erreichen will. Genau die Altersklassen, die ich erreichen will zu dem Zeitpunkt. Und ähm nutze das dadurch für mich halt mittlerweile wirklich sehr positiv und sage auch Instagram ist, wenn man weiß wie man sie zu handeln hat, auf jeden Fall eine super Möglichkeit für Austausch und für Aufklärung.
83	I: Aha ja. Kann für dich dieser virtuelle Austausch einen realen Austausch ersetzen?
84	B6: Das auf gar keinen Fall. Also natürlich ist es schön, wenn man dann gute Gespräch, online Gespräche führt und schreibt, und hat da auch Momente, wo man sehr berührt ist. Aber das ersetzt halt nicht einen realen Gegenüber, wo man wirklich auch Mimik

	und Gestik sieht, wo man auch irgendwie Berührungen tatsächlich körperlicher Natur erfahren kann. Das ähm kann einfach ein virtuelles Gespräch nicht ersetzen.
85	I: Vielleicht nochmal so zusammenfassend: Wo können deiner Meinung nach soziale Medien wie Instagram ähm in der Behandlung einer Essstörung helfen?
86	B6: Die können dann helfen, wenn die Leute oder Betroffene, sich wirklich andere Accounts suchen, die für sie irgendeinen positiven Mehrwert bieten. Sei es indem sie sich Seiten annehmen, die sehr viel über Selbstliebe schreibe, sehr viel über wie nehme ich mich besser an, sei es über Leute, die genau das selber erlebt habe und aber schon ein Schritt weiter sind als man selber. Oder auch indem man wirklich Profilen folgt, die sehr fachlich arbeiten. Also es gibt ja auch Seiten, Psychotherapeuten und Institute, die Instagram Accounts führen zu diesen Themen und wirklich da fachlich aufklären auf eine sehr einfache Ebene das runterbrechen und halt, wo die Posts auch relativ kurz sind. Wo man nicht das Gefühl hat, man muss zwanzig Seiten PDF-Datei lesen, sondern halt nur zweitausendzweihundert Zeichen. Und hat trotzdem irgendwie das Gefühl, man hat sich informiert. Dafür finde ich das schon sehr positiv und sehr hilfreich.
87	I: Ja, sehr schön. Ich habe jetzt alle Fragen gestellt, die ich gerne stellen wollte. Vielen Dank erstmal dafür. Hast du darüber hinaus noch Themen, die interessant sind und über die sprechen können?
88	B6: Also ich glaube eigentlich nicht, weil ich denke du hast es ganz gut umrissen, die ganze Thematik. Sie ist natürlich wahnsinnig komplex. Und ich glaube man kann nie alles in einer Stunde erzählt haben, was es irgendwie dazu zu sagen gibt. Aber ich glaube wir haben einen guten Weg gefunden alles irgendwie einmal anzusprechen.
89	I: Okay dann bedanke ich mich bei dir. Und ich stoppe die Aufnahme.

Interview E1

1	I: Okay. Also hallo liebe Frau Schneider. Vielen Dank dass Sie heute nochmal die Zeit für mich gefunden haben. Dass wir über mein Masterarbeits-Thema sprechen können. Ich habe Ihnen ja im Vorfeld schon erklärt, was mit Ihren Daten passiert. Dass ich das Gespräch gerne aufzeichnen möchte. Und deswegen frage ich Sie jetzt nochmal: Sind Sie damit einverstanden, dass wir dieses Gespräch hier aufzeichnen?
2	B: Ja ist in Ordnung.
3	I: Super. Okay, dann würde ich Sie gerne einmal bitten, sich einmal vorzustellen und auch gerne auf Ihren Bezug zur Selbsthilfe da einzugehen.
4	B: Ja. Also ich bin Sabine Schneider. Ich bin Sozialarbeiterin und Suchttherapeutin und systemische Beraterin. Ähm ich arbeite in einer Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen. Ähm wir sind eine Einrichtung, die sowohl angeleitete Gruppen anbietet als auch Beratungsgespräche. Und da sind wir vielleicht auch schon bei dem Thema ähm dass wir keine klassische Selbsthilfe in dem Sinne anbieten, wie Sie es vielleicht kennen, ne? Also ich komme auch aus der klassischen Selbsthilfearbeit. Ich habe selber mal in einem Selbsthilfezentrum gearbeitet. Ähm da gibt es schon auch gewaltige Unterschiede. Ich weiß nicht ob es von der Klangqualität gut genug ist. Ja? Kommt es gut an? Sonst kann man ja zwischendrin die Kamera vielleicht aus machen oder so. Genau. Ja also ähm unsere Gruppen sind eben nicht die klassische, ähm klassische, das klassische Selbsthilfekonzept, sondern es ist immer eine Anleiterin von uns in der Gruppe drin. Ähm das macht es schon auch vom Charakter sehr anders. Also klassische Selbsthilfe heißt ja die Frauen organisieren sich selber. Äh die Redezeit wird untereinander selbstständig aufgeteilt, ähm die Themen werden auch frei gewählt. Ähm (.) genau. Das ist bei uns ein bisschen anders. Also wir haben ähm ein festes Setting. Also wo wir mit einem Blitzlicht in der Gruppe starten. Wo wir bestimmte Gruppenregeln haben. Gut das wird auch sehr ähnlich sein wie in der klassischen Selbsthilfe. Ähm aber (.) ähm wir entlasten die Frauen eben damit, dass wir so ein bisschen auch schauen ähm dass das nicht eine Therapiegruppe wird. Das ist uns auch sehr wichtig. Dass die Frauen sich nicht überfordern. Dass wenn eine Frau da drin sitzt, der es schlecht geht, dass wir schon auch nochmal so ein bisschen Unterstützung und Anleitung bieten. Ähm das ist in der klassischen Selbsthilfe anders. Da sind oftmals die einzelnen Mitglieder in der Gruppe fühlen sich dann oftmals sehr gefordert oder überfordert dann so jemanden irgendwie zu unterstützen. Ähm also das sind nur so einige Unterschiede, die wir zu der klassischen Selbsthilfe haben, ne? Also da, das nur erstmal vorweg. Aber dennoch, das was in der Gruppe passiert, das hat schon auch viel mit dem Selbsthilfegedanken zu tun. Also Hintergrund ist: Ich helfe mir selber und lasse andere daran teilhaben an meinem Prozess. Wo stehe ich gerade? Was probiere ich gerade? Ähm was klappt ein

	bisschen? Was klappt vielleicht nicht? Wie sind die Erfahrungen der Anderen auf ihrem Weg? Genau. Das vielleicht so erstmal.
5	I: Aha. Ähm das Thema Wissensvermittlung und Informationen über die Erkrankung an sich, was spielt das für eine Rolle bei den Treffen?
6	B: Ähm ja. Spielt auch eine Rolle. Wobei ich da aber schon sagen muss, dass die Frauen, wenn sie bei uns in der Gruppe angelandet sind, schon einen Großteil an Informationen durch unsere Beratungsgespräche im Vorfeld ähm bekommen haben. Also wir machen vorher immer entweder Einzelberatung oder einen, ein offenes Gruppengespräch. Wo die Frauen erstmal auch natürlich Info's über die Erkrankung an sich, aber auch äh Arztadressen, Therapeutenadressen, Ernährungsberater, Kliniken, wie funktioniert das mit Kliniken? Wie geht das mit den Krankenkassen und all diese Dinge. Ähm es passiert fast eher im Vorfeld. Wenn die in der Gruppe sind, ähm, gut es ist immer wieder Bestandteil. Da geht es auch immer wieder da drum: Was hast du für Erfahrungen in der Klinik gemacht? Oder ähm (.) aber da geht es schon auch mehr darum zu gucken also wie geht es den Frauen im Alltag? Äh was, was äh treibt sie gerade um? Mit welchen Ängsten, Nöten, Sorgen aber auch mit welchen Erfolgen haben sie gerade zu tun? Ähm ne? Also da ist der Informationsanteil gar nicht so der Hauptaspekt, sondern eher der Austausch auf emotionaler Basis.
7	I: Wenn wir dann einmal bei dem Betroffenenaustausch sind: Können Sie da nochmal ähm ein bisschen näher erzählen? Über den Betroffenenaustausch, wie der so abläuft? Was da so für Themen sind?
8	B: Ähm Themen, ja sind fast alle Bereiche des täglichen Lebens. Also letztendlich äh reicht die Essstörung ja in viele Lebensbereiche rein. In die Themen: Partnerschaft, Familie. Ähm auch Thema Arbeit. Ne? Da geht es unter Umständen um solche Themen wie Umgang mit Stress, Umgang mit Perfektionismus, Umgang mit Gefühlen, wie Wut, Ärger, Angst, Trauer. Ähm aber auch Umgang mit dem eigenen Körper. Körperbild, Schönheitsideale, Erwartungen an mich als Frau, Rollenbilder. Ähm auch so die Themen Identität, ne? Also wer bin ich? Wer will ich sein? Was wird mir vorgelebt? Was für Erwartungen werden an mich herangetragen? Aber was will ich eigentlich? Also das wären so die Klassiker tatsächlich. Was wir nicht machen ist, wir sprechen nicht darüber wie viel jemand isst, wie viele Kalorien drin sind, wie viel jemand wiegt, wie viel jemand zu- oder abgenommen hat. Da sagen wir auch sehr deutlich keine Zahlen, ne? Also da sind wir schon auch ein bisschen streng. Ähm und nach Möglichkeit nicht einfach nur Ratschläge erteilen, weil Ratschläge sind auch Schläge im weiteren Sinne. Sondern jede Frau guckt mal bei sich: Okay habe ich solche Erfahrungen mal gemacht und äh (.) kann ich davon was mitteilen. Wo stehe ich da? Was, was hat mir da in dem Prozess, als ich damals vielleicht ähm mit dem Thema Abgrenzen zu tun hatte, was habe ich da

	gemacht? Was hat mir da geholfen? Was fand ich da schwierig? Stecke ich da selber auch noch drin?
9	I: Und die Themen, die Sie da jetzt alle gerade aufgezählt haben, kommen die alle von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern? Oder bringen Sie da auch selber Themen mit ein?
10	B: Meistens ist es so, dass wir erstmal die Teilnehmerinnen dazu ermutigen, mit ihren Themen zu kommen. Dass das sie erstmal gucken, also was, was taucht bei mir in meinem Alltag immer wieder auf. Ähm und parallel dazu gucken wir halt auch: Gibt es dazu Anregungen von uns? Also das wir halt auch Themen mit reinbringen. Oder die Themen auch ein bisschen sortieren, dass das nicht zu viel für eine Sitzung wird. Manchmal machen wir das dann auch so, dass wir mal Übungen mitbringen. Wenn das gerade zu einem bestimmten Thema passt. Sei es eine Körperwahrnehmungsübung oder äh was anderes, wo sie unter einen bestimmten Aspekt vielleicht mal ein paar Sachen aufschreiben für sich, ne? Ja. Aber meistens äh ist es schon so, dass, dass wir in dem Blitzlicht was wir eingangs machen, die Frauen fragen: Also was bringst du heute mit? Was möchtest du heute teilen? Was brauchst du heute von der Gruppe? Das hat immer Vorrang, ne?
11	I: Okay. Ähm Sie hatten vorhin ja erwähnt, dass es im Vorfeld bei Ihnen, bevor die Betroffenen da in die Gruppe kommen, dass es da ein Beratungsgespräch gibt. Ähm vielleicht können Sie davon nochmal erzählen?
12	B: Ja. Also in diesem Beratungsgespräch ähm gut. Geht es manchmal auch um ganz andere Dinge als um Gruppenteilnahme. Da stellt sich manchmal im Laufe eines Beratungsgespräches raus, dass eine Gruppenteilnahme ganz sinnvoll sein könnte. Ähm und dann schauen wir ganz einfach auch, ist Gruppe etwas, was äh (.) was die Frau selber (.) auch kann. Also ist sie stabil genug dafür? Ist sie auch Gruppenfähig? Ähm ist sie, ja leider Gottes muss man sagen, gesund genug dafür? Wir müssen tatsächlich da auch ein bisschen im Vorfeld schauen, wenn jemand zu krank ist und äh sonst nichts anderes macht. Also keine Therapie, oder sonst wie was im Hintergrund hat, ähm dann wünschen wir das eher so, dass die Frauen erstmal vielleicht nochmal ein therapeutisches Setting aufsuchen. Äh damit die Frauen nicht denken: Okay ich gehe jetzt in so eine Gruppe und dann ist das ja gut, das reicht. Weil Gruppe kann Therapie nicht ersetzen, das reicht auf gar keinen Fall. Also das ist uns auch wichtig im Vorgespräch vorher sehr, sehr deutlich zu machen, dass das kein Therapieersatz ist. Und dass das auch nicht so viel leisten kann, wie eine Therapie. Sondern dass das eine alltagsbegleitende Gruppe ist, ähm, die stabilisieren soll. Ähm den Prozess, in dem sie gerade sind, unterstützen. Ähm aber wenn, wenn eine Frau noch ganz am Anfang ihres Prozesses ist, dann ist manchmal eine Gruppe schon auch erstmal eine, eine viel zu große Herausforderung. Also da versuchen wir in einem Vorgespräch erstmal zu klären: Steht sie

denn noch am Anfang? Ähm (.) und machen dann deutlich, dass Gruppe etwas ist, sozusagen, die die Fortgeschrittenen-Übung, ja? Also für welche die, die schon vielleicht auch schon eine Weile, vielleicht an sich gearbeitet haben. Therapie gemacht haben, ganz viele kommen aus der Klinik oder haben schon Therapie gemacht. Ähm für die ist Gruppe gut, ne? Im Vorfeld müssen wir auch definitiv klären: Gibt es da auch andere (.) Problematiken noch im Vordergrund, ne? Also es ist ja selten so, dass eine Frau nur mit einer Essstörungsdiagnose da ist, sondern dass andere Diagnosen eine Rolle spielen. Ähm das müssen wir vorher so ein bisschen abklopfen. Wir wissen, dass Depressionen meistens auch bei den anderen (unv.) Frauen eine Rolle spielt. Oder Angst- und Panikattacken, sowas das kennen viele. Aber zum Beispiel eine akute Psychose zum Beispiel, das müssen wir wissen. Ist da jemand gerade in so einem Zustand? Nimmt sie Medikamente? Ähm wenn sie eine Borderlinestörung hat, dann wollen wir wissen: Hat sie ein Skills-Training gemacht? Ähm (.) so und das ist vielleicht auch der Unterschied zur klassischen Selbsthilfe. Ich glaube gar nicht, dass in der klassischen Selbsthilfe so viel im Vorfeld abgefragt wird. Also ob da jemand äh Gruppenfähig ist oder unter Umständen auch eine Gruppe sprengt. Äh deswegen ich kenne es selber, solche Gruppen da sammeln sich dann manchmal Menschen, die mit hochgradigen anderen Problemen auch noch zu tun haben. Und die können so eine Gruppe manchmal auch massiv überfordern. Ähm also da versuchen wir so ein bisschen zu steuern. Und die Frauen, die in der Gruppe sind, das ist uns sehr wichtig, auch ein bisschen zu schützen, ne? Das, das sie nicht in, in, in eine Überforderung geraten mit einer Frau, die vielleicht im Moment noch gar nicht in der Lage ist Gruppe wirklich für sich zu nutzen. Und sich da (.) auf eine Art vielleicht auch ausagiert, weil sie ganz hilflos ist. Was dann den anderen Gruppen-Frauen nicht so gut täte, ne? Also ja. Also Vorfeldberatung ist so ein bisschen sondieren ist Gruppe was für die Frau? Ist sie dazu in der Lage? Aber auch was hat sie davon? Manche Frauen ähm überlegen so ein bisschen, haben auch so ein bisschen Ängste und stellen sich unter einer Gruppe auch Wunder-Was vor und haben so Bilder im Kopf. So wie: Ja hallo ich bin der Hans und bin hier Alkoholiker und ich stelle mich jetzt hier und ich spreche jetzt hier, so ne? ((lacht)). Wird ja im Fernsehen auch manchmal etwas schräg dargestellt ne? Also Selbsthilfegruppe ich glaube das hat so überall in den Medien so ein bisschen, so einen komischen Touch ne? So ein bisschen ((Ekelgeräusch)). So Oldschool. Da sitzen da Leute in so einem trüben Raum, alles braun wahrscheinlich ((lacht)) und irgendein durchgeknallter Anleiter vielleicht auch noch in der Gruppe, ne so. Also da versuchen wir auch eine Menge Ängste zu nehmen. Äh dass das so nicht ist. Dass wir schon auch deutlich machen: So pass auf. Deine Gruppe da sitzen junge Frauen, etwa in deinem Alter auch. Und ähm (.) die sind auch ähnlich gestrickt. Die sind sonst auch ganz normal im Leben. Das sind Studentinnen, das sind welche, die sind im Berufsleben. Die, die sind draußen, sage ich mal,

	ganz normale Menschen wie du und ich. Das, das da nicht so vie Vorstellung: Oh da sitzt so ein Haufen Verrückter und oh Gott und da muss ich jetzt Hilfe, ne? Also so. Ängste nehmen, Vorurteile ein bisschen mildern. Ähm und auch (.) ja was wird da von mir erwartet? Da haben die Frauen auch manchmal große Angst und stellen sich vor: Oh Gott, jetzt muss ich da gleich ganz viel über mich erzählen und oh ich habe da aber Angst vor. Ich weiß ja gar nicht, wie die damit umgehen? Also da (.) weisen wir die Frauen auch durch unsere Gruppenregeln ganz sanft ein. Dass wir ihnen auch sagen: Pass mal auf, du musst nicht gleich alles von dir erzählen. Äh du kannst erstmal vorsichtig gucken. Und erstmal auch schauen wie reden die Anderen hier. Ähm ja und dass kein Redezwang ist, dass man nicht zu jedem Thema etwas sagen muss. Ähm solche Dinge. Und äh ja auch was, was Gruppe machen kann. Da haben viele ja oft auch so die Vorstellung: Ach Gruppe, was soll denn das bringen? Da setze ich mich da in so einem Raum und dann redet jeder von sich und dann geht jeder wieder nach Hause und toll ((lacht)). Und das ist es ja nun auch nicht. Also da machen wir auch deutlich, da geht es auch wirklich um Austausch. Da sollen Diskussionen angeregt werden, da wird gemeinsam nachgedacht und vor allen Dingen, das Positive was Gruppe ja leisten kann ist ähm (.) es kommt ein, ein empathisches, schwesterliches Miteinander zustande. Das ist nochmal was ganz anderes was eine, was eine Therapie kann. Nämlich, dass da Fachfrauen sitzen, die selber Erfahrungen haben, die wissen wovon die Rede ist, wenn, wenn, wenn eine Frau davon spricht: Oh Gott, ich hatte mal wieder einen Essanfall. Äh ich habe mich wieder so voll gehauen und, und ich fühle mich so schrecklich. Da kommen dann nicht Tipps wie: Naja, iss‘ doch mal weniger. Ne, so das kommt manchmal aus dem Umfeld. So: Ja iss‘ doch einfach nicht so viel. Toll: Ne? Das denken sich die Frauen ja im Alltag selber immer. Sondern dass da die Frauen das verstehen. Weshalb das eben nicht so einfach ist. So, und das, das versuchen wir den Frauen auch so ein bisschen deutlich zu machen. Das, dass man da sehr viel (.) ja zugehört bekommt. Viel Empathie, viel ähm ja warmherziges Miteinander. Ähm und das wissen wir ähm auch durch, durch Studie ist es belegt worden: Die Wirksamkeit von Selbsthilfe hat viel mit, mit Empathie zu tun. Weil durch die Empathie sinkt der Kortisol-Spiegel. Also der, der Hormonspiegel der Stress anzeigt. Und ähm (.) das ist eine Wirkung die so durch Therapie oder Klinik nicht unbedingt äh erreicht werden kann. So das vielleicht nur nochmal dazu. Sie haben bestimmt nochmal ein paar mehr Fragen ((lacht)).
13	I: Ja vielen Dank für die Ausführungen. Ähm da habe ich tatsächlich noch ein paar Fragen dazu. Sie haben ja vorhin gesagt, Sie als ähm ich nenne es mal Moderatorin, oder begleitende Person, Sie achten auch darauf, dass Sie die Teilnehmerinnen schützen, dass Sie auch Regeln festlegen. Vielleicht können Sie da nochmal ein bisschen erzählen, was da Ihre Rolle genau ist.

14	B: Ja. Also wir sind zum Beispiel diejenigen, die sehr ähm darauf Acht geben, dass ähm nicht die Essstörung die Gruppe regiert. Also ich sage es mal so: Wenn jemand eine Essstörung hat, ich weiß nicht inwiefern Sie das selber kennen, manchmal ist man ja auch selber betroffen gewesen und weiß, da sind so immer zwei Stimmen in der Brust. Es gibt die positive Seite, die sagt: Ja, ich brauche unbedingt Hilfe und ich muss was tun. Und die andere Seite sagt: Hm, ich will ja eigentlich gar nicht und ich will eigentlich so weitermachen und eigentlich will ich sogar noch abnehmen. Ne so die zwei Seiten gibt es. Gut manchmal merken die Frauen es selber nicht, dass es auch manchmal kippen kann in die essgestörte Stimme. Und dann (.) eine Frau zum Beispiel Themen anregt, die wir für nicht förderlich halten. Weil das essgestörten Sprech ist. Das zum Beispiel, ich hatte das auch schonmal, dass eine Frau in einer Gruppe saß‘ und die anderen fragte: Sagt mal, ähm wie viel Kalorien esst ihr denn so am Tag? Und dann sagen wir: Moment! Stopp! Halt! Ne, merkst du gerade, was du da machst? Ich höre gerade eine sehr starke Stimme der Essstörung. Äh (.) guck‘ einfach mal, überlege mal: Was hat die Essstörung jetzt davon, das von den Anderen zu erfahren? Hm das wir die Frau immer wieder in Kontakt bringen mit ihrer gesunden Stimme. Ohne Anleitung würde das Pferd oft so weiter galoppieren. Dann würde plötzlich die ganze Gruppe über Kalorien sprechen. Wie viel isst die Eine? Wie viel isst die Andere? Und dann sitzt da eine Teilnehmerin dazwischen und merkt: Oh Gott, es triggert mich total. Ich sehe meine Sitznachbarin, die sagt sie hat nur fünfhundert Kalorien gegessen, ich habe tausend gegessen. Ach du Scheiße, ich muss, ich muss ähm reduzieren. Ne? Das wollen wir vermeiden, ne? Also dass wir da sehr schnell eingreifen und sagen: Moment (unv.) wir machen ja auch ein bisschen mit Humor manchmal ne? So war da gerade die Essstörung laut? Warte mal. Äh und dann kommt von den Teilnehmerinnen: Oh äh stimmt. Ja genau, ne? So also (.) da versuchen wir sehr, schon auch freundlich drauf hinzuweisen. Weil das passiert immer mal wieder. Das ist nicht böswillig. Ähm (.) genau und dementsprechend sind die Gruppenregel auch durchaus eben streng. Das hatte ich vorhin schon angedeutet, also keine Zahlen, äh nicht, nicht thematisieren wie viel und was habe ich gegessen. Ähm ja (.) ähm (.) genau. Was wollten Sie dann noch wissen? Was da unsere Rolle der Anleitung ist?
15	I: Genau, was Ihre Rolle ist, speziell in dieser Anleitung. Sie hatten es ja eingangs schon ein bisschen erklärt.
16	B: Ähm es gibt auch manchmal schwierige Situationen in einer Gruppe. Ähm manchmal gibt es tatsächlich auch das, das ähm, das es einer Teilnehmerin nicht gut geht, ne? Ähm und oft wissen sie nicht so richtig sich zu artikulieren und ähm manchmal kann es auch sein, dass sich jemand dissoziiert zum Beispiel, ne? Dass sie merkt, sie kann nicht mehr teilnehmen, sie macht zu. Ähm da sind wir diejenigen, die äh dieser Frau ein Stück weit auch raushelfen, dass nicht die Teilnehmerinnen dann dasitzen und denken: Oh

Gott, was hat sie? Was hat sie bloß? Und was ist denn jetzt los? Sondern dass wir da auch (.) äh Wege aufzeigen. Dass wir (.) ähm im Vorfeld schon auch sagen: Du, wenn du das von dir so weit kennst, dass du manchmal merkst, dass du dissoziierst, ne? Dass du merkst du bist plötzlich ganz weg oder du merkst du hast einen Flashback oder so. Ähm dann schlagen wir dir ein paar Dinge vor, die du für dich tun kannst. Vielleicht magst du dich kurz mal nach nebenan setzen, ähm oder hast du da eine Skills-Regel, die du für dich nutzen kannst? Also hast du vielleicht so ein Knautsch Ball oder so ein Gummi mit, womit du schnell wieder gucken kannst, dass du wieder ne? Hier ankommst? Also dass wir die Frauen da sehr ermutigen Störungen anzuzeigen und da für sich zu sorgen, ne? Ähm und manchmal gelingt es den Frauen ja nicht so unbedingt das immer von alleine zu machen. Das heißt wir gucken so ein bisschen. Wir haben so einen Blick drauf. Und wenn ich merke da wird eine Teilnehmerin immer stiller, immer stiller und sinkt in sich zusammen, und ihr geht es sichtlich nicht gut, dann spreche ich sie natürlich auch an, ne? Und mache zwischendrin auch immer mal so ein Zwischenblitzlicht. Ich frage dann oft, wenn da manchmal so eine schwere Stille sich im Raum dann ausbreitet: So was ist gerade los? Wo seid ihr gerade? Womit seid ihr beschäftigt? Gibt es gerade (.) äh ne? Irgendwo ein Problem? Ähm das würde glaube ich in einer klassischen Selbsthilfe so auch nicht passieren, ne? Dann würde jemand implodieren, der würde das mit nach Hause nehmen unter Umständen und vielleicht nicht mehr wiederkommen, ja? So also hier gibt es so ein bisschen Unterstützung und Anleitung: Wie kannst du das thematisieren, dass es dir nicht gut geht? Wie kannst du da gut für dich sorgen? Ähm wenn du mal raus musst kurz aus der Gruppe, wie kannst du auch wieder reinkommen? Also sowas, ne? Das sind so einige Beispiele. Manchmal gibt es auch Konflikte in der Gruppe. Äh das trauen die Frauen sich auch nicht unbedingt so auszutragen. Da sind wir dann auch so ein bisschen die Mittlerinnen. Dass wir (.) beide Seiten auch erstmal hören, versuchen herauszufinden: Was sind die jeweiligen Bedürfnisse auf der Seite? Also das wir da eigentlich auch ein gewisses Konfliktmanagement haben. Das ist definitiv ein Thema ähm was Frauen, also wir haben das Früher mal tatsächlich als klassische Selbsthilfe gemacht, ne? Wir haben die Frauen früher zehnmalig angeleitet und dann in die Selbstständigkeit entlassen. So und dachten: Aha läuft ja. Die kamen irgendwann nach einem halben Jahr oder Jahr irgendwann wieder zu uns zurück und sagten: Oh Gott, könnt ihr nicht vielleicht doch irgendwas machen mit einer dauerhaft angeleiteten Gruppe. Hilfe! Uns knallt gerade die Gruppe auseinander. Oder wir haben da ständig Konflikte oder äh ich als Gruppenfrau habe da immer das Gefühl, ich muss da Verantwortung übernehmen. Sowas, ne? Also da (.) ist das also auf Wunsch der, der Frauen äh tatsächlich entstanden und ähm ja. Es ist eine Entlastung für die Frauen. Die können sich dann wirklich auf ihre Themen dann konzentrieren und müssen nicht überlegen: Was mache ich denn jetzt? Jetzt redet die Beate schon eine dreiviertel

	Stunde und ich weiß nicht, wie ich sie stoppen kann. Was mache ich denn jetzt? Ich will auch noch was sagen und die anderen fünf wollen auch noch. Also das, das ne, also das machen wir alles, ne? Dass wir wenn wir da so eine Vielrednerin haben zu sagen: So, stopp mal. Warte mal. Ne? Ich merke da ist ganz viel zu erzählen, ähm aber vielleicht kannst du das da und da ne und das ein bisschen kürzer machen oder so. Also es ist etwas, was glaube ich den Frauen sehr unangenehm wäre, wenn sie es selber machen müssten. Die sind dann immer sehr froh, dass wir diesen Job übernehmen.
17	I: Okay danke für die Ausführungen. Ähm Sie hatten ja vorhin schon mal ähm das Thema Austausch unter den Teilnehmerinnen an sich angesprochen. Dass da auch viel zum Thema so Erfahrungsaustausch läuft, also zum Beispiel, wie, wie so ein Klinikaufenthalt aussieht. Ähm vielleicht können Sie da nochmal ein bisschen erzählen, wie so der Austausch untereinander erfolgt, also was da so für Themen sind und wie Sie das empfinden?
18	B: Hm ja. Bleiben wir mal beim Stichwort Klinik. Ähm ich habe ja ganz viele Frauen in der Gruppe, die immer noch sehr ambivalent sind, wie, wie sie weiter machen sollen. Die stehen manchmal vor der Frage: Soll ich in die Klinik oder nicht? Und ähm dann ermutige ich diese Frauen: Du bring das doch mal als Thema mit in die Gruppe. Und dann äh genau können sie genau ihr Dilemma so darstellen und dann sind die anderen Teilnehmerinnen gefragt von sich zu sprechen. Kenn sie dieses Dilemma? Hatten sie das damals auch bevor sie in die Klinik gingen? Äh was waren so deren Ängste und Befürchtungen? Wie ist dann letztendlich der Klinikaufenthalt gelaufen? Äh was hat ihnen da gut getan? Was ist da für sie Positives passiert? Gab‘ es da auch was Doofes, was, was wichtig wäre zu berichten? Was war da schwierig? Ähm ja. Und ich habe immer wieder erlebt, das aufgrund der Erfahrung, die die anderen gemacht haben mit der Klinik, sehr viele Frauen dann auch Mut gefasst haben um zu sagen: Ach Mensch vielleicht mache ich das doch mal, ne? So.
19	I: Aha. Ähm zur Teilnahme an sich von den Betroffenen, die dort bei Ihnen teilnehmen, ist die regelmäßig? Also ist das eine regelmäßige Gruppe, die da stattfindet? Oder wie kann ich mir das genau vorstellen?
20	B: Ja das ist gedacht für eine regelmäßige Teilnahme einmal pro Woche. Also wir haben sehr, sehr viele Gruppen. Ich glaube dreizehn Gruppen im Moment äh pro Woche. Ähm und ja also wöchentliche Teilnahme ist gewünscht. Ähm (.) gut manchmal hat man Urlaub, oder mal ist man krank. Dann geht es natürlich nicht, aber (.) ja. Und die Dauer, wie lange jemand teilnimmt, das entscheidet die Frau für sich, ne? Also da sagen wir jetzt nicht einen bestimmten Zeitraum und dann musst du gehen. Das entscheiden die Frauen.
21	I: Aha. Ähm vielleicht nochmal so zusammenfassend zu der ähm Gruppe: Was sind Dinge, die, wo Sie sagen, die schätzen Sie besonders oder die finden Sie besonders

	ähm ja ich sage mal gewinnbringend oder besonders förderlich für die Betroffenen an sich? Also was sind da so die, die Highlights so einer Gruppe?
22	B: Ähm die Highlights sind für mich, das klingt zwar so simpel, aber das ist dieses Gefühl von: Ich bin nicht alleine. Ich werde gehört. Ich habe hier einen Rahmen, wo ich mal erzählen darf, wie es wirklich um mich bestellt ist und nicht: Ich muss eine Maske aufsetzen im Alltag und muss funktionieren, sondern hier darf ich die mal zur Seite legen und sein wie ich bin. Das heißt ich darf auch mal heulen, oder mal wütend sein. Äh und ich bekomme Verständnis von den Frauen. Ich bekomme diese, genau dieses empathische Mitschwingen. Dass da ein Raum ist, wo diejenigen das Gefühl haben: Oh ich darf das einfach mal sagen. Ähm (.) es laut aussprechen, was, was im Inneren ähm manchmal sehr quält und gehört zu bekommen: Oh das geht der Anderen genauso. Das klingt manchmal so simple, aber das ist das, was die Frauen glaube ich als am tiefsten und am hilfreichsten für sich erfahren.
23	I: Hm, genau. Ich hatte Ihnen ja jetzt im Vorfeld ähm mal so einen kleinen Ausschnitt aus so einem Instagram Profil geschickt, die ich mir halt genauer anschaue. Ähm zum Einen ja diese, diese Startseite, also man sieht im Prinzip direkt: Hilfe bei Essstörungen. Hier ist jemand, die ist auch selber an Essstörungen erkrankt, bzw. gerade auf dem Recovery-Weg. Also die nennen sich selbst so eine Art Recovery-Bewegung. Ähm und da werden halt unterschiedlichste Sachen gepostet. Ich hatte es Ihnen ja geschickt. Also ich hatte Ihnen da so ein paar Screenshots von der, von so einer Story gemacht. Also die bekommen teilweise auch Anfrage direkt von anderen Betroffenen. Klären die dann, sind immer sehr positiv. Und dann hatte ich Ihnen auch einen Beitrag ähm mal abfotografiert. Wo dann da drunter in den Kommentaren auch so ein kleiner Austausch ähm zwischen denen stattfindet. Hatten Sie Gelegenheit sich das anzuschauen? Und wenn ja, sagen Sie mal, wie finden Sie das?
24	B: Ähm ja, also ich habe mir das angeschaut bzw. ich kenne diese Recovery Bewegung. Und ich, ich gucke immer mal in so verschiedene Instagram-Konten so rein, oder bzw. weiß auch von meinen Frauen, dass die einigen dieser Konten auch folgen. Wie finde ich das? Ähm (.) es gibt Positives und es gibt Negatives. Grundsätzlich erfüllt es durchaus den Selbsthilfegedanken und ähm hat es eine, eine wirklich gute und, und positive Funktion auf jeden Fall. So. Ähm und ich meine der Selbsthilfegedanke heißt ja auch es ist kostenlos meistens, äh sehr leicht zugänglich und, und für Jedermann so, ne? Also das, das erfüllt es auf jeden Fall. (.) Ich finde auch, wenn ich da mal so reinlese, den Austausch durchaus auch sehr reflektiert manchmal. (.) Habe aber trotzdem mancherlei Bedenken dazu. Ähm und der fängt bei denen an, die diese, diese Posts machen. Also die, die als ehemals Betroffene, äh so ein, ein Recovery-Ding da ins Netz setzen. Ähm da habe ich nämlich das Gefühl, dass diejenigen ähm da sich selber als (.) Fachfrau äh darstellen, die dann auch (.) wie soll ich das sagen. Manchmal ihren,

	ihren Rahmen als (.) ehemals Betroffene verlassen. Ich meine die bekommen viel Zuspruch, die bekommen viel Nachfragen von Betroffenen. Und ich glaube das ist auch was, was diejenigen auch sehr bauchpinselt unter Umständen. Und unter Umständen glaube ich sehr dazu reizt vielleicht auch über ihre eigenen Grenzen zu gehen. Nämlich, dass sie dann plötzlich zu einer Expertin werden. Ähm die (.) sage ich mal therapeutische Ratschläge gibt. Die plötzlich nicht mehr nur ehemalige Betroffene ist, sondern Ernährungsberaterin, Psychotherapeutin, also ähm das geht manchmal sogar so weit, dass so manch eine solcher Influencerin für sich das Gefühl hat: Oh, ich bin ja hier jemand, was ganz Wichtiges. Ich habe was ganz Dolles zu sagen und ich biete jetzt ein Coaching an. Oder ich äh mache hier so, so ein, ich schreibe ein Buch, und ich gebe ganz viel Online-Material raus. Und ähm auch für viel Geld ganz nebenbei. Das kommt noch dazu. Und da merke ich, das ist was, was ich nicht gut finde. Das finde ich sehr, sehr schwierig.
25	I: Aha. Ähm wenn Sie das mal mit den Gruppensitzungen vergleichen, wenn man es vergleichen kann, ähm wo sehen Sie da vielleicht Gemeinsamkeiten und Unterschiede?
26	B: Hm Gemeinsamkeiten sehe ich schon auch manchmal beim empathischen Mitschwingen so. Also da, da sehe ich das schon, dass dann ganz viel bestätigende Kommentare kommen, ganz viel Mutmachendes, ganz viel Freundliches, so das, das finde ich auch ganz berührend manchmal. Hm allerdings sind die Sequenzen manchmal sehr kurz und äh man weiß nicht, was geschieht denn hinterher damit. Also hm (.) letztendlich ähm (.) kriegt man nicht mit ähm man würde nicht mitkriegen, würde jetzt eine Frau getriggert werden dadurch. Oder ist da jemand eher eine Pro-Ana-Frau, die da unterwegs ist. Und, und auf ihre Art ein, eine Pro-Ana-Atmosphäre da rein gibt. Da bräuchte es dann schon auch welche die sagen: Du sag mal, das ist aber jetzt irgendwie ziemlich Pro-Ana. Passiert auch manchmal. Wenn man Glück hat. Nicht immer. Und ähm (.) ja das ist nicht gesichert genug finde ich. Also das ist schon auch so ein bisschen, das, das kann auch (.) das kann auch schwanken letztlich, ne? Ähm (.) ja (.) also ich bin da wirklich hin und her gerissen. Also ich, ich sehe, dass es einigen Frauen gut tut und ich ermutige die auch. Ich bin aber auch sehr äh so dass ich die Frauen bitte: Also guckt euch das sehr genau an. Und überlegt euch wie fühlt ihr euch, wenn ihr da bei so einer Influencerin, der gefolgt seid, fühlt ihr eher, dass eure Essstörungsstimmer getriggert wird? Dann lasst die Finger davon! Äh wenn ihr diesen Eindruck habt, das bestärkt dich in der gesunden Stimme. Das bestärkt dich wirklich im Heilungsprozess, ähm (.) und nicht dass du dir eigentlich von hinten rum durch die Brust ins Auge eigentlich noch Tipps holst für deine Magersucht, dann mach‘ weiter. Aber wenn du merkst, da werden ja auch manchmal Sachen gepostet, das dann auch jemand eine Frage stellt wie: Du, ich esse im Moment nur einmal am Tag. So zweihundertfünfzig Kalorien. Sag‘ mal wie kann ich das ändern? So. Ähm klar erstmal klingt die Frau so: Ich will da was ändern.

	Man meint es wäre was Positives. Eine andere Essgestörte liest aber: Oh die isst nur zweihundertfünfzig Kalorien. Ach du Scheiße, wie kriegt die das denn hin? Oh ist das cool, will ich auch. Ne? Also das sind so Dinge, da (.) hat es eigentlich (.) nicht so die positiven Effekte, die, die eigentlich ja rüberkommen sollten, ne?
27	I: hm. Sie haben es ja vorhin auch schon mal so ein bisschen erzählt, das Thema soziale Medien ist auch manchmal Thema bei Ihnen in der Gruppe? Können Sie da nochmal drauf eingehen?
28	B: Ähm ja. Also (.) eben das sind oft genau solche Dinge, ne? Dass die Frauen auch von solchen Recovery-Buddies berichten oder so. Und ähm schon auch so, so ein bisschen bereichert sind und daraus auch ein bisschen was erzählen. Also sowas finde ich immer sehr konstruktiv. Ähm (.) ja. Ich muss grade nochmal überlegen inwiefern das noch eine Rolle spielt ähm (..) naja ganz oft geht es so um das Thema: Wem folge ich? Und wem müsste ich vielleicht mal entfolgen? Und das ist etwas, das spielt eher so unterschwellig eine Rolle. Ich weiß ganz genau, die meisten jungen Frauen vor allen Dingen, die Älteren nicht so, die sind zweigleisig unterwegs. Die sind bei uns in der Gruppe und manchmal sind die aber auch in solchen Pro-Ana Geschichten und auch in solchen Recovery Geschichten. Ähm und manchen fällt es schwer diesen Pro-Ana Sachen zu entfolgen. Die hängen da immer noch drin. Sie wissen ganz genau: Ah es ist echt überhaupt nicht gut jetzt für mich. Ich weiß, das ist total krank. Aber ich finde es total cool, wenn die, weiß ich nicht, XY da schon wieder postet, was für eine tolle Buddha-Bowl sie sich zubereitet hat. Und wenn ich dann lese, das ganze Teil hat nur einhundert Kalorien, wow! Dann bin ich, oh das finde ich so richtig geil. Das können viele dann nicht unbedingt so seinlassen. Das kommunizieren sie nicht in der Gruppe. Aber es wird schon deutlich, sie leidet sehr darunter, dass die da manchmal da so festhängen. Und das nicht schaffen, sich da rauszubewegen. Und da braucht es dann manchmal viel positives Zureden der Anderen, dass alle darüber sprechen: So überlege bitte genau, wem folgst du? Das muss gar nicht ich machen, das sind eher die Frauen untereinander. Da habe ich das Gefühl, die wissen ganz genau, wie gefährlich das sein kann. Ähm (.) also wie zweischneidig das da auch so ist, was es da im Netz so zu finden gibt. Und ähm ja da gibt es schon auch manchmal recht klare Ansagen der Frauen untereinander. Das die auch sagen: Boah das ist ziemlich Pro-Ana. Überlege dir das. Ne? So. Guck mal, ob du da dem, derjenigen entfolgst, ne?
29	I: Ja. Also kann man auch schon sagen, dass soziale Medien da auch wirklich sehr, sehr präsent sind? Mich würde jetzt nochmal interessieren, wie, also weil soziale Medien, Sie sagen es ja selber, sind irgendwie Fluch und Segen zugleich. Ähm gerade auch beim Thema Essstörungen. Wie müsste denn so ein, ich sage mal so eine Seite gestaltet sein, oder wie müssten soziale Medien damit umgehen, dass das vielleicht

	auch irgendwo eine Chance für die Selbsthilfe oder für die, die Frauen bzw. Betroffenen an sich sein könnte?
30	B: Hm ja. Ich denke da als erstes mal an diese Influencer, die ähm dafür für sich auch ein Business draus machen. So die sind mir eigentlich der größte Dorn im Auge. Es gibt da gerade so unzählige Coachings und Programme, die dann diese ehemals Betroffenen auf den Markt werfen. Ähm die, die können das einfach machen. Ohne jedes Qualitätsmanagement. Das ist der Unterschied auch zu unserer Arbeit. Wir müssen ein ziemlich heftiges Qualitätsmanagement über uns ergehen lassen. Wir müssen jeden Handschlag dokumentieren. Wir müssen sehr, sehr gut äh darstellen, wieso wir warum wie arbeiten. Und was wir machen, was wir nicht machen. Und äh müssen auch regelmäßig Schulungen machen. Äh müssen in bestimmten Dachverbänden sein. Müssen auch eine Gemeinnützigkeitsbescheinigung haben. Also da, da sind sehr viel Bedingungen dran geknüpft, die deutlich machen: Hallo. Wir wollen keinen Profit hier rausschlagen. Ähm sondern wir sind gemeinnützig und wir haben einen gewissen Arbeitsauftrag, den wir auch nachweisen müssen. Und das ist bei all diesen Influencerinnen überhaupt nicht der Fall. Die können sich hinsetzen, sei es auf Instagram oder YouTube. Irgendwas ins Netz labern, sage ich mal so, ohne dass irgendeiner da mal (.) ja ohne irgendwelches Qualitätsmanagement, ja? Man kann hoffen, dass da jemand vielleicht mal Ernährungsberater ist. Aber oft sind diejenigen auch aus der Fitnessindustrie. Das sind manchmal so Personaltrainer. Da sehe ich auch, dass die nach einem, nach einem Feld sind, sich beruflich zu profilieren. Und eigentlich, ja eigentlich versuchen irgendwie Geld zu verdienen. Ja? Und (.) da find eich manchmal, das ist so ein Wildwuchs, der noch wenig, da gibt es nicht, die brauchen keine Zertifizierung für gar nichts. Und das, das ist das Ding, da mache ich mir echt Sorgen und das hätte ich gerne anders. Da würde ich mir wünschen, dass wenn da jemand als Influencer unterwegs sein will, der soll sich bitte beim Bundesverband für Essstörungen melden und da bitte die Kriterien einreichen. Und, und sich einer Prüfung unterziehen, bin ich, also erfülle ich diese Kriterien überhaupt. Sowas, das wäre so das Minimum. Ja? Eine Gemeinnützigkeitsbescheinigung wäre auch nicht schlecht. Weil äh es wird, es wird wirklich (.) es werden horrende Preise genommen für solche Online-Coachings. Wo ich mich auch frage: Was für eine Ausbildung hast du gemacht? Also Nachweise, welche Ausbildung befähigt dich, dass du hier ein Coaching anbieten kannst? Ein Coaching, das klingt so, als ob das jeder mal eben so machen könnte. Eine Coaching-Ausbildung, das ist etwas sehr Komplexes. Wo man eine Menge Zeit, also mehrere Jahre, darauf verwendet. Was auch A eine teure Angelegenheit ist, aber auch etwas, wo man selber mit sich in Arbeit gehen muss. Und ja auch ein bisschen gucken muss: Wie weit kann ich das überhaupt leisten? Bin ich auch, habe ich selber persönlich genug Abstand von der Erkrankung, dass ich überhaupt eine gute Hilfe sein kann? Das sehe ich auch bei vielen. Die sind gerade mal

	eben fünf Wochen auch ihrer Betroffenheit raus. Haben gerade so das High: Juhu ich habe die Essstörung überwunden. Das ist nach fünf Wochen nicht weg. Und die sitzen plötzlich da als Ratgeberinnen. Kacheln oft selber ab. Das kriege ich auch immer wieder von Influencern erzählt. Weil die habe ich hier auch als Klientinnen sitzen. Die dann sagen: Was mache ich denn jetzt? Ich habe da ein riesiges Instagram Konto zu laufen. Ich habe so und so viele tausend Follower. Ich bin gerade selber abgerutscht. Was mache ich denn jetzt? Wie kann ich da denn jetzt glaubwürdig rüberkommen? Ja das, das so.
31	I: Okay das fand ich gerade nochmal einen sehr spannenden Einwurf, dass die Influencerinnen dann im Prinzip bei Ihnen in der Gruppe sitzen können und dann davon berichten, dass Ihnen der Account ähm ja über den Kopf wächst, wie man das so schön nennt. Sie haben ja jetzt schon auch sehr viele ähm negative Dinge von sozialen Medien mit ähm angeführt, was würden Sie denn sagen, was überwiegt? Also kann es eher eine Chance sein oder ist es doch eher ein Risiko?
32	B: Ich kann das glaube ich gar nicht sagen was überwiegt. Weil ähm das hängt von jeder einzelnen Frau ab, wo sie gerade steht, ähm. Wenn, wenn eine Frau eine genügend gesunde Stimme in sich hat, kann das wahnsinnig viel bringen. Wenn sie aber noch überhaupt nicht krankheitseinsichtig ist, wird auch diese Frau immer die Influencerin finden, die ihrer kranken Seite neues Futter gibt. Deswegen ist es beides gleichzeitig. Es ist auch zu beiden, also Teilen gleich würde ich fast sagen. Es hängt sehr von der Person ab, die es nutzt. Und deswegen braucht es vielleicht auch, ähm, naja gut es passiert inzwischen schon auch so ein, so ein methodisch-didaktischen Umgang. Medienpädagogik in den Schulen. Und das, das gelehrt wird: Wie gehe ich mit dem um, was mir im Internet präsentiert wird. Wie kann ich das kritisch beleuchten. Ähm dass ich nicht einfach da sitze und dann merke ich mit mir passiert was, sondern dass ich kritisch drauf gucke und genau spüre: Oh da, da fängt es jetzt gerade an mir nicht gut zu tun. Ich glaube das bräuchte es mehr. Man kann diesen Wildwuchs glaube so nicht unbedingt stoppen hm, will ich auch gar nicht. Ich finde es gut, ähm freie Meinungsäußerung, freie Zugang von Informationen, das finde ich super. Äh alles was, was den Heilungsprozess unterstützt und beschleunigt, bin ich sofort mit dabei, ja? Also wir selber machen Instagram und wir selber ((lacht)) gut Facebook machen wir auch, aber das ist ja schon längst passé ((lacht)). Ja. So also ja. Why not? Aber da kommt es wirklich drauf an, wo stehe ich in meiner Erkrankung? Ich weiß, dass es junge Frauen, die noch nicht krankheitseinsichtig sind, durch diese Medien manchmal länger in der Erkrankung gehalten werden als nötig.
33	I: Sie haben gerade gesagt, Sie machen selber auch Instagram? Das finde ich ganz interessant. Was posten Sie denn so? Oder wie ist Ihre Aktivität? Weil das habe ich jetzt im Vorfeld gar nicht gesehen.

34	B: Ach Gott. Da sind wir so am Anfang ((lacht)). Ja ähm wir sind zum Beispiel mit den Themen äh Körperbild und Bodypositivity, Körpervielfalt unterwegs. Und haben da mal so eine Aktion gemacht: Körpervielfalt stärken. Also dass wir einfach so das Augenmerk darauf legen, mal weg zu kommen von den bestimmten Stereotypen wie Frau oder auch Mann heutzutage auszusehen hat. Also schlank, super sportlich und und und definiert. Sondern dass wir eher (unv.) Hey ist gibt doch verschiedene Typen von Menschen und äh so. Dass das die auch sichtbar werden und das ist auch ähm ja (.) als schön nicht nur eine bestimmte Körperform erachtet wird, sondern dass Schönheit weiter gefasst wird. Ja. Dann geben wir immer mal wieder sowas rein wie äh zum Thema Diätmythen, ne? Wir sind ja auch auf dem Antidiät-Pfad unterwegs und ähm machen immer wieder auch mal deutlich, was können Diäten anrichten, so. Ähm ja. Also eher (.) tatsächlich ähm immer wieder die Ermutigung äh wegzugehen von, von äh strikten Essens-Dogmen, eher hinzukommen zu einem: Was brauche ich? Was tut mir gut? Was braucht mein Körper? Ähm so, ne? Also das ist auch das was wir, also im Vorfeld auf Facebook sehr viel gemacht haben und auch immer noch machen. Und jetzt auf Instagram gerade mit anfangen.
35	I: Finde ich total spannend. Weil, also ich habe ja auch schon so eine kleine Vorrecherche gemacht und ich habe mich halt gefragt: Warum, warum werden denn die sozialen Medien noch nicht so sehr von den, sage ich mal Selbsthilfevereinigungen genutzt? Oder auch von den Bundesvereinigungen, was sie ja auch gesagt haben. Die ja nun mal die qualitativ besten Informationen haben. Was ist denn Ihre Meinung, warum wird das noch nicht so genutzt?
36	B: Da gibt es verschiedene Gründe dazu. Also A Zeitmangel. Ähm wir haben es hier im direkten Kontakt mit Klienten zu tun. Und das hat für uns Vorrang. Und das ist manchmal so, dass ähm also so eine Arbeit in den sozialen Medien braucht Zeit. Ähm und muss auch von irgendwem bezahlt werden. Das machen wir im Moment jetzt alles nur so nebenbei. Auch noch. Neben unserem Hauptkerngeschäft, nämlich mit den Klienten im direkten Kontakt zu arbeiten. Also beraten, selber die Gruppen machen und auch Informationen zu recherchieren, die sich vielleicht verändert haben, ne? Zu Kliniken, oder Therapeuten. Ähm und das ist ein Zweig äh also viele von uns machen das. Also es ist gar nicht so, dass das gar nicht stattfindet, ne? Also die großen Essstörungs-äh-zentren, die die haben alle irgendwie Instagram und Facebook zu laufen. Ähm aber man muss das einfach auch mal pragmatisch sehen. Wir sind keine (.) also da muss man wirklich irgendwann Eierlegende-Wollmilchsäue werden, weil Instagram gut zu machen bedeutet auch, dass man, dass man da gewisse Kenntnisse hat, dass man sich mit ähm Programmen und Grafiken und sonst wie was auseinandersetzt. Da sind wir, wir sind Therapeutinnen. Wir sind Sozialarbeiterinnen, ne? Das muss man echt mal deutlich sehen. Dann sehen wir auch ((lacht)) viele Beratungsstellen befinden sich gerade in

	einem Generationswechsel. Das heißt die alte Riege ist noch (.) im Prozess, die sind noch drin und die haben mit sowas überhaupt nichts zu tun. Die sagen: Boah bleib‘ mir bloß weg. So einen Quatsch machen wir nicht. Hilfe. Und die Jüngeren streben da schon sehr hin. Man merkt das auch dort, wo Jüngere Einzug halten, dass da auch ein selbverständlicherer Umgang mit, mit dieser Technik auch äh eingesetzt wird. Äh es passiert schon eine ganze Menge mehr finde ich. Ähm aber da müssen wir wirklich auch äh echt gucken wie sind unsere Ressourcen. Also so lange wie es für diese Arbeit, das ist eigentlich Öffentlichkeitsarbeit, das ist eigentlich auch Arbeit an Klientinnen. Dafür kriegen wir kein Geld. Und ich meine wir sind äh wir sind zwar gemeinnützig, aber wir machen es nicht ehrenamtlich. Das heißt wir müssen irgendwie gucken, wo wir bleiben. Das ist das Problem. Also wenn es dafür Fördermittel gäbe, klar, wären wir null Komma nichts dabei. Oder ich selber mache eine Facebookseite, das ist so mein, mein privates Steckenpferd, ne? Das ist so zusätzlich mache ich Überstunden eigentlich, ne? Also (.) ja.
37	I: Ja danke für die Ausführungen. Also kann man im Prinzip schon sagen, oder haben ich es richtig verstanden: Sie finden es wichtig, dass es ähm da auch Informationen der professionellen Stellen gibt ähm auf Instagram und sozialen Medien? Aber problematisch heute ist halt einfach noch ähm, dass es dafür keine, dass dafür keine Ressourcen zur Verfügung gestellt werden?
38	B: Ja genau. Und was, was dazu kommt und da sehe ich dann auch wieder die Grenzen was, was da die sozialen Medien können. Ähm es geht nicht nur darum Informationen bereitzustellen. Also Adressen rauszuhauen, wo gibt es Therapeuten oder welche Kliniken. Ähm manchmal braucht Diejenige zu dem Thema: Soll ich denn Therapie machen, eher Hilfe. Da nützt ihr es nicht, sie schon wieder noch, noch eine neue Therapeutenliste, sondern äh sie hat die Adressen, aber sie ruft da nicht an. Und da braucht sie eher das persönliche Gespräch. Und da habe ich das Gefühl, das kann, das können sozialen Medien noch nicht so gut. Also da brauchen sie wirklich auch eine Hilfe dabei abzuwägen, was hindert mich den nächsten Schritt zu machen? Wovor habe ich Angst, wenn ich jetzt einen Therapeuten aufsuche? Was denke ich, was da für mich passiert? Das sind eigentlich die Themen, äh und da brauchen Sie wirklich auch das persönliche Gespräch. Eine echte Beratung. Und da finde ich da ist das eine, da hat es echt Grenzen, ne?
39	I: Ja. Ja danke dafür. Ähm von meiner Seite aus, ich gucke nochmal schnell auf meine Zettel, habe ich zumindest, das was ich alles fragen wollte ähm gefragt. Jetzt wäre die Frage: Haben wir noch irgendwas vergessen? Oder sehen Sie da noch irgendwo was Interessantes, worüber wir noch sprechen können?
40	B: Nein, nein. Eigentlich nein. Bin ich soweit, ganz, ganz okay.

41	I: Okay. Dann würde ich mich an dieser Stelle für das Interview bedanken. Ich würde jetzt die Aufnahme einmal stoppen. ()
42	*Per E-Mail um 15:07 Uhr am 12.06.2020, Kurze Ergänzung zu unserem Interview:*
44	*Was die Gruppenteilnehmerinnen in den Real-life-Gruppen schätzen ist der direkte Kontakt, Gespräche mit echten Menschen, mit einem physischen Gegenüber. Das können Online-Angebote nicht leisten. Viele der jungen Frauen in meinen Gruppen haben die Nase voll von Instagram, Facebook und Foren und strömen derzeit, nach einer längeren Zeit, wo wir die Frauen schon ans Internet „verloren“ glaubten, wieder vermehrt in unsere Gruppen. Schöne Grüße*

Interview E2

1	I: Ja, hallo liebe Pia, vielen Dank, dass du heute Zeit gefunden hast, für mein Interview für meine Masterarbeit. Wir haben ja im Vorfeld schon mal besprochen, was mit deinen Daten passiert und dass ich das Gespräch gerne aufzeichnen möchte. Einfach damit ich mir nicht so viele Notizen machen muss und dir aufmerksam folgen kann. Deswegen nochmal die Frage: Bist du damit einverstanden?
2	B: Ja damit bin ich einverstanden.
3	I: Sehr schön. Dann würde ich sagen starten wir einfach mal damit, indem du dich mal vorstellst und gern auch schon auf die Selbsthilfe und deinen Bezug dazu eingehst.
4	B: Sehr gerne. Mein Name ist Pia Müller, ich ähm (.) bin (.) tätig, engagiere mich in der Selbsthilfe. In einem Selbsthilfeprojekt. Sprich ähm das Projekt widmet sich der Selbsthilfe, Begleitung und (.) ja Beratung sage ich jetzt mal, von Betroffenen und Angehörigen, der Krankheitsbilder, also von Betroffenen der Krankheitsbilder Anorexie, Bulimie und Orthorexie sowohl ähm (.) als auch der ihrer Angehörigen. Genau. Wir haben mittlerweile (.) fünf Selbsthilfegruppen für Betroffene. Zwei Selbsthilfegruppen für Angehörige und ähm kooperieren mit Kliniken. Das heißt ähm das Format der Selbsthilfe findet auch stationär statt. Dass die Betroffenen (.) während ihres Aufenthaltes schon mal in Kontakt mit diesem weiteren, mit dieser weiteren Säule des Gesundheitssystems kommen, um dann wenn sie entlassen werden, einfach ein, ein (.) eine Anlaufstelle haben und vielleicht auch etwas ähm was ihnen schon bekannt vorkommt und nicht völlig alleine dastehen. Und ähm, ähm ja. Genau. Ähm (..) das Ganze ist in mein Leben getreten, ähm indem ich (.) aufgrund von eigener Betroffenheit ähm eine Selbsthilfegruppe gegründet habe. Ich habe gesucht und nichts gefunden, was dem entsprach was ähm ich mir vorgestellt habe. Und habe dann wie gesagt die Initiative ergriffen. Habe gegoogelt, wie man dann sowas macht, bin auf eine Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle gestoßen. Und die haben mich beim Gruppengründungsprozess begleitet ähm und ja. Die Nachfrage, die ähm war gut. Ähm die war dann irgendwann so gut, dass äh die erste Gruppe voll war. Ähm und dann lag ich meinen ähm Ansprechpartnern immer in den Ohren. Ich habe gesagt: Wir müssen was machen. Das sind so viele und ich möchte nicht absagen und kann man nicht vielleicht? Und dann meinte sie: Ja du man könnte ja auch mal gucken, ob man vielleicht Projektgelder beantragt bei der Krankenkasse. Und ähm (.) ja das ist, ähm haben wir dann gemacht und das Projekt wurde bewilligt und wurde jetzt auch in das Jahr zweitausendzwanzig übernommen. Die Projektsumme wurde verdoppelt ähm was heißt, dass ich äh, da bin ich ganz ja dankbar für und stolz drauf, und äh (.) fast ungläubig, dass ich wirklich einen Job habe, ich kann von der Selbsthilfe leben. Wo ich jeden Tag sage: Geil ich darf diese Mail beantworten und ich liebe einfach mein, meinen Beruf. Weil es viel, viel mehr ist als ein Beruf. Sondern viel

	mehr eine Berufung. Und genau. Dieses Projekt ähm ist ansässig bei der Kontaktstelle, wird finanziert von einer Krankenkasse und ähm ist wie gesagt ein Selbsthilfeprojekt, was heißt, dass es offen ist für alle, die sich Unterstützung und Hilfe wünschen. Die Selbsthilfe ist (.) ein sehr niedrigschwelliges Angebot würde ich es mal bezeichnet. Das heißt ähm man braucht keine Überweisung vom Arzt, man braucht keine Zulassung von der Krankenkasse, sondern ähm man hört von mir und uns oder man liest darüber oder man recherchiert im Internet. Und dann kontakt-kontaktiert man uns und in aller Regel läuft das so ab, dass ich dann ein Erstgespräch führe. Einfach um so ein bisschen einander kennenzulernen. So ein bisschen über die Hintergründe der Essstörung und ähm die Motivation ähm der Gruppenteilnahme zu erfahren. Und dann ähm (.) genau. Dann äh lade ich sehr gerne einfach ein, sich das mit der Selbsthilfe mal anzuschauen. Denn ich sage immer die Selbsthilfe, das ist mein Weg, aber es ist nicht Jedermanns Weg. Und ähm ich denke das es eine gute Möglichkeit ist herauszufinden, ob das für Denjenigen etwas ist, ist das auszuprobieren. Insofern, genau.
5	I: Aha, danke dafür. Ähm wie kann ich mir so eine Selbsthilfesitzung bei euch vorstellen? Also wird die angeleitet oder organisieren sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst? Kannst du da noch ein bisschen dazu erzählen?
6	B: Ja. Ähm also (.) es besteht ja ein Unterschied zwischen angeleitet und moderiert. Und wo ich gerade gesagt hatte, dass ich gesucht und nicht gefunden hatte, war ebenso, dass ich damals nur Gruppen gefunden habe, wo jemand (.) wo eine Fachperson im Raum und mit in der Gruppe war. Und die sozusagen so ein bisschen gesagt hat: Heute ist das und das Thema und heute machen wir das und das und heute sprechen wir irgendwie darüber oder keine Ahnung. Wir basteln uns unsere, unser Wunschleben und so. Und ähm ich war da und ich dachte so: Das kann ja jetzt irgendwie nicht sein, dass diejenige, die am meisten spricht, eigentlich die ist, die am wenigsten Ahnung hat. So und ähm das war irgendwie, das-das widersprach so dem ähm tja auch einfach dem was ich gesucht habe. Und ähm jetzt nochmal auf unsere Gruppen zurückzukommen. Es ist so, dass ähm ich die Gruppen, wenn die sich neu (.) neuformieren. Also wenn es eine Gruppenneugründung ist, dann bin ich dabei. Dann ähm dann organisiere ich das. Das moderiere ich das auch so ein bisschen. In den Themen halte ich mich jedoch zurück. Außer es ist jetzt eine explizite Ansprache an mich. Aber ansonsten schaue ich einfach nur, dass so ein bisschen ja das Gespräch gut läuft und helfe halt einfach so ein bisschen in der Anfangsphase. Und dann ziehe ich mich aber so nach vier, fünf allerspätestens sechs Sitzungen auch aus der Gruppe raus. Ähm sprich die Organisation liegt dann auch bei den Gruppenteilnehmern, das rotiert dann. Je nach, also rotiert dann wer einlädt, wer moderiert und ähm genau. (.) Und ja ansonsten so eine, so eine Gruppenstunde ähm beginnt mit einem Anfangsblitzlicht. Da äh sagt dann jeder so ganz kurz der Reihe nach ähm wie es ihm gerade so geht ähm (.) ja in den

ersten, in den ersten Stunden dann natürlich auch so ein bisschen was zur eigenen Person, zur Motivation, zu dem was er sich erhofft, erwünscht ähm. Dann lade ich auch immer sehr, sehr gerne ein ähm auch Ängste und Befürchtungen anzusprechen. Denn das ist ja auch kein Geheimnis, dass vor allem bei Essstörungen, das ja auch einfach die Gefahr des triggerns ganz groß ist, bzw. im Vorhinein sich immer mega die Sorgen gemacht wird: Ist da wer, der dünner ist? Oder wie fühle ich mich, wenn ich die Anderen sehe? Und vergleiche ich mich und so? Und ähm ja (.) wer, wer, wer möchte, der darf da auch gerne ein Thema mit in die Gruppe bringen. In den Anfangsphasen ist es immer so da hat gar keiner ein Thema. Alle sind ganz schüchtern. Ähm ich sage auch immer: Es ist kein Muss. Also ich habe schon vieles erlebt in der Selbsthilfe. Aber das Schweigen herrscht habe ich eigentlich noch nie erlebt. Bzw. also (.) wenn es Schweigen gibt, dann ist es gutes Schweigen. Ähm wir finden immer Themen, worüber wir uns äh sehr gut austauschen können. Und dann ist dann die Zeit halt meistens auch äh die verfliegt. Ähm und dann habe ich ein bisschen die Uhr halt im Blick und lade dann auch zu einem Abschlussblitzlicht ein. Wo dann auch einfach nur ganz kurz noch der Reihe rum gesagt wird, wie es nach dem Austausch jetzt ist mit der Gefühlslage. Was man mitnimmt vielleicht ähm. Ich frage dann auch immer gerne, ob ich die Teilnehmer dann so nach Hause schicken kann, oder so nach Hause gehen lassen kann. Weil es sind halt manchmal schon Themen, die ja sehr aufwühlend sind. Und ähm da sehe ich dann auch auf jeden Fall die Grenzen der Selbsthilfe, dass ähm, also ich sage immer (.) ich bin keine Ärztin, ich bin keine Therapeutin und das ist keine Gruppentherapie. Und das ersetzt auch keine Therapie. Also keine Einzel- als auch keine Gruppentherapie. Das ersetzt nicht den Gang zum Arzt. Es ist ein ergänzendes Angebot ähm und wenn die Menschen dann nach Hause gehe, die, die Gruppenteilnehmer, dann sind sie halt mit dem was in der Gruppe passiert ist alleine. So ne. Also natürlich bin ich da, aber halt auch nur (.) wir sind keine Krisenintervention so ne. Ähm das heißt (.) also es gibt nicht viele Regeln ((lacht)) aber ähm eine Regel ist definitiv ähm dass wir die Grenzen der Anderen achten. Aber eben auch und vor allem unsere eigenen Grenzen. Ähm niemand weiß, ob das ich jetzt gerade in die Gruppe bringe, eventuell die Grenze eines Anderen überschreitet. Und wie und ob der damit umgehen kann. Insofern gilt es immer, dass jeder zu jederzeit Stopp sagen darf und das nicht begründen muss. Sondern einfach sagen kann: Leute, dieses Thema, oder das was du mich jetzt fragst, das geht nicht. Und das ist auch nur Stärke und keine Schwäche. Und darauf muss ich mich auch verlassen können. Weil ähm wenn dann da jemand geht und ähm (.) ja genau. Das, das heißt ähm, wo ich jetzt gerade gesagt habe, darauf muss ich mich verlassen können, das heißt Selbsthilfe geht halt auch erst ab einem Alter, ähm also offiziell erst ab achtzehn. Ich bin da so ein bisschen, also wir haben auch siebzehn-Jährige, weil ich so denke so oder, weil ich denke, kann jetzt so, ne da ist auch jeder unterschiedlich so ein bisschen in der, in der

	ja in der persönlichen Entwicklung. Ähm ich bin ganz, ganz froh um die Klinikkooperation. Ähm da besteht die Möglichkeit, also das ist die Kinder- und Jugendstation, dass ich da wie gesagt auch, ich meine die haben (.) Betroffene, die sind dreizehn. Ich will nicht sage: Jo warte mal fünf Jahre, so ne? Sondern dass man denen eben auch irgendwie was anbieten kann. Und aber wie gesagt, eigentlich erst ab achtzehn, um eben zu gewährleisten, dass da ein gewisses Maß an, an Selbstreflektionsfähigkeit auch da ist. Und Eigenverantwortung und ja genau.
7	I: Hm. Du hast gerade gesagt ihr habt wenige Regeln, aber doch einige Regeln. Kannst du darüber nochmal erzählen?
8	B: Ja also ähm (.) im Grunde eigentlich nur, dass das was in der Gruppe besprochen wird, in der Gruppe bleibt. Das heißt es verlässt den Raum nicht. Man setzt sich nicht dann in die U-Bahn und postet auf Instagram, dass der und der Depp das und das gesagt so. Ich denke das versteht sich von alleine. Dann sprechen wir nicht über gerade nicht anwesende Gruppenteilnehmer. Das heißt wenn jemand nicht da ist, dann wird dann nicht über ihn gesprochen. Ähm (.) wie gesagt also das sind alles eigentlich so ((lacht)) so, so Schein-Regeln. Weil (.) ich weiß nicht, aber in der Selbsthilfe lerne ich einfach nur ganz, ganz feine Menschen kenn. Das ist niemand, wo ich sage es ist ein Arsch oder so. Scheinbar ist das so ein Metier, dass auch so eine Art von Menschen anzieht. Und insofern ja klar, also wir lassen einander aussprechen, wir reißen uns nicht an den Haaren ähm und wir achten wie gesagt einfach darauf, dass das was wir sagen (.) niemanden schadet. Die Grenzen eben, genau. Und ähm ja ansonsten ist Verbindlichkeit noch so ein Thema, Pünktlichkeit und ja gut vielleicht, also wir essen nicht während der gruppe. Aber ähm das muss man vielleicht auch nicht in neunzig Minuten. Genau. Aber ansonsten ähm haben wir eigentlich, ich sage immer die Gruppe macht, also die Gruppe ist die Gruppe und die Gruppe macht die Gruppe und die Gruppe macht auch die Regeln. Das heißt jede Gruppe hat auch unterschiedliche Regeln. Es gibt ähm eine Gruppe die sagt, ich, oder ja da kam eben der Impuls einer Teilnehmerin, die gesagt hat es fällt, es ist irgendwie schwer für mich, wenn wir darüber sprechen. So über, über, über Mahlzeiten sage ich jetzt mal so. Ähm obwohl wir eigentlich sowieso nicht, also Menschen, die hören was ich mache ähm und dann Selbsthilfegruppe für Essgestörte, die denken dann immer wir reden den ganzen Tag irgendwie über Essen so. Ähm wie man es macht und so. Und da denke ich mir halt: Nein ((lacht)). Essgestörte sind halt einfach, äh essgestört das klingt, das ist immer so ein doofer, doofes Wort, also Betroffene einer Essstörung, die sind ähm (.) also die wissen, also wer weiß mehr über Lebensmittel und Ernährung als ein Betroffener einer Essstörung. Das heißt, da besteht kein Bedarf. Und außerdem macht das sowieso jede Person, wie er das für richtig hält. Was bei uns Thema ist, ist halt ähm (.) ja einfach vieles was auch darunter liegt, oder was so auf dem, auf dem Weg auftaucht an Hürden und an Fragen und ähm

	auch einfach (.) ja ein Raum der Solidarität zu erfahren. Des Austausches, des Gefühls, das man nicht alleine ist mit dem Thema und ähm so eine Akzeptanz auch zu erfahren. Genau.
9	I: Du hast jetzt gerade schon so ein bisschen angefangen darüber zu erzählen. Es findet ja ein Austausch zwischen den Betroffenen statt. Kannst du darüber nochmal erzählen? Was sind da für Themen, wie empfindest du den Austausch?
10	B: Ähm ich empfinde den Austausch jedes Mal aufs Neue als sehr, sehr wertvoll. Ähm (.) als sehr berührend, als sehr ehrlich, offen und (.) ja. Ich, ich nehme die Teilnehmer während der Gruppe als sehr verletzlich wahr. Sie zeigen sich sehr ähm verwundbar. Ähm Themen (.) sind vielfältig also wirklich vielfältig. Es gibt Stunden und Sitzungen ähm da geht es eher so um (.) praktische Dinge sage ich jetzt mal. Da tauschen wir uns aus über Erfahrungen mit Kliniken für und wider, Therapie für und wider. Ähm ja ich sage jetzt mal Situationen in der Familie für und wider. Essen gehen, also Baden gehen. Die Bandbreite ist ganz, ganz groß. Freundschaften, obwohl da geht es dann schon wieder ein bisschen in die, in die tieferen Ebenen. Ja die dann halt auch (.) Vertrauen ist eine große, ein großes Thema. Selbstvertrauen auch natürlich. Ähm (.) gerade gestern hat eine Gruppenteilnehmerin was ganz schönes, also Isolation ist auf jeden Fall auch ein Thema. Ähm was viele irgendwie gar nicht so auf dem Schirm haben, die nicht ähm im Thema stecken. Aber ich sage ich mal, sei mal drei, vier oder fünf Jahre essgestört, dann bist du so fucking einsam. Das kannst du dir gar nicht vorstellen. Und ähm da hat gestern eine Gruppenteilnehmerin was ganz Schönes gesagt. Sie hat gesagt: Diese, dieser Weg rein in die Essstörung, der ist ja einfach, der ist geprägt durch Heimlichtuerei und durch sich immer mehr abkapseln. Isolation. Und dann hat sie gesagt: Eigentlich ist es ja nur logisch, dass der Weg dann raus die De-Isolation ist. Heißt dass sich zusammenschließen, das offen darüber reden, dass sich Verbündete suchen. Und ähm dann hat sie so geschlussfolgert eigentlich sind wir alle auf einem guten Weg, weil wir schon hier sind. Und das fand ich total schön. Ähm ja. Ansonsten ist eins meiner Lieblingsthemen auf jeden Fall Verantwortung, Selbstverantwortung. Ähm ich sage immer niemand ist Schuld an seiner Essstörung, aber jeder trägt doch die Verantwortung. Und ähm eine Entscheidung ist halt auch immer eine Entscheidung für etwas und gleichzeitig gegen etwas. Also ich verurteile niemanden und ich kann es sehr, sehr gut nachvollziehen, wenn man sagt: Ich brauche die Essstörung, noch. Und das würde ich auch auf keinen Fall irgendwie sagen (.) dass das doof oder dumm oder keine Ahnung. Das kann ich vollkommen akzeptieren. Aber dann (.) stehe zu dieser Entscheidung für die Essstörung. Also essgestört zu sein und die ganze Zeit rumzujaulen, dass es einem so schlecht geht, finde ich ist (unv.). Geh doch deinen Leuten, gehe doch deinen Mitmenschen damit nicht auf den Sack. Also entweder du bist essgestört und dann steh dazu. Ähm oder sag ähm das möchte ich so nicht. Was dann natürlich nicht heißt, dass

	man nicht mehr essgestört ist. Aber dann ist eben auch eine Entscheidung zu sagen gegen die Essstörung. Und ähm ja ist jetzt alles leichter gesagt als getan, das weiß ich auch. Aber es ist ja auch so eine, so eine Herangehensweise. Und es heißt ja auch nicht, dass es heißt ich haben mich dagegen entschieden und äh jetzt darf ich nie wieder einen Rückfall bekommen oder so. Es wird jedes, vor jeder Situation musst du neu entscheiden. Und ähm das ist jedes Mal deine Entscheidung. Natürlich ist das eine Suchterkrankung. Und ich weiß auch, weiß ich aus eigener Erfahrung, aus eigener ja (.) Betroffenheit, dass ab eineem bestimmten Untergewicht, das Gehirn halt auch einfach nicht, das ist dann, es ist ein Teufelskreis. Und ähm alleine kommt man da nicht raus. Aber vielleicht ist dann irgendwann das minimale an Entscheidungsfähigkeit zu sagen: Ja ich lasse mir helfen. Ja ich gebe mal ab. Ja ich lasse mal los. Ähm (.) ja oder der Tod irgendwann. Dann kann man auch nichts mehr entscheiden. Aber ähm so weit soll es gar nicht erst kommen. Genau ähm (.) Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit hatten wir letztens das Thema. Fand ich auch sehr, sehr spannend. Vor allem ich habe mir dann mal die Freiheit herausgenommen, nachdem wir das in einer Betroffenengruppe wirklich ganz, ganz toll ähm thematisiert hatten, dass mit in die Angehörigengruppe zu nehmen. Und dieser Unterschied, das ist echt wow, das hat mich so vom Hocker gehauen. Ich dachte wie ungerecht ist dieses Leben? Ja genau. Ähm (.) ja.
11	I: Aha. Hm erzähl vielleicht nochmal gerne, welche Rolle spielt denn der Austausch zwischen den Betroffenen für die Selbsthilfe?
12	B: Ähm (.) vielleicht da andersrum. Welcher, welche Rolle spielt der Austausch innerhalb der Selbsthilfe für die Betroffenen? [I: Oder so!] Also ich empfinde es einfach als sehr, sehr wertvoll. Und (.) also (.) ich sage immer natürlich ist medizinische Versorgung richtig und wichtig. Und ich würde auch nie sagen: Geh nicht in, geh nicht in die Klinik, oder geh nicht zur Therapie. Ähm dennoch kann ich sagen, dass ich zu (.) keiner Zeit als ich in der Klinik oder in irgendeiner Therapie war, krankheitseinsichtig war. Das heißt mir hat es nie geholfen so ein Aufenthalt oder so eine Zusammenarbeit im Sinne. Mein Weg ist wirklich der Weg der Selbsthilfe. Weil ich dort das erste Mal erfahren habe ähm (.) ja dass ich ähm (..) dass ich nicht alleine bin mit diesen Ängsten und Gefühlen und Befürchtung. Dass ich auch nicht verrückt bin irgendwie. Ich hatte halt immer so eine Sonderstellung in, Überall. Ich war halt einfach die mit der Essstörung auch. Äh ich war nicht mehr und, und nicht weniger. Ähm (.) und vor allem aber habe ich immer das Gefühl gehabt, ich muss die Essstörung (.) gegen Angriffe von außen verteidigen. Also ich stand immer zwischen, zwischen ihr und Allen so. Und ähm alles habe ich sofort als Angriff irgendwie gewertet und musste sie verteidigen. Und das hat uns irgendwie eher noch so fester zusammengeschweißt. Wo ich gedacht habe: Naja verlass dich mal auf mich. An dich kommt keiner ran. An mir kommt keiner vorbei, so und (.) in der Selbsthilfe, in der Situation des Austausches, hatte ich das erste mal die Möglichkeit einfach

	mal für diese neunzig Minuten nur einen Schritt beiseite zu treten. Und neben mich zu schauen und zu sagen: Ja. Ähm scheiße. Es geht mir scheiße damit. Und ich kann jetzt vielleicht in diesem Moment noch nicht ohne, aber ich kann trotzdem sagen, dass mich das belastet. Und dass ich darunter leider, dass ich traurig bin. Vor allem auch traurig darüber, dass ich es nicht lassen kann. Und dass ich mich hilflos fühle. Und das alleine mal zu formulieren, das hat, das, das birgt die Chance so ein, so eine gewisse Distanz auch aufzubauen. Und ähm sich nur damit zu identifizieren. Und vor allem ist es auch so, dass ähm (.) im Gespräch mit Ärzten oder Therapeuten (.) besteht immer die Gefahr in Anführungsstrichen, dass man sich angreifbar macht. Dass man, wenn man jetzt irgendwas anspricht, dann (.) wird der Kuli gezückt, dann wird gesagt: Okay, das treiben wir dir jetzt aus. Das heilen wir dir jetzt weg. Insofern besteht auch in einem, in einem Patienten-Arzt oder Patienten-Therapeuten-Verhältnis immer oder häufig, eine (.) da wird dann einfach weiter gelogen und betrogen. Da wird dann um die Essstörung herumgeredet. Weil, weil einfach die Gefahr besteht, wenn ich das jetzt anspreche, dann will man mir das wegtherapieren. Dann will man mir das wegnehmen. Und es geht gar nicht darum irgendwas wegzunehmen, sondern es geht darum (.) für sich mal offenzulegen: Wie geht es mir denn damit? Und ähm möchte ich mich so behandeln? Möchte, soll das Teil meines Lebens sein? Und das ist eben die Chance der Selbsthilfe, wo niemand steht der sagt: Ja dann musst du das und das machen und dann ähm (.) oder der dann fragt: Ja lässt du das jetzt oder so? Sondern du kannst einfach sagen: Ich, ich, das ist so. Ich mache das so. Es ist scheiße. Ich fühle mich nicht gut dabei. Aber dann ist da keiner, niemand verurteilt dich. Niemand, niemand (.) und vor allem musst du dich auch nicht erklären. Weil alle wissen, wie du dich fühlst. Ähm (.) und dieses erklären ist, ist man irgendwann halt auch einfach auch irgendwie leid. Weil natürlich gibt es Menschen, die versuchen es nachzuvollziehen, aber ich war (.) kein Angriff oder so, ich könnte auch nicht, ich wüsste, ich weiß nicht, wie man sich als Drogensüchtiger fühlt. Weiß ich nicht. Woher denn auch? Ich kann natürlich versuchen, mich da irgendwie einzufühlen. Aber da ist dann natürlich auch einfach ein gewisses (.) da sind Grenzen gesetzt. Und wenn es jetzt mal weg von den Ärzten und Therapeuten, sondern vielleicht auch zu den Eltern und Familienangehörigen, das ist dann natürlich auch total viel Angst und Sorge und, und dann denkt man so: Es kann doch jetzt nicht sein. Lass das doch. So und ähm natürlich weißt du wenn mein Bruder sich Drogen besorgt und sich da einen reinballert dann würde ich auch sagen: Ey spinnst du, lass das! Und ähm (.) ja. Ja.
13	I: Hm. Also im Prinzip wirklich dieses: Man wird nicht verurteilt für, ja dass man halt so ist wie man ist, ne?
14	B: Genau. Ja. Oder auch, und auch nicht kritisiert und auch nicht angefeindet. Und, sondern einfach (.) du natürlich es ist halt wie in einer Klasse. In einer Klassengemein-

	schaft bist du auch nicht mit Jedem der beste Freund so. Aber ähm (.) es herrscht einfach eine Toleranz so. Jeder ist wie er ist und dadurch, dass alle dasselbe erfahren, ist da auch kein so ein (.) so ein Machtgefälle sage ich jetzt mal. Wie in der Therapie oder wie bei einem Arzt. Ähm sondern (.) Verständnis (..) Und was ich auch erlebe ist dass es vielen, oder einigen Betroffenen auch leichter fällt sozusagen, die Sorge Ernst zu nehmen. Also wenn die Mutter sagt: Oh Kind du bist wieder so dünn geworden. Dann denkt man einfach so: Ey halt bitte den Rand und lass mich in Ruhe. Oder man sagt gleich: Nein stimmt gar nicht, ich habe nicht abgenommen! So aber wenn, wir sehen uns ja auch alle nur alle zwei Wochen. Wenn dann jemand nach den Sommerferien wieder kommt und (.) man einfach sieht es geht ihm nicht gut, dann, dann kommt man nicht an mit dem Thema: Hm naja hast du ja aber abgenommen und vielleicht solltest du mal ein bisschen mehr essen. Das weiß der auch so. Sondern einfach, ich habe sie dann beiseite genommen und gesagt: Du ich mach mir ganz, ganz große Sorgen um dich. Ähm weil ich einfach sehe, das scheinbar irgendwas gerade gar nicht gut läuft bei dir. Und ähm das ist, das Essen ist nur das Symptom, aber so. Und da dann einfach, natürlich kann ich nichts tun so, aber (.) häufig tut es dem Betroffenen gut gesehen zu werden. Und nicht gesehen zu werden als jemand der abgenommen hat, sondern gesehen zu werden als jemand der einfach gerade richtig hart am struggeln ist. Und unser Weg ist nun mal einfach der, dann, nicht zu essen oder zu essen. Oder also einfach ein Kompensationsverhalten an den Tag zu legen, was, was uns schadet. Und das sozusagen zu sehen, zu kommunizieren. Dem Tribut zu zollen. Das ähm (.) ja das können, können viele Betroffene in diesen Kontext dann besser annehmen.
15	I: Hm. Ja. Hm mal weg von dem Austausch hin zum ja ich sage mal Informationsvermittlung, Wissensvermittlung. Welche Rolle spielt das in der Selbsthilfe?
16	B: Also dieses Projekt ähm das ähm ja beinhaltet so auch etwas was sich Peer-Beratung nennt. Das heißt Peer, kennst du genau? Ähm und das heißt ich biete auch Einzeltermine an. Ähm und da geht es dann, also es gibt einfach Menschen, die haben das Bedürfnis sich erstmal im Einzel zu treffen. Wenn die so noch gar keine, gar keine Berührungspunkte hatten. Oder es gibt ja auch einfach Gruppenscheuere-Menschen, ähm und ja. Da geht es wie gesagt auch (.) viel um, das sind vor allem dann Angehörige oder auch Menschen, die einfach noch nicht so lange in der Thematik sind. Sich einfach mal so ein bisschen orientieren wollen. Was gibt es denn? Ähm an Kliniken? An Therapie? An, ja, Möglichkeiten ähm und also da muss ich ganz ehrlich sagen, bin ich, ich persönlich nicht so gut aufgestellt wie zum Beispiel jetzt ähm das Beratungszentrum. Die haben ja so richtig Kliniklisten und Therapeutenlisten. Bei mir geht es dann eher so über Empfehlungen. Über ich kenne ja auch so einige Leute und ich kenne dann halt auch private, oder weiß ich nicht, private Kontakte. Ich kenne, habe dann halt die Nummer und sage: Ruf da und da an und sag‘ du kommst von mir. Das geht halt meistens auch

	irgendwie ein bisschen schneller so. Ähm ja. Und ansonsten (.) hm (.) sind wir mit der jungen Selbsthilfe. Das ist so eine (.) ja eine Arbeitsgemeinschaft würde ich es mal sagen. Ähm auch in Hochschulen unterwegs. Da machen wir so Workshops zum Thema Selbsthilfe. Da geht es jetzt nicht nur um Essstörungen, sondern einfach um angehenden Sozialarbeitern, angehenden ähm also so einfach so (.) die zukünftigen Multiplikatoren ähm über das Thema zu informieren. Und ähm da bin ich dann meistens als so eine Art Erfahrungsexperte dabei. Das heißt meine Kolleginnen die von der jungen Selbsthilfe, die führt einen Workshop durch und ähm das, ich bin dann dabei oder auch andere aus anderen Selbsthilfegruppen sind dann dabei. Und wir berichten so ein bisschen und die ähm Studierenden dürfen Fragen stellen und einfach Selbsthilfe so ein bisschen zum Anfassen. Also das ist jetzt alles nicht, kein Wochenendseminar, sondern es geht ein paar Stunden und dann haben die, haben die Studierenden Flyer in der Hand und dann wissen sie, wie sie uns kontaktieren können. Und wissen auch dass es uns gibt. Also viele wissen einfach nicht, dass es die Selbsthilfe gibt. Deswegen war ich ja auch so erstaunt, dass du gleich so (.) dass du schon so krass im Thema bist so. Ja.
17	I: Okay also würdest du sagen direkt in der Gruppe spielt so Informations- und Wissensvermittlung nicht so eine große Rolle oder wie ist das?
18	B: Ähm wie gesagt, also es gibt, es gibt Sitzungen, da sprechen wir über ähm über Klinikerfahrungen und ähm (.) so aber irgendwie driftet das dann immer ab. Also gestern haben, fing es an mit irgendwie ja Austausch über Klinik und dann waren wir in null Komma nichts darüber ähm (.) inwiefern Betroffenen ähm Eigenverantwortung zugetraut werden sollte und kann. Und ähm inwiefern das den Genesungsprozess fördert oder hindert. Indem Ärzte über den Kopf hinweg agieren oder so. Also es geht, es geht halt einfach in erster Linien darum, wie wir uns fühlen so. Und ähm ich sage mal so, also wenn du eine Klinikliste brauchst, dann kannst du das auch googlen so. Wir saßen dann da und haben dann halt ein bisschen ausgetauscht. Welche Klinik hat was? Ähm welche Klinik bietet was an? Und wie sind die Konzepte und so? Das ist natürlich echt super, wenn man das von Anderen erfährt. Ähm einfach random eine Liste ähm kann ich gerne zusammenstellen, aber ich denke, dass ist jeder über achtzehn in der Lage zu googlen so.
19	I: Hm. Du hast es ja gerade schon mal angesprochen, ihr unterhaltet, oder es erfolgt auch ein großer Erfahrungsaustausch. Kannst du da nochmal so ein bisschen beschreiben, welche Rolle da so die Betroffenen einnehmen? Also wie agieren die da miteinander bei dem Erfahrungsaustausch?
20	B: Ja also wenn ich jetzt gestern mal, also wenn ich bei dem Beispiel der Kliniken bleibe, da haben wir uns gestern in einer, ja, neuen Gruppenkonstellation getroffen. Jetzt nach

	Corona das erste Mal. Es gab einige die sind nicht mehr dabei und es sind viele dazugekommen. Und äh nach der Vorstellungsrunde fragte dann Eine die Andere ähm (.) in welcher Klinik sie denn sei? Also hat gefragt: Darf ich dich fragen, in welcher Klinik du warst? Meinte sie. Ja natürlich. Und ähm die Klinik und dann gab es da noch jemand anderes der da war. Und dann haben wir so ein bisschen darüber gesprochen, so die Klinik am Korso ist so ein bisschen, ich sage mal da ist ein bisschen mehr Eigenverantwortung auch gefragt. Und dann gibt es ja auch Kliniken, die sind ganz strikt. Da wird nur geguckt, dass die Menschen Essen und zunehmen. Einfach da so ein bisschen. Dann sind wir darüber gekommen, also darauf gekommen, den Unterschied von Klinik und Krankenhaus zu beleuchten und ähm dann hat eine Teilnehmerin gesagt, sie würde sich nächste Woche eine Tagesklinik anschauen. Und dann ging es darin über, dass, dass auch gesagt wird, lange wurde sich vor einer Klinik gesträubt. Und irgendwann war es nicht mehr die eigene Entscheidung und das irgendwie fast noch schlimmer war, als die Klinik überhaupt. Dass man in die Klinik musste, ohne das selbst entschieden zu haben. Und ähm ja in die Richtung ging es dann. Ist das deine Frage gewesen? Nicht wirklich oder?
21	I: Doch schon. Nein genau also was im Prinzip, was für Erfahrungen ausgetauscht werdenm worum es da geht?
22	B: Ja also wie gesagt, meistens um Gefühls- und Emotionserfahrungen. Und weniger um, um haptische oder um (.) ja. Weiß jetzt gerade nicht, wie man das nennt.
23	I: Okay. Dann mal so ein bisschen weg von der klassischen Selbsthilfe. Thema Selbsthilfe im Internet. Welche Erfahrungen hast du denn damit?
24	B: Ähm (.) nicht so viele muss ich sagen. Ähm weil (.) ich, ich meine ich bin jetzt, über dreißig. Als die Essstörung bei mir anfing, da hatte ich ein (..) Nokia, wie hießen die? ((lacht)) Ähm (.) mit fünf Euro Guthaben im Monat und eine SMS hat vierzehn Cent gekostet oder irgendwie sowas. Also ich war halt, also es gab kein Instagram, es gab, ich glaube noch nicht mal Facebook. Vielleicht gab es das schon, aber halt nicht in meiner Welt. Ich hatte noch nicht mal einen eigenen Computer, also (.) ich war, vielleicht ist das auch nicht typisch, vielleicht gibt es auch Menschen, die sind in meinem Alter und waren da immer viel vernetzter mit anderen. Aber ich habe zum Beispiel auch nie einen Erfahrungsbericht gelesen, so Bücher. Diese ähm wie heißt die? Ja das habe ich erst gecheckt, als ich im gleichen Verlag veröffentlicht habe, so. Ähm das heißt, ich war wirklich immer in meinem, ich habe mir meine Welt der Essstörung erbaut. In meinem Kopf, in meinem Leben. Ich kannte auch niemanden, der essgestört war. Ich habe auch, ich wollte das auch nicht. Ich wollte nie jemanden irgendwie kennenlernen, so. Ähm (.) für mich ist die Selbsthilfe halt wirklich erst (.) in mein Leben getreten, als es schon (.) wirklich bergauf ging. Ähm im Internet, also auf das Thema Selbsthilfe und Internet, bin ich wirklich erst gestoßen im Zuge meiner (.) Tätigkeit in der Selbsthilfe. Also beruflich

	betrachtet sage ich jetzt mal so. Ähm (..) und (.) also das Projekt hat ja selber einen Account. Aber ich bin echt nicht gut darin, ne? Also ((lacht)) ich pflege den nicht ordentlich. Der Content ist nicht (.) kontinuierlich. Ähm da könnte man viel, viel mehr reißen, aber, und damit habe ich, da habe ich auch mit einer Kollegin sage ich jetzt mal, eine, eine ähm Interessens-Kollegin letztens drüber gesprochen. Die Frage ist ja auch immer: Welche Zielgruppe möchte man erreichen? Und das Projekt ist ein Berlin-Brandenburg-weites Projekt. Und natürlich ist es toll, wenn man uns kennt, wenn man uns auch über Facebook findet. Und viele, also einige finden mich auch über Facebook. Aber es ist eben, ich, ich habe keinen, viele ähm (.) Recovery-Accounts ähm haben ja auch einfach Online-Angebote in dem Sinne. Und ich verticke nichts online. Insofern ist da, ist es keine Marketingstrategie da äh jeden Tag eine Story hochzuladen. Oder ähm Posts zu, zu platzieren. Insofern (.) ich mache das, wenn ich das Gefühl habe, ich kann es jetzt gar nicht mehr gar nicht machen. Also wenn es jetzt wirklich mal Zeit wird. Weil sonst denken die Leute ich bin tot. Dann poste ich was. Aber es ist (.) auf keinen Fall so groß. Ähm (.) und ich bin auch auf keinen Fall so ein Recovery-Account. Ähm wie man ihn kennt. Also ähm damals als das Buch veröffentlicht wurde, da (.) ging es auch um Presseanfragen und so. Und ich habe wirklich einige, oder der Verlag hat einige Absagen bekommen, aufgrund dessen, dass es von mir keine Vorher-Nachher-Bilder gibt. Ich habe mich damals irgendwann geweigert, mich fotografieren zu lassen. Geweigert! Äh ich habe alle Fotos von damals weggeschmissen. Es gibt halt einfach keine Vorher-Nachher-Bilder. Und ähm (.) ich habe mit diesem Buch ziemlich viel von meinem Privatleben veröffentlicht. Und möchte da jetzt eigentlich nicht jeden Tag irgendwie das Live auf Instagram teilen. Möchte ich einfach nicht. Bin ich vielleicht auch einfach nicht der Typ für. Wie gesagt ich bin schon über dreißig. Ähm ist nicht so meine Welt. Und aber jetzt kommen wir mal auf deine Frage, Verzeihung, ich bin die ganze Zeit bei mir. Ähm was ich nur sagen wollte, ich bin da halt einfach nicht so drin. Ich kenne einige, aber ich, Accounts, aber ich kenne viele (..) hm (.) also mir fällt das immer schwer, wenn ich die Leute nicht persönlich kenne, so. Zwei, drei kenne ich persönlich. Und die kann ich auch, da kann ich voll hinter stehen. Aber (.) wenn es, also Accounts, die mich ständig markieren (..) und (..) mir fällt es halt schwer, ich bin so ein, ich bin so ein, deswegen finde ich es auch so schade, dass wir uns nicht sehen, ich bin so ein, ich telefoniere viel lieber, als dass ich eine Mail schreibe. Ich brauche da so einen persönlichen Kontakt. Und wenn ich nur lese, was jemand postet, dann, wir wissen alle wie fake diese Internetwelt ist. Also eine Studienkollegin von mir zum Beispiel, die ähm (.) die ist da so ein bisschen aktiver und die macht so Coaching und so. Und da postete sie irgendwie: Ja sieben Jahre Liebensglück und ein völlig verschmustes Pärchenbild und wirklich ganz Instagram dachte: Oh ich will auch! Und eine Woche später haben wir uns in der Uni gesehen, ähm (.) und ja ihr Freund und sie trennen sich gerade und da ist jetzt erstmal

Abstand und so. Und ne? Ich kenne sie. Ich habe, ich weiß wie sie aussieht so. Und ich, ich, wir sprechen miteinander und trotzdem bin selbst ich auf diesen Instagram Post reingefallen. Und habe gedacht: Oh ich will auch! Und wie schön! Und oh, voll romantisch und so. Weißt du? Nur weil da jemand sein Mittagessen hochlädt (..) I don't know, i don't know. Und deswegen kann ich da auch, und möchte ich da auch irgendwie nichts zu sagen können. Und es ist toll, wenn Leute andere motivieren können mit ihrem Weg. Da möchte ich halt auch wirklich überhaupt nicht, ich, ich bewundere das. Ich würde gerne mehr Content bringen können. Das Menschen irgendwie dem nacheifern. Aber es geht mir halt auch (.) ich sehe eben auch, dass es dann oft um Themen geht wie (.) ähm jetzt habe ich zwei Kilo zugenommen und bin so fett. Wo ich sage: Da könnte ich dann nichts, ich könnte nicht, ich könnte nicht antworten. Weil alles was ich sagen würde, ich finde auch (.) weißt du wir treffen uns neunzig Minuten in live. Das kann ich nicht in eine WhatsApp Nachricht schreiben. Oder in eine Instagram Nachricht. Ich bin sowieso nicht der Schreiber. Alles was zwei Zeilen übersteigt ist außerhalb meiner Kapazität so. Da mache ich eine Sprachnachricht. Aber ich, ich kann und möchte und darf aber auch ähm in meiner Position da nicht einem dreizehn jährigen Mädchen aus Kassel sagen äh was sie tun du zu lassen hat. Oder das ist mir dann auch schnell zu dicht und zu viel und dann schreiben die mir ständig. Und es gibt Leute, echt wirklich da habe ich letzte Woche erst die (..) ja zu stalken wäre jetzt vielleicht das falsche Wort aber (..) da also ich bin halt echt kein Mensch, der die Leute dann blockieren möchte, aber wenn es gar nicht anders geht? Und das ist dann halt einfach dieses, es gibt halt, die meisten, viele sind halt auch einfach fucking einsam dann. Und außerdem finde ich auch, dass ähm oder hinterfrage ich den Zweck dessen, dass man den lieben langen Tag auf Recovery Accounts unterwegs ist und sich anguckt, was andere Leute essen. Und wie sie sich fühlen nachdem sie einen halben Snickers verdrückt haben. Wo ich so denke (.) ja (.) aber das ist jetzt gerade gar nicht dein Thema. Also dein Thema ist doch jetzt gar nicht was andere Leute essen, sondern dein Thema ist doch: Wie geht es dir mit dem was du isst? Oder nicht isst? Und ich glaube das ist auch so ein bisschen (.) Verdrängung sage ich jetzt mal so. Und ähm ich glaube auch nicht, dass es besser ist wenn man (.) noch dreißig Recovery Accounts folgt. Also zwei, drei, die dich inspirieren. Sehr gerne. Aber ich glaube nicht, dass da (.) dass es die Masse besser macht. Und vielleicht bin nur ich so, aber mir tut es auch ganz gut, das Handy mal wegzulegen und zu gucken wie geht es mir denn in meinem Leben? Und jetzt in diesem Moment? Und ähm (.) es ist ja auch kein Geheimnis, dass ähm je stärker die Essstörung ist, desto mehr beschäftigt man sich mit Essen und all dem Thema. Und äh du hast es ja anfangs selber gesagt, wenn man auf Instagram unterwegs ist, dann wundert man sich manchmal, warum man jetzt zwanzig Minuten (.) einfach Bilder angeguckt hat so. Von Leuten, die du nicht kennst und von einer Welt, von der du weißt die ist fake und (.) ja das ist halt einfach,

	du beschäftigst dich mit dem Thema ohne wirklich (.) für dich voranzukommen. Weil du in dem Moment ja nichts tust so. Natürlich ist der Austausch, also es gibt auch Menschen, die leben in Wolfenbüttel und da gibt es keine Selbsthilfegruppe. Und wenn die sich nach Austausch sehnen, dann ist vielleicht das Internet auch einfach die einzige Möglichkeit. Insofern denke ich, dass diese Angebote gut sind. Wo ich immer so ein bisschen vorsichtig bin (.) ist also ich frage mich immer, oder also generell sollte man sich fragen: Was hat der Gegenüber jetzt davon sich mit dir auszutauschen? Also verkauft der irgendein Produkt? Ne? Also (.) Inspiration ja! Sehr gerne. Hm aber sich dann so an irgendeinen Instagrammer oder wie heißen die denn? Influencer zu heften. So wenn die mir morgens nicht zeigt, in der Story nicht zeigt, was sie frühstückt, dann kann ich auch nicht frühstücken, weil keine Ahnung was. Und da wird es dann gefährlich. Weil das hat nichts mehr mit Eigenverantwortung zu tun. Sondern einfach mit (.) ja vielleicht auch sogar schon so eine ähm Symbiose. Und da finde ich sollte man vorsichtig sein immer gucken was bringt es dem Account? Ähm ja. Also ich glaube da sind wir, ich meine (.) natürlich ist Selbsthilfe und Essstörung nochmal was anderes als Beautyprodukte, aber ähm auch Beautyblogger, die wollen am Ende irgendwie ihr Pinselset verkaufen so ne? Und ähm Instagram-Nutzer sind halt einfach (.) die sind minderjährig zum ganz, ganz großen Teil und sehr, sehr beeinflussbar. Und deswegen bin ich immer sehr, sehr vorsichtig mit Accounts, die ich persönlich nicht kenne. Und wo ich nicht weiß, wie verdient der- oder diejenige Geld. So ganz platt gesagt. Ähm weil ich einfach, vielleicht auch, weil ich in der privilegierten Situation bin, zu sagen: Mein Gehalt zahlt der Senat bzw. die Krankenkasse. Ich ähm (.) klar wenn ich ein Online-Programm promoten müsste, dann wäre ich auch aktiver auf Instagram. Aber ich möchte, dass Hilfe, dass die Menschen, die Hilfe suchen und Hilfe brauchen und so weit sind Hilfe annehmen zu können, dass die das, dass das nicht daran scheitert, dass die sich das nicht leisten können so. Und ich möchte auch nicht in den Wettbewerb gehen mit irgendjemanden, zu sagen: Ich kann dir aber viel besser helfen als irgendwer anders. Weil das weiß ich gar nicht. Ich, wir haben ein Angebot mit der Selbsthilfe. Und vielleicht ist es etwas für dich und vielleicht aber auch nicht. Und wenn du heute Abend noch zu einer anderen Gruppe gehen möchtest und wenn du jeden Tag zu einer anderen, zu irgendeiner Gruppe gehst, dann ist das wohlgetan. Wir können den Bedarf gar nicht decken so. Ja.
25	I: Ja also du bist ja jetzt schon ein bisschen auf die Recovery Profile eingegangen. Ich hatte dir ja im Vorfeld diese paar Screenshots geschickt, von so einem Recovery Profil. Und da erfolgt ja auch so ein Austausch. Vermutlich auch von Betroffenen.
26	B: [Holt sich die Unterlagen].
27	I: Genau da würde mich nochmal interessieren, wo siehst du da Gemeinsamkeiten zur Selbsthilfe und auch Unterschiede zur Selbsthilfe?

28	B: [Schaut sich nochmal Unterlagen] Ich kenne dieses Profil nicht. Ähm (…) wieso steht da …perfekt? Also an Perfekt stoße ich mich sowieso. Ich finde die Zahl schwierig. Also ich weiß, dass ich selber Zahlen genannt habe in meinem Buch. Aber das war gegen meine (.) da habe ich einfach verloren gegen den Verleger. Der hat gesagt, anders verkauft sich das nicht. Leute müssen wissen, worum es geht. Und das lesen ja auch Menschen, die nicht betroffen sind. Aber ich finde (.) also du brauchst halt nicht ein bestimmtes Gewicht, um krank genug zu sein. Um Hilfe annehmen zu können. Sondern egal, was für ein Gewicht du hast, du kannst Normalgewichtig sein und du kannst so eine schlimme Essstörung haben, dass die dich umbringt. Und ähm ja. Das Buch kenne ich nicht, aber das ist auch keine, keine (..)
29	I: Nein, also es geht halt wirklich eher darum, sie postet halt immer Informationen, Motivationssprüche etc. Und unter den Beiträgen erfolgt dann halt so ein Austausch zwischen den-
30	B: Achso warte ich bin gerade bei den Story-Screenshots [schaut sich Unterlagen an] Also ich bin jetzt bei der Story. Ähm also inhaltlich kann ich dem natürlich zustimmen. Ähm es geht dann halt nicht, also jetzt wenn man beim Unterschied, bei den Unterschieden ist zur Selbsthilfe, dann (.) also ich denke, dass nichts was sie geantwortet hat, auf dem was der oder diejenige da geschrieben hat ähm, das der oder diejenige sich das nicht selber schon gedacht hat. Ähm und dann geht es halt nicht weiter. Also es geht nicht tiefer. Man kann nicht nachfragen. So. Ähm man, also, also vielleicht kann man das. Ich weiß es nicht. Mir fehlt die Vorstellung, dass sie mit jedem ihrer fünfhundert-noch-was Follower so tief in den Kontakt gehen kann oder mag. Also ich bin wie gesagt, ich kann nur von mir sprechen, bei mir sind da echt Grenzen, ne? Ich will das dann auch nicht über WhatsApp diskutieren. Ähm hm (…) also ich bin jetzt bei dem nächsten Screenshot [liest vor]. Inhaltlich kann ich dem zustimmen. Moment, jetzt bin ich mal bei dem Post, ja? [liest] Also was sie geschrieben hat, finde ich schon mal cool. [liest weiter] Also das ist, scheint einfach, da, da können, also ich denke, man, man kann den Aspekt dessen: Ich bin nicht alleine, und es gibt andere, denen geht es ebenso auf, auf diesen Austausch hier ähm übertragen. Ähm (..) aber es geht halt nicht tiefer. Es geht ja nicht weiter. Sondern die Annika schreibt dann halt immer: Super und toll und absolut und klasse. Aber damit ist das, die, die Kommunikation ist einfach eine Sackgasse habe ich, verstehst du?
31	I: Hm, und das ist der Unterschied zur Selbsthilfe? Also Selbsthilfe geht dann tiefer dann? Oder wie?
32	B: Genau in der Selbsthilfe entspinnt sich da, dabei dann halt einfach leichter. Ich sage nicht, dass es über Instagram nicht möglich ist, aber ich denke, es ist doch sehr erschwerlich für denjenigen, der den Account betreibt da in die Tiefe zu gehen. Und, und sich auszutauschen einfach auch um, um vorwärts zu kommen. Es ist ja jetzt einfach

	nur sie sagt etwas, die anderen reagieren darauf, und sie sagt: Absolut. Natürlich also mehr würde ich wahrscheinlich auch nicht antworten, aber ähm in der Selbsthilfe, wenn wir dann eineinhalb Stunden zusammensitzen dann könnte das Gespräch weiter gehen. Dann sind mehrere in einem Raum die sagen: Ja ich habe die und die Erfahrung gemacht und das hat mir da und dabei geholfen. Und natürlich weiß sie, wie du dich fühlst. Und dann können aber auch Fragen, also oh Gott wie formuliere ich das denn? Ich glaube nicht, dass es nicht geht. Ich glaube nur einfach dass es (.) fernab der Realität ist, dass man über Instagram oder Facebook so tief in den Kontakt kommt. Weil man sich ja auch einfach nicht kennt. Und das auch irgendwie eine andere Kommunikationskultur ist. Das ist ja nicht auf ein Gespräch ausgelegt, sondern einfach (.) ja (.) zu erfahren, ok da geht es jemanden ähnlich. Das nimmt vielleicht Druck. Oder Sorgen. Das ist gut. Aber ähm (.) also mir fehlt da so, wenn wir aus den Gruppen rausgehen, dann höre ich oft: Ja ich habe was mitgenommen. Da denke ich jetzt die nächsten Tage sicher öfter nochmal drüber nach. Und da denke ich dann weiter drüber nach und es, also in den, in den Gesprächen entspinnen sich einfach aufgrund verschiedener Sichtweisen, Erfahrungen auch neue Impulse für jeden Einzelnen. Und diese Impulse können dann nochmal, nochmal weiterentwickelt werden. Aber sie stellt einen Impuls in den Raum und es hört quasi bei dem ersten Kontakt auf, der da heißt: Ja es geht mir ähnlich. Ja ich fühle auch so. Also bei uns wenn jemand etwas sagt und dann, dann möchte jemand darauf antworten, dann, natürlich hört man häufig wie, sonst würde derjenige nicht darauf antworten. Weil wenn er nichts damit am Hut hätte, dann würde er sich nicht zu Wort melden. Natürlich hört, hören wir häufig: Ja es geht mir ebenso. Ja das habe ich auch mal geglaubt und ja bla bla bla. Ähm und dann geht es aber weiter. Dann beginnt das ganze erst. Dann wird es erst zu einem Thema für uns, in unserem Raum. Und ähm (..) ja.
33	I: Also würdest du sagen was können sozusagen Medien oder das Internet leisten?
34	B: Ich denke soziale Medien können auf jeden Fall leisten, dass äh Menschen, die nicht die Möglichkeit haben, die Selbsthilfe zu besuchen, also ich sage jetzt einfach mal so im (.) im Kontext der Selbsthilfe oder im Vergleich, oder oder so. Ähm wie gesagt, wenn jemand in einem Kaff lebt, wo es einfach keine Selbsthilfegruppe gibt, dann soll er sich lieber einem vernünftigen ähm Netzwerk anschließen, was sich online trifft (.) ähm als ganz alleine vor sich hinzudümpeln. Ähm (.) sicher kann es auch, vor allem für Menschen, die noch nicht allzu lange da drin sind, ähm ja oder gerade? Ich weiß auch nicht (.) ähm (.) was kann es leisten? Also auf jeden Fall das Gefühl nicht alleine zu sein. Ähm (.) auf jeden Fall ähm (..) das Gefühl auch vielleicht verstanden zu werden. Ähm die Möglichkeit des Austausches. Ähm und dann eben die Grenzen sind die Möglichkeiten des Austausches. Ähm die Tiefe des Austausches. Die nicht vorhandene Persönlichkeit, sage ich jetzt mal. Ähm (…) vielleicht auch die Begrenzung (..) dessen, dass

	(.) ja dass das, das man quasi sehr auf den Input des Influencers angewiesen ist und wenig da selber, also dass sich wenig, es kann weniger entstehen. Genau, ja so würde ich es formulieren. Ich glaube es kann weniger entstehen (.) von dem was ich in der Selbsthilfe als so kostbar beschreiben würde. Dass es einfach ein Austausch ist, den ich jedes Mal als sehr, sehr wertvoll empfinde. Weil (.) wir sind, wir sind Experten, wir sind Erfahrungsexperten und ich glaube, wenn uns Ärzte und Therapeuten eine Stunde zuhören würden, dann hätten die ziemlich viel gelernt so. Und ähm das lernen wir bei jedem Treffen voneinander. Und ähm ja ich habe das Gefühl (.) vielleicht ähm reicht so ein Instagram Post (..) ja die ersten fünf Minuten des Gesprächs, vielleicht sind wir da gleich auf. Und dann aber, es ist eben kein Gespräch, so. Ähm so würde ich es formulieren. Ich hoffe es bringt jetzt irgendwas. Die ganze Zeit nur über mein Projekt gesprochen und jetzt fragst du eine Frage, die dich interessiert, die deine Thematik betrifft und ich (.) ach naja.
35	I: Nein, das ist super. Danke. Ähm vielleicht nochmal so zusammenfassend: Was würdest du sagen, was überwiegt? Die Chancen oder die Risiken für soziale, oder auf sozialen Medien für eine Essstörung? Und in Verbindung mit der Selbsthilfe?
36	B: ((atmet laut aus)) Also ich bin kein Experte. Das darfst du nicht vergessen. Ich habe jetzt auch keine Studien zur Hand, die irgendwas besagen. Ähm (..)
37	I: Einfach von deinem Gefühl, deine Meinung.
38	B: Also können wir es vielleicht (..) also sprichst du jetzt von (.) ach Gott (..)
39	I: Also im Prinzip, nochmal von vorne. Ähm wir haben ja gerade so über Chancen und Grenzen-
40	B: Du also wenn ich mich entscheiden dürfte, müsste, könnte, ob ich ähm meine Recovery, ich (.) habe diesen Begriff halt auch nie benutzt so, ne? Ähm wenn ich meinen Heilungsweg (.) mit oder ohne der Selbsthilfe gestalten wollen würde bzw. wenn ich die Auswahl hätte zwischen ich folge jetzt fünf Influencern, fünf Recovery Accounts oder ich gehe alle zwei Wochen zur Selbsthilfegruppe, dann wäre definitiv die Selbsthilfegruppe das, was mir mehr (.) zusagen würde. Und ich denke auch mehr bringen würde. Weil ähm (.) ich dieses daddeln auf Instagram, ich mache das persönlich nicht so viel, aber ich erwische mich dann eben doch mal, dass man zwanzig Minuten (.) nach also wirklich ein Bild nach dem anderen von irgendwelchen Pferden angeschaut hat. Wo man ganz genau weiß, die wird man sich nie kaufen können und die, so die sind, die stehen irgendwo in Kanada und sind gefotoshoppt und, und, und (.) der oder die oder das Reiterin ist wahrscheinlich einfach nur ein Mannequin äh der kann wahrscheinlich noch nicht mal reiten. Steht einfach daneben und hat eine schicke Hose an. Also das ist (unv.) und dann lege ich das Handy beiseite und denke so: Scheiße, die zwanzig Minuten hättest du dir auch irgendwie sparen können so ne? Bzw. keine Ahnung, ja, wenn du dir ein Pferd wünscht, mit dem du durch den Wald reitest, dann hättest

	du dir in den zwanzig Minuten auch den Hund nehmen können und einmal in den Tiergarten gehen so. Da hättest du mehr Natur gehabt als dass du Instagram aufgemacht hast. So und insofern, ich persönlich würde einfach immer die Selbsthilfe vorziehen (.) ähm (.) kann aber nur von mir sprechen. Es gibt Betroffenen, die sind halt einfach fünfzehn und die sind, deren Welt ist vielleicht auch einfach viel Instagram-lastiger. Und wenn die da einen Account finden, der sie inspiriert und der, der ihnen hilft, also es gibt da so einen Spruch: Wer hilft der, der, oder der heilt der hat Recht, der hilft der hat Recht. Ähm wenn es (.) wenn diese Annika Massen mit ihren fünfhundert Followern, wenn es da einen gibt, den sie mit ihrem Content hilft, dann ist das wohlgetan, dann möchte ich das gar nicht absprechen. Dann macht sie gute Arbeit. Man darf eben nur auch nicht vergessen, dass diese Recovery Accounts eben auch, du hast es ja selber angesprochen, man kann, man kommt von einem Account zum nächsten. Eben doch (.) eng verbündelt und verbandelt und auch überhaupt diese ganze Instagram Welt, aber das ist jetzt auch kein Geheimnis mit Perfektion ist. Und ähm ist man eben schnell nicht auf den Recovery Accounts sondern eben auf denen ähm (.) auf den Pro-Ana-Accounts und ähm auf den, auf den (.) gefotoshoppten Wespen-Taillen-Accounts. Instagram ist halt (.) ne? Ein Fluch und Segen. Also wie gesagt, zusammengefasst, ich persönlich never ever. Aber ich denke das zeigt auch die Aktivität oder Nicht-Aktivität auf meinem privaten Account oder meinem Projektaccount. Ähm (.) wenn der oder diejenige Gutes tut damit, dann immer, jeder Zeit, Vor allem auch für die, die nicht die Möglichkeit haben. Wenn man irgendwo J-Weh-Deh wohnt. Nur auch da würde ich sagen, ersetzt es nicht den Gang zum Arzt und Therapeuten, ersetzt es keine (.) nichts von alle dem. Es sind alles Erfahrungsberichte. Das sind genau wie ich, keine studierten Leute und das was die in ihren Stories morgens, mittags und abends essen, sind auch keine Ernährungspläne, sondern (.) wenn es als Motivation gilt, dann gerne. Wenn sie gut gemeint ist und gut gemacht ist und ähm erreicht. Und auch einfach um sich verstanden und nicht alleine zu fühlen. Doch um die Thematiken zu bearbeiten, denke ich ist das einfach zu begrenzt. Die Möglichkeiten.
41	I: Hm, okay. Hm wir hatten ja eingangs auch schon mal gesprochen Selbsthilfevereinigungen, bzw. Selbsthilfegruppen finden sich ja eher selten auf sozialen Medien. Ähm was denkst du, wo liegen da die Gründe?
42	B: In den Strukturen. Also ähm die Selbsthilfe ist nun mal einfach schon fast fünfzig oder achtzig Jahre alt. Nicht ohne Grund gibt es diese junge Selbsthilfe, die ab achtzehn beginnt. Als die angefangen hat, dachte ich immer das sind die Zwölfjährigen. Aber Selbsthilfe ist halt noch recht alt, so. Ähm wir hatten ein Selbsthilfefestival im vergangenen Jahr. Da war ich mit meinem dreißig ein Jungspund. Also ich war eine der Jüngsten ähm der Gros ist halt einfach, aber es liegt auch einfach vermehrt darin, dass normalerweise treten Erkrankungen, ähm und Beeinträchtigungen, über die es sich lohnt mit

	Gleichgesinnten sich auszutauschen im Gros ja? Im Gros ja? Eben auch erst mit fortgeschrittenem Alter in dein Leben. Es gibt wahrscheinlich sehr, sehr wenige Parkinson-Gruppen unter zwanzig, so ähm. Und auch psychische Erkrankungen jeglicher Art, die manifestieren sich auch erst im Laufe der Jahre. Also die wenigstens sind mit sieben schon so dass sie sagen: Jo ich brauche Gleichgesinnte, ich komme hier in meinem Leben nicht klar. Oder (.) soziale Ängste, das entwickelt sich ja auch alles erst. Und dann ist eine lange, lange Zeit natürlich auch mal irgendwie so das ich probiere jetzt mal das und ich probiere jetzt mal das. Und ich gehe zu dem einen, einen andere (unv.). Bis die Leute bei dem Gedanken sind: Mensch probiere mal die Selbsthilfe aus, sind halt echt schon Jahre ins Land gestrichen mitunter. Und da sind die meisten, wie gesagt die junge Selbsthilfe zählt von achtzehn bis fünfunddreißig und damit sind wir wirklich die jungen Aktiven, die noch was reißen so. Aber ähm deswegen und davor gab es halt kein Instagram so und (..) wir haben jetzt, die Selbsthilfe hat auch einen Instagram Account, aber ich glaube die sind genauso erfolgreich und genauso aktiv wie ich. Das heißt nicht ((lacht)). Insofern, das ist halt aber auch einfach nicht so unser Medium. Weil ähm (.) wir sind nun mal daran gebunden, dass wir uns alle zwei Wochen irgendwo treffen, so und ähm Instagram trifft sich weltweit insofern ist auch da die Frage der Kosten Nutzen. Poste ich jetzt jeden Tag was und dann finden die das aus München ganz toll. Aber da ist die Chance, dass die mal vorbeikommen ist gleich null. Ähm ist halt was anderes, als wenn ich (.) ja genau.
43	I: Du hast ja schon die Strukturen angesprochen der Selbsthilfe, dass das ein Grund sein könnte. Was müsste sich denn dann an den Strukturen ändern, dass soziale Medien häufiger genutzt werden?
44	B: Ähm also ich glaube auch Datenschutz ist ein ganz, ganz großer Punkt. Ähm das hatten wir ja jetzt in der Zeit von Corona, ähm, dass es wir wirklich einen sehr, sehr langen Anlauf hatten, bis wir uns überhaupt online treffen konnten. Weil sowas was wir hier machen, das wäre nicht möglich. Ich meine, wenn wir jetzt uns über den Suizid meines Onkels unterhalten würden, weil wir in der Suizidgruppe von Betroffenen wären, dann wüsste ich ob hinter deiner Kamera nicht eventuell dreißig Leute stehen und mithören? Das heißt, das geht, Selbst- also Datenschutztechnisch ist das halt einfach noch nicht durchdeklariert. Ich denke das ist ein großer Punkt. Ähm (.) und dann müsste entweder die Selbsthilfe, müssten die Selbsthilfenutzenden jünger sein, oder Instagram schon älter. Also wenn die, die jetzt mit Instagram aufwachsen, in dreißig Jahren eine Selbsthilfegruppe gründen, dann sind die viel, vielleicht gibt es in dreißig Jahren auch nur noch Recovery Formen, weiß ich, keine Ahnung weiß ich nicht. Das ist nur so dahingestellt. Aber ich glaube die Generation Instagram-kompatibler-Selbsthilfe-Tätiger muss erst heranwachsen so. Im Gros, natürlich es gibt tolle Instagram Selbsthilfe Accounts oder Recovery Accounts, die quasi Selbsthilfe sind, so. Ähm aber es ist, glaube

	ich, in der Welt der Selbsthilfe noch keine Normalität. Und häufig ist das eben dann doch eher Content von wegen: Was machen wir hier eigentlich? Ähm guckt mal wir haben, keine Ahnung, Sommerfest oder so. Aber das interessiert halt niemanden auf Instagram so, ne? Ja.
45	I: Aha. Okay. Ich schaue nochmal auf meinen Zettel. Also ich habe alle Fragen gestellt, die ich stellen wollte. Vielen Dank erstmal für deine Zeit. Jetzt bleibt natürlich noch die Frage, ob du jetzt noch Themen hast, ähm die du noch für sehr interessant findest und worüber wir noch sprechen können?
46	B: Hm ich bin gerade erst warmgelaufen. Aber ich habe das Gefühl, ich habe so viel geredet, ich komme mir dann immer etwas dumm vor.
47	I: Nein, das war super!
48	B: Ähm nein, ich, ich hoffe sehr, dass ich irgendwas dazu beitragen konnte und jetzt nicht irgendwie völlig an deinem Thema vorbeigeredet habe.
49	I: Du hast mir schon sehr geholfen. Vielen Dank für das Interview.