26

Hockey

DEUTSCHE HOCKEY ZEITUNG

DIGITAL

28. JULI 2026 | 79. JAHR | E3764



HERREN
Der 20 Nominierten für die WM

EM U21
Erfolgreicher Start in Valencia

IMPRESSUM

Die **DHZ - Deutsche Hockey Zeitung** ist eine freie Fachzeitschrift für Feld- und Hallenhockey; sie erscheint wöchentlich, 42 Ausgaben im Jahr, bei Röhm GmbH & Co. KG .

Deutsche Hockey Zeitung
Böblinger Straße 76
71065 Sindelfingen
Telefon 07031 862-810
Telefax 07031 862-801
www.hockey-zeitung.de
epaper.hockey-zeitung.de

Redaktion:
Uli Meyer (V.i.S.d.P.)
redaktion@hockey-zeitung.de

Redaktionsschluss:
Montag, 14 Uhr

Verlagsleitung:
Steffen Müller

Vertriebsleitung:
Dietmar Froeberg-Suberg
Tel. 07031 862-851, Fax 862-801.
froeberg-suberg@roehmmedien.de

Anzeigenverkauf:
Katrin Lemke
Tel. 07031 862-834, Fax 862-801.
katrin.lemke@roehmmedien.de
Gültig ist zurzeit die Anzeigenliste 56 vom 1. 1. 2026.

Grafik:
Ute Lamkowski

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Andrej Oelze, Rolf Becker, Robert Menschick

Abonnementspreis:
Prämienabo halbjährlich:
1 x im Monat die gedruckte Ausgabe und 21 Ausgaben im Digitalformat: 89,30 €.
Digitalabo halbjährlich:
21 Ausgaben im Digitalformat: 58,70 EUR
Schüler-/Studentenabo mit Nachweis halbjährlich: 1 x im Monat die gedruckte Ausgabe und 21 Ausgaben im Digitalformat: 58,05 €.
Das Abonnement verlängert sich automatisch. Abonnement-Kündigungen sind mit einer Frist von vier Wochen zum Ende des berechneten Zeitraums möglich.. Bei höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserzuschriften zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.
ISSN 1437-4404.

Bankverbindung:
IBAN DE46 6039 0000 0290 2900 07
BIC: GENODES1BBV
Vereinigte Volksbank eG

Gerichtsstand:
Böblingen

Titelbild:
Ella Förtsch, mit 17 Jahren jüngste Spielerin im deutschen U21-Team, im Eröffnungsspiel der Juniorinnen-Europameisterschaft 2026 in Valencia. Deutschland gewann gegen Irland durch ein spätes Eckentor mit 1:0.
Foto: Worldsportpics

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Zu einem zweiten Mark Appel hat es Julijan Cerkez nicht gebracht. Appel war im Dezember 2017 der erste (und bislang einzige) Torhüter einer deutschen Hockey-Nationalmannschaft, der als Feldspieler-Fremdgänger ein Tor in einem offiziellen Länderspiel erzielt hat. Der Appel-Treffer im Spiel um Platz drei beim World-League-Finalturnier im indischen Bhubaneswar (Deutschlands Herren verloren 1:2 gegen die Gastgeber) hat es damals ob seiner Kuriosität sogar bis in die Bild-Zeitung geschafft.

Kein „zweiter Appel", aber geholfen hat der aktuelle Fremdgänger trotzdem

Wo ist der Bezug zur Aktualität? Ganz einfach. Im zweiten Gruppenspiel der laufenden U21-Europameisterschaft in Valencia kam am Montag erneut ein Torhüter eines DHB-Auswahlteams als Feldspieler zum Einsatz. Eingangs erwähnter Julijan Cerkez half in der zweiten Halbzeit des Frankreich-Spiels als Stürmer aus, um seinen dezimierten Teamkollegen bei Temperaturen über 30 Grad ein paar mehr Verschnaufpausen auf der Mannschaftsbank zu verschaffen. Ein Torerfolg wie einst Appel ist Cerkez nicht gelungen, trotzdem hat er geholfen. Der Hintergrund der Aktion ist ziemlich der gleiche wie vor knapp neun Jahren in Indien. Der deutsche Kader war durch Magen-Darm-Infekte (und diesmal auch noch eine Bänderverletzung) erheblich geschwächt, gleich mehrere Spieler konnten nicht mehr eingesetzt werden. Wie damals in Indien half erneut der Ansatz, keinen zweiten Torhüter tatenlos auf der Ersatzbank zu „verschwenden", wenn auf den zehn zu besetzenden Feldpositionen „Not am Mann" herrscht.

Dass die von Ausfällen gebeutelten DHB-Junioren sich gegen die starken Gegner Belgien und Frankreich trotzdem durchsetzen konnten und vorzeitig im EM-Halbfinale stehen, ist angesichts der Umstände umso höher zu bewerten. Aber für den weiteren Weg im Turnier wäre es natürlich wünschenswert, dass alle Akteure möglichst bald wieder vollständig gesunden und dann wieder voll einsatzfähig sind. Die ebenfalls in Valencia spielenden deutschen Juniorinnen sind von solchen Vorfällen bislang zum Glück verschont geblieben.

Themenwechsel. Den Videobeweis bei jedem Feldspiel der 1. Bundesliga einsetzen zu können, wie es der UHC Hamburg per Antrag an die Mitgliederversammlung des Hockeyliga e.V. gefordert hatte, wird zur kommenden Saison 2026/27 nicht klappen. Der UHC-Antrag wäre in der Kürze der Zeit aus mehreren Gründen nicht flächendeckend umsetzbar, sagte Hockeyliga-Geschäftsführer Manuel Wilhelm dieser Tage im Hockey-Podcast „Viertelpause". Aber das Thema werde in einer Arbeitsgruppe weiterverfolgt. Schließlich bestehe das grundsätzliche Interesse, den Ligabetrieb weiter zu professionalisieren. Einen kleinen Fortschritt in Sachen Videobeweis konnte Wilhelm dennoch vermelden: Beim nächsten Hallen-Final-Four (6./7. Februar 2027 in Frankfurt) wird erstmals in der Geschichte einer Hallen-DM das Instrument VAR zum Einsatz kommen.



Herzliche Grüße,
Ihr Uli Meyer

JULI/AUGUST 2026

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31	27	**D**	29	30	31	1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	**P**	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30

Unsere Ausgaben der
Deutschen Hockey Zeitung
D = Digitalausgabe
P = Printausgabe (online dienstags abrufbar)

Während der Hockey-WM der Damen und Herren (farblich markiert) berichten wir tagesaktuell über unsere Homepage www.hockey-zeitung.de

"Zu sagen, ich wusste es nicht besser, darf inzwischen keine Entschuldigung mehr sein"



Cécile Pieper (links) und Julia Meffert (rechts) bei ihrem Podcast "Be nice". Foto: privat

Langsam hält das Thema mentale Gesundheit auch im Hockeysport Einzug. Weil dies aber immer noch nicht reicht, werden nun zwei ehemalige Nationalspielerinnen laut. **Julia Meffert** und **Cécile Pieper** wollen vor allem dem Thema Essstörungen mehr Gehör verschaffen. Dazu haben sie gemeinsam im Mai den Mental-Health-Podcast „Be Nice" aus der Taufe gehoben, mittlerweile lief die zweite Folge. Und die beiden Hockeyspielerinnen, die vier Jahre zusammen beim Mannheimer HC in der Hockey-Bundesliga spielten und dann fast zeitgleich 2021 in die niederländische Hoofdklasse wechselten, haben mit „Be Nice" noch einiges vor. DHZ-Mitarbeiter Andrej Oelze sprach mit Meffert und Pieper über die Authentizität im Podcast, persönliche Betroffenheit und Ideen über den Podcast hinaus. Für die Deutsche Hockey Zeitung soll dieses Interview Auftakt sein für eine lose Serie zu mentaler Gesundheit im Hockey.

Julia Meffert, Cécile Pieper, wir starten in dieses Interview einfach mal mit der gleichen Frage, die Sie beide sich gegenseitig zum Anfang jeder Folge Ihres Podcasts „Be Nice" stellen: Was war Ihr „Food-Highlight of the Week"?

JULIA MEFFERT: Im Sommer finde ich es angenehm, ein bisschen leichtere Sachen zu essen. Daher bin ich gefühlt seit drei Wochen in einem Wassermelone-Feta-Salat-Fieber.

CÉCILE PIEPER: Ich könnte jetzt wie schon in der zweiten Podcast-Folge sagen, dass ich wieder diese Lachspasta gegessen habe, und die war auch wieder sehr geschmeckt. Aber um nicht wie ein Kind zu klingen, dass jeden Tag nur Pasta isst, gehe ich mal mit der echt leckeren Brotzeit, die ich im Office hatte: zum Lunch, mit gutem Aufstrich, Gurke, Humus, Frischkäse.

Warum stellen Sie ausgerechnet diese Frage zum Auftakt jeder Sendung?

PIEPER: Wir wollten zum Anfang gerne etwas Konsistenz und gleichzeitig Abwechslung haben. Diese Frage finden wir einen schönen Ice-Breaker zu Beginn, der Leichtigkeit bei einem Thema bringt, das ja emotionaler und mentaler teilweiser schwerer sein kann.

Es geht in Ihrem Podcast „Be Nice" um Essstörungen, das eigene Körperbild und mentale Gesundheit. Sie verbinden eigene Erfahrungen mit Ihren Beobachtungen auch im Leistungssport. Warum ist jetzt der richtige Zeitpunkt für diesen Podcast?

MEFFERT: Essstörungen nehmen in der Gesellschaft immer weiter zu. Vor allem seit Covid steigen die Zahlen extrem. Social Media wird für junge Menschen zur zusätzlichen Gefahr. Das sieht man auch daran, dass sich stationäre Klinikaufenthalte von 10- bis 17-Jährigen in den vergangenen zwanzig Jahren verdoppelt haben. Es ist einfach ein akutes Thema, Essstörungen sind sehr präsent, nicht nur bei uns, die wir aus dem Sport kommen, sondern gesellschaftsweit. Deswegen ist jetzt eigentlich der richtige Zeitpunkt. Oder er wäre es wahrscheinlich schon viel früher gewesen.

PIEPER: Wir sprechen schon seit einem Jahr darüber. Aber wir arbeiten beide auch Vollzeit. Und ich habe bis vor Kurzem auch noch Hockey gespielt. In unseren Köpfen war das Thema schon länger prominent. Weil wir zur gleichen Zeit nach Holland gegangen sind, habe ich auch Julias Essstörungen hautnah selber mitbekommen. So hat sich das Projekt langsam über die vergangenen Jahre weiterentwickelt, und jetzt war einfach die Zeit, zu sagen: Okay, jetzt können wir echt ein bisschen Power reinstecken!

Julia, im Podcast reden Sie sehr offen über Ihre eigene Essstörung, die auch durch den Leistungssport gefördert wurden. Wie leicht fiel es Ihnen, darüber öffentlich zu reden?

MEFFERT: Am Anfang hat mich Cécile immer wieder gefragt, ob ich wirklich ready sei. Das Gleiche kam auch von Freunden und Familie. Mittlerweile, nach drei, vier Jahren Distanz zum Hockeysport, war ich nun absolut bereit dafür. Ich habe jetzt kein Problem damit, öffentlich über meine Essstörungen zu sprechen, weil ich weiß, dass es sehr vielen anderen genauso geht. Und wahrscheinlich ist es eine Hilfe, wenn ich öffentlich darüber rede. Vielleicht erkennen sich andere darin und wagen es, sich zu öffnen. Nicht öffentlich, aber hoffentlich gegenüber Familie und Freunde.

> **»Ganz sicher ist Leistungssport nie. Nominierungsdruck gibt es immer. Und es muss ja auch ein bisschen gepusht werden. Aber auf bestimmten Themen sollte kein Druck liegen. Das erkennen wir jetzt. Aber es braucht mehr als Erkennen.«**

Cécile, Sie schildern Erfahrungen und Beobachtungen, die Sie vor diesem Hintergrund als Spitzensportlerin in Ihrem direkten Umfeld gemacht haben. Wie war das für Sie, diese Eindrücke auf einmal im Podcast zu teilen? Was unterscheidet vielleicht Ihre von denen von Julia Meffert?

PIEPER: Ich bin zwar generell sehr offen meinen Freunden gegenüber, aber ich bin niemand, der sonderlich gerne private Dinge in „Public Spaces" teilt. Das war für mich ein großer Schritt aus meiner Komfortzone. Ich war ja viel länger im Hockey als Julia und hatte positivere Erfahrungen. Daher bringen wir unterschiedliche Perspektiven ein. Ich habe viele Leute gesehen, die kämpfen mussten und da ist für mich diese feine Linie: Es ist nicht meine Geschichte, die ich gerade erzähle, es ist meine Erfahrung. Da schaue ich immer noch, wie ich die richtige Balance finde.

Sind Sie da etwas vorsichtiger, weil vor allem Ihre zeitliche Distanz zum System Leistungssport noch nicht ganz so groß ist wie bei Julia Meffert?

PIEPER: Sicherlich bedeutet mir das System noch etwas mehr. Daher wollte ich die Leute nicht einfach verurteilen und sagen, alles sei irgendwie schlecht. Da war ich zunächst schon etwas besorgt und habe mir bei verschiedenen Leuten um mich herum Feedback eingeholt. Sicher hat das System viel Potenzial, Sachen besser zu machen. Ich habe mir gesagt: Okay, das ist der Stand der Dinge. Aber bestimmtes Verhalten wirkt eben auf



Cécile Pieper.
Foto: privat

andere Leute. Und zu sagen, ich wusste es nicht besser, darf inzwischen keine Entschuldigung mehr sein.

Neben der unterschiedlichen Perspektive bringen Sie ja auch Ihre persönliche Beziehung mit in den Podcast ein. Cécile, in der zweiten Folge fragen Sie an einer Stelle einmal, ob Sie diese Frage überhaupt stellen dürfen. Was lösen solche Momente bei Ihnen aus?

PIEPER: Wir sprechen im Podcast ja Englisch. Dadurch entsteht ein anderer Automatismus als im Deutschen, wo ich in dem Moment vielleicht tatsächlich etwas anders gesagt hätte. Und dann höre ich von Julia teilweise Sachen, die ich so direkt auf den Punkt gebracht von ihr einfach noch nicht gehört habe.

MEFFERT: Wir kennen die Fragen der anderen ja vorher auch nicht.

PIEPER: Dadurch entsteht eine natürliche Konversation. Dann sitzen wir da in einem Raum, haben drei Kameras auf uns gerichtet und verarbeiten alles in Echtzeit. Auch wenn man sich dann im Laufe des Podcasts in der Konversation verliert, sind das dann Momente, in denen ich merke: Wäre das jetzt ein ganz privates Gespräch, würde ich vielleicht kurz auf Pause drücken, hingehen, anders interagieren. Im Podcast müssen wir das rein durch Konversion lösen. Unserer Freundschaft hilft das aber auch eher weiter.

MEFFERT: Ja, das hat auch unsere Freundschaft in den vergangenen Wochen oder Monaten noch mal auf ein anderes Level gebracht.

In der Öffentlichkeit sind Essstörungen meist als weibliches Problem gelabelt. Nehmen Sie das auch nur von ihren Teamkolleginnen wahr oder hatten Sie die Möglichkeit, das auch bei männlichen Sportlern festzustellen?

MEFFERT: Man muss ganz klar unterscheiden zwischen dem, was die Zahlen sagen und dem, wie es wirklich ist. Die Zahlen sagen natürlich, dass Essstörungen eine Krankheit sind, von der eher Frauen betroffen sind. 93 Prozent der Klinikaufenthalte in Deutschland entfallen auf Frauen. In der Wirklichkeit sieht das anders aus: Die Zahl von Männern mit Essstörung ist sehr unterberichtet, zudem ist das Thema stigmatisiert. Darunter leiden betroffene Männer extrem: Okay, ich habe hier jetzt eine Essstörung. Das ist doch eigentlich etwas, das für Frauen bestimmt ist, wieso habe ich das jetzt? Deswegen ist die Dunkelziffer bei Männern mit Essstörungen äußerst hoch.

PIEPER: Wir wollen auf jeden Fall auch männliche Gäste in unserem Podcast einladen, um auch diese Perspektive zu bekommen. Es ist uns wichtig, solche Unterhaltungen nach außen zu tragen und zu signalisieren, dass Essstörungen keine rein weibliche Krankheit sind.

Unabhängig vom Geschlecht, mit Blick auf den Hockeysport: Sehen Sie dort Mechanismen, die aus Ihrer Sicht auch in diesem Sport dazu beitragen, dass diese Form von psychischem Druck entsteht?

MEFFERT: Das sind viele Sachen, und ich muss vorausschicken, dass ich selbst schon ein paar Jahre raus bin. Als ich mit der Nationalmannschaft angefangen habe, kam das Thema Mental Health gerade erst auf. Junge Frauen kamen in die U16- oder U18-Nationalmannschaft, es wurden bestimmte Tests gemacht. Aber der Rahmen dafür war überhaupt nicht darauf ausgelegt, dass man sich dabei als junge Frau wohlfühlt. Fett- und Gewichtsmessungen liefen ohne jeden Kontext ab. Und wie die Ergebnisse danach kommuniziert wurden, war nicht in Ordnung. Du kannst eine 16-Jährige nicht auf die Waage stellen, mit zwei männlichen Trainern links und rechts daneben, und ihr danach sagen: Du hast irgendwie viel oder mehr als die anderen.

Sie sprechen von Kontext, der Ihnen gefehlt hat. Was meinen Sie damit genau?

MEFFERT: Dass Trainer und Trainerinnen so ausgebildet werden, dass sie mit jungen Menschen arbeiten können, wenn diese Testungen gemacht werden. Die man ja machen kann und ein Stück weit auch machen muss, weil es um Performance geht. Aber dann begleitet. Von Trainern, die erklären können, warum die Testungen gemacht werden, wo man damit hinwill, warum sie wichtig sind. Ich habe das damals als sehr zusammenhangslos und unfair wahrgenommen. Man wird auf eine Nummer reduziert, danach wird auch noch eine Liste herum geschickt, auf der das Gewicht von allen draufsteht – das blieb hängen und das kann echt traumatisch sein.

Neben dem Umgang mit sensiblen Daten, wie kann ein Trainer, wie kann der Staff besser mit solchen Situationen umgehen, die ja eben offensichtlich mit Blick auf optimale

Leistungsfähigkeit auch notwendig sind?
MEFFERT: Es ist absolut legitim, wenn ein Trainer oder eine Trainerin diese Messungen für wichtig hält und durchführen möchte. Entscheidend ist das Umsetzen: Der Staff sollte gemeinsam überlegen, wie man das für alle Beteiligten so angenehm wie möglich gestaltet. Das kann heißen, dass bei einem weiblichen Team eine weibliche Bezugsperson an den Messungen teilnimmt, dass man vorher erklärt, wofür die Daten gebraucht werden, dass man eine Alternative anbietet, wenn sich beispielsweise jemand unwohl damit fühlt, sich zu wiegen. Es geht letztlich um das Bewusstsein, in welchem Alter das eigene Team gerade ist. U16 und U18 sind bei jungen Frauen Phasen, in denen sich der Körper stark verändert. Das erfordert mehr Fingerspitzengefühl. Das ist kein Vorwurf an einzelne Trainer oder Trainerinnen, sondern eine Aufgabe für den gesamten Staff, der sich hier gegenseitig ergänzen sollte.

In der breiten Öffentlichkeit wird Mental



Julia Meffert.
Foto: privat

gefühlt zwar schon etwas länger thematisiert, im System Leistungssport kommt das Thema scheinbar nur schleppend an.
PIEPER: Es wird mittlerweile schon mehr darüber gesprochen. Der Körper wird im Hockeysport immer eine zentrale Rolle spielen. Aber jeder einzelne Athlet, jede einzelne Athletin kann auf ganz unterschiedlichen Wegen dorthin kommen. Dazu braucht es noch etwas mehr Zeit und teilweise bessere Strukturen. Und auch eine gewisse Bewegung von den Athleten und Athletinnen zu sagen: So, wir möchten aktiv darüber sprechen, was jetzt passiert. Was passiert, das ist jetzt wieder der weibliche Blick darauf, zum Beispiel mit dem weiblichen Körper, wenn man die Pille absetzt, wenn man seine Tage hat. Das sind ganz praktische Dinge, aber schambehaftet. Gerade im Erwachsenenbereich wird das besser. Auch, weil diese Kultur von den Spielerinnen gefordert wird und der Staff darauf eingeht. Es sind zwei Seiten, die ineinandergreifen.

Sie beschreiben Ihre Erfahrung aus der Nationalmannschaft. Wird es denn aus Sicht von Trainerinnen und Trainern erst dort wichtig, sich dieser Verantwortung bewusst zu werden?
PIEPER: Man muss bereits in der Ausbildung, bereits in Jugendmannschaften anfangen, die Leute abzuholen und ein Umfeld zu schaffen, das es möglich macht, Veränderungen herbeizuführen. Als Trainerin oder Trainer muss man sich der Verantwortung bewusst sein, die man hat. Gerade in einer Welt mit Social Media. Man muss den Menschen, die man trainiert, das Gefühl geben, dass es dort einen Raum gibt, in dem sie offen sprechen können. Das wäre kein kompletter Safe Space, ganz sicher ist Leistungssport nie. Nominierungsdruck gibt es immer. Und es muss ja auch ein bisschen gepusht werden. Aber auf bestimmten Themen sollte kein Druck liegen. Das erkennen wir jetzt. Aber es braucht mehr als Erkennen. Da muss bereits in der Ausbildung gestartet werden.

Das wäre der Punkt, an dem es auch für Jugendtrainer in den Vereinen relevant wird?
PIEPER: Genau, es geht ja nicht nur um das Top-Niveau, wir sprechen auch über die Breite. In einem Club machen Jugendcoaches ganz viele Sachen nebenher. Da kann schon ganz schön viel Schaden entstehen, wenn man nicht richtig ausgebildet ist, was das Thema angeht. Da coacht jemand beispielsweise eine U12, sagt irgendwas, und bei einigen Mädels oder Jungs bleibt das hängen, ohne dass sich die Coaches des Einflusses bewusst sind, den sie da haben. Bisher wird viel Zeit in die Ausbildung von Technik und Taktik gesteckt, das Thema mentale Gesundheit hat bisher noch nicht die Wichtigkeit.

Ihr Podcast ist auf Englisch, also nicht nur an deutsche Hörende gerichtet. Wen soll denn „Be Nice" erreichen?
MEFFERT: Im Idealfall hören auch Trainerinnen und Trainer von U12-Teams unseren Podcast und vielleicht leitet sie das dazu an, über solche Themen auch nachzudenken. Natürlich ist die Zielgruppe sehr breit. Für mich persönlich sind das vor allem Menschen, die in so einer Situation sind, in der ich damals war: junge Betroffene, die gerade richtig mit ihrem Verhältnis zu Körper und Essen zu kämpfen haben und denen es einfach guttut,

Egal, was du gerade durchmachst, fang an, nett zu dir selbst zu sein und trage das dann irgendwie nach außen: „Be nice to yourself, and be nice to people“. Das hat sich so eingebrannt und ist für mich zum Symbol geworden für die Zeit, in der ich es geschafft habe, aus dieser Essstörung rauszukommen.

von Menschen zu hören, die das Gleiche durchgemacht und es geschafft haben, da rauszukommen. Gleichzeitig ist es auch für das enge Umfeld von Betroffenen wertvoll zu erfahren, wie sie unterstützen können. Denn oftmals sind sie unsicher oder überfragt.

Das ist also Ihre Zielgruppe. Wen sollen diese Menschen denn bei Ihnen hören? Können sie neben Ihnen beiden noch weitere Podcast-Gäste erwarten?
MEFFERT: Wir hatten bereits ein Vorgespräch mit unserem ersten Podcast-Gast für die dritte Episode. Es ist uns wichtig, mehrere Perspektiven zusammenzubringen, zum Beispiel von Betroffenen aus möglichst unterschiedlichen Lebensbereichen. Gleichzeitig wollen wir das Ganze auch fachlich einordnen und dafür mit Psychologinnen und Psychologen sprechen.
PIEPER: Und auch mit Personen aus anderen Sportarten, betroffenen Eltern – Menschen, die auch für uns ganz neue, interessante Perspektiven reinbringen.

Sie haben Ihrem Podcast den Namen „Be Nice“ gegeben. Welche Bedeutung hat dieser Name für Sie persönlich?
MEFFERT: In meiner Therapie war über die Jahre das Einzige, was, egal, wie es war oder nach Rückfällen, wirklich bei mir hängengeblieben und was ich auch meiner Umgebung immer mitgebe, das, auf Deutsch, „Sei nett zu dir selbst“. Permanent im Kopf dagegen anzukämpfen, dass etwas nicht so läuft, wie du es willst, und unzufrieden über das eigene Handeln zu sein – das bringt dich nicht weiter. Im Gegenteil: Es erzeugt nur noch mehr Druck und Chaos. Egal, was du gerade durchmachst, fang an, nett zu dir selbst zu sein und trage das dann irgendwie nach außen: „Be nice to yourself, and be nice to people“. Das hat sich so eingebrannt und ist für mich zum Symbol geworden für die Zeit, in der ich es geschafft habe, aus dieser Essstörung rauszukommen.

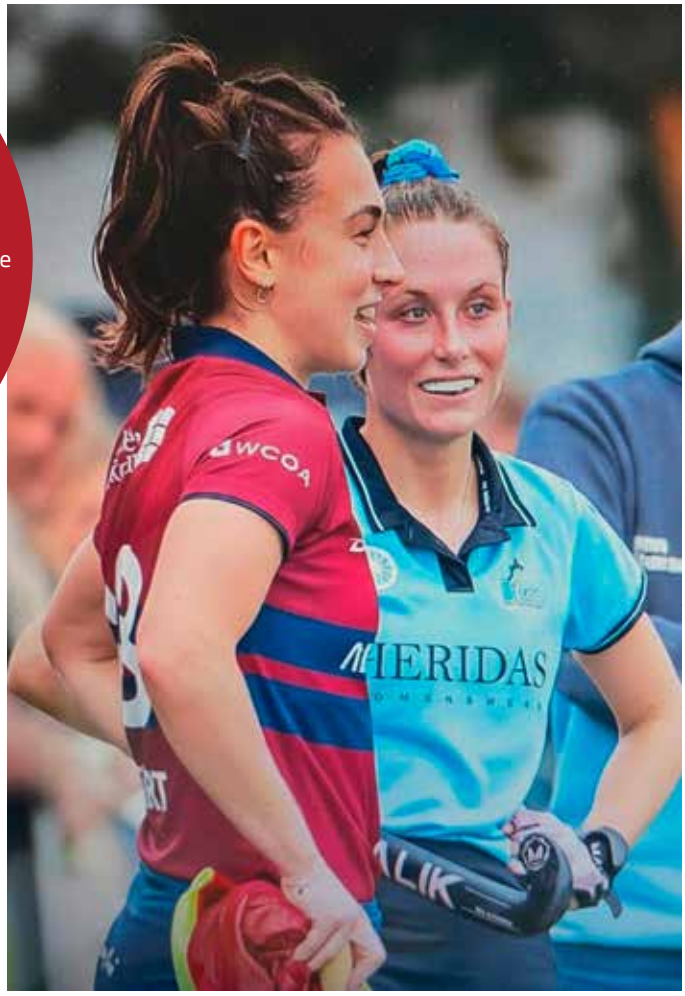
Mit rund 20 Minuten haben die einzelnen Folgen ja auch eine angenehme Länge. Und vielleicht ist die Frage nach den ersten beiden Podcast-Folgen noch etwas früh, aber wie geht es mit „Be Nice“ weiter?
PIEPER: Mit Gästen werden die einzelnen Folgen vielleicht auch mal eine halbe Stunde lang sein, dabei wollen wir es aber belassen. Im Moment ist der Rhythmus immer einmal im Monat, da hoffen wir die Frequenz aber in Zukunft noch erhöhen zu können. Gleichzeitig ist der Podcast für uns auch eine Art „Stepping Stone“, also ein Sprungbrett.

Ihre Vision hört also nicht beim Podcast auf?
MEFFERT: Der Podcast ist für uns erst der Anfang, nicht das Ziel. Langfristig wollen wir physische Orte schaffen, die Café und strukturiertes Programm für unsere „Be Nice“-Community verbinden. Diese sind ausdrücklich für jeden offen, nicht nur für Betroffene. Konkret heißt das: Unter der Woche ein moderierter Austausch im Sinne einer Selbsthilfegruppe, an anderen Tagen Vorträge und Workshops, etwa zum Thema Selbstwert. Am Wochenende Running- oder Cycling-Clubs. Das sind die Formate, die uns bisher eingefallen sind. Die Möglichkeiten sind im Grunde unendlich.

Was braucht es an einem solchen Ort für Betroffen, damit diese sich dort willkommen fühlen?
MEFFERT: Wir wollen einen Ort schaffen, an dem sich Betroffene wohlfühlen, nicht verurteilt und wirklich verstanden werden. Themen wie Selbstwert, Körperbild, das Verhältnis zu Körper und Essen, Essstörungen und mentale Gesundheit sollen dort nicht Randnotiz, sondern selbstverständlicher Bestandteil sein.

Das ist sicherlich ein größerer finanzieller und logistischer Aufwand als bei einem Podcast. Streben Sie da Kooperationen an oder wie wollen Sie diese Ideen umsetzen?
MEFFERT: Getragen wird so ein Projekt stark über Partnerschaften. Im Hintergrund laufen dazu bereits erste Vorbereitungen. Klar ist aber auch: So etwas braucht Zeit. Deswegen liegt unsere Priorität für die nächste Phase erstmal darauf, den Podcast weiter hochzufahren.

Was wünschen Sie sich, dass Ihre Hörerinnen und Hörer aus den Episoden mitnehmen?
PIEPER: Tatsächlich auf jeden Fall unser Motto, das sagen wir ja auch am Ende einer jeden Folge: „Be nice to yourself, and be nice to people.“ Generell auch dieses Format, Fragen zu stellen, die vielleicht unkomfortabel sind, Antworten zu geben, die ein bisschen Überwindung kosten, sich zu trauen, das offen und ehrlich anzusprechen.
MEFFERT: Dass zum Beispiel Betroffene mitnehmen: Es ist



Auch mal Konkurrentinnen: In der holländischen Hoofdklasse traten die einstigen Spielerinnen des Mannheimer HC Julia Meffert (im roten Trikot des HC Klein Zwitzerland) und Cécile Pieper (im blauen Dress des HGC Wassenaar) auch gegeneinander an. Pieper (32) bestritt drei olympische Hockeyturniere und 210 A-Länderspiele, Meffert (29) kam auf 50 Jugend-Länderspiele und zehn Einsätze in der Damen-Hallen-Nationalmannschaft. Beide haben inzwischen endgültig den Hockeyschläger an den Nagel gehängt. Foto: privat

okay, wie ich mich gerade fühle. Es ist okay, darüber zu reden. Es kann mir helfen, darüber zu sprechen. Für das Umfeld einer betroffenen Person eventuell: Wie kann ich mit der Person umgehen? Oder was braucht sie. Gewisse Fragen zu stellen auf eine gewisse Art und Weise zu stellen. Die Hauptbotschaft, die ich mir wünschen würde, wäre, dass es okay ist, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, damit zu kämpfen, und dass es absolut nicht verrückt ist, wenn man so etwas gerade durchmacht. Dass es absolut in Ordnung ist, dass es anderen auch so geht und dass man das schafft, sich damit auseinanderzusetzen und dass diese Gedanken weniger Raum einnehmen werden im Kopf.

Professionelle Unterstützung

Dieses Interview thematisiert psychische Gesundheit und Essstörungen. Sollten Sie die angesprochenen Inhalte belasten oder erkennen Sie sich oder Angehörige in den geschilderten Erfahrungen wieder, zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. In akuten Krisen oder bei unmittelbarer Selbstgefährdung wenden Sie sich bitte umgehend an den Notruf 112 oder an die psychiatrische Notaufnahme des nächstgelegenen Krankenhauses.
Hilfs- und Beratungsangebote finden Sie unter anderem hier:

- **TelefonSeelsorge,** kostenfrei, anonym, rund um die Uhr: 0800 1110111 oder 0800 1110222 sowie 116 123 · www.TelefonSeelsorge.de
- **Nummer gegen Kummer** (für Kinder und Jugendliche): 116 111 · www.NummerGegenKummer.de
- **ANAD**, Versorgungszentrum Essstörungen, München: www.anad.de/essstoerungen · Online-Beratung: anad.assisto.online
- **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)**: essstoerungen.bioeg.de · Infotelefon zu Essstörungen: (0221) 89 20 31 (Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr)
- **Bundesfachverband Essstörungen (BFE)**, Allgemeines zum Thema Essstörungen: www.BundesFachverbandEssstoerungen.de

be nice

Überall, wo es Podcast-Ausstrahlungen zu empfangen sind, kommt man auf "be nice", den Podcast von Cécile Pieper und Julia Meffert. Oder über instagram.com/benicepodcast