

Große Öffentlichkeit für

Prominente erzählen auf Social Media von ihren psychischen Erkrankungen. Das macht Tabuthemen sichtbarer. Experten warnen aber vor Bagatellisierung und Nachahmung.

TEXT: ANDREA WIESER

Wer auf Instagram den Suchbegriff „Mental Health“ eingibt, bekommt über 43 Millionen Beiträge (Stand 14.12.2022). Die Posts sind eine bunte Sammlung aus banalen Kalendersprüchen („Sei du selbst, alle anderen gibt es schon“), aber auch handfesteren Nachrichten wie „Ja, ich habe Borderline“. Handelt es sich bei der ersten Kategorie eher um Selfcare-Themen und Mutmach-Sprüche, geht es in zweiterem Fall um konkrete psychische Krankheitsbilder, die von Betroffenen online sichtbar gemacht werden. Gemeint sind damit Menschen, die an einer diagnostizierten psychischen Krankheit leiden.

„Wir sprechen hier von so genannten Erfahrungsexperten“, erklärt dazu die Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie (TLP), Ines Gstrein. „Problematisch wird das, wenn damit auch eine Marketing-Idee verbunden ist“, sagt die Psychotherapeutin. So geschehen im Fall Cathy Hummels. Die bekannte deutsche Influencerin und Moderatorin, die selbst unter Depressionen leidet, postete kürzlich auf Instagram Bilder von einem Aufenthalt auf Rhodos.

Gemeinsam mit anderen Influencerinnen posierte sie in einem Luxushotel und schrieb zu den Bildern als Tipp gegen Depressionen: „Wie bekommt man Farbe in sein trübseliges Gedankenkarussell? Ein Faktor, der helfen kann, ist Licht. Sonne. Let's shine.“ Die Reaktionen auf diese Art der Ba-

gatellisierung waren massiv. Der Vorwurf: Hummels würde Geld durch Psycho-Posts verdienen und die Krankheit marginalisieren. Die Deutsche Depressionsliga meldete sich mit dem Kommentar „Depression ist kein Marketing-Instrument“ zu Wort. Inzwischen hat Hummels die Posts zurückgezogen und sich entschuldigt.

Der Fall illustriert gut, wie sensibel der Einsatz von Social-Media-Inhalten ist. Im Fall Hummels ist aufgrund der hohen Reichweite die Kritik laut. Stiller geht es bei weniger berühmten Influencern zur Sache, die zwar in der Regel kein Geld mit ihrer Öffentlichkeit verdienen, aber ihre Zuschauer mitnehmen durch ihren Alltag mit Depressionen, Burnouts oder ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung).

Für Gstrein ist hier Vorsicht geboten, wenngleich sie einräumt, dass das Internet-Phänomen „Mental Health“ auch positive Effekte hat: „Beiträge dieser Art können helfen, psychische Erkrankungen sichtbarer zu machen“, meint die Expertin. Von einer echten Enttabuisierung sei aber noch keine Rede. Je professioneller und umsichtiger mit Themen dieser Art umgegangen wird, desto hilfreicher für das Publikum, findet Gstrein und verweist auf die österreichische Kultur- und Geschlechterforscherin Beatrice Frasl, die unter dem Namen „fraufrasl“ auf Instagram über ihre Depression spricht.

Wie groß der Aufklärungsbedarf bei ADHS zu sein scheint, bespricht die deutsche Moderatorin



FOTOS: IMAGO

und Autorin Sarah Kuttner in einem Clip auf ihrer Instagram-Seite. Sie hatte sich in einem Podcast zu der psychischen Krankheit, die durch Hyperaktivität und Impulsivität geprägt ist, bekannt und daraufhin zahlreiche Zuschriften bekommen. Es waren so viele, dass sie in einem Video nun auf Instagram zu ADHS aufklärt. Nicht ohne zu betonen, dass sie keine Expertin ist. In den Worten von Kuttner klingt das dann so: „Ich bin nicht eure ADHS-Erklär-Tante.“ Zudem bietet sie Informationen an, wo professionelle Hilfe angefordert werden kann. Die Botschaft von Kuttner: Ich kann darüber sprechen, erzählen, wie es mir geht, aber Therapieersatz ist das hier keiner.

Erreicht werden können damit viele. Rund die Hälfte aller österreichischen Jugendlichen nutzt die Online-Plattform TikTok, bei Instagram sind es sogar 81 Prozent (Jugend-Internet-Monitor

„Gefährlich wird es hier, wenn es aufgrund der auf Social Media geposteten Inhalte zu einem Nachahmungseffekt kommt.“

Ines Gstrein, Vorsitzende des Tiroler Landesverb. für Psychotherapie

psychisches Leid



3



4

- 1 Fitness-Star mit Karriere-Brüchen: Sophia Thiel berichtet über ihr Leben mit Bulimie.
- 2 Autorin mit Sendungsbewusstsein: Sarah Kuttner verweist bei Bedarf auf professionelle Hilfe.
- 3 Panne mit schönen Bildern: Cathy Hummels wurde für ihre Posts von der deutschen Depressionsliga gerügt.
- 4 Komiker mit Depressionen: Kurt Krömer outete sich vor laufender Kamera.

2022). Die Wahrscheinlichkeit, dass ADHS mit Kuttner aus der Tabuzone rauskommt, ist groß. Einer von vielen euphorischen Kommentaren zum Clip liest sich wie folgt: „Das ist der tollste Beitrag, den ich je über ADHS angeschaut habe! Ich finde mich in jeder Silbe wieder.“

Für einen absoluten Wahrnehmungsschub hatte der deutsche Komiker Kurt Krömer gesorgt, als er sich in seiner Sendung „Chez Krömer“ gemeinsam mit dem Gast und Kollegen Torsten Sträter als depressiv outete. Der Sendung folgte eine Auszeichnung mit dem deutschen Grimme-Preis und das Buch „Du darfst nicht alles glauben, was du siehst“ (Kiepenheuer&Witsch Verlag). 30 Jahre hatte Krömer unter der psychischen Erkrankung gelitten, die bei ihm Hand in Hand mit einer Alkoholsucht ging. Auf Instagram spricht er seitdem ausführlich über sein Seelenleben.

Wie es ist, an einer Essstörung zu leiden, erfahren User, wenn sie der Fitness-Influencerin Sophie Thiel folgen. Die an Bulimie Erkrankte schrieb im November auf Instagram: „Meine Dämonen holen mich doch immer wieder ein.“ Gemeint waren damit ihre regelmäßige Fressattacken.

„Gefährlich wird es hier, wenn es auf Grund der auf Social Media geposteten Inhalte zu einem Nachahmungseffekt kommt“, warnt Gstrein. Gerade Jugendliche müssten davor geschützt werden, ungesunde Community-Tendenzen zu entwickeln und sich dann einer Gruppe zu verschreiben, die ein großes Wir-Gefühl auslöst. Medienkompetenz, also zu verstehen, dass es sich beim Absender nicht um eine objektive Quelle handelt und auch nicht um ein professionelles Angebot, das psychotherapeutische Intervention ersetzen kann, müsse noch viel mehr geschärft werden. ■

EXPERTENTIPP

Über das gesunde Leben

Univ.-Doz. Dr. Michael Fiegl
FA für Innere Medizin,
Hämatologie, Onkologie
und Geriatrie



Man hört oft, dass dieses oder jenes besonders gesund sei – bezogen auf Ernährung, Sport, Verhaltensweisen in Beruf oder Freizeit, Schlaf und Beziehung. Diese Feststellung impliziert, dass bestimmte „gesunde“ Verhaltensweisen andere Belastungen, die wir uns zumuten, kompensieren würden. Dem ist aber nicht so. Denn aus medizinischer Sicht ist festzuhalten, dass jede einzelne Belastung für sich steht. Somit raten Expertinnen und Experten, alle Bereiche eines Risikoverhaltens persönlich zu evaluieren. Das beginnt beim Verhalten in Freizeit und Sport, im Straßenverkehr und im gesamten Bereich der Ernährung inklusive Alkoholkonsum. So hat eine Metaanalyse gezeigt, dass selbst eine kleine tägliche Dosis von Alkohol statistisch gesehen das Leben verkürzt (Wood et al., The Lancet 2018). Dasselbe gilt für Nikotinkonsum (man versuchte, die Belastung durch Rauchen durch Vitaminszufuhr auszugleichen – erfolglos). Dieses Prinzip kann ebenfalls auf Risikoverhalten bei Sport oder Beruf umgelegt werden. Ich bin überzeugt, dass eine bewusste, durchdachte Verminderung jedes individuellen Risikofaktors für Erkrankungen und Unfälle die Chance auf ein langes Leben in Glück und Gesundheit steigert.

So wünsche ich Ihnen eine besinnliche Zeit und einen guten Start ins neue Jahr, mit dem einfachen Vorsatz: „Weniger ist mehr.“ Welche Bereiche das betrifft, möge jede Person für sich selbst entscheiden.


PRIVATKLINIK HOCHRUM
KARDIOLOGIE UND KREBLAUFWESEN
Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.
ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG