

Intimes Schreiben?

Autobiografische Depressionsnarrationen auf Facebook, Instagram und Twitter

Marcella Fassio

Einleitung – Depressionen erzählen in Social Media

Social Media leben von inszenierten Einblicken in das private Leben der User:innen. Seien es Postings des Essens, aus dem Urlaub, aus dem Bett oder kurze Tweets aus der U-Bahn, aus dem Büro oder von der Party – sie alle inszenieren Authentizität und Intimität. In den letzten Jahren wurden diese Einblicke erweitert von Tweets aus der Psychiatrie, von Fotografien von verweinten Gesichtern und unaufgeräumten Wohnungen mit verschimmelten Essensresten. Social-Media-Autor:innen erzählen nun von ihrer Depression, von ihren Suizidgedanken und ihrem Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik. Damit wird eine Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen, die bereits eine lange Tradition in der Literatur mit eigenen Motiv- und Narrativrepertoires hat, in Social Media implementiert. Auf Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram und Twitter werden diese literarischen Motiv- und Narrativrepertoires aufgenommen, zugleich bilden sich dort aufgrund anderer medialer Praktiken, beispielsweise dem Nutzen der Hashtags #notjustsad oder #ausderklapse, neue Depressionsnarrationen aus. Seit Anfang der 2010er Jahre spiegelt sich diese sozialmediale Bekenntniskultur auch zunehmend im analogen Buchmarkt wider, wie sich an den Depressionsnarrationen von Schriftsteller:innen, wie Thomas Melles *Die Welt im Rücken* oder Benjamin Maacks *Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm*

sein, aber auch von anderen Personen des öffentlichen Lebens, z.B. Miriam Meckels *Brief an mein Leben*, Kurt Krömers *Du darfst nicht alles glauben, was du denkst: Meine Depression* oder *Mein schmerzhaft schönes Trotzdem* von Birgit Vorsamer zeigt.

Anhand der Social-Media-Kanäle der Mental-Health-Influencerin Charis Krüger, der Schriftstellerin Kathrin Weßling sowie des Journalisten Martin Gommel untersucht dieser Beitrag mithilfe der Verknüpfung einer narratologischen und praxistheoretischen Perspektive gegenwärtige autobiografische Repräsentationen von Depressionen in den Social Media. Durch welche Erzählverfahren werden die Autor:innen-Subjekte in diesen Depressionsnarrationen entworfen? Wo lassen sich diese Autor:innen-Subjekte und Narrationen zwischen dem Anspruch auf Singularität und dem Unterliegen normativer Strukturen und Narrative verorten? Und durch welche Verfahren und Inhalte wird Intimität konstruiert?

Als Depressionsnarration fasse ich das Erzählen über eine depressive Erkrankung,¹ die psychische (und damit verknüpft physische) Symptome beschreibt. In den Narrationen erfolgt eine explizite (Selbst-)Diagnose der Depression. Da in diesen Narrationen neben Depressionen oft weitere psychische Erkrankungen verhandelt wer-

1 Nach Definition der WHO erlebt eine Person in einer depressiven Episode »depressed mood (feeling sad, irritable, empty) or a loss of pleasure or interest in activities, for most of the day, nearly every day, for at least two weeks. Several other symptoms are also present, which may include poor concentration, feelings of excessive guilt or low self-worth, hopelessness about the future, thoughts about dying or suicide, disrupted sleep, changes in appetite or weight, and feeling especially tired or low in energy.« WHO: Depression, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> [konsultiert am 28.02.2023].

den, lassen sich Depressionsnarrationen als Teil von Mental-Health-Narrationen verstehen.²

Die digitalen Depressionsnarrationen zeichnen sich, so meine These, einerseits durch Praktiken der Selbstsorge, andererseits durch Praktiken der Vergemeinschaftung aus. Selbstsorge und Vergemeinschaftung sind Teil einer Subjektivierung, die sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene erfolgen kann. Durch das Nutzen von Hashtags, das scheinbar unmittelbare Posten von Beiträgen und den Austausch mit Leser:innen werden zum einen die Möglichkeiten von Social Media genutzt, zum anderen werden prädigitale Inszenierungspraktiken von psychopathografischer Autor:innenschaft aufgenommen.

Erzählen in Social Media als Praktik der Subjektivierung

Mit Rückgriff auf Michel Foucaults Überlegungen zur Selbstsorge und Andreas Reckwitz' Konzept von Subjektivierungspraktiken verstehe ich das öffentliche autobiografische Erzählen in den Social Media, welches die eigene Depression zum Thema nimmt, als eine Praktik, durch die das Selbst konstruiert wird und sich konstruiert. Hier schliesse ich an einen praxistheoretischen Ansatz an und folge der Annahme, dass sich Subjekte durch Praktiken ausbilden.³ Soziale Praktiken verstehe ich dabei in Anlehnung an die Soziologen Theodore Schatzki und Andreas Reckwitz als »ein typisiertes, routinisiertes und sozial ›verstehbares‹ Bündel von Aktivitäten.«⁴ Sie sind durch eine historisch-spezifische Materiali-

2 Die WHO fasst Mental Health als »an integral and essential component of health. [...] mental health is more than just the absence of mental disorders or disabilities«. WHO: Mental health. Strengthening our response, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [konsultiert am 28.02.2023].

3 Vgl. Andreas Reckwitz: *Subjekt*, Bielefeld 2008, 140.

4 Andreas Reckwitz: Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken. Eine sozialtheoretische Perspektive, in: *Zeitschrift für Soziologie* 32/4 (2003), 282–301, hier: 289.

tät gekennzeichnet⁵ und an ihnen sind zum einen Körper, zum anderen Artefakte beteiligt.⁶ Zugleich sind sie durch ein internalisiertes Wissen, wie sich ein Subjekt zu verhalten habe, geformt.⁷ Mediale Praktiken, wie auch Praktiken des Schreibens, können nach Reckwitz als selbstreferenzielle Praktiken, also als Praktiken »im Umgang des Subjekts mit sich selbst«,⁸ gefasst werden. Hier schließt Reckwitz an Foucaults Konzept der Technologien des Selbst an. Diese seien

reflektierte und willentliche Praktiken [...], durch die die Menschen nicht nur Verhaltensregeln für sich festlegen, sondern sich auch selbst zu verwandeln, sich in ihrem einzigartigen Sein zu modifizieren und aus ihrem Leben ein Werk zu machen suchen, das gewisse ästhetische Werte beinhaltet und gewissen Stilkriterien genügt.⁹

Verknüpft sind diese Praktiken mit der Sorge um sich selbst.¹⁰ Die Darstellungspraktiken in Social Media können ebenfalls als Technologien des Selbst gefasst werden. Zugleich sind sie als intersubjektive sowie als interobjektive Praktiken zu verstehen, da die Subjekte miteinander agieren und diese Praktiken mithilfe von Artefakten, dem Smartphone beziehungsweise dem Computer, vollziehen. Der vorliegende Beitrag geht davon aus, dass im Erzählen der eigenen Depression Subjektivierung stattfindet. Zentraler Teil dieser Subjektivierung ist die Sorge um sich selbst. Da es sich im Fall der Social-Media-Postings um ein

5 Vgl. Andreas Reckwitz: Praktiken und Diskurse. Eine sozialtheoretische und methodologische Relation, in: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschauer, Gesa Lindemann (Hg.): *Theoretische Empirie. Zur Relevanz qualitativer Forschung*, Frankfurt a.M. 2008, 188–209, hier: 191f.

6 Vgl. Reckwitz, *Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken* (Anm. 4), 290.

7 Vgl. Reckwitz, *Subjekt* (Anm. 3), 136.

8 Ebd., 135f.

9 Michel Foucault: *Gebrauch der Lüste und Techniken des Selbst* [1983], in: ders., *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*, hg. von François Ewald, Daniel Defert, Frankfurt a.M. 2005, Bd. 4, 658–686, hier: 666.

10 Michel Foucault: *Technologien des Selbst* [1984], in: Foucault, *Schriften* (Anm. 9), 966–999, hier: 970.

öffentliches und interaktives Erzählen handelt, kann es außerdem zu einer Vergemeinschaftung mit anderen Erkrankten kommen.

Autor:innenschaft in Social Media

Um die autobiografischen Depressionsnarrationen der Social-Media-Kanäle angemessen fassen zu können, ist es notwendig, die medialen Besonderheiten zu berücksichtigen. Medien generieren Praktiken, zugleich wirken sich Praktiken der Nutzung auf Medien aus. Die Darstellungsmöglichkeiten des Mediums formen dabei den Inhalt. Das Internet fasse ich, anschließend an Jill Walker Rettberg, aufgrund der dort vorliegenden Vielfalt von medialen Formen, nicht als *ein* Medium, sondern als medialen Rahmen, der verschiedene Medien, wie zum Beispiel das Tagebuch oder den Brief, sowie entsprechende Formen und Genres in sich aufnimmt, kombiniert und digital modifiziert.¹¹ Neue Medien, so Marie-Laure Ryan, »give birth to new forms of text and to new forms of narrative, which in turn may be codified into genres.«¹² Dabei können die Möglichkeiten des Mediums zur ästhetischen Gestaltung genutzt werden oder sie werden nur als Übertragungskanal etablierter Formen verwendet.¹³ Durch die Entwicklung digitaler Technologien entstehen damit neue Selbstpraktiken,¹⁴ die zugleich vorhandene Praktiken, beispielweise den Umgang mit schriftlichen und audiovisuellen Medien, aufnehmen.¹⁵ Subjekttechniken in Social Media

11 Jill Walker Rettberg: *Blogging*, Cambridge, UK 2014, 32.

12 Marie-Laure Ryan: On the Theoretical Foundations of Transmedial Narratology, in: Jan Christoph Meister, Tom Kindt, Wilhelm Schernus (Hg.): *Narratology Beyond Literary Criticism. Mediality, Disciplinarity*, Berlin/New York 2005, 1–23, hier: 20.

13 Ebd.

14 Vgl. Andreas Reckwitz: *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, Weilerswist 2006, 450f.

15 Vgl. ebd., 575.

ist eine hohe Konventionalisierung inhärent,¹⁶ da die Plattformen der Selbstdarstellung normativ auf die Subjektivierung wirken. So gibt die jeweilige Plattform vor, auf welche Art und Weise Mitteilungen gepostet werden können, beispielsweise, welches Medium und wie viele Zeichen genutzt werden können. Durch diese Regularisierungen kommt es zu einer Homogenisierung der User:innen.¹⁷ In Social Media wird außerdem besonders deutlich, dass Subjektivierung von der Anerkennung durch andere abhängig ist, wird hier doch durch Likes und Kommentare der Content und die Person bewertet.¹⁸

Autor:innenschaft in Social Media umfasst ganz unterschiedliche Produktionsformen von Text (im weiten Verständnis) und ist nicht auf Schriftsteller:innen des traditionellen Literaturbetriebs beschränkt.

Für die Betrachtung von Social-Media-Narrationen sind zunächst Praktiken der Interaktivität zentral. Diese kann durch die Interaktion mit den Rezipient:innen¹⁹ sowie durch Hyperlinks²⁰ vorliegen. Die Verlinkung kann innerhalb eines Social-Media-Kanals erfolgen, z. B. durch das Teilen von Beiträgen, sowie eine Referenz auf andere Webinhalte darstellen. Die Leser:innen können Beiträge liken, teilen und kommentieren. In diesem Prozess kann es zu ergänzenden Korrekturen und Anmerkungen kommen. Die Kommentare können unterstützend oder zurückweisend wirken.²¹ McNeill spricht mit Blick auf die Interaktivität in

16 Vgl. Innokentij Kreknin, Chantal Marquardt: Einleitung. Subjekthaftigkeit, Digitalität, Fiktion und Alltagswirklichkeit, in: dies. (Hg.): Das digitalisierte Subjekt. Grenzbereiche zwischen Fiktion und Alltagswirklichkeit (Sonderausgabe #1 von Textpraxis), 2016, 1–20, hier: 10.

17 Laurie McNeill: There Is No «I» in Network. Social Networking Sites and Posthuman Auto/Biography, in: *Biography* 35/1 (2012), 65–82, hier: 70.

18 Vgl. Roberto Simanowski: Soziale Netzwerke (Social Media), in: Matías Martínez (Hg.): Erzählen. Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart 2017, 95–98, hier: 95.

19 Vgl. Florian Hartling: Der digitale Autor. Autorschaft im Zeitalter des Internets, Bielefeld 2009, 221.

20 Vgl. Jay Bolter: Das Internet in der Geschichte der Technologien des Schreibens, übers. von Stefan Münker, in: Sandro Zanetti (Hg.): Schreiben als Kulturtechnik. Grundlagentexte, Berlin 2012, 318–337, hier: 323.

21 Doris Tophinke: Internet, in: Martínez (Anm. 18), hier: 72.

Social Media von einem »networked subject«, das »produced« wird.²² Allerdings ist zu berücksichtigen, dass die erzählenden Subjekte weiterhin Möglichkeiten haben, auf ihren eigenen Profilen zensierend einzugreifen, Kommentare zu löschen oder User:innen zu blockieren.

Ein weiteres wichtiges Merkmal von Social Media stellt Intermedialität dar. Irina Rajewsky folgend verstehe ich Intermedialität »als Hyperonym für die Gesamtheit aller Mediengrenzen überschreitenden Phänomene«.²³ Sie umfasst den Medienwechsel, die Medienkombination sowie intermediale Bezugnahmen. Auch Social-Media-Darstellungen weisen Intermedialität auf, da sich die Darstellungsmöglichkeiten des schriftlichen Erzählens durch die Integration von Fotografien, Audio- und Videodateien erweitern. Die Kombination von Text und Bild ist auf verschiedene Weisen möglich, bei denen entweder das eine Medium das andere dominiert oder beide gleichberechtigt arrangiert sind. Hier ist zu berücksichtigen, dass besonders durch Fotografien Unmittelbarkeit, Glaubwürdigkeit und Authentizität inszeniert wird.²⁴

Grundlegend für Autor:innenschaft in Social Media ist des Weiteren die konstruierte zeitliche Nähe zwischen Ereignis, Veröffentlichung und Rezeption. Die zeitliche Struktur wird minutiös durch den Zeitstempel der Postings protokolliert. Durch das Posten von Beiträgen mit dem Smartphone wird das Erleben und das Berichten scheinbar eingeführt. Das mobile Gerät, das bequem transportiert und an jeden Ort mitgenommen werden kann, ermöglicht das Verfassen von Postings zu jeder Zeit und an jedem Ort. Dadurch suggerieren die Einträge (und die hinzugefügten Fotografien) noch stärker als das öffentliche Schreiben am Laptop Authentizität, Unmittelbarkeit und Intimität.

Intimität auf Social Media verstehe ich als Teil der Inszenierung von Authentizität, und damit als Resultat spezifischer künstlerischer Dar-

22 McNeill (Anm. 17), 74.

23 Irina Rajewsky: *Intermedialität*, Tübingen 2002, 12.

24 Vgl. Marie-Laure Ryan: *Fiction, Cognition, and Non-Verbal Media*, in: Marina Grishakova, Marie-Laure Ryan (Hg.): *Intermediality and Storytelling*, Berlin 2010, 8–26, hier: 16.

stellungspraktiken.²⁵ Authentizität als performativer und ästhetischer Effekt²⁶ ist also »nichts Ursprünglich-Echtes, sondern vielmehr etwas künstlich zu Inszenierendes«. ²⁷ Auch Erika Fischer-Lichte stellt heraus, dass »[d]er Eindruck von Authentizität [...] gerade als Ergebnis einer besonders sorgfältigen Inszenierung [entsteht]«. ²⁸ Weixler spricht diesbezüglich von einem »Authentizitäts-Pakt«, den die Rezipient:innen mit den medialen Produkten eingehen, wenn sie diesen »aufgrund bestimmter narrativer Verfahren (*discours*) und Inhalte (*histoire*) den Status »authentisch« [zuschreiben].« ²⁹ Für die *histoire* nennt Weixler drei Aspekte, die Authentizität fördern: den Erzählgegenstand, (insbesondere Trauma, Tod und Gewalt), die Kontingenz (verstanden als Zufälligkeit) und die Raumkonstruktion (z.B. Privaträume, Schlafzimmer).³⁰

Anschließend hieran verstehe ich Intimität als ein Konstrukt, das erstens aufgrund der inhaltlichen Thematisierung, zweitens aufgrund medialer Verfahren sowie drittens auf Seite der Rezipient:innen hergestellt wird. Gerade die Darstellung der eigenen psychischen Erkrankung, verstanden als existenzielle Extremsituation, fordert Authentizität ein und wird als authentisch rezipiert.

-
- 25 Wolfgang Funk, Lucia Krämer: Fiktionen von Wirklichkeit – Authentizität zwischen Materialität und Konstruktion, in: dies. (Hg.): Fiktionen von Wirklichkeit. Authentizität zwischen Materialität und Konstruktion, Bielefeld 2014, 7–23, hier: 10.
- 26 Jutta Schlich: Literarische Authentizität. Prinzip und Geschichte, Berlin 2002, 14.
- 27 Stefanie Kreuzer: Künstl(er)i(s)che Strategien von Authentizitätskonstruktion – Beispiele aus Literatur, Film und bildender Kunst, in: Wolfgang Funk, Lucia Krämer (Hg.): Fiktionen von Wirklichkeit. Authentizität zwischen Materialität und Konstruktion, Bielefeld 2014, 179–204, hier: 181.
- 28 Erika Fischer-Lichte: Ästhetik des Performativen, Frankfurt a.M. 2004, 331.
- 29 Antonius Weixler: Authentisches erzählen – authentisches Erzählen. Über Authentizität als Zuschreibungsphänomen und Pakt, in: ders. (Hg.): Authentisches Erzählen. Produktion, Narration, Rezeption, Berlin/Boston, Mass. 2012, 1–32, hier: 23.
- 30 Ebd., 27–29.

Autobiografische Krankheitsnarrationen

Autopsychopathografische Social-Media-Narrationen berichten über das Leben mit einer psychischen Erkrankung und sind insofern als Krankheitsnarrationen zu fassen. Als (auto-)biografische *illness narratives* beschreiben sie den Krankheitsprozess aus der eigenen Sicht.³¹ Das Erzählen stellt hier eine Alternative zu medizinischen Sichtweisen dar. Autobiografische Krankheitsnarrationen werden zumeist als Möglichkeit des kranken Subjekts aufgefasst, eine Stimme im medizinischen Diskurs zu erlangen.³² Anne Hunsaker Hawkins hebt in ihrer Studie *Reconstructing Illness* hervor, dass in Autopathografien Krankheit Sinn zugeschrieben werde.³³ Das Erzählen erhält die Funktion des Therapeutischen und des Bewältigens traumatischer Ereignisse.³⁴ Darüber hinaus kann das Schreiben über die Krankheit als ein öffentlicher Kommunikationsakt der Hilfe für andere Betroffene dienen.³⁵

Ähnliche Merkmale stellt Brigitte Boothe mit Blick auf das Erzählen im psychotherapeutischen Gespräch heraus. Zentral für das therapeutische Erzählen sei, dass das Kranksein Teil des Lebensentwurfs und eines neuen Selbstverständnisses werde.³⁶ Boothe verweist zudem auf die narrative Konstruktion des Ichs im psychotherapeutischen Gespräch.³⁷ Gerade durch die hierdurch entstehende zeitliche und kreative Distanz

31 Lars-Christer Hydén: *Medicine and Narrative*, in: David Herman, Manfred Jahn, Marie-Laure Ryan (Hg.): *Routledge Encyclopedia of Narrative Theory*, Oxford 2005, 293–297, hier: 294.

32 Vgl. Anne Hunsaker Hawkins: *Reconstructing Illness. Studies in Pathography*, West Lafayette, Ind. 1999, 12.

33 Vgl. ebd., 18.

34 Vgl. ebd., 24.

35 Vgl. ebd., 25.

36 Brigitte Boothe: *Erzählen im medizinischen und psychotherapeutischen Diskurs*, in: Christian Klein, Matías Martínez (Hg.): *Wirklichkeitserzählungen. Felder, Formen und Funktionen nicht-literarischen Erzählens*, Stuttgart 2009, 51–80, hier: 54.

37 Ebd., 75.

sehen auch Gabriele Lucius-Hoene und Carl Eduard Scheidt einen Bewältigungsschritt.³⁸ Das Potential des Erzählens finde sich zum einen auf der Textebene, da die Erzählinstanz »im Erzählen eine andere erkenntnistheoretische Position einnimmt als die des Protagonisten der Erfahrung«. ³⁹ Zum anderen sei die interaktive Gestaltung des Erzählens zentral für die Bewältigung.⁴⁰ Das Erzählen könne in unterschiedlichen Formen als Bewältigungsleistung fungieren, unter anderem »als Strukturierung des Problems und als kognitive Ordnungsleistung«, »als Wiederherstellung verlorengegangener Autonomie«, »als Identitätsvergewisserung und -herstellung« sowie »als Sinnstiftung«. ⁴¹ Diese möglichen Funktionen des Erzählens sind mit Blick auf die drei untersuchten Depressionsnarrationen auf Facebook, Instagram und Twitter zentral, da die Depression dort als einschneidendes Erlebnis verhandelt wird, das nicht zuletzt das Erzählen selbst begründet.

Facebook – Charis' Lifestyle

Auf der Facebook-Seite *Charis' Lifestyle* berichtet Charis Krüger seit 2015 von ihrem Leben mit Depressionen und Borderline.⁴² Auf dem Titelbild bezeichnet Krüger ihre Seite als »Mental-Health-Blog« und sich selbst als »Persönliche Expertin für Depression & Borderline«. Die Facebook-Seite ist eingebunden in eine plattformübergreifende Social-Media-Präsenz, die ebenfalls ein Profil bei Instagram, TikTok und Pinterest, einen YouTube-Kanal sowie einen Webshop enthält. Die Facebook-Seite stellt jedoch das zentrale Kommunikationsmedium dar. Hier postet

38 Gabriele Lucius-Hoene, Carl Eduard Scheidt: Bewältigen von Erlebnissen, in: Martínez (Anm. 18), 235–242, hier: 238.

39 Ebd.

40 Ebd.

41 Ebd., 238f.

42 Charis Krüger auf Facebook, <https://www.facebook.com/chariskr> [konsultiert am 28.02.2023]. Alle Beiträge der Social-Media-Kanäle wurden im Original übernommen. Orthografie, Grammatik und Interpunktion wurden nicht angepasst.

Krüger beinahe täglich Updates zu ihrem gesundheitlichen Zustand. Ihre Beiträge werden vielfach geteilt und kommentiert, derzeit folgen ihr 48 851 Abonnent:innen.⁴³ Die Beiträge thematisieren zumeist die aktuellen Gefühle und das Leben mit der Erkrankung. Überwiegend bestehen die Einträge aus Texten in Kombination mit einem oder mehreren Fotos. Zudem wird auf neue Blogeinträge aufmerksam gemacht und es werden Postings von anderen Seiten und User:innen geteilt. Die Facebook-Seite dient explizit zum Schreiben über die eigene Depression. Auf der Seitenbeschreibung heißt es: »Hier findet ihr alles rund um mein Leben mit Depressionen. Es geht hier nicht nur darum zu zeigen, wie schlecht es mir geht, sondern, dass ich auch lachen kann, trotz dieser Erkrankung und Dinge tun kann, die auch Gesunde tun können.«⁴⁴

Die Leser:innen werden direkt angesprochen, diese sollen auf Krügers Kanal Antworten auf ihre Fragen zu Mental Health finden. Dadurch ist das Ziel der Vergemeinschaftung sowie der Informationsvermittlung herausgestellt. Wiederholt thematisiert Krüger die Entwicklung ihrer Erkrankung, ihr Fokus liegt dabei auf dem Prozess der schrittweisen Gesundung. Diese wird mit Fotografien dokumentiert: »Zwischen diesen beiden Bildern liegen nun knapp 2 Jahre und ich bin selbst immer wieder zutiefst berührt, wenn ich diese Unterschiede sehe. Erzählen kann man immer viel, aber auf Bildern wie diesen, sehe ich, wie verzweifelt ich war und wie sehr ich mich und mein Leben aufgegeben hatte.«⁴⁵ Hier wird die Gesundung visuell verdeutlicht und das Verfahren der Authentifizierung durch die Selbstporträts herausgestellt. Dem Erzählen wird dabei explizit eine untergeordnete Rolle gegenüber der visuellen Dokumentation und dem Zeigen zugewiesen. Krüger verweist auf die beglaubigende Funktion der Bilder, die sowohl ihr selbst als auch den Leser:innen die Krankheit vor Augen führen. Außerdem findet eine Selbstvergewisserung des Gesundungsprozesses statt. Diesen Vergleich

43 Vgl. ebd.

44 Ebd.

45 Ebd. (04.12.2018), <https://www.facebook.com/chariskr/photos/a.286029091438086/2543106672396972/?type=3&theater> [konsultiert am 28.02.2023].

von ›Früher‹ und ›Heute‹ sowie die gesundheitlichen Veränderungen reflektiert Krüger wiederholt:

Vor 5 Jahren bin ich an einem Tiefpunkt angekommen in meinem Leben, den ich auch optisch nicht mehr verbergen konnte, wie ihr auf dem oberen Bild sehen könnt. Augenringe, weil der Körper nie zur Ruhe gekommen ist. Blasse und unreine Haut, weil auch die Ernährung unausgewogen und unregelmäßig war und in meinen Augen seht ihr die verlorene Hoffnung.⁴⁶

Dieses Posting wird abermals von einem ›Transformations-Bild‹ begleitet, das den Vergleich zwischen dem früheren und dem aktuellen Krankheitszustand unterstreicht und den eigenen Fortschritt visualisiert: »Ich fotografiere mich oft in meinen dunkelsten Momenten, damit ich mir diese Bilder ansehen kann und sehen kann, wie weit ich schon gekommen bin. [...] Jedes einzelne #Kämpferherz von euch kann es schaffen, sich auf dieser Welt einen tollen Ort zu schaffen, der das Leben wieder lebenswert macht.«⁴⁷

Das Erzählen der eigenen Krankheitsgeschichte wird mit einem allgemeinen Appell sowie der Vergemeinschaftung mit anderen Betroffenen verknüpft. Der Hashtag #Kämpferherz ist ein Verweis auf die Gemeinschaft zwischen den Betroffenen sowie auf die gleichnamige Facebook-Gruppe *Kämpferherzen – Depressionen, Borderline & Co.*⁴⁸ Hier zeigt sich bereits, dass sich Depressionsnarrationen in den Social Media stärker für therapeutische Zwecke instrumentalisieren lassen als Auto-pathographien im Buchmedium, da ein ›Wir‹-Gefühl konstruiert wird. Das Nutzen von Hashtags dient außerdem der Selbstvermarktung; Ziel ist, durch sie die eigene Reichweite zu steigern und mehr Likes bzw.

46 Ebd. (17.08.2020), <https://www.facebook.com/chariskr/photos/a.286029091438086/4442320642475556/?type=3&theater> [konsultiert am 28.02.2023].

47 Ebd. (27.06.2017), https://www.facebook.com/chariskr/photos/a.286029091438086/1715928501781464/?type=3&__tn__=K-R [konsultiert am 28.02.2023].

48 Charis Krüger: *Kämpferherzen – Depressionen, Borderline & Co.*; <https://www.facebook.com/groups/RespectDepressionGemeinsamSindWirStark> [konsultiert am 28.02.2023].

Follower:innen zu generieren. Im Fall von Krüger ist der Hashtag zudem mit dem Gewinn von potenziellen Kund:innen ihres Online-Shops verknüpft, über den sie Kleidung vertreibt, die u. a. mit Sprüchen der Selbstfürsorge bedruckt sind.

Der Hashtag #Kämpferherz, der sich somit als eine Art Markenzeichen erweist, wird vielfach verwendet und dient oft als Appell an andere Betroffene: »Bad Day – offline. Ich versuche aus allem das Beste zu machen, aber irgendwann kann auch ich nicht mehr. [...] Wir hören uns morgen. Oder übermorgen. Bleibt stark meine #Kämpferherzen, ich versuch's auch.«⁴⁹ Indem Krüger ankündigt und begründet, warum sie keine Beiträge postet, zeigt sich, dass ihre digitale Gemeinschaft regelmäßige Aktivität und Aufmerksamkeit erfordert und inaktive Phasen nur in gerechtfertigten Ausnahmen zulässt. Ihre Beiträge werden zumeist zustimmend kommentiert, was sich darin äußert, dass Leser:innen von ähnlichen Erfahrungen berichten und ihr zusprechen. Dies ist beispielsweise an den Kommentaren zum vorherigen Beitrag zu sehen. Hier heißt es unter anderem: »Halte durch meine Liebe! Sende dir viel Kraft«, oder: »Oh wenn du wüsstest, wie sehr ich diese Situation kenne und es dir nachempfinden kann. Fühle dich umarmt.«⁵⁰ Eher selten kommt es zu negativen Äußerungen. Inwieweit derartige Kommentare gelöscht werden, ist allerdings nicht sichtbar.

Des Weiteren stellt Krüger wiederholt heraus, dass Depressionen nicht von außen sichtbar sind. Gerade das Sichtbarmachen dieser »unsichtbaren« Krankheit lässt sich hier als wichtiges Ziel erkennen. Dies wird abermals durch das Heranziehen von Selbstporträts unterstrichen: »Gepierct, Tätowiert, bunte Haare, lange Fingernägel... aber wo sind nur die Narben? Und überhaupt? So sieht doch kein psychisch kranker Mensch aus? [...] Die Psyche ist so schlecht greifbar und man möchte irgendwas sehen, woran man es festmachen kann, dass gerade etwas

49 Krüger auf Facebook (23.05.2020), <https://www.facebook.com/chariskr/photos/a.286029091438086/4062869993753958/?type=3&theater> [konsultiert am 28.02.2023].

50 Ebd.

nicht stimmt.«.⁵¹ Dieser Eintrag verdeutlicht, dass das öffentliche Erzählen über Depressionen, als öffentliche Selbstreflexion, eine Praktik der Selbstsorge darstellt. Das Sichtbarmachen der Erkrankung fungiert als Selbstvergewisserung. Es findet zudem eine Reflexion des Fremdbildes statt, das Rezipient:innen von ihr haben: »Die Rothaarige« – »Die Depressive« – »Die Borderlinerin« – »Die Arrogante« – »Die Möchtegern-Influencerin« – all das sind die Namen, die andere nutzen, wenn sie über mich sprechen.«⁵² Hier wird sichtbar, dass sich das Schreiben auch gegen eine Stigmatisierung richtet. Wiederholt reflektiert die Erzählerin, dass Angehörige oder Nicht-Betroffene im Umgang mit an Depressionen erkrankten Menschen kein Verständnis aufbringen und vor allem auf Fotos, auf denen sie lächelt, ablehnend reagieren. Dass wird auch an den Kommentaren ersichtlich, beispielsweise unter einem Eintrag, in dem Krüger ihre therapeutischen Fortschritte beschreibt und ein Foto anfügt.⁵³ Ein männlicher User reagiert auf diesen Post mit einem Kommentar, in dem er seinen Unglauben über ihre Erkrankung zum Ausdruck bringt: So hübsch, wie sie sei, könne er sich nicht vorstellen, dass sie Depressionen habe.⁵⁴ Dieser Kommentar zeigt auf, dass mit der öffentlichen Verhandlung einer sensiblen Thematik wie Depressionen die Gefahr einer Ablehnung bzw. Nicht-Anerkennung einhergeht, etwas, das auch eine triggernde Wirkung für psychische Erkrankungen haben kann. Dass das öffentliche Schreiben über die eigenen Depressionen Schwierigkeiten mit sich bringt, ist ebenfalls sichtbar, wenn Krüger von Nachrichten berichtet, in denen sie um Hilfe gebeten wird:

Immer wieder bekomme ich Nachrichten von euch, wo jeder mir seine Geschichte erzählt und nach Rat fragt. [...] Meine Seite hier ist ein

51 Ebd. (13.08.2019), <https://www.facebook.com/chariskr/photos/a.286029091438086/3137507739623526/?type=3&theater> [konsultiert am 28.02.2023].

52 Ebd. (07.04.2019), https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2813883071985996&id=239544602753202 [konsultiert am 28.02.2023].

53 Vgl. ebd. (19.07.2017), <https://www.facebook.com/chariskr/photos/a.286029091438086/1745674918806822/?type=3&theater> [konsultiert am 28.02.2023].

54 Ebd.

Ort, wo es vorzugsweise darum geht, dass ich mich erstmal mitteilen kann, um Dinge loszuwerden [...]. Um ein Sprachrohr für viele andere Betroffene zu sein und dem ganzen ein Gesicht zu geben. [...] Doch auf therapeutische Fragen, schlechte Erlebnisse, die tiefe psychische Wunden hinterlassen haben oder Beziehungsprobleme, weiß ich oft keine Antworten, denn all diese Probleme habe ich ja selbst.⁵⁵

In diesem Eintrag begründet die Erzählerin ihr öffentliches Schreiben über die Depression als ›Selbstsorge‹, ›Selbsttherapie‹, ›Sprachrohr‹. Sie stellt zum einen ihren Status als Betroffene heraus, die nicht in der Lage ist, professionelle Hilfe zu leisten, verweist zum anderen aber auf die von ihr initiierte Facebook-Selbsthilfe-Gruppe.

Auf Krügers Kanal findet weniger ein konsistentes Erzählen als ein Teilen von Botschaften statt, die für viele Leser:innen anschlussfähig sein sollen. Krüger nimmt die Deutung der eigenen Krankheit und der eigenen Person vor und subjektiviert sich dadurch. Zugleich wird auf Krügers Facebook-Seite ersichtlich, dass viele der Einträge nach einem ähnlichen Muster funktionieren. Die Postings erscheinen konventionalisiert und zeichnen sich dadurch aus, dass sie den Umgang mit der Depression als Kampf stilisieren sowie Appelle und Ratschläge enthalten. Dieses Narrativ weist außerdem Tendenzen der Ökonomisierung auf, da die Facebook-Seite mit Krügers Online-Shop verknüpft ist. Dadurch kommt es in gewisser Weise zu einer kapitalistischen Nutzbarmachung der eigenen Krankheit. Die Fotografien und Postings über selbstverletzendes Verhalten, einen Suizidversuch und den alltäglichen Umgang mit der psychischen Erkrankung konstruieren Authentizität und Intimität, beides wird zugleich durch die meist positiven und affirmativen Kommentare aufrechterhalten.

55 Ebd., (30.01.2018), https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2001348873239424&id=239544602753202 [konsultiert am 28.02.2023].

Instagram – @ohkathrina

Die Autorin Kathrin Weßling hat seit 2010 einen Instagram-Kanal mit derzeit 26 533 Abonnent:innen.⁵⁶ Das Erzählen der eigenen Depression ist Teil des Instagram-Kanals, der auch andere Aspekte des Lebens, zum Beispiel das schriftstellerische Schaffen sowie den privaten Alltag ohne den Fokus auf die Erkrankung thematisiert. Neben der Depression berichtet Weßling über Panikattacken und ADHS und legt offen, welche Auswirkungen ihre Erkrankung auf ihre Arbeit als Autorin hat:

Mir wurde nur das Herz ein bisschen gebrochen und ich kämpfe seit Monaten mit einer depressiven Episode, die sich vor allem in massiven Panikattacken und Schlafstörungen äußert. [...] Aber all das zusammen und die wilde, große Stadt haben mich straucheln lassen und dazu geführt, dass ich gescheitert bin. Zum ersten Mal in meinem Leben an einer Abgabe und an einem Buch. [...] Scheitern ist scheiße. Aber manchmal ist es auch genau das, was wir brauchen, um aus einer verfahrenen Situation auszubrechen und mit neuer Kraft aus dem Trümmerfeld ein neues Zuhause zu bauen.⁵⁷

Die Fotografie hierzu bildet Weßling mit gesenktem Kopf und Blick ab. Dies erinnert an die Bildtradition der Melancholiedarstellung, z. B. an Albrecht Dürers Kupferstich-Darstellung *Melancholia I* von 1514.⁵⁸ In diesem Zusammenhang lässt sich ein weiteres Posting von Weßling verorten, auf dem ihre Hände abgebildet sind und zu dem sie schreibt:

56 @ohkathrina auf Instagram, <https://www.instagram.com/ohkathrina/> [konsultiert am 28.02.2023]. Mittlerweile wurde ein Großteil der Postings gelöscht. Zudem ist das Profil ›privat‹, d. h. nur Follower:innen können die Beiträge sehen.

57 Ebd., (07.08.2019), <https://www.instagram.com/p/Bo3VUwalAEH/> [nicht mehr aufrufbar].

58 Raymond Klibansky, Erwin Panofsky: Saturn und Melancholie. Studien zur Geschichte der Naturphilosophie und Medizin, der Religion und der Kunst, Frankfurt a. M. 1990, 409–413.

Nichts erzählt mehr darüber, wie es mir geht, als meine Hände. Bis vor 2 Monaten waren meine Daumen ständig blutig und wund, weil ich sie vor Anspannung und Nervosität kaputt geknibbelt habe. [...] Nun endlich, nach Wochen des Heilens, sind auch sie langsam verheilt. An ihnen sehe ich jeden Tag, wie weit ich gekommen bin.⁵⁹

Weßling verweist hier darauf, dass sich das Pathologische im visuell fragmentierten Körper zeigt. Dies geht mit dem fragmentierten Erzählen auf Instagram, das aus einzelnen Beiträgen besteht, einher. Die geposteten Beiträge auf Weßlings Instagram-Kanal bestehen jedoch zumeist aus Selbstporträts, auf denen wiederholt der gesamte Körper abgebildet ist. Weßling ist oft nur leicht bekleidet und die Körperlichkeit steht deutlich im Vordergrund. Der Körper erscheint nicht fragmentiert, sondern als Ganzes. Dies kann als eine Selbstermächtigung gegenüber äußeren Zuschreibungen als ›krank‹ sowie gegenüber der Krankheit gedeutet werden. Im visuellen Erzählen setzt sich das fragmentierte Subjekt somit wieder zusammen. Die Fotografien stellen einen Gegensatz zur psychischen Erkrankung sowie teilweise zu den begleitenden Texten dar. Die Text-Bild-Kombinationen nehmen abermals eine zentrale Rolle ein, wenn Weßling die Unsichtbarkeit von Depressionen reflektiert:

All diese Bilder sind in den letzten 1,5 Monaten entstanden, in denen ich in eine schwere Depression gerutscht bin. Von außen sieht man nix [...]. Aber all diese Bilder sind an Tagen entstanden, an denen ich stundenlang geweint habe und mich einfach nur beschissen, nutzlos, hässlich und einsam fühlte. Auch, wenn Plattformen wie diese uns suggerieren, dass es allen immer super geht: Selbsttötungs- & Suizidgedanken sind nichts, was man anderen anmerken muss. Depressionen sind nichts, was man sehen muss.⁶⁰

59 Ebd., (08.09.2019), <https://www.instagram.com/p/BzKUvIvI7S/> [nicht mehr aufrufbar].

60 @ohkathrina auf Instagram (10.09.2019), <https://www.instagram.com/p/BzPiPqBIXHv/> [nicht mehr aufrufbar].

Fotos und Text, die Visualisierung des Äußeren und die Verhandlung des Inneren, stehen im Gegensatz. Außerdem liegt im visuellen Selbstporträt der Fokus auf dem ›Ich‹, im Text kommt es hingegen zu einem Austausch zwischen Weßling und ihren Follower:innen, der Fokus verschiebt sich somit auf das ›Wir‹. Dadurch entsteht ein medialer Kontrapunkt, die Texte bilden – wenigstens teilweise – ein Gegennarrativ zum Bild. So ist auf der visuellen Ebene vor allem die individuelle Subjektivierung sichtbar, während es durch den Text zusätzlich zu einer kollektiven Subjektivierung durch Vergemeinschaftung kommt. Die beiden Erzählformen stehen in einem Widerspruch, der den Blick auf die Stigmatisierung und Vorurteile gegenüber Erkrankten lenkt. In anderen Beiträgen ergänzen die Fotografien jedoch die Texte oder *vice versa*, indem der Text das Foto erklärt oder das Foto als visuelle Verdeutlichung gilt. Das zeigt sich insbesondere in aktuelleren Postings von Weßling, auf denen gemalte Selbstporträts abgebildet sind, die einen poetischen Text mit dem Titel *Das Loch* bebildern.⁶¹

Ein weiterer zentraler Aspekt, den Weßling in ihren Postings anspricht, ist der angemessene Umgang mit Betroffenen:

Ich weiß, wie schwer das zu verstehen ist, wenn man es nicht selber erlebt hat. [...] Es reicht manchmal, wenn eine*r fragt, was man gerade braucht [...]. Das alles ist so viel mehr als »es war doch alles okay?«. Ja, war es auch bevor sich jemand das Bein gebrochen hat oder einen Migräneschub bekommen hat. Bloß fragt und sagt das dann eben keiner, und das ist das ganze Problem.⁶²

Hier geht Weßling auf die unterschiedliche Sichtbarkeit von physischen und psychischen Erkrankungen ein. Den Umgang mit Betroffenen thematisiert sie abermals kurz nach Beginn der Corona-Pandemie in

61 Ebd., (08.10.2022), https://www.instagram.com/p/Cjd2tjgs_scbY9XC3a45ay5SpdmijA012KqIf40/ [konsultiert am 28.02.2023]; (03.12.2022), https://www.instagram.com/p/CjQJ8lHsjMNXPOzE_-qsD_D-OVRSIOwQtdZb1o/ [konsultiert am 28.02.2023].

62 Ebd., (03.12.2019), <https://www.instagram.com/p/B5nAj-9onb7/> [nicht mehr aufrufbar].

Deutschland: »Zeiten wie diese sind für psychisch Kranke eine besondere Belastung. [...] Bitte bitte bitte fragt eure psychisch kranken Freund*innen und Verwandte regelmäßig, wie es ihnen geht. Bitte bietet Hilfe an zB was Struktur oder Ablenkung angeht.«⁶³ Dieser Appell lässt sich im Sinne einer Aufklärung und Informationsvermittlung lesen. Dies ist ebenfalls zu erkennen, wenn Weßling Tipps gegen Panikattacken gibt. Sie stellt insbesondere heraus, dass es sich dabei um ihre persönlichen Erfahrungen handelt und sie keine Therapeutin ist:

Viele von uns leiden gerade verstärkt unter Panik- und Angstattacken. Ich habe 6 konkrete Tipps zusammengestellt, die vielleicht helfen können. Nicht jedem, nicht immer. Ich bin KEINE Therapeutin und kann und darf euch auch psychologisch nicht beraten. Aber alle 6 haben zumindest mir sehr geholfen in den letzten Tagen.⁶⁴

Die Tipps können zunächst als Form der Selbstsorge gefasst werden. Diese Selbstsorge wird zudem mit einer Vergemeinschaftung verknüpft – deutlich wird dies vor allem durch das »viele von uns«. Wenn Weßling wiederholt über ihre Therapie berichtet, geht sie mitunter explizit auf Konzepte der Selbstfürsorge ein: »Ich werde gelassener, habe kaum noch Panikattacken, mache, was ich will, mit wem ich will, wann ich will. [...] Das ist wohl das ganze Geheimnis: Radikal in der Selbstfürsorge, nicht mehr zu sich selbst.«⁶⁵ Das Foto, dem dieser Text zugefügt ist, bildet sie im Ganzkörperporträt ab, stehend im Schlafzimmer mit entblößten Beinen und ein Peace-Zeichen zeigend. Hier lässt sich die bereits genannte Praktik des visuellen Zusammensetzens feststellen. Die Körperlichkeit rückt abermals in den Vordergrund. In diesem Fall erklärt der Text die Fotografie und die Fotografie unterstützt

63 Ebd., (13.03.2020), <https://www.instagram.com/p/B9roonrqs9W/> [nicht mehr aufrufbar].

64 Ebd., (23.03.2020), <https://www.instagram.com/p/B-FwnhSHp3k/> [nicht mehr aufrufbar].

65 Ebd., (26.08.2019), [https://www.instagram.com/p/B1o\]4MmoYMz/](https://www.instagram.com/p/B1o]4MmoYMz/) [nicht mehr aufrufbar].

das schriftliche Narrativ. Das Bild visualisiert die im Text angedeutete Verbesserung des gesundheitlichen Zustands. Zugleich steht die leicht provokante Pose in einem Zusammenhang mit der im Text ausgestellten selbstbewussten Haltung: Ich mache, was ich will. Die Praktiken der Selbstfürsorge, die Gefahr liefen, zu Praktiken der Selbstoptimierung zu werden, reflektiert Weßling zugleich kritisch: »Langsam langsam langsam kann ich sagen, dass ich endlich gelernt habe, dass Selbstoptimierung vor allem für mich bedeutet, zu akzeptieren, was ich NICHT schaffe.«⁶⁶ Diese Problematisierung von Praktiken der Selbstoptimierung greift sie ebenfalls mit Blick auf die zahlreichen Darstellungen von Selbstfürsorge in Social Media während der Corona-Pandemie auf:

Ich hoffe, ihr kommt alle gut klar und dass die, die es nicht können gerade, wissen, dass sie nicht alleine damit sind. Ich bin schon froh, wenn ich es geschafft habe, mich anzuziehen. [...] Wir kriegen wirklich genug Corona-Selbstoptimierungsscheiße reingeballert jeden Tag. [...] Her mit der Realität im Schlafanzug und Pizza und zu viel Kaffee und Unordnung und Angst und Verzweiflung und drüber lachen und weitermachen. #AntiOptimierungsCoronaClub⁶⁷

Im Verlinken des Hashtags stellt Weßling ihre Zugehörigkeit zu einer Gruppe heraus, die sich über ihr Selbstverständnis eint. Durch die wiederholten Pronomen ›ihr‹ und ›wir‹ zeigt sich abermals, dass eine Vergemeinschaftung stattfindet, die durch den Zusatz – diejenigen, denen es nicht gut gehe, seien nicht allein – explizit benannt wird.

Die Depressionsnarration auf Instagram ist aufgrund der Plattformeigenschaften vor allem von Intermedialität geprägt. Die Erkrankung erschließt sich jedoch zumeist nur aus den Begleittexten, die teilweise sogar mit den Fotografien kontrastieren. Das Schreiben über die eigene Depression wird nicht explizit begründet, erscheint aber als das Sichtbarmachen einer ansonsten nicht sichtbaren Krankheit.

66 Ebd., (08.10.2019), <https://www.instagram.com/p/B3XCbuDoKv5/> [nicht mehr aufrufbar].

67 Ebd., (02.04.2020), <https://www.instagram.com/p/B-ekdqMnn1K/> [nicht mehr aufrufbar].

Dagegen steht, dass Weßling durch das Löschen ihrer Postings bis zum Jahr 2021 das Sichtbarmachen wieder zurücknimmt. Die bestehenden Postings sind zwar weiterhin vorwiegend auf die Thematisierung von Depression, Angststörung und ADHS fokussiert, Weßling postet mittlerweile allerdings im Feed sehr unregelmäßig Beiträge und nutzt stattdessen vor allem die Stories-Funktion. Hier zeigt sich eine Ambivalenz: Einerseits nehmen Löschungen Intimität wieder zurück, andererseits erzeugen sie eine besondere Form von Intimität mit langjährigen Follower:innen, die an den nun exklusiven Narrativen teilhatten. Deutlich erscheint das Erzählen der eigenen Depression als Praktik der Selbstsorge, dies benennt Weßling auch explizit. Zugleich spricht Weßling die Leser:innen direkt an, es wird ein ›Wir‹ geformt, dass sich aufgrund der Appelle und Ratschläge, ebenfalls als Praktik der Vergemeinschaftung verstehen lässt. Ähnlich wie auf Krügers Facebook-Kanal erfolgt die Konstruktion von Intimität vor allem durch die Fotografien, die die Körperlichkeit hervorheben. Zugleich unterläuft Weßling jedoch diese Inszenierung von Authentizität, wenn sie offenlegt, dass die auf Instagram geposteten Fotografien eben nicht ihren wirklichen Gesundheitszustand dokumentieren.

Twitter – @martingommel

Der Fotoreporter Martin Gommel twittet bereits seit 2010 und hat mittlerweile 32 888 Follower:innen.⁶⁸ Die Selbstbeschreibung des Twit-terkanals lautet: »Ich habe Depressionen und schreibe bei @krautrepor-

68 @martingommel auf Twitter, <https://twitter.com/martingommel> [konsultiert am 28.02.2023]. Das Erzählen auf Twitter ist vor allem durch die Kürze der möglichen 280 Zeichen geprägt. Damit stellt Twitter – auch im Vergleich zu Facebook und Instagram – eine erzählerische Kurzform dar. Der Text wird zum Teil auf mehrere zusammenhängende Tweets, auf einen Thread, aufgeteilt. Hierdurch kommt es zu einem seriellen Erzählen, Weitere zentrale Aspekte sind die Möglichkeit des Retweetens von anderen Tweets, das Ver-taggen von User:innen und das Nutzen von Hashtags. Möglich ist außerdem das Setzen von Links sowie das Anfügen von Bildern.

ter über psychische Gesundheit, weil ich es fucking leid bin, dass wir Betroffene belächelt werden.«⁶⁹ Damit wird der thematische Schwerpunkt des Twitter-Kanals von Anfang an deutlich. Das Berichten über die Depression ist in andere Thematiken eingebettet, seit Juli 2020 aber das Hauptthema des Kanals. Zu diesem Zeitpunkt beginnt Gommel von der eigenen Erkrankung zu berichten und legt seine Beweggründe für das öffentliche Schreiben dar: »Hey. Ich möchte reden. Denn ich habe keine fucking Lust mehr, leise zu sein. Ein Thread in 18 Tweets aus der Perspektive eines Menschen mit chronischen #Depressionen.«⁷⁰ Dieser Tweet ist einer der wenigen, dem ein Selbstporträt Gommels beigelegt ist. Gerade weil ansonsten nur wenige Fotografien vorhanden sind, obwohl Fotos besonders gut dazu geeignet sind, Aufmerksamkeit zu erregen, kann dies als Visualisierung des ›Lautwerdens‹ gedeutet werden. Der Depression und den Menschen, die von dieser betroffen sind, wird nicht nur eine Stimme, sondern zugleich ein Gesicht gegeben. Im Thread stellt Gommel das Twittern kongruent hierzu als Möglichkeit der »sprachlichen Ermächtigung« dar.⁷¹ Er geht explizit auf die Unsichtbarkeit der Erkrankung ein: »Wenn ich akut depressiv bin, dann wäre es mir manchmal lieber, ich hätte körperliche Wunden. Die könnten alle sehen.«⁷² Zentraler Aspekt des Twitterns ist auch bei Gommel die Entstigmatisierung der Krankheit und das Sichtbarmachen gesellschaftlicher Vorurteile gegenüber psychisch erkrankten Menschen: »Psychisch kranke Menschen die sich auf Twitter zu ihrer Krankheit äußern sind nicht peinlich, schwach oder egozentrisch. Diese Zuschreibungen sind Teil des gesellschaftlichen Umgangs mit Erkrankten.«⁷³ Dieses Unverständnis, dem Betroffene begegnen, kritisiert Gommel deutlich: »Für Viele ist Twitter der einzige Ort, wo sie offen

69 Ebd.

70 Ebd., (10.07.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1281603284244070400> [konsultiert am 28.02.2023].

71 Ebd.

72 Ebd., (25.07.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1287129774511534088> [konsultiert am 28.02.2023].

73 Ebd., (05.09.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1302170844823781376> [konsultiert am 28.02.2023].

über das Erleben ihrer psychischen Krankheit berichten können, weil das familiäre/freundschaftliche Umfeld dafür kein Verständnis hat.«⁷⁴ Er betont außerdem die Kritik, die ihm entgegengebracht wird, wenn er sich öffentlich über die eigene Erkrankung äußert: »Da haben wir es: Psychisch Kranke, die in der Öffentlichkeit für sich sprechen, sind unerwünscht.«⁷⁵ Hier zeigt sich durch das ›Wir‹ zum einen eine Vergemeinschaftung und Abgrenzung von den Kritiker:innen, zum anderen hebt Gommel das öffentliche ›Für-sich-Sprechen‹ hervor. Es wird deutlich, dass das öffentliche Erzählen der eigenen Erkrankung als Praktik der Selbstsorge und Selbstermächtigung fungiert. Damit einhergehend stellt Gommel die Ernsthaftigkeit der Erkrankung heraus: »Worte, auf die ich verzichten kann, wenn ich nach akuter Suizidalität mit schweren Depressionen kämpfe: Antidepressiva? Damit finanzierst Du Big Pharma! Good! Vibes! Only! Also ich hab meine Depris mit Vitamin B und ein bisschen Sport an 1 Nachmittag easy wegbekommen!?!«⁷⁶ Wiederholt nutzt Gommel auch den Hashtag #notjustsad.⁷⁷ An der Krankheit sei zudem nichts »zu romantisieren«.⁷⁸ Gommel verdeutlicht des Weiteren, dass für ihn das Schreiben über Depression nur retrospektiv, in einer nicht-akuten Phase möglich ist.⁷⁹ So berichtet er rückblickend über die Gründe seiner Depression.⁸⁰ Das Erzählen über die eigene Erkrankung ist – im Gegensatz zu Krüger und Weßling – ein exklusiv retrospektives

74 Ebd., (21.08.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1296832775530655744> [konsultiert am 28.02.2023].

75 Ebd., (13.08.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1293928483589099520> [konsultiert am 28.02.2023].

76 Ebd., (28.08.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1299341409598738433> [konsultiert am 28.02.2023].

77 Vgl. ebd., (09.07.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1281207405561417735> [konsultiert am 28.02.2023].

78 Ebd., (18.07.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1284559247536259073> [konsultiert am 28.02.2023].

79 Vgl. ebd., (04.09.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1301886233916907523> [konsultiert am 28.02.2023].

80 Vgl. ebd., (18.07.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1284523589010685958> [konsultiert am 28.02.2023].

Erzählen, dem Distanz innewohnt. Dies erzeugt einen Bruch der in Social Media inszenierten Unmittelbarkeit. Das erzählende Ich und das erzählte Ich sind bei Gommel zeitlich voneinander getrennt. Dies ist ebenfalls sichtbar, wenn er seine Klinikaufenthalte, seine Diagnose sowie seinen Umgang mit dieser thematisiert: »Als ich 2016 mit dem Krankenwagen in der Psychiatrie ankam, war das mein dritter Klinikaufenthalt innerhalb von sechs Jahren. Als die Ärzte meine klinische und psychische Geschichte verstanden hatten, bekam ich meine Diagnose: Rezidivierende (chronische) Depressionen.«⁸¹

Dass dem Erzählen von der eigenen Erkrankung dennoch Selbstsorge inhärent ist, zeigt sich, wenn Gommel Sätze postet, die ihm persönlich in einer depressiven Phase helfen würden: »Worte, die mir guttun, wenn ich in einer depressiven Episode bin: Möchtest Du in den Arm genommen werden? Ja ist okay – und nein auch. Ich werde mit Dir da durch gehen. Weißt Du, was ich heute mit Dir unternehmen möchte? Gar nichts. Du bist genug.«⁸² Diese Sätze stellen explizit die Praktik der Fürsorge aus, an welcher er die Follower:innen über Social Media teilhaben lässt. Neben diesen Verfahren nutzt Gommel die Möglichkeit des Retweetens von Beiträgen. Damit entsteht eine weitere interaktive Ebene des kollektiven Dialogs, die Möglichkeit der Vergemeinschaftung wird verstärkt, das einzelne Subjekt tritt jedoch in den Hintergrund. Das Erzählen von Depressionen stellt durch dieses Verfahren, ebenso wie durch das Nutzen von Hashtags, ein kollektives Erzählen dar, das zu einer kollektiven Subjektivierung führt. Das Ich ist somit in der Lage aus der möglichen Vereinsamung der Depression herauszutreten. Zudem wird durch das Retweeten die öffentliche Aufmerksamkeit auf die Erkrankung Depression gelenkt. Damit kommt es abermals, wenn auch auf andere Weise als bei Facebook und Instagram, zu einem ›Sichtbarmachen‹ der Depression.

81 Ebd., (24.06.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1275841946481811457> [konsultiert am 28.02.2023].

82 Ebd., (01.08.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1289634938396880897> [konsultiert am 28.02.2023].

Des Weiteren startet Gommel Umfragen mit Bezug auf die Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen bei seinen Follower:innen und fragt: Hast Du Angst vor der Psychiatrie? Hattest Du schon einmal eine Depression? Hast Du schon einmal eine Therapie gemacht? Bist Du jetzt akut in einer depressiven Phase? Nimmst Du Psychopharmaka?⁸³ Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass ein Großteil der Umfrage-Teilnehmenden bereits depressiv war, jedoch, so lässt sich vermuten, skeptisch gegenüber psychiatrischen Einrichtungen sowie Psychopharmaka ist. Die Umfrage konstruiert eine ›Wir‹-Gemeinschaft, da sie quantitativ sichtbar macht, dass viele der Follower:innen in einer ähnlichen Situation wie Gommel sind. Dieser interaktive Austausch wird aufgegriffen, wenn Gommel im August 2020 nach den Erfahrungen mit Therapeut:innen fragt: zunächst nach den »hilfreichsten, empathischsten oder erkenntnisreichsten Worte[n]«⁸⁴ und zwei Tage später nach den »destruktivsten, empathielosesten oder unpassendsten Worte[n], die ihr in einer #Therapie-Sitzung gesagt bekommen habt«.⁸⁵ Auf die Frage wird in zahlreichen Kommentaren reagiert. Hier kommt es ebenfalls zu einer Vergemeinschaftung, da sich die Kommentator:innen gegenseitig bestätigen und aufeinander reagieren. Hier zeigt sich einerseits, dass für eine Entstigmatisierung des medizinischen Personals plädiert wird. Andererseits berichten viele Follower:innen von ihren negativen Erfahrungen mit Therapeut:innen, wodurch sich das Stereotyp eines unaufmerksamen medizinischen Personals entwickelt.

Neben der Entstigmatisierung von Depression und der Vergemeinschaftung mit anderen Betroffenen erweist sich das Erzählen

83 Vgl. ebd., (08.07.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1280956676452089857> [konsultiert am 28.02.2023]. So geben 77,5 % von 89 Stimmen an, bereits eine Depression gehabt zu haben, 68,8 % von 64 Stimmen geben an, bereits eine Therapie gemacht zu haben, 77 % von 87 Stimmen geben an, keine Psychopharmaka zu nehmen, 64,3 % von 56 Stimmen hätten Angst vor der Psychiatrie.

84 Ebd., (18.08.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1295602560267620352> [konsultiert am 28.02.2023].

85 Ebd., (20.08.2020), <https://twitter.com/martingommel/status/1296330400952975360> [konsultiert am 28.02.2023].

auf Gommels Kanal als Praktik der Selbstermächtigung gegen gesellschaftliche Zuschreibungen. Die Verhandlung der (Un-)Sichtbarkeit der Depression nimmt im Vergleich zu den Narrativen auf Facebook und Instagram eine marginale Rolle ein. Dies mag darin begründet sein, dass kaum Fotografien verwendet werden, sondern der Fokus auf dem Text liegt. Es zeigt sich, dass die Zeichenbegrenzung von Twitter zu einem seriellen Erzählen führt, das über einen Tweet und die dazugehörigen eigenen Kommentare verläuft. Im seriellen Erzählen und durch das Verwenden von Hashtags werden Verknüpfungen hergestellt, durch die sich das Ich einerseits zusammensetzt. Andererseits ist auf Twitter die Interaktivität durch Kommentare, Hashtags und Retweets zentral für die Vergemeinschaftung und das Erheben der eigenen Stimme im Diskurs über Mental Health – und damit für die Subjektivierung jenseits von (Fremd-)Zuschreibungen. Die Konstruktion von Intimität verläuft auf Gommels Profil hauptsächlich über die Inhalte, wenn z.B. die Einlieferung in die Psychiatrie beschrieben wird. Vor allem aber zeigt sich hier, dass Intimität relational durch die Rezipient:innen konstruiert wird: Diese lassen sich auf Gommels Postings ein, rezipieren sie als authentisch und teilen ihre eigenen, intimen Depressionserfahrungen.

Fazit

Das Erzählen der eigenen Depression auf den drei untersuchten Social-Media-Kanälen ist zum einen bedingt durch die mediale Spezifik des jeweiligen Kanals. Zum anderen zeigen sich einige Gemeinsamkeiten. Es wird deutlich, dass es zu einer Konventionalisierung des Erzählens kommt. Dies ist vor allem auf dem Kanal *Charis' Lifestyle* zu erkennen, auf dem sich wiederholt das Narrativ des Kampfes findet und der somit der Erwartungshaltung der Leser:innen entspricht. Dass es außerdem zu einer Ökonomisierung der Krankheit kommen kann, wird ebenfalls auf Krügers Kanal deutlich. Auffällig ist des Weiteren, dass gerade bei den Auftritten von Krüger und Weißling ein starker Fokus auf die Körperlichkeit vorliegt, der möglicherweise als geschlechtsspezifisch gedeutet werden kann.

Im Gegensatz zu gedruckten Büchern, die einen längeren Publikationsprozess durchlaufen und keine direkte Interaktivität ermöglichen, sind die untersuchten Social-Media-Kanäle von Unmittelbarkeit und Interaktivität geprägt. Gerade die Form des Live-Postens scheint sich für autopsychopathografisches Erzählen zu eignen, da die Abonnent:innen zeitnah reagieren können und so ein Austausch stattfindet. Durch die unmittelbare Veröffentlichung von Posts können aktuelle Geschehnisse thematisiert und diskutiert werden. So ermöglichen Social Media stärker als traditionelle Autopathografien im Buchmedium die Vergemeinschaftung mit anderen Betroffenen. Die Anerkennung durch die Leser:innen erweist sich als zentral für die Subjektivierung der Erzählenden. Dabei bildet sich ebenfalls eine Solidargemeinschaft aus, die zu einer kollektiven Subjektivierung führt, die zu einer Abgrenzung von Nicht-Erkrankten führen kann.

Dem Erzählen in den Social Media wird außerdem eine therapeutische Funktion zugesprochen, die den Schreibenden bei der Bewältigung der Krise hilft. Damit zeigt sich ein traditionelles Narrativ des autopathografischen Schreibens. Dieses wird zu einer ›Coping-Strategie‹ sowie zur Möglichkeit der Selbstermächtigung gegen gesellschaftliche Stigmatisierungen. Zudem fungieren die Erzählenden als Ratgeber:innen, obwohl durch sie keine professionelle Hilfe möglich ist. Grundlegend für die untersuchten Narrationen ist außerdem, dass die Erkrankung sichtbar gemacht und für einen angemessenen Umgang mit ihr sensibilisiert wird. Social Media ermöglichen nicht-professionellen Autor:innen aufgrund der geringen Publikationshürde das öffentliche Erzählen über die eigene Erkrankung. Hierdurch ist es den Erkrankten möglich, sich im medizinischen und gesellschaftlichen Diskurs eine eigene Stimme zu geben. Die digitalen Depressionsnarrationen haben somit auch Potential für den Bereich der Medical Humanities, da in ihnen die Sichtweise der Betroffenen in den Fokus rückt und diese dem medizinischen Personal eine andere Perspektive auf Depressionen und weitere psychische Erkrankungen – und so die psycho-soziale Dimension dieser Krankheiten – aufzeigt.

Social Media stellen mittlerweile einen zentralen Kommunikationsort der eigenen Erkrankung dar, wie an den zahlreichen Kanälen, Grup-

pen und Kommentaren auf Twitter, Instagram und Facebook deutlich wird. Neben den genannten positiven Aspekten können hierin Gefahren liegen. So ist es möglich, dass Social Media aufgrund der dort vorhandenen Anerkennungs- und Vergleichspraktiken psychische Erkrankungen fördern, gerade bei Jugendlichen werden diese immer häufiger als Auslöser von Mental-Health-Problemen identifiziert.⁸⁶ Das öffentliche Erzählen psychischer Erkrankungen kann zudem eine triggernde Wirkung für andere Betroffene haben, selbst wenn Triggerwarnungen vorhanden sind.

Insgesamt hat die Untersuchung der drei Kanäle die Ambivalenz von autobiografischen Depressionsnarrationen in den Social Media aufgezeigt. Einerseits weisen sie Praktiken der Solidarisierung und Fürsorge auf, andererseits sind sie aufgrund der Verwertung der Erkrankung einer neoliberalen Logik unterworfen, wie sich insbesondere bei Krügers Facebook-Kanal zeigt. Die Autor:innen konstruieren sich auf ihren Kanälen als erkrankte Subjekte, die jedoch produktiv mit ihrer Erkrankung umgehen, indem sie öffentlich über sie schreiben. Das Schreiben über die eigene Depression wirkt aufgrund der Thematik und der medialen Verfahren der Intermedialität, Interaktivität und Unmittelbarkeit zunächst wie ein intimes Schreiben, das jedoch bei näherer Betrachtung hochgradig inszeniert und konventionalisiert ist.

86 Vgl. Brian A. Primack u.a.: Temporal Associations Between Social Media Use and Depression, in: *American Journal of Preventive Medicine* 60/2 (2021), 179–188; Betül Keles, Niall McCrae, Annmarie Grealish: A Systematic Review. The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents, in: *International Journal of Adolescence and Youth* 25/1 (2020), 79–93.