



Das A und O
Was den Brunch
unvergesslich macht
Die Tipps — 58

Web-Werbung
Der Chef von Jung von Matt
sagt, wohin die Reise geht
Das Interview — 57

Es tut so weh

In den sozialen Medien zelebrieren viele eine heile Welt. Doch nun stellen Junge ihre psychischen Leiden zur Schau und zeigen Selbstverletzungen. Was steckt dahinter?

Tina Huber

Der neueste Post geht so: «Ich fühle mich in den letzten Wochen wieder so unglaublich schlecht.» Geteilt auf Instagram vor 14 Stunden. Etwas früher, vor 20 Stunden: «Ich hasse mein Leben, und mein Leben hasst mich.» Vor drei Tagen: «Ich schrei nicht mehr nach Hilfe. Es kommt doch eh niemand, um mich zu retten.» So geht es weiter, Tag für Tag. Rund 19 000 Menschen folgen der anonymen Nutzerin, die auf Instagram unter #selbsthass und #deprischeiss pausenlos Sätze postet, die nahelegen, dass sie gerade sehr am Leben leidet.

Instagram? Das ist doch die soziale Plattform, auf der alles perfekt ist: der Sonnenuntergang, die Bikini-Figur, die Beziehung. Oder perfekt gemacht wird, mit Filter und Photoshop.

In Foren motivieren sich Magersüchtige zum Hungern

Doch Instagram, Youtube und Snapchat, die Medien der jungen Generation, haben auch eine weitgehend unbekannte, dunkle Seite. Wer den entsprechenden Accounts folgt, die Hashtags kennt, stösst auf erschreckende Posts, die so gar nichts Weichgezeichnetes haben.

User zeigen aufgeritzte Unterarme und sinnieren über Suizid. Eine junge Frau sendet Insta-Stories aus der psychiatrischen Klinik. Ein junger Mann filmt sich während einer Panikattacke und stellt das Video auf Youtube. Auf der gleichen Plattform erklärt eine 19-Jährige, sie leide an einer dissoziativen Identitätsstörung: «Alex, Max, Casey, Quinn und Jade leben alle gemeinsam mit mir in meinem Körper.» Schon länger

bekannt sind die Foren, in denen sich Magersüchtige gegenseitig zum Hungern motivieren.

Angel Schmocker ist Trendforscherin an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHDK) und verwendet für diese düstere Ästhetik den Begriff «sick style». «Das Spektrum ist riesig», sagt sie. «Es gibt alles: von Schritt-für-Schritt-Tutorials gegen Angstanfälle über Genesungserfolgsgeschichten bis zu Narben, Blut und Selbstverletzungen.»

Schon ein Viertel der Elfjährigen schläft nicht gut

Die Nutzer haben prominente Vorbilder. Es sind nicht nur Unbekannte, welche die Öffentlichkeit in Echtzeit über ihren Seelenzustand in Kenntnis setzen. Die amerikanische Autorin Melissa Broder beispielsweise twittert unter dem Pseudonym @sosadtoday mehrmals täglich über ihre Depressionen, Selbstzweifel und Panikattacken. Über 800 000 Menschen lesen mit, wenn die 39-Jährige schreibt: «Das Internet zerstört meinen Verstand, Körper und Geist, und ich liebe es.» Auf ihrem privaten Account hat die Schriftstellerin zehnmals weniger Follower. Sadness sells.

Gerade erst sprachen die Musikerin Taylor Swift und der Sänger Justin Bieber, beide in ihren Zwanzigern, über ihre Angststörungen und Depressionen. Und Billie Eilish, 17-jährige Popsängerin und Teenie-Idol, ist bekannt für ihre finsternen, beinahe einschüchternen Videoclips. «Ich wollte Ängste glorifizieren», sagte sie vergangene Woche im «Magazin». Und folgt damit einem Zeitgeist. Die US-

Fortsetzung — 54



Depressive Jugendliche: Instagram, Youtube, Snapchat haben auch eine weitgehend unbekannte, dunkle Seite

Foto: P. Glass/Plainpicture

Anzeige

COMEDY CONCERT CIRCUS

DASZELT

ZÜRICH 24. Mär. – 17. Apr. 2019
BASEL 10. – 26. Mai 2019
ST. GALLEN 04. – 16. Jun. 2019
WINTERTHUR 11. – 20. Jul. 2019

FAMILY CIRCUS • SUPERMARKT LADIES
BLISS • FABIAN UNTEREGGER • SGT. PEPPER
JOHNNY BURN • COMEDY CLUB 19

...und viele mehr!

Official Car Partner **Emil Frey** Main Partner **DAS ZELT Family** **CSS**

Fortsetzung Es tut so weh

Schauspielerin Evan Rachel Wood machte kürzlich unter der Social-Media-Kampagne #iamnotokay eine gewalttätige Beziehung bekannt, unter der sie so sehr gelitten habe, dass sie sich selbst verletzt habe. Sie zeigte sich auf Instagram mit Schnittnarben an den Armen.

Sich den Unterarm ritzen und dann auf «Teilen» klicken, warum tut jemand so etwas? Ist das eine Reaktion auf das «Schöner-besserschneller» in sozialen Medien? Reine Selbstdarstellung? Oder Ausdruck einer überforderten Generation? Internationale Studien legen nahe, dass psychische Probleme unter Jungen zunehmen. Auch in der Schweiz gehört gemäss Pro Juventute das Gefühl von Stress und Überforderung immer früher zum Alltag. Schon ein Viertel der Elfjährigen hat Schlafprobleme.

Der Ton ist unverändert flauschig und nett

ZHDK-Trendforscherin Angel Schmocker hat für ihre Masterarbeit den «sick style» auf Instagram und Youtube analysiert. Psychische Gesundheit – neudeutsch: Mental Health – sei zwar über alle Altersgruppen hinweg ein riesiger Gesellschaftstrend. Es gebe 50-Jährige, die über ihr Burn-out bloggen. «Doch naturgemäss sind es vor allem Digital Natives – die Mehrheit weiblich –, die sich darüber in den sozialen Medien austauschen.» Mittlerweile hat sie sich für ihre Arbeit einen zweiten Account angelegt. «Um mich abzugrenzen.

Ich will nicht jeden Tag mit diesen Posts aufwachen», sagt sie.

Wenn Schmocker fragt, welchen Reiz es hat, die Welt an seiner seelischen Verstimmung teilhaben zu lassen, hört sie stets ähnliche Antworten: Um sich menschlich zu fühlen. Um authentisch zu sein. Um anderen zu helfen. «Viele finden es einfach schön, über Gefühle zu sprechen», sagt Schmocker, «es müssen nicht immer Hardcore-Probleme sein. Die Mental-Health-Community ist extrem divers, da findet jeder seine Nische.» Für jede noch so verworrene Empfindung gibt es im Netz jemanden, dem es ähnlich geht. Und der sagt: Daumen hoch. Du bist gut.

Genau das macht den Reiz aus. Die Foren vermitteln, was so nur das Internet kann: das Gefühl, nicht allein zu sein. Schon immer hingen verunsicherte Teenager düsteren Gedanken nach. Früher gab es dafür Tagebücher. Heute formuliert man seine Selbstzweifel als Instagram-Post – und wird mit Zuspruch belohnt, etwa unter #bleibstark. Der Umgangston in den Commu-

nities ist überraschend flauschig und nett. Schmocker beobachtet beim «sick style» eine ästhetische Überschneidung mit der Body-Positivity-Bewegung: «Die weiche, emotionale Seite dominiert.»

Das hat zweifellos seine guten Aspekte. Wer öffentlich über Panikattacken und Essstörungen spricht, befreit sie von ihrem Stigma. Mental-Health-Foren sind eine Art moderne Selbsthilfegruppen. Die Gesetze der sozialen Medien – wer heftig hineinruft, muss mit einer heftigen Antwort rechnen – scheinen hier nicht zu gelten. Je abgründiger die Inhalte, desto mehr Zuspruch gibt es.

Psychische Probleme als Eintrittskarte

Auf der anderen Seite hat diese permanente Inszenierung des eigenen Opferseins etwas Irritierendes. Depression ist nicht mehr nur eine Krankheit, sondern längst auch ein Verkaufsargument. Das zeigte vor drei Jahren eine bizarre Auseinandersetzung zwischen zwei deutschen Frauen. Sie hatten öffentlich

über ihre Seelenleiden berichtet und dadurch unter dem Schlagwort #notjustsad eine breite Diskussion über das Thema angestoßen – und stritten danach darüber, wem der Ruhm zustehe. Zuvor hatten sie noch erklärt, wer nicht an einer Depression leide, dürfe nicht mitdiskutieren.

Das illustriert ein weiteres Problem: Psychische Probleme sind die Eintrittskarte in die Communities. Angel Schmocker sagt: «Deshalb besteht ein extremes Risiko, dass man sich überidentifiziert mit dem eigenen Leiden, sich in etwas hineinsteigert.» Medienpsychologin Daniel Stüss von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften hält es für gefährlich, wenn psychische Krankheiten romantisiert werden: «Eigentlich wären echte Hilfsangebote nötig. Stattdessen wird man unter Umständen dafür belohnt, dass man sich Schaden zufügt.»

Das wirft die Frage auf, welche Verantwortung die Plattformen tragen. Der Suizid eines 14-jährigen britischen Mädchens hat dieser Debatte neuen Aufschub verliehen. Im Januar machte der Vater Instagram für den Tod seiner Tochter mitverantwortlich. Sie hatte Accounts abonniert, auf denen Selbstverletzungen zu sehen waren. Daraufhin kündigte Instagram – das zu Facebook gehört – Verbesserungen an. Selbstverletzungen und Narben würden künftig hinter einem Filter verborgen. Eine einfache Stichwortsuche zeigt jedoch: Explizite Bilder sind weiterhin mit wenigen Klicks zu finden.

Die anonyme Nutzerin schreibt derweil: «Es sind nicht die Schritte, die wehtun. Es sind die Gründe.» Gepostet vor 54 Minuten.

Tinglers Fünf

Rembrandt & Houellebecq

Was ist eigentlich aus **Ohrenkneifern geworden, meine Damen und Herren?** Sie erinnern sich vielleicht: Diese kleinen Krabbeltiere mit der Zange hinten. Sind die ausgestorben? Wir wissen es nicht. Stattdessen wissen wir, zum Beispiel, dass Deutschland mit einem Durchschnitt von 47 Jahren die drittälteste Bevölkerung der Welt aufweist, nur noch überholt von Monaco und Japan. Dies aber ist bei weitem nicht das Einzige, was wir im März gelernt haben. Hier ein paar weitere Wissensgewinne:



1. Im Jahre 2021 werden mehr Menschen Zugang zu einem Smartphone haben als Zugang zu fließend Wasser. Bitte klären Sie selbst in einer Runde Ihrer Wahl, ob dies ein Fortschritt oder ein Rückschritt sei.

2. Einige der mysteriösen und dramatischen Selbstporträts des flämischen Meisters Rembrandt weisen eine verblüffende Ähnlichkeit mit dem Antlitz des französischen Schriftstellers Michel Houellebecq auf. Dies lässt sich aktuell ganz unmittelbar feststellen auf der bislang grössten Rembrandt-Schau im Rijksmuseum Amsterdam anlässlich des 350. Todestags des Malers. Läuft noch bis zum 10. Juni.

3. Ein Artikel in der «New York Times» stellte unlängst fest, dass der Verzicht auf ein Smartphone jährlich zusätzliche Zeit für 16 000-mal Sex bereitstellen würde. In Buchstaben: sechzehntausendmal. Allerdings dürfte der Zeitaufwand für die Partnerfindung ohne Smartphone bei sehr vielen Menschen sehr viel von diesem Zeitgewinn wieder auffressen.

4. Der Nationale Volkskongress der Volksrepublik China hat noch nie eine Vorlage abgelehnt.

5. Eine einzige Bitcoin-Transaktion verbraucht mehr Strom als ein Single-Haushalt in einem Monat. Wie bitte? Das wirft zahllose weitere Fragen auf. Dafür haben wir ja den nächsten Monat. Philipp Tingler

Diskutieren Sie mit auf blog.tagesanzeiger.ch/tingler

Hier bekommen Sie Hilfe

– Tag und Nacht bietet die **Telefonnummer 147** (Jugendliche) oder **143** (Erwachsene) professionelle Hilfe an für Menschen, die in einer Notlage sind. Die Gesprächsangebote sind auch per SMS, Mail und Chat verfügbar. www.reden-kann-retten.ch

– Die **Pro-Juventute-Elternberatung** (058 261 61 61) unterstützt Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen rund um die Uhr.

– Es gibt diverse geprüfte psychotherapeutische Onlineprogramme und Apps:

Uni Bern: Depression, Trauer: www.online-therapy.ch

Onlineprogramm **Deprexis:** deprexis.ch

App **Velibra** bei Ängsten, Sorgen, Panikattacken: velibra.ch

App **Robin** für Jugendliche mit psychischen Problemen, gratis im App Store und in Google Play.

Anzeige

20% Rabatt vom 1.4. bis 13.4.2019 auf das gesamte Sortiment. Ausgenommen sind Möbel, Serviceleistungen wie z. B. Nähservice, Heimlieferung, Montage, Entsorgung, Reinigung etc., sowie Gutscheine, Geschenkkarten und alkoholische Getränke. Gültig in der Interio-Filiale Dübendorf. Nicht kumulierbar mit laufenden Aktionen. Der Preisvorteil gilt nur bei Neuaufträgen.

interio

INTERIO DÜBENDORF NEUGUTSTRASSE 79 8600 DÜBENDORF
MONTAG - FREITAG 9 - 20 UHR, SAMSTAG 9 - 18 UHR