MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

#mentalhealth - Nutzungsmotive gegenüber psychologischen und psychotherapeutischen Inhalten von Mental-Health-Influencer:innen

verfasst von | submitted by

Lukas Pleyer BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree programme code as it appears on the student record sheet:	UA 066 841
Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree programme as it appears on the student record sheet:	Masterstudium Publizistik- und Kommunikationswissenschaft
Betreut von | Supervisor:	Ass.-Prof. Dipl.-Psych. Dr. Tobias Dienlin

“All we have to decide is what to do with the time that is given to us.”

Abstract

#mentalhealth: Mit über 50 Millionen Beiträgen auf Instagram handelt es sich nicht mehr um einen Hype, sondern um einen Trend, der seit der COVID-19 Pandemie an besonderer Bedeutung gewonnen hat. Viele der Mental-Health-Influencer:innen, zu denen selbst betroffene Influencer:innen und professionelle Psychotherapeut:innen zählen, bieten persönliche Tipps und psychoedukative Inhalte an. Diese Beiträge liefern einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung mentaler Gesundheit, jedoch besteht bei den Rezipient:innen die mögliche Gefahr falscher Selbstdiagnosen. Um zu erheben, warum Instagram-Nutzer:innen sich solchen Inhalten zuwenden, welchen Nutzen sie daraus ziehen und ob sie sich mit den Personen und Inhalten vergleichen, wurde hierfür ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Als theoretischer Rahmen wurden die Selective Exposure-Hypothese, der Nutzen- und Belohnungsansatz und die Theorie des Sozialen Vergleichs herangezogen. Mithilfe von zehn leitfadengestützten Interviews wurden zur Beantwortung der leitenden Forschungsfrage Daten gesammelt. Das Sample bestand aus in Wien lebenden Frauen (80%) und Männern (20%) im Alter zwischen 24 und 37 Jahren, die #mentalhealth-Inhalte auf Instagram rezipieren. Anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse konnten die zwei am häufigsten genannten Nutzungsmotive erfasst werden: Wissenszuwachs, Betroffenheit und Zugehörigkeit. Dabei übertrifft die erhaltene Gratifikation die erwartete Gratifikation und führt aufgrund des zugrundeliegenden Motivs der Selbstverbesserung und starken Identifikation zu lateraler und aufwärts gerichteter Assimilation (Vergleichen). Anhand der anschließenden Diskussion komme ich zu der Schlussfolgerung, dass Mental-Health-Influener:innen mit deren #mentalhealth-Inhalten starken Einfluss auf das Leben erfahrener und unerfahrener Rezipient:innen haben können und es in diesem Bereich sowohl mehr Regulierung als auch weiterführende Forschung benötigt.

Schlagwörter:
#mentalhealth, selektive Zuwendung, Nutzen- & Belohnungsansatz, Sozialer Vergleich, Leitfadeninterviews, explorative Analyse, Selbstbetroffenheit, Wissenszuwachs, Zugehörigkeit

#mentalhealth: with over 50 million posts on Instagram, it is no longer a hype but a trend that has gained particular importance since the COVID-19 pandemic. Many of the mental health influencers, which include self-affected influencers and professional psychotherapists, offer personal tips and psychoeducational content. These posts make an important contribution to destigmatising mental health, but there is a risk of recipients making false self-diagnoses. A qualitative research design has been applied to determine why Instagram users turn to such content, what benefits they derive from it, and whether they compare themselves to the people and content. The selective exposure hypothesis, the uses and gratifications approach, and the theory of social comparison were used as a theoretical framework. Ten guided interviews were conducted to collect data to answer the main research question. The sample consisted of women (80%) and men (20%) aged between 24 and 37 living in Vienna who receive #mentalhealth content on Instagram. Using a qualitative content analysis, the two most frequently mentioned motives for use were identified: increasing knowledge, being affected, and belonging. The gratification received exceeds the expected gratification and leads to lateral and upward assimilation (comparison) due to the underlying motive of self-improvement and strong identification. Based on the subsequent discussion, I conclude that mental health influencers and their #mentalhealth content can have a strong influence on the lives of inexperienced recipients and that more regulation and further research are needed in this area.

Keywords:
#mentalhealth, selective exposure, uses & gratifications, social comparison, guided interviews, explorative analysis, mental health issues, knowledge gain, affiliation

Inhaltsverzeichnis

ABSTRACT I

ABBILDUNGSVERZEICHNIS V

TABELLENVERZEICHNIS V

1. EINLEITUNG 1

1.1. #MENTALHEALTH: EINE KURZE BESCHREIBUNG 1
1.2. FORSCHUNGS- UND ERKENNTNISINTERESSE 2
1.3. AUFBAU DER ARBEIT 3

2. INSTAGRAM UND TRENDURSPRUNG 4

2.1. INSTAGRAM ALS SOCIAL MEDIA-PLATTFORM 4
2.1.1. Nutzer:innenanzahl und Unterschied zu TikTok *4*
2.2. RÜCKBLICK: MÖGLICHEN ANFÄNGE 5

3. PSYCHOLOGIE, BERUFSFELD PSYCHOTHERAPIE & VERSORGUNGSLAGE 7

3.1. ABGRENZUNG: PSYCHOLOGIE & PSYCHOTHERAPIE 7
3.2. THERAPEUTISCHE VERSORGUNGSLAGE IN ÖSTERREICH 8

4. THEORETISCHER HINTERGRUND 9

4.1. HERLEITUNG & DEFINITION: INFLUENCER:IN 9
4.1.1. Influencer:innen und deren Wirkung *11*
4.1.2. Gliederung von Influencer:innen *12*
4.1.3. Definition „Mental-Health-Influencer:in" *12*
4.2. DEFINITION: IDENTIFIKATION 13
4.3. SELECTIVE EXPOSURE THEORIE 14
4.3.1. Selective Exposure und das World Wide Web *16*
4.3.2. Social Media: Filterblasen und Echokammern im Detail *17*
4.4. THEORIE DES NUTZEN- UND BELOHNUNGSANSATZ 19
4.4.1. Theorie des U&G-Ansatzes im Kontext sozialer Medien *21*
4.4.2. Nutzungsmotive gegenüber Instagram *22*
4.4.3. Nutzungsmotive gegenüber Influencer:innen *25*
4.5. THEORIE DES SOZIALEN VERGLEICHS NACH FESTINGER 26
4.5.1. Weiterentwicklungen der Theorie *27*
4.5.2. Sozialer Vergleich, Social Media und Influencer:innen *31*

5. EMPIRIE 35

6. ZUSAMMENFÜHRUNG UND ABLEITUNG DER FORSCHUNGSFRAGEN 40

7. METHODE 46

7.1. QUALITATIVES FORSCHUNGSDESIGN 46
7.2. STUDIENTEILNEHMER:INNEN & STICHPROBE 48

7.2.1. Hintergrund des Forschenden ... *48*
7.2.2. Stichprobe & Proband:innen ... *49*
7.2.3. Forscher-Proband:innen-Beziehung ... *50*
7.2.4. Auswahlverfahren ... *51*
7.3. Datenerhebung & Messinstrument ... 52

8. ERGEBNISSE ... 53

8.1. Beantwortung der allgemeinen Forschungsfragen (FF1-FF3) ... 54
8.1.1. Forschungsfrage FF1 ... *54*
8.1.2. Forschungsfrage FF2 ... *56*
8.1.3. Forschungsfrage FF3 ... *60*
8.2. Beantwortung der spezifischen Forschungsfragen (FF4-FF8) ... 62
8.2.1. Forschungsfrage FF4 ... *62*
8.2.2. Forschungsfrage FF5 ... *64*
8.2.3. Forschungsfrage FF6 ... *65*
8.2.4. Forschungsfrage FF7 ... *66*
8.2.5. Forschungsfrage FF8 ... *71*

9. DISKUSSION ... 78

9.1. Implikation ... 83
9.2. Limitationen und Perspektiven ... 92
9.3. Conclusio ... 93

10. LITERATUR ... 96

11. APPENDIX ... 110

11.1. Datenschutzerklärung ... 110
11.2. Recruiting-Text ... 111
11.3. Fragebogen ... 112
11.4. Codebuch ... 115
11.5. Interviewtranskripte ... 122
Transkript Person 1 ... *122*
Transkript Person 2 ... *141*
Transkript Person 3 ... *157*
Transkript Person 4 ... *173*
Transkript Person 5 ... *189*
Transkript Person 6 ... *207*
Transkript Person 7 ... *223*
Transkript Person 8 ... *240*
Transkript Person 9 ... *263*
Transkript Person 10 ... *279*

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Häufigkeiten Nutzungsgründe..... 81

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Beschreibung der Stichprobe 50

1. Einleitung

Eine junge Frau, halb auf einer Couch liegend und mit sichtbar verweinten Augen sieht mit leerem und traurigem Blick in die Kamera. In der Bildunterschrift schreibt Sie „Leben darf uns manchmal schwer fallen, auch wenn sonst alles perfekt läuft“ (Soyel, 2023). Nach weiteren beschreibenden Zeilen befindet sich eine Checkliste mit dem Titel „Was hilft?“. Genannt wird unter anderem Routine, mit Freunden reden, Gefühle herauslassen und auch Therapie. Abschließende Hashtags, wie beispielsweise #fürmehrrealitätaufinstagram, #authentischsein und #mentalhealth markieren das Ende der Bildbeschreibung. Warum die Frau sichtlich verweint ist, wird weder in der Beschreibung noch in den Kommentaren geklärt, allerdings wird überwiegend Mitgefühl in Kombination mit Herz-Emoticons ausgedrückt. Das Posting vom 06. Oktober 2023 der in Wien lebenden Mental-Health-Influencerin Leonie-Rachel Soyel wurde im Co-Autorenschaftsmodus mit dem Account Couchgeflüster (Podcast von Soyel) veröffentlicht. Der Post charakterisiert sich im Vergleich zu den vier vorherigen und darauffolgenden Postings mit der ca. dreifachen Menge an Likes und Kommentaren (Soyel, 2023). Der hier angeführte Beitrag ist einer von vielen Beiträgen zum Thema mentale Gesundheit auf der Social Media-Plattform Instagram. Um herauszufinden welche Motivationen und Motive Nutzer:innen gegenüber Inhalten mit Bezug auf mentale Gesundheit haben, widme ich mich mit dieser Arbeit folgender leitender Fragestellung:

Warum wenden sich Instagram-Nutzer:innen psychologischen und psychotherapeutischen Inhalten von Mental-Health-Influencer:innen zu und rezipieren diese?

1.1. #mentalhealth: eine kurze Beschreibung

#mentalhealth: hinter dieser Verschlagwortung (Hashtag) sowie anderen, wie beispielsweise #mentalhealthawareness, steckt ein Trend, der durch die COVID-19 Pandemie einen deutlichen Aufschwung erfuhr (Pötsch, 2022). Oftmals wird auf diesen Trend auch als „pop therapy“ oder „Instagram therapy“ referenziert (Rudra, 2023). Dabei geht es im Großteil der Inhalte um einen offenen Umgang mit psychischen Problemen, wie man diese persönlich handhabt und was es für eine Entstigmatisierung braucht. Damit einhergehend entstanden Selbstdiagnose-Inhalte und therapeutische Hilfestellungen zu unterschiedlichen psychischen Problemen oder Störungen. Diese

Inhalte gibt es als Kurzvideos (Reels), Story-Format (24h online) oder Bild-Beiträge. Von Zitaten in minimalistisch grafischer Gestaltung bis hin zu professionellen Videos ist ein breites Aufbereitungsspektrum vertreten. Die Inhalte stammen dabei sowohl von professionellen Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen oder Psychiater:innen als auch von Influencer:innen vermeintlich geringerer Fachkompetenz. Die Inhalte können, abhängig von den Personen dahinter, durchaus radikal und simplifizierend sein. „Perhaps the worst thing about pop therapy is the way it pathologises everything" (Rudra, 2023). Hinter den Inhalten steckt nicht immer nur die Motivation psychische Gesundheit zu entstigmatisieren oder zusätzliche Informationen bereitzustellen, um das eigene Verhalten besser reflektieren zu können, sondern auch die Kapitalisierung dieser Inhalte. Dies geschieht beispielsweise über meditative Duftkerzen, sogenannte Retreat-Angebote, Markenkooperationen oder Selbsthilfebücher (Bovermann, 2022; dpa, 2024; Flörchinger, 2022; Paul Weigle, 2023; Pötsch, 2022). Auf der Plattform Instagram wurden mit Juli 2022 unter dem Hashtag #mentalhealth 38 Millionen Beiträge geteilt, mit Dezember 2022 mehr als 43,5 Millionen und mit April 2024 waren es über 54 Millionen Beiträge (Flörchinger, 2022; *#mentalhealth auf Instagram | Hashtags*, o. J.; Pötsch, 2022). Unter #mentalhealthawareness stieg die Anzahl mit Mai 2024 auf über 24 Millionen Beiträge (*#mentalhealthawareness auf Instagram | Hashtags*, o. J.).

1.2. Forschungs- und Erkenntnisinteresse

Mein Forschungs- und Erkenntnisinteresse entspringt nicht nur einer Forschungslücke, sondern auch aus persönlichen, medialen und gesellschaftspolitischen Gründen. Mit mentaler Gesundheit setzte ich mich seit Juni 2021 auseinander, nämlich in Form von zweiwöchiger Therapiesitzungen – dies ist meine persönliche Motivation. Neben dieser verstärkt der mediale Diskurs mein Forschungsinteresse. Hier werden sowohl positive Aspekte, zum Beispiel die Entstigmatisierung oder niedrige Eintrittshürde, als auch negative Aspekte angeführt. Hierzu zählen unzählige Falschinformationen, Behinderung des eigenen Genesungsprozesses sowie die mögliche Fehldiagnose seiner selbst. Ebenfalls weckt die oben erwähnte stetige Zunahme von Social-Media-Inhalten zu dem Thema #mentalhealth mein Forschungsinteresse (Bovermann, 2022; dpa, 2023, 2024; Flörchinger, 2022; Pötsch, 2022). Die wissenschaftliche Relevanz der Arbeit entspringt einerseits den Berichten über die steigende Nachfrage an Psychotherapieplätzen

sowie der Veränderung von Ausbildungsmöglichkeiten aufgrund von Versorgungsnotlagen (APA, 2024a, 2024b; Flörchinger, 2022; Löffler-Stastka & Hochgerner, 2021; Rabe-Menssen, Hübner, et al., 2020; Rieß & Löffler-Stastka, 2022), andererseits aus der entdeckten Forschungslücke. In den letzten zwei Jahren wurden die ersten Arbeiten hierzu durchgeführt, die sich dem Thema der Selbstdiagnosen auf Basis Informationen aus Sozialen-Netzwerken, Meinungsbildern gegenüber Mental-Health-Influencer:innen, Berichte positiver Therapieerfahrungen von Mental-Health-Influencer:innen und der Normalisierung von psychischen Problemen widmeten (Adeane & Stasiak, 2023; Hasan et al., 2023; Reed, 2023; Rutter et al., 2023). Erst mit Juli 2024 wurde eine Arbeit veröffentlicht, die sich der Frage widmete, warum sich Nutzer:innen überhaupt diesen Inhalten zuwenden und welchen Nutzen sie sich hiervon erwarten und welchen Nutzen sie hierdurch erhalten. Mehr hierzu im Kapitel Empirie.

1.3. Aufbau der Arbeit

Um die leitende Forschungsfrage zu beantworten, beschreibe ich zunächst Instagram als Social Media-Plattform, beleuchte die Trendursprünge und gehe auf das Thema der in Österreich vorherrschenden Versorgungslage ein. Anschließend leite ich den Begriff Mental-Health-Influencer sowie damit verbundene Positionen her und definiere diesen. Der grundlegende theoretische Rahmen bildet sich aus drei Theorien. Diese stammen aus den Bereichen der Medienwirkungsforschung und der Medienpsychologie. Als theoretisches Fundament sollen Sie mir bei der Beantwortung der Frage helfen. Erstens ziehe ich die Selective Exposure Theorie heran, um herauszufinden, ob mögliche Alternativen von den Rezipient:innen in Betracht gezogen werden. Zweitens greife ich auf den Nutzen- und Belohnungsansatz mit Blick auf soziale Netzwerkplattformen zurück. Hiermit möchte ich mögliche Nutzungsmotive und Motivationen herausfinden, also dem Warum auf den Grund gehen. Als dritte Theorie ziehe ich die Theorie des sozialen Vergleichs heran, da sie schon mehrfach im Hinblick auf Influencer:innen in der Forschung Anwendung fand. Sie soll mir dabei helfen herauszufinden, ob, ausgehend von den Rezipient:innen, ein Vergleich mit den Mental-Health-Influencer:innen stattfindet. Anschließend lege ich den aktuellen Forschungsstand dar und leite die Forschungsfragen ab. Darauffolgend beschreibe ich die verwendete qualitative Methode des Leitfadeninterviews, gehe auf das Auswahlverfahren ein und erkläre, wie sich die Stichprobe zusammensetzt. Als

Nächstes werden die Ergebnisse pro Forschungsfrage analysiert, dargelegt und interpretiert. Bevor ich abschließend auf die Limitation dieser Arbeit eingehe und darlege, ob und welcher Mehrwert für die weitere Forschung erbracht wurde, diskutiere ich die Ergebnisse vor Hintergrund des Forschungsstandes. Das wesentliche Ziel dieser Arbeit ist zu verstehen, warum sich Rezipient:innen solche Inhalte ansehen, ob sie Alternativen in Betracht ziehen und inwiefern sie sich mit Mental-Health-Influencer:innen vergleichen.

2. Instagram und Trendursprung

2.1. Instagram als Social Media-Plattform

Instagram ist ein foto- und videobasiertes Programm, dass sowohl webbasiert über einen PC zugänglich ist als auch über ein mit dem Internet verbundenes Smartphone. Das Programm lässt sich als Smartphone-Applikation (kurz App) in den jeweiligen Downloadbereichen (iOS & Android) herunterladen und gehört seit 2012 dem Konzern Meta (vormals Facebook). Die Nutzung des Programms bedingt ein Nutzer:innenprofil und ermöglich somit das festhalten, bearbeiten und teilen von Bildern und Videos. Ein wesentliches Merkmal ist das Nutzer:innen ihre Inhalte mit ihrem sozialen Netzwerk teilen können. Entweder über den Instagram-Feed, wie ein Live-Ticker zu verstehen, der auf Basis des Nutzer:innenprofils die relevantesten Inhalte anzeigt, über Stories (mit 24h zeitlich begrenzt) oder der Privatnachrichtenfunktion (Poulsen, 2018, S. 124 & 126-137). Für diese Arbeit begrenze ich mich auf die Plattform Instagram und der Grund hierfür ist die Möglichkeit Inhalte mit einer längeren Laufzeit zu posten (In-Feed-Videos) sowie einen Live-Stream einzurichten. Die maximale Länge bei Videoinhalten bei der Konkurrenzplattform TikTok ist laut dem Computersoftwareanbieter Adobe 10 Minuten, bei Instagram hingegen 60 Minuten (Adobe, o. J.-a, o. J.-b).

2.1.1. Nutzer:innenanzahl und Unterschied zu TikTok

Laut Instagram verzeichnete die Plattform im Jahr 2018 über 750 Millionen aktive Nutzer:innen (Poulsen, 2018, S. 124). Laut dem Portal datareportal waren es mit April 2023 ca. 1,628 Milliarden Nutzer:innen. Basierend auf Reichweitenzahlen von geschalteter Werbung zeigt sich, dass die USA mit 168,6 Millionen Nutzer:innen den zweiten Platz und Deutschland mit 33,8 Millionen Nutzer:innen den achten Platz belegt (*Instagram Users, Stats, Data, Trends, and More*, o. J.).

Instagram bietet unterschiedliche Profilvarianten an, je nachdem wie man die Applikation nutzen möchte. Grund hierfür ist das zugrundeliegende Geschäftsmodel der Plattform Instagram und des Konzern Meta: Werbemöglichkeiten auf Basis persönlicher Daten (Pereira, 2023). Neben einem privaten Profil, welches entweder privat als auch öffentlich sein kann, ist es seit 2016 möglich einen Business-Account anzulegen. Dieser kann mit Facebook über das Portal Business-Manager verbunden werden und soll den Unternehmen einen effizientere Verwaltung ihrer Aktivitäten ermöglichen (*Business Manager*, o. J.). Seit 2019 wurde zusätzlich der Creator Account eingeführt, der hauptsächlich für Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, Blogger:innen/ Influencer:innen, Künstler:innen oder Sportler:innen gedacht ist (*Instagram Business vs. Creator Profil*, 2021; Romero, 2024).

Aufgrund der Erfolgsgeschichte des chinesischen Konkurrenten TikTok und dem dort verwendeten Kurzvideoformat entschloss sich Meta im Jahr 2019 dazu ein sehr ähnliches Videoformat in Instagram einzubauen: Reels. Der wesentliche Unterschied zwischen TikTok und Instagram hierbei ist, dass die Kurzvideos auf TikTok maximal drei Minuten und auf Instagram 90 Sekunden lang sein dürfen. Ein möglicher Grund hierfür ist, dass auf Instagram unter der Standard-Beitragsfunktion auch sogenannte In-Feed-Videos von längerer Dauer hochgeladen und geteilt werden können (Adobe, o. J.-b; Aufbau & Reichweite, 2020; *Instagram Reels – Kurzvideos erstellen und teilen*, o. J.).

2.2. Rückblick: möglichen Anfänge

Das im Einführungskapitel beschriebe Phänomen rund um #mentalhealth stellt den aktuellen wahrgenommen Stand dar und ist zu vergleichen mit einer kleinen Wasserlacke auf einem Tisch. Diese könnte von einem Eiswürfel, von heruntertropfendem Wasser oder einem sehr kalten Glas Wasser sein, an dem die Luftfeuchtigkeit kondensiert ist. Beim Versuch dies herauszufinden, handelt es sich, wie Nassism Taleb es beschreibt, um einen Rückwärtsprozess. Der Vorwärtsprozess (Eiswürfel wird schmelzen) wird in der Physik und Technik benützt. Der Rückwärtsprozess hingegen bei nicht wiederholbaren, nicht experimentellen historischen Dingen und stellt eine Art Beschränkung dar, verhindert beispielsweise die Rückentwicklung der Geschichte (Taleb, 2015, S. 299). Dieses Unterkapitel fällt in die Kategorie des Rückwärtsprozesses und ist ein Erklärungsversuch meinerseits. Zu behaupten, dass mentale Gesundheit erst mit der Pandemie als Thema auf Instagram

publik wurde und dass dies doch offensichtlich logisch sei, wäre nicht korrekt. Es würde sich hierbei um einen sogenannten Rückschaufehler handeln. „Psychologen bezeichnen diese Überschätzung des Wissens beim Eintritt eines Ereignisses aufgrund späterer Informationen als Rückschaufehler (»Hindsight Bias«) bzw. »Ich-wusste-es-die-ganze-Zeit-über«-Effekt“ (Dobelli, 2014, S. 67–69; Taleb, 2002, S. 101). Ein Blick in die Inhaltsverzeichnisse der Berichte der DPtV (Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung) könnte jedoch dazu verleiten, die COVID-19 Pandemie als einzig alleinige Erklärung heranzuziehen. Im Jahr 2020 wurde „COVID-19-Pandemie“ noch nicht erwähnt, im Jahr 2021 vier Mal unter dem Punkt „Psychische Gesundheit in der COVID-19-Pandemie“ und 2023 ganze 22-mal (dptv 2020, 21, 23 Berichte). Auch die Berichte rund um die psychischen Probleme wie oppositionelles Verhalten, Depressionen, Essstörungen und Suizidalität bei Kindern und Jugendlicher in Österreich sowie Deutschland, zeigen ein besorgniserregendes Bild (Altrock & Kruckenhauser, 2022; dpa, 2023; Ickert, 2023). Hinsichtlich Suizidalität meldete die Tagespresse Standard für das Jahr 2023 im Vergleich zu 2019 eine Verdreifachung bei Kindern und Jugendlichen (Pötsch, 2023). Allerdings ist die COVID-19 Pandemie eher als Katalysator einer schon vorhandenen Angebots-Nachfrage-Dynamik zu sehen, die dem Trend deutlich nach oben bewegte (Hunter, 2022).

Schon 2019 haben sowohl die New-York-Times als auch The Guardian Artikel über sogenannte „Instagram Therapists“ verfasst. Die Artikel gehen auf die Geschichte ein, warum professionelle Therapeut:innen und Psychlog:innen, wie beispielsweise die US-amerikanischen Therapeutinnen Lisa Olivera und Nicole LePera, mit deren Insta-Psychoedukation begonnen hatten. Olivera startete 2017 mit ihrem Account @lisaoliveratherapy und hat heute unter @_lisaolivera 430.000 Follower:innen. LePera hatte 2019 ca. 644.000 und heute 8,4 Millionen Follower:innen (*Dr. Nicole LePera (@the.holistic.psychologist) • Instagram-Fotos und -Videos*, o. J.; *Lisa Olivera (@_lisaolivera) • Instagram-Fotos und -Videos*, o. J.; June, 2019; Matei, 2019). Die Gründe sind laut den Therapeut:innen simpel: teure Therapieplätze in den USA, der Wunsch, mehr als nur eine Person gleichzeitig zu erreichen und die Veränderung eines damals noch vorherrschenden Therapieparadigmas (June, 2019; Matei, 2019) Der wesentliche Unterschied zwischen einer therapeutischen Sitzung und den Inhalten auf Instagram ist laut den Therapeut:innen, dass über Instagram psychologische Erkenntnisse für alle Interessierten zur Verfügung gestellt werden, die ihre psychische

Gesundheit verbessern wollen. Die schon 2019 vorliegenden Probleme: keine offiziellen Richtlinien der American Psychological Association und die genaue Unterscheidung zwischen Laien und Profis. Es liege, laut Matei, an den Nutzer:innen, die Eignung derer zu bestimmen, denen sie folgen. So wird oft Psychoedukation mit anderen Wellness-Konzepten verwechselt, z. B. Selbstfürsorge oder Lebensberatung (Matei, 2019).

3. Psychologie, Berufsfeld Psychotherapie & Versorgungslage

Wie weiter oben schon beschrieben, fasse ich unter psychotherapeutischen und psychologischen Inhalten (Content) Beiträge, Videos oder Story-Posts, die einen offenen Umgang mit psychischen Problemen thematisieren. Oft geht es darum, wie man diese persönlich handhabt und was es für eine Entstigmatisierung braucht. Damit einhergehend finden sich oft Selbstdiagnose-Inhalte und therapeutische Hilfestellungen zu unterschiedlichen psychischen Problemen oder Störungen.

3.1. Abgrenzung: Psychologie & Psychotherapie

Dabei ist Psychologie und Psychotherapie wie folgt zu unterscheiden: Unter Psychologie wird die Seelenkunde verstanden, also die Wissenschaft vom Verhalten, Denken und Fühlen des Menschen. Diese Seelenkunde wird im Zuge von entsprechenden Studiengängen für Psychologie vermittelt. Die Psychotherapie ist die praktische Behandlung psychischer Erkrankungen und Leidenszustände durch gezielte Gespräche und therapeutische Verfahren. Im Gegensatz zum Beruf eines/ einer Psychologen/ Psychologin erfolgt die Berufsausbildung der Psychotherapie nicht an Universitäten, sondern einen praktisch orientierten Mehrstufenprozess mit staatlicher Abschlussprüfung (*Unterschied Psychologie und Psychotherapie*, 2023). (Wie in der Definition der Mental-Health-Influencer:innen beschrieben stehen hinter Mental-Health-Inhalten oft Personen, die entweder professionelle Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen oder Psychater:innen sowie Influencer:innen geringerer Fachkompetenz sind.) Die Nennung der drei professionellen Berufsbezeichnungen in Kapitel 2.1 entspringt aus dem in Österreich vorherrschenden gesetzlich geregelten Berufsfeld der Psychotherapie. Denn sowohl Psycholog:innen als auch Psychater:innen dürfen entweder mit entsprechender Fortbildung oder aufgrund deren humanmedizinischen Studiums und Fachärtz:innen-Ausbildung in Psychiatrie und Neurologie oder Psychotherapeutische Medizin als

Psychotherapeut:innen tätig sein. Dabei sind Psychiater:innen die jenigen, die abklären, ob und wenn ja, welche körperlichen Erkrankungen dem seelischen Leiden zugrunde liegen und sind in weiterer Folge als Fachärzt:innen berechtigt Medikamente zu verschreiben (*Erwerb rezeptpflichtiger Medikamente*, o. J.; *Psy-Diplome – ÖGPPM*, o. J.; *PsyOnline: Psychotherapeut*in - „Psychiater*in“ - Psycholog*in*, o. J.; *PsyOnline: Psychotherapie-Ausbildung*, o. J.; *RIS - Psychotherapiegesetz - Bundesrecht konsolidiert, Fassung vom 03.05.2022*, o. J.).

3.2. Therapeutische Versorgungslage in Österreich

Wie Eingangs beschrieben sollen Inhalte zur mentalen Gesundheit einen wesentlichen Beitrag zur Entstigmatisierung leisten (Bovermann, 2022; dpa, 2024; Flörchinger, 2022; Pötsch, 2022). Der im Jahr 2019 erschienene Depressionsbericht des Österreichischen Gesundheitsministeriums zeigt, dass die Toleranz gegenüber psychischen Problemen/ Erkrankungen unverändert blieb, wenn nicht sogar geringer wurde. Hier handelt es sich um eine Annahme, die man anhand einer Metastudie traf. Für Österreich sind hinsichtlich Stigmatisierung und Akzeptanz psychischer Probleme innerhalb der Gesellschaft keine Langzeitdaten vorhanden (Nowotny et al., 2019, S. 134; Schomerus et al., 2012; Sonnenmoser, 2011).

Die in Österreich vorherrschende Versorgungslage hinsichtlich psychotherapeutischer Plätze, zeigt das Bild einer Basisversorgung, die im Zuge der Pandemie und deren Folgen immer mehr zu einer Versorgungsnot wurde. Als Leistung bei den Sozialversicherungen schwer zugänglich und oftmals nur leistbar für Menschen mit überdurchschnittlichen Einkommen, werden die Forderungen nach einem entsprechenden Stellenwert (parallel zur klinischen Medizin) aus Fachkreisen immer lauter: weg von der marginalisierten Position hinsichtlich der Finanzierungsvolumina, die der Psychotherapie im österreichischen Gesundheitssystem eingeräumt wird. Auf Basis veralteter Zahlen ist einem Jahresbedarf bei der österreichischen Bevölkerung zwischen 3-7% bekannt, wobei neuere Bedarfsanalysen einen Bedarfsanstieg auf 14% aufzeigen (Löffler-Stastka & Hochgerner, 2021, S. 30; Rieß & Löffler-Stastka, 2022). In Deutschland hingegen liegt laut der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung das in Anspruch nehmen bei allen gesetzlichen Versicherten im Jahr 2021 bei 9%. Laut dem Report aus dem Jahr 2023 wird für 2030 ein Nachfrageanstieg von 23% vorhergesagt. Dabei beträgt die aktuelle Wartezeit von Anfrage bis Erstgespräch bei 51% der Patient:innen länger als einen Monat und die Dauer von Anfrage bis

Behandlungsbeginn bei 47,4% der Patient:innen länger als sechs Monate. Bei 29,7% der Patient:innen geschieht dies innerhalb von sechs Monaten (Rabe-Menssen, Dazer, et al., 2020, S. 30; Rabe-Menssen, Hübner, et al., 2020, S. 72).

Mit 2023 wurden 5.562.508 Millionen in Österreich lebende Personen im Alter zwischen 20-64 Jahren erhoben. Dem gegenübergestellt gibt es ca. 10.800 mit Adresse eingetragene Psychotherapeut:innen. Davon etwa 5000 Therapeut:innen im Bundesland Wien (*Bevölkerung zu Jahres-/Quartalsanfang*, o. J.; Gesundheitsministerium, o. J.). Bei einer Bedarfsannahme von 14% der Menschen im Alter von 20-64 Jahren (778.751 Personen) und der tatsächlich regelmäßigen Therapiearbeit aller mit Adresse eingetragener Therapeut:innen ergibt dies im Durchschnitt um die 70 Personen pro Therapeutin und Therapeuten. Hierbei handelt es sich um eine überschlagsmäßige Eigenrechnung. Wesentliche ist dabei die Ungleichverteilung der steigenden Nachfrage sowie der örtlichen Niederlassung der Therapeut:innen innerhalb Österreichs zu berücksichtigen. Aufgrund der hohen Eintrittshürden in der Psychotherapieausbildung, dem schleppenden Barrieren-Abbau seitens der Gesundheitspolitik und Mangel an entsprechenden Kostenzuschüsse wurde 2022 von Rieß und Löffler-Stastka von einer Versorgungsnot und marginalisierter Versorgungsleistung im Gesundheitssystem gesprochen (Rieß & Löffler-Stastka, 2022).

4. Theoretischer Hintergrund

4.1. Herleitung & Definition: Influencer:in

„[…] Meinungsführerschaft ist immer relational, weil jeder Meinungsführer einen Meinungsfolger braucht, und kommunikativ, da der Prozess der Beeinflussung im Rahmen der Kommunikation realisiert wird“ (Schach, 2018, S. 5). Für die Herleitung der von Schach verwendeten Definition beginnt die Autorin bei Lazarsfeld, Berelson und Gaudet, die mit deren Studie „The People’s Choice“ ein Grundlagenwerk der Meinungsführer:innenforschung gelegt haben. Mit dieser Arbeit zeigte sich damals, dass die interpersonelle Kommunikation hinsichtlich politischer Meinungsbildung einen deutlich höheren Stellenwert hat als die mediale Massenkommunikation. Katz fasste anschließend die Erkenntnisse zusammen und identifizierte die sogenannten Opinion-Leader von denen besonderer Einfluss ausging. Hieraus entstand die Idee des Two-

Step-Flow of Communication: Ideen gelangen über klassische Medien zu Meinungsführer:innen und von da aus zu weniger medial aktiven Personen (Katz, 1957, S. 63f.; Lazarsfeld et al., 1968; zit. n. Schach, 2018, S.6-7). Diese Idee ließ sich jedoch nicht empirisch überprüfen, war allerdings Anstoß für bedeutende Folgestudien in diesem Bereich. Schach referenziert beispielsweise auf die Studie „Patterns of Influence“ von Robert K. Merton wonach sich Meinungsführer:innen in Bezug auf ihre Position, soziale Orientierung und Einflussgebiete differenzieren lassen (Merton, 1948, zit. n. Schach, 2018, S. 7). Ebenfalls bezieht sich die Autorin auf die Studie „Personal Influence“ von Katz und jene zu Innovation in der Medizin von Coleman. Erstere steht für die individenzentrierte und die zweite für die netzwerkanalytische Forschungsperspektive (Coleman et al., 1966; Katz, 2015; zit. n. Schach, 2018, S. 8). Aus dem Two-Step-Flow of Communication entwickelte sich, nachdem über etliche Folgeforschungen auch „Meinungsführer der Meinungsführer“ identifiziert und Unterscheidungen zwischen fiktiven und realen Meinungsführern erarbeitet waren, der Multi-Step-Flow of Communication (Burkart, 2021, S.172-173; Schach, 2018, S.8). Schach hält jedoch fest, dass sich die neueren Studien zwar auf Onlinekommunikation beziehen, allerdings nicht das heutige Phänomen der Influencer:innen mit ihrem teils hohen Professionalisierungsgrad miteinbeziehen (Schach, 2018, S. 8). Als wesentliche Aspekte nennt sie die Empathie bei der Mediennutzung, den sozialen Vergleich sowie mögliche parasoziale Beziehungen mit Influencer:innen, da diese ihren Einfluss nicht über die interpersonelle Kommunikation, sondern über Social Media-Plattformen medial vermittelt ausüben (Schach, 2018, S. 13-16). Dabei bezieht sich Schach auf Döring (2013), der diese Aspekte in Bezug auf Medienpersonen darlegt. Die Autorin hält fest, dass Influencer:innen einen spezifischen Einfluss auf eine bestimmte Gruppe Internetnutzer:innen haben und demnach digitale Meinungsführer:innen sind. Ihr Einfluss wird nicht über persönliche Gespräche, sondern über den digitalen Raum realisiert (Schach, 2018, S. 19). Daraus entspringt die für diese Arbeit herangezogene Definition: „Ein Influencer ist sowohl Meinungsführer, der im digitalen Bereich die Einstellungs- und Verhaltensabsicht seiner Follower beeinflussen kann, als auch zugleich eine mediale Person, die für seine Follower eine Vorlage für Empathie, sozialen Vergleich und parasoziale Beziehungen bietet“ (Schach, 2018, S. 20).

4.1.1. Influencer:innen und deren Wirkung

Für die hier vorliegende Arbeit binde ich den Aspekt des sozialen Vergleichs nach Festinger als explorativen Blick ein und lasse das Thema der parasozialen Beziehung außen vor. Krotz zufolge ist eine parasoziale Beziehung „eine durch Gewohnheit, kognitive Operationen und Emotionen vermittelte situationsübergreifende Bindung“ (Krotz, 1996, S. 80). Somit spielt sie bei Nutzungsmotiven eine nachrangige Rolle. Bei Kaufabsichten und zugrundeliegender Persuasion jedoch nicht. So zeigen empirische Befunde, dass vor allem bei Nutzerinnen eine parasoziale Interaktion zwischen Followerin und Influencer:in einen positiven Effekt auf die Kaufabsicht bei Followerinnen haben kann. Dabei wird die parasoziale Interaktion aufseiten der Followerinnen von der empfundenen Sympathie der Influencer:innen sowie der Ähnlichkeit in Werten und Einstellungen positiv beeinflusst. Desto ähnlicher und sympathischer, desto eher kommt es zu parasozialen Interaktionen und somit zu einer Kaufabsicht (Sokolova & Kefi, 2020, S. 6). Influencer:innen genießen bei Nutzerinnen im Alter von 18-30 einen höheren Grad an Vertrauen als klassischen Berühmtheiten, beispielsweise aus Film und Fernsehen, obwohl diese ebenso Produkte im Zuge von Markenkooperationen empfehlen. Grund hierfür ist, dass Influencer:innen als sympathischer, greifbarer und weniger oberflächlich wahrgenommen werden (Djafarova & Rushworth, 2017, S. 4-5). Dabei betrifft das Thema Glaubwürdigkeit Followerinnen von Gen Z bis Gen X. So können auch physische Attraktivität sowie Ähnlichkeiten in Werten und Ansichten einen positiven Effekt auf die empfundene Glaubwürdigkeit haben und die in weiterer Folge ebenfalls zu einer stärkeren Kaufabsicht führen (Sokolova & Kefi, 2020, S. 6).

Der mögliche Einfluss von Influencer:innen auf deren Follower:innen hängt dabei maßgeblich von der vorliegenden emotionalen Bindung ab (Geschlechtsunabhängig). So zeigt sich laut einer Studie von Ki et al. (2020), dass mit stärkerer Bindung Produkt- oder Markenerwähnungen eher toleriert, akzeptiert und angenommen werden. Follower:innen, die in deren Bedürfnissen nach Idealität, Verbundenheit und Kompetenz besonders gut erfüllt werden, nehmen die jeweiligen Influencer:innen als menschliche Marken wahr. Also als Person mit einzigartiger Persönlichkeit oder Fähigkeit, die damit zum Gegenstand von Marketing-Kommunikationsmaßnahmen werden und über starke emotionale Bindungen als klassische Unternehmensmarken verfügen. Die Bedürfnisbefriedigung auf Seiten der Follower:innen wird dabei durch erfahrene Inspiration, wahrgenommene Ähnlichkeit, Vergnügen in Rezeption und

Informationsgehalt der Inhalte des/ der jeweiligen Influencer/ Influencerin bestimmt (Ki et al., 2020, S. 7-9).

4.1.2. Gliederung von Influencer:innen

Die oben von mir dargelegten empirischen Befunde zeigen, dass es sich bei Influencer:innen um neue Meinungsführer:innen handelt. Für Unternehmen wurde es daher sehr wichtig im Zuge der Marketingkommunikationsmaßnahmen den/ die richtigen/ richtige Influencer/ Influencerin zu wählen, um über die oben erwähnten Effekte die jeweiligen Marketingziele erreichen zu können (Djafarova & Rushworth, 2017; Ki et al., 2020; Sokolova & Kefi, 2020). Demnach versucht man in der Marketingbranche Influencer:innen zu sortieren. Hierfür verwendet man oftmals Kennzahlen, die dabei helfen sollen, einen Überblick zu behalten. Allerdings reichen einfache Zahlen wie die Follower:innenschaft meist nicht aus, denn es benötigt einen Kontext und Engagement. Die Autoren Enke und Borchers halten demnach fest: „Vielmehr kommt es auf die Größe der eigentlichen Zielgruppe bzw. Community an“ (Enke & Borchers, 2018, S. 187). Bei reiner Reichweite wird zwischen Mikro- und Makro-Influencer:innen unterschieden. Manche Autoren und Webseiten unterscheiden noch granularer. Ein Influencer mit beispielsweise 5000 Follower:innen, einem speziellen Thema und einer kleinen hochaktiven Community kann durchaus als Makro-Influencer gesehen werden (Enke & Borchers, 2018, S. 187-188; „Influencer“, o. J.).

4.1.3. Definition „Mental-Health-Influencer:in”

Für diese Arbeit differenziere ich nicht zwischen Influencer:innen, die sich im Themenbereich #mentalhealth bewegen und dieses öffentlich thematisieren, und professionellen Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Psychiater:innen, die Aufklärungsarbeit/ Psychoedukation betreiben. Ein Grund hierfür ist die in Österreich noch fehlende einheitliche Berufsvorschrift für den Social-Media-Auftritt der Fachspezialist:innen. In den Vereinigten Staaten von Amerika wurde so eine Richtlinie im Jahr 2021 durch die American Psychological Association eingeführt (Apa Committee on professional Practice and Standards, 2021). Ebenfalls differenziere ich nicht aufgrund der gesetzlichen Grundlagen zur psychotherapeutischen Berufsausübung, wie in Kapitel 4.1 beschrieben. Dass die Personen zwar die Ausbildungen absolviert haben, jedoch praktisch nicht in diesem Bereich tätig sind und viel Patient:innenkontakt vorweisen können, ist ebenfalls möglich. Das Überprüfen

eines offiziellen, beruflich eingetragenen Status, vor allem international, stellt sich in der Praxis als äußerst schwierig dar. Demnach fasse ich in dieser Arbeit sowohl interessierte kundige Laien als auch professionell ausgebildete und agierende Personen unter dem Terminus der „Mental-Health-Influencer:innen“. Weiters differenziere ich auf Seiten der Influencer:innen nicht nach geografischer Lage, da Instagram nahezu international (Ausnahmen wie China oder Russland) agiert (*Instagram Users, Stats, Data, Trends, and More*, o. J.). Demnach nehme ich an, dass Rezipient:innen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit Content rezipieren, der von einer in einem anderen Land unter unterschiedlichsten Bedingungen agierenden Person stammt. Somit lautet die Definition für Mental-Health-Influencer:innen, die ich für diese Arbeit verwende, wie folgt:

> *Personen, die sich mit ihrem öffentlichen Profil und höherer Follower:innenschaft, entweder als kundige Laien im Themenbereich #mentalhealth bewegen und dies öffentlich thematisieren oder als professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen oder Psychiater:innen Aufklärungsarbeit beziehungsweise Psychoedukation über deren Instagramprofil betreiben.*

4.2. Definition: Identifikation

Da in den weiteren theoretischen Perspektiven immer wieder von einer möglichen Identifikation die Rede ist, möchte ich vorweg den Begriff der Identifikation definieren. Dies soll in weiterer Folge etwaigen Missverständnissen vorbeugen. Für diese Arbeit orientiere ich mich an Brown (2020) und fasse ich den Begriff der Identifikation nach dem Merriam-Webster Wörterbuch, der hier wie folgt beschrieben ist (*Definition of IDENTIFICATION*, 2024):

a. psychological orientation of the self in regard to something (such as a person or group) with a resulting feeling of close emotional association
b. a largely unconscious process whereby an individual models thoughts, feelings, and actions after those attributed to an object that has been incorporated as a mental image

Brown legt weiter dar, dass die Identifizierung als Prozess der Assoziation mit einer anderen Person, also der Verbindung mit ihr oder dem Gefühl, mit ihr verbunden zu sein, ihre Wurzeln in dem mittelalterlichen lateinischen Wort identificat hat. Es leitet

sich von dem Verb identificare ab und hat sich zu dem Wort identification entwickelt. Der Begriff der Identifizierung und diese dritte Verwendung des Wortes lassen sich laut Brown demnach bis in die Mitte des 17. Jahrhunderts zurückverfolgen (Brown, 2020, S. 1). Brown fasst in seinem Fazit zusammen, dass Identifikation eine starke Form der psychologischen und emotionalen Beteiligung ist, die Rezipient:innen mit Promis oder Influencer:innen entwickeln können. Bedingung hierfür ist, dass sie durch verschiedene Formen der medialen Kommunikation diesen Medienpersönlichkeiten wiederholt ausgesetzt sind. Das Identifizieren mit Persönlichkeiten ist laut Brown sowohl ein Prozess der sozialen Beeinflussung als auch ein Ergebnis parasozialer Interaktion resultierend aus der Bildung starker parasozialer Beziehungen (Brown, 2020, S. 7).

4.3. Selective Exposure Theorie

Die Selective Exposure-Hypothese ist neben der Selective Perception- sowie der Selective Retention-Hypothese laut Schenk einer der drei schützenden Selektionsmechanismen vor übermäßigen Medieneinfluss. Dabei handelt es sich bei diesen drei Mechanismen um hintereinander liegende Stadien, die letztendliche alle der Minimierung und Vermeidung kognitiver Dissonanzen dienen (Festinger, 2012, S. 126-139, 158, 175; Schenk, 2007, S.155).

Bevor ich auf die Selective Exposure-Hypothese eingehe, erkläre ich kurz, worum es sich bei den beiden anderen Hypothesen handelt. Die Selective Perception-Hypothese oder auch selektive Wahrnehmung, besagt, dass Menschen bei Aufnahme und Erkennen von Informationen, die zu ihren Einstellungen im Widerspruch stehen, diese Informationen derart verzerren, bis sie zu ihren Einstellungen passen und deren Überzeugungen stützen. Sobald es um Erinnerungen geht, spricht man von der Selective Retention-Hypothese oder auch selektiver Erinnerung. Hierbei geht es darum, dass sich Menschen oftmals nur an Informationen erinnern, die ihre eigenen Überzeugungen und Ansichten unterstützen und widersprüchliches vergessen oder verdrängt wird (Klapper, 1973, S. 88-89; Schenk, 2007).

Unter „Selective Exposure“ versteht man einen Begriff, der sich nicht nur hinsichtlich kognitiver Dissonanz findet, sondern allgemeiner mit mehreren Definitionen verbunden ist. Die ersten beiden Abstufungen möchte ich hier kurz zusammenfassen, bevor ich auf die Dritte im Detail eingehe. Bei der ersten Abstufung handelt es sich bei „Selective

Exposure“ um eine systematische Verzerrung der jeweiligen Publika, die beispielsweise dann auftritt, wenn mehr Sympathisant:innen der sozialdemokratischen Partei Österreichs (SPÖ) das Wahlprogramm dieser Partei verfolgen, als Anhänger:innen der österreichischen Volkspartei (ÖVP). Die zweite Abstufung bezieht sich auf eine ungewöhnliche Übereinstimmung zwischen dem vom Publikum ausgewählten Medium und den Meinungen und Werten des Publikums. Es geht um die Voreingenommenheit des Publikums, also, dass Menschen dazu tendieren, bevor sie überhaupt etwas rezipieren, sich den Medien aussetzen, mit denen die schon bestehenden Einstellungen übereinstimmen. In diesem Fall wird von „de facto selectivity“ gesprochen. Als praktisches Beispiel: aufgrund meiner sozialen und politischen Überzeugungen wende ich mich eher der österreichischen Tageszeitung Standard als dem YouTube-Channel der österreichischen rechtspopulistischen Partei FPÖ zu (Schenk, 2007, S. 156; Sears & Freedman, 1967, S. 195-196).

Die dritte und für diese Arbeit relevanteste Abstufung ist das Bevorzugen unterstützender Informationen. Im Wesentlichen geht es darum, dass Menschen sich jenen Informationen zuwenden, mit denen sie sich bereits in Übereinstimmung fühlen, und andererseits diejenigen meiden, mit denen sie dies nicht fühlen (Schenk, 2007, S. 156; Sears & Freedman, 1967, S. 197). Dieses Verständnis der „Selective Exposure“ ist auch jenes im konsistenz-theoretischen Ansatz von Festinger (2012). In seiner 1957 publizierten Theorie der kognitiven Dissonanz legt Festinger dar, dass Menschen eher dazu neigen, dissonanz-reduzierende Informationen zu suchen und dissonanz-erhöhende Informationen zu vermeiden. Der Grund: Widersprüchliche Kognitionen werden als unangenehm empfunden. Dies ist von Situation zu Situation unterschiedlich, da es sich nicht nur um einen kognitiven Prozess handelt, sondern auch eine Frage der Bedürfnisse und möglicher Motivationen ist. Sobald eine kognitive Diskrepanz empfunden wird, entsteht laut Festinger die Motivation, diese wieder zu minimieren und weitere Dissonanzen zu meiden. Für die Medienrezeption heißt dies, dass Menschen mediale Inhalte rezipieren und entsprechend selektieren, damit diese als harmonisch zu den vorhandenen Einstellungen und Meinungen wahrgenommen werden (Bilandzic et al., 2015, S. 56-58; Festinger, 2012, S. 253-258; Schenk, 2007, S. 155-158).

Sears beschreibt die Selective Exposure-Hypothese, wie sie auch in der Theorie der kognitiven Dissonanz verstanden wird, anhand folgender vier Anhaltspunkte (Sears, 1968, S. 777 zit. n. Schenk, 2007, S. 156):

- Menschen suchen Informationen, die ihre Überzeugungen und Ansichten stützen („Supportive Information“);
- Menschen vermeiden Informationen, die ihre Überzeugungen und Ansichten nicht stützen („Non-supportive Information“);
- Die Ausprägung der ersten beiden Punkte ist stärker, sobald die kognitive Dissonanz wächst;
- Die Ausprägung der ersten beiden Punkte ist stärker, sobald die Person geringes Vertrauen in ihre ursprünglichen Überzeugungen, Meinungen und Ansichten hat (Selbstzweifel/ Unsicherheit).

Alle drei Stufen gemeinsam, nämlich die selektive Zuwendung zu einem bestimmten Medium/ Suche nach Informationen, die Verzerrung von bzw. das Ignorieren dissonanter/ widerlegender Informationen und die selektive Erinnerung werden auch unter dem Begriff „Confirmation Bias“ diskutiert. Hierbei geht es, um die Tendenz des Menschen, bei Annahme eines bestimmten Falls oder Ereignisses, Informationen zu suchen, diese begünstigend zu interpretieren und sich selektiv so zu erinnern, dass die angenommene Hypothese eher bestätigt, als widerlegt wird. Bei diesem Bias wird systematisch verhindert, dass die eigenen Annahmen widerlegt werden können (Oswald & Grosjean, 2004, S. 87; Zillich, 2019, S. 31).

4.3.1. Selective Exposure und das World Wide Web

Mit dem fortschreitenden Erfolg des World Wide Webs und den damit verbundenen Möglichkeiten kommunikativer Verbindungen veränderte sich auch die Struktur der medialen Kommunikation. Zu einer hauptsächlich massenmedialen One-to-many-Kommunikation, wie beispielsweise dem klassischen Radio oder Fernsehen, kam die One-to-one- und Many-to-many-Kommunikation hinzu. Über Dienste wie Myspace, Facebook und X (vormals Twitter) stieg die kommunikative Vernetzung exponentiell als linear und damit auch die Menge an öffentlich zugänglichen Informationen (Burkart, 2021, S. 340-342; Haas & Brosius, S. 502, 2021; Pöttker, 2021, S. 390-391). Die massenmediale Öffentlichkeit und das massenmediale Publikum begann sich zu differenzieren und führte zu Begriffen wie der Plattform-Öffentlichkeit von Eisenegger

(2021). Damit ist eine abgegrenzte Personengruppe gemeint, die bei einer über das World Wide Web erreichbaren Plattform wie Facebook angemeldet ist und dort einerseits durch eigene und andererseits algorithmische Selektion mit journalistisch und kommerziell sowie professionell und nicht professionell erstellten Inhalten konfrontiert wird (Burkart, 2021, S. 135-136; Eisenegger, 2021, S. 28-34). Hinsichtlich der Selective Exposure-Hypothese gibt es hier einen sehr wichtigen Aspekt, nämlich dass sowohl bei Social Media-Plattformen als auch Suchmaschinen wie beispielsweise Google die Suche und Selektion nicht ausschließlich vom Menschen geführt ist. Im Hintergrund solcher Dienste laufen bestimmte Programmcodes ab, auch Algorithmen genannt, die Einfluss darauf haben welche Inhalte wann jemandem angezeigt werden. Dies geschieht auf Basis von Nutzer:innendaten und -verhalten auf den jeweiligen Plattformen und Webseiten. Demnach unterscheidet man zwischen der selbstgewählten Personalisierung und der vorausgewählten Personalisierung (Zillich, 2019, S. 96; Zuiderveen Borgesius et al., 2016, S. 2-3).

4.3.2. Social Media: Filterblasen und Echokammern im Detail

Dieser datengetriebene Mechanismus der vorausgewählten Personalisierung dient Konzernen wie Google oder Meta und ihren Plattformen dazu genaue Zielgruppen an Werbetreibende verkaufen zu können (siehe Kapitel 3.1.1 oder *Gute Ideen verdienen es, gefunden zu werden | Meta*, o. J.) und führte in weiterfolge dazu, dass sich Begriffe wie Echokammer und Filterblase etablierten (Zillich, 2019, S. 96-98). Bei beiden Begriffen geht es darum, dass Nutzer:innen nur mehr mit Inhalten konfrontiert werden, mit denen sie in ihren Meinungen und Werten übereinstimmen. Einerseits durch Eigenpersonalisierung (Echokammer) und andererseits durch algorithmische Personalisierung (Filterblase). Autoren wie Sunstein (2002) oder Pariser (2011) prägten diese Begriffe maßgeblich und stießen laut Zillich unzählige empirische Arbeiten dazu an, da sie beide eine zunehmende Polarisierung sowie Fragmentierung durch Selective Exposure auf Social Media-Plattformen befürchteten (Pariser, 2011; Sunstein, 2002; Zillich, 2019, S. 99).

Eine der zwei für diese Arbeit wesentlichsten Studien zu Selective Exposure und Social Media ist jene von Messing und Westwood (2014). Im Zuge ihrer Arbeit argumentieren die Forschenden, gegen Echokammern und Filterblasen, da sie der Meinung sind, dass Social Media-Plattformen es den Nutzenden erleichtern, sich Nachrichten von

politisch heterogenen Nutzer:innen zuzuwenden. Grund hierfür ist, dass Plattformen wie Facebook, Instagram und X (vormals Twitter) Nachrichten unterschiedlicher Medienhäuser auf einer Seite auffindbar machen. Dementsprechend müssen Nutzende, die Nachrichten lesen wollen, sich nicht vorab für ein journalistisches Angebot entscheiden, sondern können den Artikel lesen, der von Interesse ist. Somit sollte die oben beschrieben „de facto selectivity“ aufgrund einer schon vorhandenen politischen Orientierung deutlich geringer ausfallen. Hinzu kommt ein sozialer Mechanismus, nämlich die Empfehlungsmöglichkeit durch andere, mit denen Nutzende in Verbindung stehen. Die Forschenden nehmen an, dass die soziale Empfehlung eines Artikels auf Social Media-Plattformen einen größeren Einfluss auf die Nachrichtenauswahl haben könnte als die von den Nutzenden mit den Inhalten vermutete Übereinstimmung. Um dies zu überprüfen wurden 739 US-Nutzer:innen experimentell befragt. Hierfür wurde eine Art Website aufgebaut. Die Proband:innen konnten durch Nachrichten stöbern und durch Anklicken einen Artikel auswählen. Dabei wurden ihnen bei unterschiedlichen journalistischen Beiträgen zufällig drei unterschiedliche Informationen angezeigt. Erstens das Logo der Quelle (entweder Fox News für konservative oder MSNBC für liberale Ausrichtung), zweitens wie hoch die soziale Empfehlung ist und drittens, Logo der Quelle plus die Höhe der sozialen Empfehlung. Es zeigte sich, dass bei Anzeige des Quellenlogos Nachrichten ausgewählt werden, die der politischen Einstellung entsprechen. Sobald Quelle plus die Höhe der sozialen Empfehlung angezeigt wurden, näherten sich die Gruppen an und die Auswahlrate wurde fast identisch. „The mere presence of endorsements reduced partisan selectivity to levels indistinguishable from chance“ (Messing & Westwood, 2014, S. 1051). Auf die Frage, welchen Einfluss die soziale Empfehlung ganz allein haben kann, zeigte sich spannendes Ergebnis. Die Proband:innen wählten im Vergleich zur Zufallsauswahl mehr als doppelt so häufig einen Artikel mit starker sozialer Unterstützung aus einer dissonanten Quelle aus. Demnach zeigte sich, dass die reine soziale Empfehlung als Variable einen stärkeren Einfluss auf die Nachrichtenauswahl haben kann als die Quelle selbst. Die Forschenden kamen somit zu dem Fazit, dass die Vielfalt der Kontakte auf Social Media-Plattformen den Kontakt der Nutzenden mit politisch unterschiedlichen Informationen und Nachrichten erhöhen sollte (Messing & Westwood, 2014, S. 1055-1059; Zillich, 2019, 99-101).

Bakshy et. al (2015) widmeten sich einem sehr ähnlichen Gebiet. Sie gingen der Frage nach, welche Nachrichten und Meinungen US-amerikanische Nutzer:innen auf Facebook teilen und wie sehr sich heterogene Freundschaften gegenseitig mit einstellungsdissonanten Informationen konfrontieren. Hierfür wurde ein über Facebook anonymisierten Datensatz erstellt, der 10,1 Millionen aktive US-Nutzer:innen umfasste, die ihre ideologische Zugehörigkeit selbst betitelten. Ebenso wurden 7 Millionen unterschiedliche Weblinks (URLs) herangezogen, die von US-Nutzer:innen über einen Zeitraum von sechs Monaten zwischen dem 7. Juli 2014 und dem 7. Januar 2015 geteilt wurden. Das Ergebnis: Obwohl eher Nutzer:innen mit gleichgesinnten befreundet waren, zeigte sich dennoch, dass innerhalb der einzelnen Freundeskreise ca. 20% eine andere politische Orientierung hatten. Es zeigte sich auch das Nutzende immer wieder mit Inhalten anderen politischen Orientierungen konfrontiert wurden. Demnach legt die Studie nahe, dass die Eigenselektion deutlich stärker ist als die vorausgewählte Personalisierung des Facebook-Algorithmus. Dies bedeutet, dass die Filterung auf Seiten der Nutzenden eher zu einem Selective Exposure-Effekt führt (Bakshy et al., 2015, S. 1130-1132; Zillich, 2019, S. 98-99).

Meinecke sowie Zillich greifen neben den Arbeiten von Messing und Westwood (2014) Bakshy et. al (2015) weitere sehr relevante Arbeiten zu Nachrichten-Aggregatoren, Suchdiensten und Social Media-Plattformen auf. Beide kommen im Zuge ihrer Zusammenfassungen zu dem vorzeitigen Fazit, dass es aktuell nur geringe empirische Unterstützung für die Annahme gibt, dass die Nutzung von Social Media und Suchdiensten wie Google zu Echokammern oder Filterblasen führt. Meinecke geht in seiner Darlegung soweit, dass es sich beim Begriff Filterblase um eine Ansammlung von Missverständnissen handle (Meineck, 2018; Zillich, 2019, S. 98).

4.4. Theorie des Nutzen- und Belohnungsansatz

Schenk (2007) hält fest, dass es bezüglich des Nutzen- und Belohnungsansatzes keine kohärente Perspektive zu geben scheint. Laut dem Autor ist die heutige Gratifikationsforschung im Vergleich zu jener, mit der alles begann, beispielsweise dem „Escape“-Konzept von Katz und Foulkes (1962), deutlich erweiterter und differenzierter. Dennoch gehen sowohl die aktuellen Weiterentwicklungen als auch die grundlegenden Konzepte vom gleichen Standpunkt aus: dem aktiven Publikum, „[…] das intentional und selektiv Medien nutzt“ (Schenk, 2007, S. 684). Als einer der heute

noch wesentlich gekennzeichneten Nutzen- und Belohnungsansätze ist jener von Katz et al. (1974), den ich in dieser Arbeit in Kombination mit der Erweiterung des Erwartungs-Bewertungs-Ansatzes von Palmgreen (1984) kombiniere.
Der „Uses and Gratifications"-Ansatz nach Katz, Blumler und Gurevitch (1974) basiert auf den folgenden fünf Annahmen: 1. Unter Verweis auf MCQuail et al. (1972) wird das Publikum der Massenmedien als aktiv angenommen. Neben Eigeninitiative zeigt es auch Zielstrebigkeit und hat aufgrund psychischer Dispositionen und sozialer Rollen bestimmte Erwartungen an Massenmedien. 2. Dies macht die Rezipierenden zu Schlüsselfiguren, die einen möglichen Kommunikationsprozess bestimmen. 3. Massenmedien stehen mit anderen bedürfnisbefriedigenden Angeboten in Konkurrenz. Demnach muss eine funktionale Verwendung von massenmedialen Angeboten berücksichtigt werden. 4. Es wird angenommen, dass die Rezipient:innen dazu in der Lage sind, sich über deren Ziele und Bedürfnisse für die Verwendung massenmedialer Angebote bewusst zu sein und diese mit anderen teilen zu können (Auskunft über Interessen und Motive). Zumindest sollten sie diese Beweggründe spätestens im Zug einer Befragung erkennen. 5. Die Handlungsorientierungen der Rezipient:innen werden in ihren eigenen Kategorien ermittelt. Das bedeutet, dass ihre Nutzung der Massenmedien so erfasst wird, wie sie von den Nutzenden selbst verstanden wird (Bilandzic et al., 2015, S. 51; Katz et al., 1974, S. 21-22; Schenk, 2007, S. 685).

Da es um Bedürfnisbefriedigung geht, wurden von Bonfadelli und Friemel (2017) sowie Burkart (2021) Bedürfnistypologien und Nutzungsmotive erarbeitet, die eine Einordnung empirischer Befunde ermöglichen. Hierzu zählen 1. kognitive Bedürfnisse (Kontrolle der Umwelt/ Suche nach Information/ Orientierung), 2. affektive Bedürfnisse (Entspannung, Ablenkung/ Zeitvertreib, Eskapismus), 3. sozial-interaktive Bedürfnisse (Identifikation und parasoziale Interaktion) und 4. integrativ-habituelle Bedürfnisse (soziale Nützlichkeit, Stabilität und Werteverstärkung gegenüber Referenzgruppen wie z. B. Familie, Freunde) (Bonfadelli & Friemel, 2017, S. 77; Burkart, 2021, S. 188-193).

Die damalige Kritik an diesem Ansatz war jedoch, dass in den nachfolgenden Forschungsarbeiten hinsichtlich der Mediennutzung nicht zwischen der gesuchten Gratifikation („Gratifications Sought", GS) und der tatsächlich erhaltenen Gratifikation („Gratifications Obtained", GO) unterschieden wurde (Schenk, 2007, S. 691-692). Es

war nicht klar, ob die Rezipient:innen im Zuge ihrer Medienrezeption auch wirklich die Belohnung erhalten haben, die sie sich erwarteten. Demnach geht es im Wesentlichen um die Frage, „wie Rezipientenmotive, Erwartungen und Medienverhalten miteinander verbunden sind“ (Palmgreen, 1984, S. 69). Laut Palmgreen sind gesuchte und erhaltene Belohnung über eine Feedbackschleife miteinander verbunden. Jedoch zeigte sich in der Theorieentwicklung, dass es hinsichtlich des Erwartungsbegriffs, der in den meisten Modellen eine zentrale Rolle hatte, keine klare Definition gab (Palmgreen, 1984, S. 71-73). Demnach achte ich bei der Auswertung darauf, zwischen der gesuchten Gratifikation und der Bewertung der wahrgenommen erhaltenen Gratifikation zu unterscheiden. Laut Palmgreen gilt als Erwartung die unterstellte Wahrscheinlichkeit, dass ein Objekt eine bestimmte Eigenschaft besitzt oder dass ein mit dem Objekt verbundenes Verhalten zu einem bestimmten Ergebnis führt. Die Bewertung ist jene Stärke der positiven oder negativen Einstellung gegenüber etwaigen Eigenschaften oder Folgen eines Verhaltens zu verstehen (Bonfadelli & Friemel, 2017, S. 80; Burkart, 2021, S. 192-194; Palmgreen, 1984, S. 73; Schenk, 2007, S. 691).

4.4.1. Theorie des U&G-Ansatzes im Kontext sozialer Medien

Ausgehend des von Axel Bruns (2008) etablierten Begriffs der Produsage führten Quan-Haase und Young (2010; 2014, S. 274) diesen weiter zum sogenannten „produsing“. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um ein iteratives, evolutionäres Entwicklungsmodell, in dem sehr große Gemeinschaften von Teilnehmer:innen eine Reihe von meist sehr kleinen, inkrementellen Änderungen an der bestehenden Wissensbasis vornimmt und so eine schrittweise Qualitätsverbesserung ermöglicht und dabei die Geschwindigkeit der Produktionsentwicklung im herkömmlichen, industriellen Modell übertreffen kann (Bruns, 2008, S. 1; Quan□Haase & Young, 2014, S. 274). Das „produsing“, also das Produzieren und Nutzen, als neue Form der Interaktion mit Inhalten auf Social Media-Plattformen machte es notwendig sich den Nutzen- und Belohnungsansatz hierzu genauer anzusehen. Mit deren Arbeiten legen die beiden Quan-Haase und Young (2010; 2014) anhand eigener empirischer Daten sowie etlicher anderer Artikel dar, dass im Falle von Social Media-Plattformen das „aktive Publikum“ zu grob gefasst ist. Wichtig sei es zuerst zu verstehen wie Nutzer:innen die Angebote nutzen, um in weiterer Folge zu erkunden, welche individuellen Nutzungsmotive dahinter stecken. Laut der Forscher:innen gibt es

erstens, einen Unterschied bei Nutzungsmotiven zwischen Instant-Messaging Diensten (WhatsApp) und Social Media-Plattformen (Facebook, X etc.) und zweitens, dass die gesuchte sowie tatsächlich erhaltene Gratifikation sich von Plattform zu Plattform unterscheiden. Grund hierfür ist, dass jede Plattform andere Kommunikationsbedürfnisse anspricht und individuell befriedigt. Demnach ersetzen sich die Plattformen gegenseitig nicht unbedingt, auch wenn sie sich, wie im Falle von X (vormals Twitter) und Threads als Konkurrenzprodukt (Meta) nicht stark voneinander unterscheiden (Holland, 2023). Ein wesentlicher Kritikpunkt ist auch, dass die Nutzungsmotive Studierender wahrscheinlich andere sind, als jene einer älteren Generation und somit die ersten Ergebnisse zu Social Media-Plattformen und Nutzungsmotiven von Studierenden nicht auf eine ganze Bevölkerung generalisiert werden dürfen (Quan□Haase & Young, 2014, S. 281-282).

4.4.2. Nutzungsmotive gegenüber Instagram

Sozial interagieren, archivieren/ dokumentieren, selbst darstellen, entfliehen und spähen/ beobachten: das sind einige der primären Nutzungsmotive für Instagram, zumindest laut einer koreanischen Studie von Lee et al. (2015, S. 555). Lee et al. (2015) fand diese im Zuge einer Online-Umfrage mit 212 koreanischen aktiven Instagramnutzer:innen im Alter von 20-39 Jahren heraus. Dabei machten weder Alter noch Geschlecht einen wesentlichen Unterschied in den Ergebnissen. Nicht unweit von Korea entfernt wurde auf Taiwan von Huang und Su (2018) eine ähnliche Studie durchgeführt. Bei dem Convenience Sample wurden 307 Studierende befragt und es zeigte sich im Gegensatz zur Studie von Lee et al. (2015), dass das Geschlecht durchaus zu unterschiedlichen Motiven führen kann. Weibliche Nutzerinnen verwenden Instagram, um häufiger unangenehmen Situationen zu entkommen. Männliche hingegen häufiger, um sich selbst zur Schau zu stellen. Es zeigte sich, dass das Geschlecht die Motive für die Erstellung von Beiträgen stärker beeinflusse als die Motive für das Betrachten von Beiträgen. Neben dem Geschlecht hat der Faktor Nutzungszeit eine Auswirkung auf die Nutzungsmotive, denn die definierten „Heavy User“ (>1h pro Tag) konzentrieren sich bei deren Instagram-Nutzung stärker auf das soziale Interagieren und Dokumentieren als Nutzer:innen mit geringerer Nutzungsintensität (Huang & Su, 2018, S. 8-9).

Die Forscher:innen Alhabash und Ma (2017) widmeten sich in ihrer Studie den feinen Unterschieden der Nutzungsmotive zwischen den damals hauptsächlich vertretenen Plattformen. Hierfür wurden 363 Studierende der Michigan State University quantitative befragt, um mögliche Nutzungsunterschiede sowie Nutzungsmotive gegenüber Facebook, X, Instagram und Snapchat herauszufinden (Alhabash & Ma, 2017, S. 5). Dabei zeigte sich, dass die Studierenden am meisten Zeit auf Instagram verbrachten, gefolgt von Snapchat, Facebook und X. Bei der Nutzungsintensität lag Snapchat vor Instagram. Hinsichtlich der Nutzungsmotive war Entertainment und Bequemlichkeit bei allen vier Plattformen von oberster Bedeutung. Neben diesen wurden für Instagram Attraktivität des Mediums, Zeitvertreib, Selbstdarstellung, Selbstdokumentation, soziale Interaktion und Informationsaustausch als Nutzungsmotive genannt. Das Teilen von Informationen wurde dabei, im Vergleich zu Twitter und Facebook, landete an letzter Stelle. Dabei wird laut den Forschenden die Intensität der Instagram-Nutzung durch die Variablen Selbstdarstellung und Zeitvertreib vorhergesagt. Somit darf angenommen werden, dass die Nutzungsintensität entsprechend hoch ist, sobald die Plattform aufgrund erhöhter Neigung zur Selbstdarstellung und/ oder reinem Zeitvertreib verwendet wird (Alhabash & Ma, 2017, S. 5-9). Dabei sind Nutzungsmotive nicht nur von Zeit oder Plattform abhängig, sondern auch von der Nutzungsart. Asrila und Kurniawan (2023) zufolge, unterscheiden sich aktive und passive Nutzer:innen darin, dass Aktive Instagram für Feedback in Form einer großen Anzahl von Likes und positiven Kommentaren von anderen verwenden. So wird womöglich das Bedürfnis nach Förderung oder Anerkennung der eigenen Existenz erfüllt. Passive nutzen Instagram hingegen eher für den Aufbau von Beziehungen und für Unterhaltung (Asrila & Kurniawan, 2023, S. 71).

Auch Persönlichkeitszüge können ein Grund für unterschiedliche Nutzungsmotive sein. Sheldon und Bryant (2016) fanden mit deren Arbeit zu Motiven für die Nutzung und Beziehung zu Narzissmus und kontextuellem Alter ähnliche Nutzungsmotive wie in den oben angeführten Arbeiten heraus. Im Zuge der quantitativen Umfrage mit 239 Hochschulstudenten ergaben sich die Motive Überwachung/Wissen (über andere), Dokumentation, Coolness und Kreativität. Um den Wert des verdeckten Narzissmus der Teilnehmer zu messen, wurde die 10-teilige Skala für hypersensiblen Narzissmus von Hendin & Cheek (1997) verwendet (Sheldon & Bryant, 2016, S. 91-93). Es zeigten

sich charakteristische Korrelationen im Nutzungsverhalten, die auf narzisstische Persönlichkeitsstile rückschließen lassen. Es gab eine positive Beziehung zwischen der Nutzung von Instagram, um cool zu sein und der Überwachung. Die Überwachung/ Wissen über andere könnte sich in diesem Fall auf einen möglichen sozialen Vergleich beziehen, der in der Arbeit nicht erwähnt wird. Narzissten möchten laut den Forscher:innen häufig in einem positiven Licht wahrgenommen werden. Das erklärt womöglich, warum sie mit dem Motiv der Coolness Instagram nutzen. Auf diese Weise können Narzissten bestimmte Fotos posten und manipulieren, um sich und ihr Leben in einer gewünschten Art zu zeigen (Sheldon & Bryant, 2016, S. 95).

Die Ergebnisse von Lee (2015) sowie Sheldon und Bryant (2016) mündeten in einer Studie von Kocak et al. (2020) die Nutzungsmotive in Bezug zu unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen untersuchten. Mit 690 online quantitative befragten, in der Türkei lebenden, Probanden ist sie von allen hier angeführten Studien die größte. Als Basis wurde das Fünf-Faktoren-Modell herangezogen. Diese sind: 1. Offenheit für Erfahrungen (Aufgeschlossenheit), 2. Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus), 3. Extraversion (Begeisterungsfähigkeit; Extravertiertheit), 4. Verträglichkeit (Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Empathie) und 5. Neurotizismus (emotionale Labilität und Verletzlichkeit). Ergänzt wurde es mit zwei weiteren Faktoren, nämlich 6. Angst vor sozialer Interaktion und 7. Furcht vor negativer Bewertung. Diese wurden über eine Likert-Skala und 44 Adjektiven in der Studie auf Reliabilität überprüft. Für die Nutzungsmotive wurden aus den Studien von Lee (2015) sowie Sheldon und Bryant (2016) die schon abgefragten Items herangezogen und mittels einer Faktorenanalyse in sechs Nutzungsmotive gegliedert und ebenfalls abgefragt. Diese sind Selbstverwirklichung, Freizeitgestaltung, Sozialisierung, Aufzeichnung/ Dokumentation, Kreativität und Neugierde. Im Anschluss wurden die Ergebnisse der Proband:innen in die drei Cluster, Passioniert, Distanziert und Beobachtend/ Zusehend gegliedert. Die Gruppe der passionierten Nutzer:innen zeichnen sich im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen dadurch aus, dass sie den stärksten Antrieb für jedes Nutzungsmotiv haben. Sie ist die einzige Gruppe, die die Vorteile von Instagram in Bezug auf Selbstdarstellung und Freizeitgestaltung schätzt. Die Gruppe der Distanzierten hingegen scheint von den Motiven Selbstdarstellung, Erholung und Kreativität nicht zu profitieren. Sie haben eine sehr neutrale Haltung gegenüber den Vorteilen der Dokumentation und Sozialisierung. Die dritte Gruppe, die

Beobachtenden, stechen mit deren Profil hervor. Selbstdarstellung und Erholung sind für diese Gruppe eindeutig unwichtige Nutzungsmotive, im Gegensatz zu den Passionierten. Die Beobachtenden verfolgen nicht das Motiv eine Persönlichkeit aufzubauen, sondern eher das Verfolgen von anderen mit ähnlichen Interessen. Die Darstellung kreativer Fähigkeiten und die Aufzeichnung von Ereignissen sind für sie die herausragenden Vorteile, gefolgt von dem Bedürfnis, Kontakte zu knüpfen und sich zu vernetzen. Dabei differenzieren sich die drei Gruppen lediglich in drei Persönlichkeitsmerkmalen der insgesamt sieben. Vom Fünf-Faktoren-Modell ist es lediglich die Aufgeschlossenheit, die sich als signifikant erwies, wobei hier alle drei Gruppen über dem Durchschnitt lagen. Ebenso die zwei zusätzlichen Merkmale (Angst vor sozialer Interaktion und Furcht vor negativer Bewertung) stellen eine signifikante Differenzierung dar. Dabei haben alle drei Gruppen eine unterdurchschnittliche Angst vor sozialer Interaktion. Dies gilt für die Gruppe der Passionierten noch am ehesten, ebenso hinsichtlich der Angst vor einer negativen Bewertung (Kocak et al., 2020, S. 626-635).

4.4.3. Nutzungsmotive gegenüber Influencer:innen

In jüngeren Arbeiten gingen Forscher:innen der Frage nach, warum Personen Influencer:innen überhaupt folgen und welchen Mehrwert dies für sie bringt. Croes und Bartels (2021) fanden im Zuge einer quantitativen Umfrage holländischer Jugendlicher im Alter zwischen 16-25 Jahren heraus, dass entspannende Unterhaltung und Langeweile/ gewohnheitsmäßiger Zeitvertreib die wichtigsten Motive zu sein scheinen, wobei beide als sehr ähnlich zu betrachten sind. Diese Motivationen in Kombination mit Vergnügen sowie Entspannung und Abschalten von der Außenwelt, könnten auf Eskapismus hindeuten. Weiters stellte sich heraus, dass das Suchen nach und teilen von Information zwei unterschiedliche Nutzungsmotive darstelle. Ein wesentlicher Faktor für die Informationssuche, die als dritthäufigstes Motiv vorkam, ist, ob die rezipierten Inhalte erwartete Kreativität aufweisen. Das Gefühl von Geselligkeit sowie Coolness/ Trend zeigten sich als am wenigsten relevant, um Influencer:innen zu folgen (Croes & Bartels, 2021, S. 6-7). In den USA fanden J. A. Lee et. al (2022) mittels einer quantitativen Umfrage über das Dynata Online Panel heraus, dass es für Nutzer:innen im Alter von 18-29 Jahren vor allem darauf ankommt, wie authentisch die jeweiligen Influencer:innen sind. Offenheit und Sympathie sind weitere Gründe, um ihnen zu folgen. Dabei befriedigt die gefühlte Nähe das Bedürfnis nach sozialer Interaktion und

Gemeinschaft. Als weiteres bedeutendes Nutzungsmotiv ist die Informationssuche zu Produkten oder Marken, sehr ähnlich zu den oben genannten Erkenntnissen von Croes und Bartels. Auch hier ist kreative Inspiration ein wesentlicher Nutzungstreiber und unterstreicht die Bedeutung der Geschmacksführerschaft auf visuell orientierten Plattformen wie Instagram. Ein weiteres Nutzungsmotiv ist Neid (eng. envy). J.A. Lee et. al vermuten allerdings, dass es sich bei diesem Ergebnis um eine Verschmelzung von parasozialer Interaktion (wie das Auftreten des Authentizitätsmotivs zeigt), Ehrgeiz (getrieben von dem Bedürfnis nach Leistung) und Neid handeln könnte. Es zeigte sich, dass das Motiv Neid einen Einfluss auf das Verbraucher:innenverhalten hat, denn je größer das Motiv, desto häufiger führte es zu einem Kauf empfohlener Marken (J. A. Lee et al., 2022, S. 90-92).

4.5. Theorie des sozialen Vergleichs nach Festinger

Wie in der Herleitung des Begriffs Mental-Health-Influencer:in (Kapitel 4.1.3) erwähnt, spielt die Theorie des sozialen Vergleichs nach Festinger, laut Schach und Döring, in Bezug zu diesen neuen Meinugsführer:innen eine wesentliche Rolle (Döring, 2013; Schach, 2018, S. 13-16). Die Theorie des sozialen Vergleichs nach Festinger (1954) besagt dabei im Wesentlichen, dass sich Personen bei ihrer Selbsteinschätzung an anderen Personen orientieren und somit ein Vergleich stattfindet. Laut Festingers dritten Hypothese vergleichen sich Menschen mit anderen Menschen tendenziell weniger, sobald sich diese in Ihren Meinungen und Fähigkeiten stärker unterscheiden (Festinger, 1954, S. 120). Dabei beziehen sich Personen beim sozialen Vergleich auf einzelne Merkmale einer anderen Person (z. B. sozialer Status oder Leistungsfähigkeit). Laut Döring ist dieser Prozess geprägt von kognitiven (Selbsteinschätzung), emotionalen (Selbstwertgefühl) und motivationalen sowie verhaltensbezogenen Aspekten (z. B. Wunsch der Selbstoptimierung, Selbstentwicklung) (Döring, 2013, S. 300). Dies soll der genauen Selbstbewertung dienen (Bilandzic et al., 2015, S. 145). Dabei ist zwischen drei Vergleichstypen zu unterscheiden (Bilandzic et al., 2015, S. 143-145; Döring, 2013, S. 300; Festinger, 1954):

- Aufwärtsvergleich: kommt dann vor, wenn eine Person sich hinsichtlich eines spezifischen Merkmals, im Vergleich zu einer anderen überlegenen Person verbessern möchte (z. B. Hobby-Fotograf vergleicht sich mit Profi).

- Abwärtsvergleich: kommt vor, wenn sich eine Person in Bezug auf ein spezifisches Merkmal, mit einer unterlegenen Person vergleicht. Dies soll das Selbstwertgefühl steigern. Der positive Effekt des Vergleichs benötigt jedoch eine entsprechende Abgrenzung zur unterlegenen Person (z. B. Millionär vergleicht sich mit armutsgefährdeter Person).
- Lateraler/ Horizontaler Vergleich: es geht um eine realistische Selbsteinschätzung. Entsprechend sucht man sich eine Person, die hinsichtlich eines Merkmals ähnliche Ausprägungen oder gar soziale Voraussetzungen hat. Mit Blick auf die Mediennutzung ist dies laut Bilandzic et al. (2015) eine weitere plausible theoretische Erklärung für die Ergebnisse der Parasozialen-Interaktionsforschung, „nach denen Menschen sich häufig Medienpersonen zuwenden, die ihnen möglichst ähnlich sind“ (S. 144).

4.5.1. Weiterentwicklungen der Theorie

Die Autoren Buunk und Gibbons (2007) widmeten sich mit ihrer Arbeit „Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field“ einem Überblick der unterschiedlichen Weiterentwicklungen und Erkenntnisse Festingers 1954 publizierter Theorie. Festinger (1954) begrenzte seine damalige Theorie auf den Vergleich von Fähigkeiten und Meinungen, allerdings zeigen laut Buunk und Gibbons die letzten Jahrzehnte Forschung zum sozialen Vergleich deutliche Veränderungen. Weg von einer gezielten theoretischen Aussage hin zu einem lebendigen, vielfältigen und komplexen Forschungsgebiet, das viele verschiedene Paradigmen, Ansätze und Anwendungen umfasst (Buunk & Gibbons, 2007, S. 3). Anhand deren intensiven Auseinandersetzung möchte ich einen kurzen Überblick geben und die für diese Arbeit relevantesten Aspekte hervorheben.

Die beiden Autoren zeigen, dass es etliche Arbeiten zum Aufwärtsvergleich von Fähigkeiten gibt, sich jedoch aus dem Abwärtsvergleich ein eigenes theoretisches Feld entwickelte. Hinsichtlich des Aufwärtsvergleichs bei Fähigkeiten, so wie Festinger es anfangs postulierte, fassen die Autoren zusammen, dass Menschen generell dazu neigen sich mit anderen zu vergleichen, von denen sie annehmen, dass sie in hinsichtlich eines Merkmals etwas besser sind. Dies dient entweder dazu, sich in seinen Fähigkeiten oder Eigenschaften zu bestätigen oder von den Vergleichszielen zu lernen. Vor allem bei Hervorstechen des Motivs der Selbstverbesserung tendieren

Menschen zu einem aufwärtsgerichteten Vergleich. Dies ist eine der ersten empirischen Bestätigungen des von Festingers erwähnten „undirectional drive upward“, also eines nur in eine Richtung verlaufenden Aufwärtstrieb (Suls & Miller, 1977, zit. n. A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 5; Festinger, 1954, S. 124–125). Diese Tendenz ist stärker, sobald der Vergleich im privaten passiert, also ohne direkten Kontakt zum Vergleichsziel. Es kann jedoch dazu kommen, dass überlegene Personen gleichzeitig eine Bedrohung darstellt und die Person somit verleitet ist der überlegenen Person entgegenzuwirken (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 5).

Im Bereich des Abwärtsvergleichs verfasste, laut Buunk und Gibbons (2007, S. 6), Thomas Wills (1981) einen der bedeutendsten Beiträge. Wills ist der Auffassung, dass sich Personen mit anderen Vergleichen, sobald sie eine Verschlechterung ihres eigenen Wohlbefindens erfahren. Dies soll ihnen dabei helfen, dass sie sich besser fühlen. Vor allem dann, wenn kein instrumentelles Handeln möglich ist. Für diesen Prozess des Abwärtsvergleichs gibt es laut Wills zwei Abstufungen. Erstens die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens durch Heranziehen einer Person, der es deutlich schlechter geht als einem selbst (abwärts) und zweitens, durch Heranziehen einer Person mit ähnlichen Problemen, die sich auf einem ähnlichen Niveau befindet (lateral). Weiters unterscheidet Wills zwischen einem aktiven und einem passiven Abwärtsvergleich. Bei einem aktiven Abwärtsvergleich handelt es sich um eine gezielte Herabwürdigung einer anderen Person, bei einem passiven Vergleich lediglich um eine Reaktion auf Basis von Informationen, die darauf hinweisen, dass es der anderen Person deutlich schlechter geht als einem selbst (Wills, 1981 zit. n. Buunk & Gibbons, 2007, S.6). Neben der Arbeit von Wills werden auch noch weitere Beiträge aufgelistet, die ähnliche Erkenntnisse aufzeigen. Allerdings scheint sich dieses Muster des tendenziell abwärts gerichteten Vergleichs bis zu einem gewissen Grad zu behaupten. Ein Experiment von Buunk et al. (B. P. Buunk et al., 2001) zeigte, dass bei Sozialtherapeut:innen mit einem höheren Grad eines Burnouts durch einen Abwärtsvergleich deutlich mehr negative Effekte entstehen können als bei jenen die nicht überarbeitet sind. Bei einem Burnout handelt es sich um ein Syndrom, dass durch Überlastung und enormen anhaltenden Stress entsteht und sich über unterschiedliche Symptome wie emotionale Erschöpfung ausdrücken kann (*Burnout*, o. J.).

Laut Buunk und Gibbons verlief ein Großteil der Forschungen zum Sozialen Vergleich ohne das Einbeziehen des dahinterliegenden kognitiven Prozesses. So fanden die Arbeiten in den jeweiligen Forschungsfeldern unabhängig voneinander statt, obwohl der kognitive Prozess jener ist, der das psychologische Funktionieren in jeder Situation charakterisiert. Um zu verstehen, welche Folgen soziale Vergleiche für die Selbsteinschätzung und die Selbstwahrnehmung haben, muss untersucht werden, welches Selbstwissen während des Vergleichs zugänglich ist und wie dieses Wissen später verwendet wird, um das Selbst zu beurteilen und zu bewerten. Demnach wird davon ausgegangen, dass es wesentlich ist die kognitiven Prozesse zu untersuchen, die während des Vergleichs stattfinden (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 10). Ein Aspekt der hinsichtlich der sozialen Kognition von Buunk und Gibbons anhand einer Studie von Gilbert et. al (1995) hervorgehoben wird, ist jener der „cognitive busyness“. Gilbert et al. sind der Meinung, dass der soziale Vergleich ein Zwei-Stufen-Prozess ist. Dabei ist der erste Schritt dieses Prozesses jener der automatisch von statten geht. Dies ist unabhängig davon, ob sich eine Person mit einer anderen vergleichen will oder nicht. Die geschieht oft, ohne viel über die Zielperson oder die Faktoren nachzudenken, die zu ihrem Verhalten beigetragen haben. Mit anderen Worten, die erste Reaktion ist von oben herab. Nach dieser initialen Reaktion beginnt man mit dem Erarbeiten von Unterschieden („decomparing“), um die unangenehmen Auswirkungen des Vergleichs rückgängig zu machen. Hierfür wird überlegt, warum die Zielperson im Vorteil war oder als „besser“ bzw. „schlechter“ wahrgenommen wird. Dieser Prozess des revidieren ist anstrengend und erfordert bestimmte kognitive Kapazität. Daher ist er weniger wahrscheinlich, wenn die Informationsverarbeitungskapazität der jeweiligen Person blockiert oder kognitiv beschäftigt ist. (Gilbert et al., 1995 zit. n. A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 12). Eine der laut Gilbert et. al (1995) bekanntesten Regeln für den sozialen Vergleich besagt beispielsweise, dass Menschen, die sich hinsichtlich einer persönlichen Fähigkeit nicht sicher sind (und lieber ehrliches Feedback als schmeichelhafte Informationen bekommen möchten), dazu neigen, andere, die ihnen nicht ähnlich sind, als nicht-diagnostische Quellen für Vergleichsinformationen zu betrachten. Konsequenterweise bedeutet dies, dass sich unsichere Personen nicht mit unähnlichen Personen vergleichen. Gilbert et. al zeigten jedoch, dass Menschen durchaus nicht-diagnostische Vergleiche mit irrelevanten Vergleichszielen anstellen (Gilbert et al., 1995, S. 233). Dennoch ist zu sagen, dass soziale Vergleiche wahrscheinlicher sind, wenn zum einen die Vergleichsdimension für das Selbst

relevant ist und zum anderen, wenn das Vergleichsziel dem Selbst ähnlich ist (Verduyn et al., 2020, S. 33).

Ebenfalls zu den kognitiven Aspekten gehörend, möchte ich auf den Prozess der Selbstevaluation eingehen, welcher einem sozialen Vergleich zu Grunde liegt. Hierbei geht es um die Unterscheidung zwischen „contrast“ und „assimilation“ (zu Deutsch Aufnahme, Integration) beziehungsweise Identifikation. Wenn sich eine Person bei ihrer Selbsteinschätzung im „contrast“-Modus befindet, dann entfernt sie sich im Zuge des Vergleichs vom Vergleichsziel. Dies kann dazu führen, dass sich die Person nach einem Aufwärtsvergleich schlechter und nach einem Abwärtsvergleich besser fühlt. Wohingegen es bei der „assimilation“ zu einem gegenteiligen Effekt kommen kann. Also das sich die Person nach einem Aufwärtsvergleich besser und einem Abwärtsvergleich schlechter fühlt (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 10–11; Verduyn et al., 2020, S. 33). Verduyn et al. verweisen in ihrem Beitrag zum sozialen Vergleich und Social Meida-Plattformen auf eine Meta-Analyse von Gerber et al., die beispielsweise zeigt, dass Personen im offline Raum vor allem dazu neigen, sich mit anderen Personen zu vergleichen, die sie in einer kontrastierenden Art übertreffen. Dies führt zu einer geringeren Selbsteinschätzung, Neid und einer insgesamt schlechteren Stimmung (Gerber et al., 2018; zit. n. Verduyn et al., 2020, S. 33).

Dabei ist die Frage, welches Motiv dem Vergleich zu Grunde liegt. Festinger hatte mit seiner initialen Theorie lediglich die Selbsteinschätzung erwähnt. Im Zuge der weiteren Forschung wurde von Wills (1981) zusätzlich das Motiv „Self-Enhancement“ zur Diskussion gebracht. Diese Art der Zustandsverbesserung tritt meist bei Menschen auf, die ein geringes Selbstwertgefühl haben und hierdurch ihr subjektives Wohlbefinden verbessern möchten. Anschließend schlug Wood (1989) noch ein drittes Motiv vor, nämlich das Motiv „Self-Improvement“. Das Ziel hierbei ist sich selbst in seinen Eigenschaften oder Fähigkeiten zu verbessern (Wills, 1981; Wood, 1989, S. 232, zit. n. A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 8). Bei „Self-Enhancement“ (Selbstaufwertung) kann es eher zu einem abwärts gerichteten Kontrast und beim „Self-Improvement“ (Selbstverbesserung) zu einer aufwärts gerichteten Assimilation und in weiterer Folge zu einer Identifikation mit dem Vergleichsziel kommen (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 11).

Neben dem kognitiven Aspekt hinsichtlich des sozialen Vergleichs wurden laut Buunk und Gibbons (2007) in einigen Studien die Beziehung zwischen Persönlichkeitsvariablen und sozialen Vergleichsprozessen untersucht. Jedoch zeigte sich bald, dass die Ergebnisse eher mehrdeutig zu betrachten sind und nur speziellere Persönlichkeitsmerkmalen wie Neurotizismus (gekennzeichnet durch Sorgen, Depressionen und Ängste) eine moderierende Rolle bei sozialen Vergleichsprozessen haben. Neben Studien, die Persönlichkeitsmerkmale mit sozialen Vergleichsprozessen in Verbindung bringen kam der Ansatz auf anzunehmen, dass es sich bei dem sozialen Vergleich sogar um ein Persönlichkeitsmerkmal handeln könnte. Ein Grund für diese Annahme ist, dass Menschen oft nur ungern zugeben, dass sie sich mit anderen Menschen vergleichen. Ebenfalls zeigte sich mit fortschreitender Forschung, dass es deutliche Unterschiede im individuellen Vergleichsausmaß mit anderen gibt. Dies gilt auch für die Art und Weise, wie die Vergleichsinformationen interpretiert werden (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 12–13). Diese führte die Forscher Buunk und Gibbons (1999) dazu eine Skala zu entwickeln mit der dieses Persönlichkeitsmerkmal vergleichbar werden soll. Sie nannten sie die „Social Comparison Orientation“. Die Skala besteht aus 34 Items und wurde in enger Zusammenarbeit mit auf sozialen Vergleich spezialisierten Forscher:innen erstellt (Gibbons & Buunk, 1999, S. 131). Für die hier vorliegende Arbeit werde ich nicht auf diese Skala zurückgreifen, da sie darauf ausgelegt ist quantitative erhobene Daten zu analysieren. Dennoch ist sie erwähnenswert, denn im Allgemeinen deuten die Ergebnisse einiger Arbeiten, die diese Skala verwendeten, darauf hin, dass Personen mit einem hohen SCO-Wert durch eine Kombination aus 1. einer hohen Selbstzugänglichkeit und einem hohen Selbstbewusstsein, 2. höherem Interesse an den Gefühlen und Gedanken anderer und 3. einem gewissen Maß an negativer Selbstachtsamkeit und Selbstunsicherheit gekennzeichnet sind (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 13-14).

4.5.2. Sozialer Vergleich, Social Media und Influencer:innen

Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, handelt es sich beim Sozialen Vergleich um eine menschliche Tendenz. Wir neigen dazu uns mit anderen zu vergleichen und andere als Informationsquelle zu nutzen. Dies soll uns dabei helfen einzuschätzen wie wir mit unseren Leistungen und Fähigkeiten im Vergleich zu anderen abschneiden oder um mehr über unseren sozialen Status zu erfahren. Ebenfalls hilft es dabei unsere

eigenen Verhaltensweisen im Kontext anderer zu evaluieren und über unsere Gefühle nachzudenken. Darüber hinaus hat das Wissen über andere Personen und Gruppen das Potenzial, menschliche Grundbedürfnisse zu befriedigen, wie beispielsweise das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Wertschätzung (Taylor & Lobel, 1989; Verduyn et al., 2020, S. 32-33). Wie der Vergleichsprozess abläuft, ist zum einen sehr individuell, zum anderen hängt er beispielsweise davon ab, ob er Offline im analogen Raum oder im Kontext von Social Media-Plattformen stattfindet. Bei Letzteren wird man tendenziell häufiger mit verschönerten und auf den ersten Eindruck perfekten Realitäten konfrontiert. Viele der negativen Aspekte, beispielsweise der hohe Arbeitsaufwand bei professionellen Influencer:innen, bleiben im Verborgenen. Großteils asynchrone Kommunikation, Filter für die Bildbearbeitung und der häufige Wunsch andere zu beeindrucken prägen diese Plattformen und die darauf veröffentlichten Inhalte von Beginn an (Verduyn et al., 2020, S. 33). Einige Studien belegen, dass sich die passive und intensive Nutzung von Social Media-Plattformen wie Facebook und Instagram negativ auf die mentale Gesundheit auswirken kann (Appel et al., 2015; Kross et al., 2013; Schmuck et al., 2019; Verduyn et al., 2015, 2020). Aufgrund dessen, wie diese Plattformen mit ihren Algorithmen funktionieren, kommen Nutzer:innen häufiger mit vermeidlich „perfekten“ Erfolgsgeschichten in Kontakt und somit eher in einen Aufwärtsvergleich als einen Abwärtsvergleich (Kross et al., 2013; Schmuck et al., 2019, S. 2-3; Verduyn et al., 2020, S. 33). Dies hängt jedoch davon ab, wie hoch der jeweilige SCO-Wert ist. Bei einem hohen SCO-Wert und einer hohen Social Media-Nutzung neigen Personen eher zu einem Aufwärtsvergleich (Wang et al., 2017, S.6). Ähnliches gilt auch für mögliche Effekte beim Betrachten von positiven gestalteten Postings im Vergleich zu neutral gestalteten Postings oder gar keinen Postings. Bei Personen mit einem hohen SCO-Wert entsteht hier ein deutlich geringer positiver Effekt als bei Personen mit einem niedrigen SCO-Wert (De Vries et al., 2018, S. 236-240). Yue et al. zeigten mit ihrer Studie im Zuge der COVID-19 Pandemie auf, dass die passive Nutzung von Social Media-Plattformen auch andere Effekte haben kann als nur einen Aufwärtsvergleich. Die passive Nutzung wurde hier über das reine „browsing“ von anderen Profilen und Posts definiert. Es zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen der passiven Nutzung von Social Media und Aufwärts-Kontrast, Abwärts-Identifikation und Abwärts-Kontrast. Gleiches bei Aufwärts-Kontrast, Abwärts-Identifikation in Verbindung mit Stress. Ebenfalls konnte ein signifikant direkter Effekt zwischen der passiven Nutzung und Stress

festgestellt werden. Neben diesem direkten Effekt ergaben sich auch signifikante Moderationseffekte über Aufwärts-Kontrast und Abwärts-Identifikation zwischen der passiven Social Media-Nutzung und Stress (Yue et al., 2022, S. 4–5).

Wenn man nun von lediglich unbekannten Nutzer:innen absieht und die Forschungsperspektive auf Influencer:innen und Instagram zuspitzt, zeigen sich ähnliche Ergebnisse. Beispielsweise fanden Kim et al. (2023) heraus, dass der von Nutzer:innen wahrgenommene soziale Status von Influencer:innen und der SCO-Wert einer rezipierenden Person, signifikante Effekte sowohl auf die Bereitschaft, Influencer:innen zu folgen, als auch auf die Einstellung gegenüber dem empfohlenen Produkt haben. Personen mit einem hohen SCO-Wert waren sowohl bei Influencer:innen mit gleichen oder höheren sozialen Stauts bereitwilliger zu folgen und positive Einstellungen gegenüber den beworbenen/ empfohlenen Produkten zu haben. Bei Personen mit einem niedrigen SCO-Wert zeigte sich einer höheren Bereitschaft der Influencerin/ dem Influencer zu folgen und positive Einstellung zu den empfohlenen Produkten erst, wenn der soziale Status der Influencer:innen höher als der eigene war. Leider umfasste das Sample der quantitativen Arbeit lediglich 121 Proband:innen mit einem Durchschnittsalter von 36 Jahren (Kim et al., 2023, S. 663-664).

Die Forscher:innen Dávila und Casabayó (2024) fanden mit ihrer Studie heraus, dass es sowohl direkte als auch indirekte Effekte zwischen der Nutzungsintensität von Instagram und Materialismus gibt. Im Zuge der quantitativen Arbeit mit 416 Studierenden ergab sich, dass ein eher tendenziell aufwärts orientierter Vergleich einen hochsignifikanten indirekten Effekt zwischen Nutzungsintensität, sozialem Vergleich und Materialismus ergibt. Demnach führt eine höhere Instagram-Nutzungsintensität zu einem verstärkten sozialen Vergleich, der wiederum zu Materialismus führt (Dávila & Casabayó, 2024, S. 5-7).

In einer groß angelegten quantitativen Studie mit zwei Durchläufen stelle sich Chae der Frage wie Neid (eng. envy) von weiblichen Instagram-Nutzerinnen gegenüber Influencer:innen entsteht und ob Aufwärtsvergleich hierfür eine mögliche Erklärung liefert. Im ersten Durchlauf schlossen 1064 Frauen, den zweiten 782 Frauen von jenen aus dem ersten Durchlauf ab. Es ergab sich ein sehr deutliches Bild, welche Rolle der soziale Aufwärtsvergleich spielt. Von allen abgefragten Variablen waren die

Lebenszufriedenheit und das Selbstwertgefühl die einzigen beiden, zwischen denen es einen direkten Effekt zu Neid gegenüber Influencer:innen führte. Bei allen anderen, beispielsweise Einkommen, Nutzungsintensität, öffentliches Selbstbewusstsein oder Exposition gegenüber den Influencer:innen (Häufigkeit), außer persönliche Interessen, wurde ein indirekter Effekt zwischen Neid, sozialem Vergleich und den jeweiligen Variablen festgestellt. Das bedeutet beispielsweise, dass Frauen mit einem hohen Bewusstsein und geringeren Selbstwertgefühl häufiger soziale Aufwärts-Vergleiche mit Influencer:innen anstellen und somit in weiterer Folge gegenüber den Influencer:innen Neid entsteht. Die Ergebnisse bestätigen, dass Nutzerinnen mit der Tendenz sich häufiger zu vergleichen, dies tun, um sich selbst zu bewerten. Aufgrund ihres mangelnden Selbstvertrauens (Selbstwertgefühl, Selbstbild) und ihres Bewusstseins über die Wahrnehmung durch andere (öffentliches Selbstbewusstsein, Fremdbild) versuchen sie sich permanent selbst zu bewerten, das in diesem Fall des Vergleichs mit Influencer:innen zu negativen psychologischen Folgen wie Neid führt (Chae, 2018, S. 253-258). Dies deckt sich mit den Ergebnissen von Schmuck et al. (2019). Bei dieser quantitativen Arbeit, die ebenfalls aus zwei Durchläufen bestand, schlossen 833 Proband:innen den Ersten und von diesen 461 den zweiten Durchlauf ab. Sie gingen mit dieser Studie der Frage nach, ob es Zusammenhänge zwischen der Nutzung von sozialen Medien, dem sozialen Vergleich nach oben, dem Selbstwertgefühl sowie dem Wohlbefinden gibt. Es zeigte sich, dass über längerem Zeitraum ein aufwärts gerichteter Vergleich einen negativen Einfluss sowohl auf das Selbstwertgefühl als auch auf das Wohlbefinden hat. Ebenfalls zeigte sich, dass das Selbstwertgefühl in einem positiven Zusammenhang mit dem Wohlbefinden steht und dieses über Zeit beeinflussen kann. Allerdings deuten die Ergebnisse auch darauf hin, dass ein geschwächtes Selbstwertgefühl lediglich ein zusätzlicher Faktor ist, der für ein geringeres Wohlbefinden verantwortlich sein kann. Das bedeutet, dass sich der aufwärts gerichtete soziale Vergleich über Gefühle wie beispielsweise Neid direkt negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann (Schmuck et al., 2019, S. 6–7).

5. Empirie

Nach meiner Erwählung relevante empirischer Aspekte zu den jeweiligen einzelnen theoretischen Feldern möchte ich in diesem Empirie-Kapitel Arbeiten vorstellen, die sich einer ähnlichen Fragestellung annahmen wie diese Arbeit. Der aktuelle Forschungsstand verrät mir, dass es sich um ein noch eher jüngeres Thema handelt.

Die noch nicht veröffentlichte PHD-Arbeit der Forscherinnen E. Adeande und K. Stasiak (2023) widmet sich der Erhebung von Meinungsbildern junger Menschen gegenüber Influencer:innen, die über „mental health“ sprechen. Im Zuge meiner Recherche hatte ich versucht Kontakt zu den Forscherinnen herzustellen, um mehr über die Arbeit zu erfahren. Leider wurde mir weder ein geplantes Fertigstellungsdatum noch weitere Details zur Arbeit verraten. Von Kariolina Stasiak (*Karolina Stasiak Profile | University of Auckland*, o. J.), als betreuende Professorin, erhielt ich per Mail lediglich die folgende Antwort: „It is not yet available in a published form but do look out in the coming months!“ Im Zuge meiner Recherche fand ich zu dieser Arbeit eine veröffentlichte Zusammenfassung. Es handelt sich um eine qualitative Studie, für die 21 Proband:innen im Alter von 16 bis 24 Jahren interviewt wurden. Bedingung war, dass sie mindestens einem Influencer:innen-Account zu #mentalhealth folgen. Ebenfalls wurden sieben lokale Influencer:innen ab 18 Jahren mit einer Follower:innenschaft größer als 5000 Follower:innen interviewt. Die vorläufigen Ergebnisse zeigen, dass die Proband:innen klare Erwartungen gegenüber den Influencer:innen haben. Zum Beispiel, dass Influencer:innen bei der Darstellung der psychischen Gesundheit realistisch bleiben und dieses weder zu positiv noch zu negativ darstellen. Wesentlich sei auch, dass sie dabei erholungsorientiert bleiben und beispielsweise nicht sich selbst als Person in den Vordergrund stellen. Darüber hinaus wurde von den Proband:innen vorgeschlagen, dass Influencer:innen das Thema „mental health“ mit angemessener Ehrfurcht behandeln und es trotz dessen auf eine freundliche und jugendgerechte Weise präsentieren. Des weiteren gaben die Proband:innen an, dass sich Influencer:innen vorab überlegen sollten, wie oft und wie offen sie über „mental health“ auf Social Media sprechen. Es sei wesentlich, dass sie darauf achten ein Gleichgewicht zwischen Verdrängung und Übertreibung von mentalen Zuständen zu finden. Abschließend wurde seitens der Proband:innen betont, dass sie darauf Wert legen, sowohl persönliche als auch professionelle Perspektiven zur psychischen Gesundheit von Influencer:innen in deren Inhalten zu sehen

bekommen. Die Proband:innen schlugen für einen idealem Umgang auf Seiten der Influencer:innen vor, sowohl persönliche Erfahrungen als auch wissenschaftliche Erkenntnisse weitergebenzugeben.

Olivia Simone Reed (2023) ging in der quantitativen Studie (n = 119) der Frage nach, ob die positiven Erzählungen hinsichtlich positiver Therapieerfahrungen von Influencer:innen deren Follower:innen ermutigen, sich selbst in Therapie zu begeben. Dabei war die Annahme, dass eine stärkere Bindung zwischen den Parteien den Effekt verstärken würde. Als Moderatoren wurden die Ähnlichkeit, parasoziale Beziehung und Menge der bisherigen Therapieerfahrungen gewählt. Als Mediatoren wurden die Selbstwirksamkeit und die Ergebniserwartung verwendet. Bis auf die Menge vorheriger Erfahrungen zeigten sich keine Interaktionseffekte der Moderatoren. Es gab eine positive Korrelation zwischen dem Influencer:innen-Ergebnis und den Ergebniserwartungen der Proband:innen. Also wenn die Teilnehmer ein positives Influencer:innen-Ergebnis über deren Therapie erfuhren, dann gaben sie positive Ergebniserwartungen für deren Teilnahme an einer Therapie an und umgekehrt. In weiterer Folge zeigte sich, dass es zwischen der Ergebniserwartung und den Verhaltensabsichten, eine Therapie zu besuchen, einen positiven Interaktionseffekt gibt und somit die Verhaltensabsichten positiv vorhersagten. Demnach können Personen sowohl negativ als auch positiv in ihren Verhaltensabsichten, in Therapie zu gehen, indirekt durch die Berichte von Influencer:innen beeinflusst werden. Ebenfalls konnte festgestellt werden, dass die Selbstwirksamkeitserwartung (self-efficacy) einen negativen Effekt auf die Verhaltensabsichten hat. Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird hier das Vertrauen einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können, bezeichnet. Teilnehmer:innen, die sich bei der Suche nach einer Therapie selbstwirksam fühlen, hatten weniger wahrscheinlich die Absicht auch wirklich Therapie in Anspruch zu nehmen. Weiters stellte Reed fest, dass es direkte Auswirkungen dieser Valenz auf die Ergebniserwartungen gibt. Demnach können frühere positive Therapieerfahrungen positive Ergebniserwartungen für die nächste Therapieteilnahme erhöhen. Bei dieser Arbeit wurden frühere Erfahrungen auch als die Valenz dieser Erfahrung operationalisiert (z. B. erfolgreich oder erfolglos) (Reed, 2023, S. 9, 15-17). Die Autorin hält unter dem Punkt „Limitation“ fest, dass ursprünglich knapp 250 Proband:innen vorgesehen waren, die Stichprobe jedoch auf 120 reduziert wurde. „This decreases

the external validity of the findings and increases the chances that the study was underpowered“ (Reed, 2023, S. 22).

Hasan et al. (2023) gingen in deren Studie mittels einem quantitativen (n = 654) 2 x 2 Experiment (angstnormalisiert oder nicht normalisiert und geschlechtsspezifisch oder nicht geschlechtsspezifisch) der Frage nach, ob die Normalisierung von Problemen wie beispielsweise einer Angststörung in Social Media-Posts dazu führt, dass das normale Angstgefühl von den Proband:innen als Störung eingestuft wird. Die Studie wurde mit n = 151 Proband:innen aus der ersten Studie repliziert. Hinzugefügt wurde die Skidmore-Angstskala, um herauszufinden, ob die Normalisierung von mentalen Problemen einen Effekt auf die wahrgenommene Stigmatisierung hat. Die erste Studie zeigte, dass das Rezipieren von angst-normalisierenden Social Media-Posts, zu einer höheren Wahrscheinlichkeit der Selbstdiagnose mit einer Angststörung führt. Der Effekt wurde durch die Identifikation, mit der im Social Media-Beitrag gezeigten Person und deren Sympathie erzielt. Studie Nr. 2 brachte dieselben Ergebnisse. Es wurde erwartet, dass das Normalisieren von Angst einen Einfluss auf die wahrgenommene Stigmatisierung von Angststörungen hat und in weiterer Folge durch Abbau des Stigmas die Selbstdiagnose zunimmt. Es konnte jedoch kein moderierender Effekt bei der Wahrnehmung des Stigmas festgestellt werden. Allerdings beeinflusste auch hier die Normalisierung die Selbstdiagnose. Hasan et al. fassen die Arbeit wie folgt zusammen: Social Media Beiträge, die Angst normalisieren, führen dazu, dass Personen, die unter Angstzuständen leiden sich mit der im Post vorkommenden Person identifizieren und in weiterer Folge, ihre erlebten Angstzustände als Störung diagnostizieren (Hasan et al., 2023, S. 570).

Die groß angelegte quantitative Studie von Rutter et al. (2023) widmete sich der Frage, ob Selbstdiagnosen anhand Informationen in sozialen Medien mit validierten Fragebögen zum Schweregrad einer Störung übereinstimmen könnten. Die Analyse dieses Unterschieds soll Forscher:innen und Kliniker:innen ein höheres Maß an Vertrauen in Analysen sozialer Medien ermöglichen. Für die erste Studie wurden n = 1123 Proband:innen aus einem nationalen Qualtrics-Panel der USA webbasiert befragt. In der zweiten wurden n= 2237 Studierende einer großen Universität im Mittleren Westen webbasiert befragt. In beiden Studien und für die meisten untersuchten Erkrankungen hatten jene Personen, die Angaben mit einer Störung

diagnostiziert zu sein, die höchsten Schweregrade in den Selbstauskunftsfragebögen. Gleich dahinter waren jene Personen, die keine offizielle Diagnose hatten, aber der Meinung waren, dass sie diagnostiziert werden sollten. Dies galt insbesondere für Depressionen, generalisierte Angstzustände und Schlaflosigkeit. Bei Manie und bipolarer Störung unterschieden sich die Fragebogenwerte zwischen den beiden Gruppen nicht. Die Ergebnisse zeigen, dass der Selbstdiagnose auf Basis von Social Media-Inhalten von Person, die der Meinung sind, dass sie mit einer Störung diagnostiziert werden sollten, durchaus von Seiten der Forschenden Vertrauen geschenkt werden darf. Diese Personen weisen im Allgemeinen einen ähnlichen Grad an Psychopathologie auf wie diejenigen, bei denen bereits eine Diagnose gestellt wurde, und können somit als klinische Indikatoren herangezogen werden. Dies gilt vor allem für häufigen Störungen wie Depression und generalisierter Angststörung (Rutter et al., 2023, S. 7–9).

Um den aktuellen Forschungsstand abzurunden möchte ich noch eine Studie anführen, die im Juli 2024 im Fachjournal „Psychology of Popular Media“ von den Autoren Lekgothoane & Kaminer (2024) veröffentlicht wurde. Die sequentielle Mixed-Methods-Studie untersuchte die Erfahrungen südafrikanischer Universitätsstudent:innen mit dem Zugriff auf und der Auseinandersetzung mit Inhalten zur psychischen Gesundheit auf Instagram. Hierfür wurden zum einen per Online-Umfrage 567 Studierende (335 Psychologiestudierende und 232 anderer Gebiete) zu deren Instagram-Nutzung und Zugang zu Mental Health-Inhalten befragt. Die erhobenen Daten wurden durch qualitative Interviews mit sieben Proband:innen aus dem quantitativen Sample ergänzt, um mehr über Ihre Erfahrungen zu Mental Health-Inhalten zu erfahren. Bei den quantitativ erhobenen Daten zeigte sich, dass knapp die Hälfte des Samples die Inhalte entweder als sehr oder äußerst hilfreich empfindet. Die Arten von Inhalten auf die zugegriffen wurde, waren in beiden Studierendengruppen sehr ähnlich. In beiden Teilstichproben wurde am häufigsten auf motivierende und unterstützende Zitate zugegriffen (82 % der Gesamtstichprobe), gefolgt von Tipps zur Selbstfürsorge und gesunden Bewältigung (80 %). Weiters wurden Informationen über psychische Gesundheitssymptome das dritthäufigste Thema genannt. Dies kam bei den Psychologie-Teilnehmer:innen etwas häufiger vor als bei den anderen Student:innen. Laut den Autoren sei dies möglicherweise darauf zurückzuführen, dass Psychologiestudierende Informationen suchten, die für ihre jeweiligen Vorlesungen

relevant waren. Etwas mehr als ein Fünftel der Teilnehmer:innen beider Teilstichproben nutzen Instagram, um Informationen zu möglichen Zugängen zu psychischen Gesundheitsdiensten zu finden. Die qualitativen Befragungen ergaben, dass Motivation & Komfort, Bewusstheit & Verständnis für Symptome sowie Tipps zur Selbstfürsorge & Bewältigungsstrategien, die am häufigsten genannten Themen waren. Hinsichtlich Motivation & Komfort gaben die Probad:innen an, dass diese Inhalte sie motiviert, inspiriert und tröstet. Darüber hinaus würden sie ihnen bei der Bewältigung ihrer täglichen Ängste, ihres Stresses oder ihrer Sorgen helfen. Bezüglich dem Punkt Bewusstsein & Verständnis zeigte sich, dass Instagram durchaus eine psychoedukative Rolle spielt, denn die Probad:innen gaben an, dass es ihnen hilft, ihre eigenen Probleme sowie Verhaltensweisen, die sie bei anderen beobachten, als mögliche psychische Probleme zu erkennen. Beim Punkt Selbstfürsorge & Bewältigungsstrategien kommt ebenfalls ein psychoedukativer Aspekt zur Geltung, denn die Proband:innen gaben an, dass sie auf Instagram wertvolle Ratschläge zur Selbstfürsorge und gesunde Bewältigungsstrategien finden würden. Diese versuchen sie dann in ihrem täglichen Leben umzusetzen, um ihre psychischen Probleme besser zu bewältigen. Auch die Normalisierung und Validierung, die die Proband:innen durch solche Inhalte auf Instagram erlebten, war ein wesentlicher Aspekt. Laut den Proband:innen mindert es das Gefühl der Isolation und Scham, da sie erkennen, dass viele andere mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Als letzter Punkt wurde soziale Verbindung und Unterstützung genannt. Die Proband:innen gaben an, dass sie über Instagram ein Gefühl von Unterstützung und Gemeinschaft vermittelt bekommen, es ihre Einsamkeit lindert und ihnen die Gewissheit gibt, dass ihre Probleme von anderen geteilt und verstanden werden. Dieses Vorhandensein von Instagram-Gemeinschaften gibt ihnen das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit. Laut den Proband:innen fehlt ihnen dies im "echten Leben" oftmals (Lekgothoane & Kaminer, 2024, S. 365-368).

6. Zusammenführung und Ableitung der Forschungsfragen

Nach meiner Darlegung über die theoretischen Aspekte, die ich in dieser Arbeit als Grundlage heranziehe und der Recherche aktueller Studien, werde ich in diesem Kapitel die wesentlichen Aspekte der Herleitung zusammenführen. Schrittweise möchte ich dabei zum einen die Theorie und vorhandene Empirie kritisch würdigen, zum anderen verständlich Darlegen welche Forschungsfragen ich im Zuge der empirischen Umsetzung beantworten möchte.

Bevor ich auf näher auf die theoretische Aspekte nähere eingehe, möchte ich, mit Blick auf des zu Beginn dieser Arbeit dargelegten Phänomens wissen, wie die Proband:innen überhaupt auf das Thema mentale Gesundheit aufmerksam wurden. Mich interessieren hierbei zwei Bereich, nämlich abseits von Social Media als auch auf der Social Media-Plattform Instagram. Um den Trend besser verstehen zu können, möchte ich herausfinden, in welchem Kontext die Proband:innen das erste Mal mit dem Thema mentale Gesundheit in Berührung gekommen sind und ob sich das Interesse hierfür von einem Offline- hin zu einem Online-Kontext erweitert hat oder umgekehrt. Es geht hierbei auch um die ersten beiden Abstufungen der Selective Exposure. Einerseits wird davon ausgegangen, dass eine grundlegende Voreingenommenheit besteht und andererseits, dass durch die „de facto selectivity“ jene Medien ausgewählt werden, mit denen die schon bestehenden Einstellungen übereinstimmen (Schenk, 2007, S. 156; Sears & Freedman, 1967, S. 195–196). Über aufmerksames Nachfragen erhoffe ich mir, im Zuge der Datenerhebung, zusätzlich zu erfahren, wie der Umgang mit dem Thema im privaten Kreis ist und wie mit der noch vorherrschenden Stigmatisierung umgegangen wird. Demnach ergibt sich hieraus die erste Forschungsfrage dieser Arbeit:

FF1: Wie sind die Proband:innen auf das Thema mentale Gesundheit im allgemeinen und auf #mentalhealth auf Instagram aufmerksam geworden?

Im nächsten Schritt bin ich daran interessiert, welche Meinung die Personen zum Thema mentale Gesundheit haben. Auch diese Frage richtet sich einerseits auf den Offline- als auch auf den Online-Kontext. Die hierfür zu nennenden Gründe sind der zu Beginn beschriebene Trend, die mediale Berichterstattung dazu und die in Österreich vorherrschende Versorgungslage. Hierbei geht es mir um ein

Stimmungsbild, um herauszufinden, welche Meinung die Proband:innen zu dem Thema mentale Gesundheit haben und wie sie dem Thema Psychotherapie/ Psychologie gegenüber stehen. Auch hier dient als Hintergrund die Selective Exposure eine Rolle, denn ich möchte erfahren, wie sehr die Personen durch eine eventuell allgemein positive Meinung gegenüber dem Trend und den Inhalten voreingenommen sind. Oder, ob trotz positiver Meinung kritische Abstufungen vorhanden sind. Wie in der noch nicht publizierten Arbeit von Adeande und Stasiak (2023) zu sehen ist, gibt es seitens neuseeländischer Follower:innen gegenüber Mental-Health-Influencer:innen neben klaren Erwartungen auch eine kritische Haltung (Adeane & Stasiak, 2023). Ob dies bei in Wien lebenden Personen ebenfalls so ist, versuche ich Mithilfe der zweiten Forschungsfrage herauszufinden:

FF2: Welche Meinung haben die Proband:innen zum Thema #mentalhealth auf Instagram, mentale Gesundheit im Allgemeinen und in weiterer Folge zu Psychotherapie?

Von diesen ersten beiden Forschungsfragen möchte ich in die Tiefe gehen und zwei theoretische Aspekte näher beleuchten. Einerseits den theoretischen Aspekt der Mental-Health-Influencer:innen, die ich in Kapitel 4.1. hergeleitet und definiert habe. Andererseits spezifischer auf die Selective Exposure-Hypothese. Wie oben dargelegt, kann es sich bei Influencer:innen sowohl um Profis in einem bestimmten Fachgebiet, als auch kundigen Laien handeln. Wesentlich ist für beide, dass sie eine Meinungsführer:innenschaft zu einen spezifischen Thema einnehmen und hier einen Einfluss auf eine bestimmte Gruppe haben können. Der Einfluss wird dabei nicht im persönlichen Gespräch, sondern im digitalen Raum realisiert. Sobald sie als eine Vorlage für Empathie, sozialen Vergleich oder parasoziale Beziehungen fungieren und von Meinungsfolgenden hierfür herangezogen werden, sind sie als Influencer:innen validiert (Schach, 2018). Neben den beiden oben angeführten Forschungsfragen versuche ich herauszufinden, ob bei der Wahl der Mental-Health-Influencer:innen die Fachkompetenz eine tragende Rolle spielt, oder ob durch die Voreingenommenheit eine Art „blindes Vertrauen“ seitens der Proband:innen voraus geschickt wird. Wie Reed (2023) mit ihrer Arbeit herausfand, können positive Berichte über Therapieerfahrungen einen indirekten Einfluss auf die Verhaltensabsichten, eine Therapie zu besuchen, haben. Ähnliches zeigt sich auch beim Thema Selbstdiagnose.

Hasan et al. (2023) fand über deren Studie heraus, dass angstnormalisierende Social Media-Posts zu einer Selbstdiagnose mit einer Angststörung führen können. Dies ist wahrscheinlicher, wenn sich Rezipient:innen mit der im Post gezeigten Person identifizieren können und diese als sympathisch empfinden. Aus den nun dargelegten Aspekten entspringt somit die dritte Forschungsfrage:

FF3: Inwiefern spielt die Fachkompetenz der Mental-Health-Influencer:in für die Proband:innen eine Rolle?

Hinsichtlich der dritten Abstufung der Selective Exposure-Hypothese ist anzunehmen, dass sich Personen bevorzugt Inhalten zuwenden, die sie in deren Meinungen und Ansichten unterstützen, also Informationen, mit denen sie sich in Übereinstimmung fühlen. Konsequenterweise bedeutet dies, dass Menschen Informationen meiden, die im Widerspruch zu deren Ansichten und Überzeugungen stehen (Festinger, 2012, S. 253–258; Schenk, 2007, S. 155–158). Die ursprüngliche Sorge hinsichtlich Social Media-Plattformen war jene, dass durch die Selektive Exposure-Hypothese Echokammern und Filterblasen entstehen, sich jedoch empirisch gezeigt hat, dass dem nicht so ist (Meineck, 2018; Zillich, 2019, S. 98). Da es bei der Auseinandersetzung mit mentaler Gesundheit durchaus dazu kommen kann, dass eine Person mit Inhalten oder Themen konfrontiert sein könnte, die im Widerspruch zum bisherigen eigenen Verhalten stehen, stellt sich die Frage, mit welchen Inhalten sich die Proband:innen auseinandersetzten, wie sie mit Inhalten umgehen, die Ihnen nicht zugesagt haben und ob sie Abseits von Instagram entsprechende Alternativen in Betracht ziehen. Rutter et al. (2023) zeigte mit seiner Studie zur Selbstdiagnose auf Basis von Informationen aus sozialen Medien, dass die gezielte Suche nach und Verarbeitung von Informationen zu psychischen Störungen, eine selektive Zuwendung mit positivem Ergebnis sein kann. Personen, die der Meinung sind, dass sie mit einer psychischen Störung diagnostiziert werden sollten, jedoch noch nicht diagnostiziert sind, zeigten valide Ergebnisse, die auf diese behaupteten Störungen hindeuten. Damit lag diese Gruppe direkt hinter jener, die aus diagnostizierten Personen bestand (Rutter et al., 2023, S. 7–9). Dies deutet darauf hin, dass die selektive Zuwendung zu Medien und Informationen des Menschen nicht nur auf Basis seiner Werte und Überzeugungen geschieht, sondern auch darauf hindeutet sich selbst besser verstehen zu wollen (sofern die Motivation hierfür da ist). Soziale Netzwerke bieten

hierfür, neben dem World Wide Web, einen einfachen Startpunkt, da sie sich durch sehr geringe Eintrittshürden, Suchfunktionen und Unmengen an Inhalten zu unterschiedlichen Themen charakterisieren (Strömbäck et al., 2022). Wie weiter oben erwähnt fanden Lekgothoane & Kaminer (2024) in deren Arbeit zur Auseinandersetzung mit Inhalten zur psychischen Gesundheit bei Studierenden heraus, dass neben motivierenden und unterstützenden Zitaten auch Tipps zur Selbstfürsorge und gesunden Bewältigung, sowie Informationen über psychische Gesundheitssymptome am häufigsten genannt wurden. Hieraus ergeben sich die nächsten Forschungsfragen

FF4: Welchen #mentalhealth-Inhalten wenden sich die Proband:innen auf Instagram zu?

FF5: Wie gehen die Proband:innen mit #mentalhealth-Inhalten um, die Ihnen nicht zusagen?

FF6: Welche Alternativen werden abseits der Inhalte von Mental-Health-Influencer:innen in Betracht gezogen?

Um auf den theoretischen Aspekt des Nutzen- und Belohungsansatzes einzugehen, ist relevant zu erheben warum die Proband:innen sich den von ihnen genannten Inhalten zuwenden und welchen persönlichen Nutzen sie daraus ziehen. Oben habe ich dargelegt, dass es einen Unterschied zwischen den allgemeinen Nutzungsmotiven gegenüber Instagram und den Nutzungsmotiven gegenüber Influencer:innen auf Instagram gibt. Im Allgemeinen zeigen sich Motive wie Selbstdarstellung, Dokumentation und Eskapismus. Auch Zeitvertreib, Entertainment und Bequemlichkeit wurden genannt. Ebenfalls gibt es Unterschiede zwischen aktiven und passiven Nutzer:innen sowie Korrelation im Nutzungsverhalten, die Hinweise auf narzisstische Persönlichkeitsstile rückschließen lassen. Gegenüber Influencer:innen sind neben Zeitvertreib und Unterhaltung auch andere Motive aus Sicht der Rezipient:innen relevant. Informationssuche und das Gefühl von Zugehörigkeit/ Geselligkeit bzw. Gemeinschaft sind dabei als Motive von hoher Bedeutung (Alhabash & Ma, 2017; Asrila & Kurniawan, 2023; Croes & Bartels, 2021; Huang & Su, 2018; Kocak et al., 2020; E. Lee et al., 2015; J. A. Lee et al., 2022; Sheldon & Bryant, 2016). Neben den

Gründen ist es auch relevant darauf zu achten, wie die Proband:innen den persönlichen Nutzen beschreiben, denn dieser kann Hinweise auf die tatsächliche Belohnung enthalten. Deshalb werde ich in der Auswertung darauf achten, mögliche Unterschiede zwischen der erwarteten Belohung („Gratifications Sought“, GS) und der tatsächlich erhaltenen Belohnung („Gratifications Obtained“, GO) zu unterscheiden (Schenk, 2007, S. 691–692). In der Arbeit von Lekgothoane & Kaminer (2024) gaben die Proband:innen als Nutzungsmotive Motivation & Komfort, Bewusstheit & Verständnis für Symptome sowie Tipps zur Selbstfürsorge und Bewältigungsstrategien an. Demnach ist es umso spannender herauszufinden, ob in Wien lebende Personen die gleichen Nutzungsmotive haben oder ob es andere Beweggründe gibt sich mit #mentalhealth-Inhalten auf Instagram auseinanderzusetzen. Somit ergibt sich die folgende Forschungsfrage:

FF7: Welche Nutzungsmotive lassen sich bei Instagram-Nutzer:innen in Bezug auf Mental-Health-Content feststellen?

Der letzte und komplexeste theoretische Aspekt, ist jener des Sozialen Vergleichs. Initial wurde dieser von Festinger damit beschrieben, dass sich Meschen bei deren Selbsteinschätzung an anderen Menschen orientieren und somit vergleichen. Dabei beziehen sie sich auf Merkmale wie die Leistungsfähigkeit, Umgangsart oder sozialen Status. Ursprünglich gab es drei Vergleichsstufen: den Aufwärtsvergleich, den Abwärtsvergleich und den lateralen Vergleich. Festinger hielt fest, dass sich Menschen weniger vergleichen, je größer der Unterschied in Fähigkeiten und Meinungen zwischen ihnen ist. Ebenfalls erwähnte er die Hypothese eines einseitig gerichteten Aufwärtstrieb, wenn es sich um Fähigkeiten handelt, die eine Person gerne hätte, jedoch noch nicht hat (Festinger, 1954, S. 124). Was mit einer übersichtlichen theoretischen Aussage begann, entwickelte sich zu einem Forschungsgebiet mit unterschiedlichen Paradigmen, Ansätzen und Anwendungen (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 4). Im Zuge der Erhebung auf jeden einzelnen theoretischen Aspekt einzugehen würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, dennoch möchte ich, mit den verschiedenen Perspektiven im Hinterkopf, bedacht in der Erhebung vorgehen und herausfinden, ob und wie sich die Proband:innen mit Mental-Health-Influencer:innen vergleichen. Ein wesentlicher Aspekt, auf den ich bei der Auswertung eingehen möchte, ist der Aspekt der Selbstevaluation. Wie weiter oben beschrieben wird hier

zwischen „assimilation“ und „contrast“ unterschieden. Die empirischen Befunde, die ich in der theoretischen Darlegung aufgegriffen habe, zeigen, dass sich das zugrundeliegende Motiv auf die Art des Vergleichs auswirken kann. So kann das Motiv „Self-Enhancement“ zu einem abwärts gerichteten Kontrast und das Motiv „Self-Improvement“ zu einer aufwärts gerichteten Assimilation beziehungsweise Identifikation mit dem Vergleichsziel führen (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 11). Anhand empirischer Arbeiten habe ich dargelegt, dass passive Social Media-Nutzung zu über Aufwärts-Kontrast und Abwärts-Identifikation zu Stress führen kann. Hier wären die erwähnten Nutzungsmotive der Proband:innen spannend, da anzunehmen ist, dass versucht wird Stress zu vermeiden. Ebebfalls zeigt die Empirie, dass soziale Vergleichsprozesse zwischen Instagram-Nutzer:innen und Influencer:innen durchaus stattfinden, jedoch zum einen Auswahl des Vergleichsziels (aufwärts oder lateral) davon abhängt, ob ein hoher oder niedriger SCO-Wert bei der sich vergleichenden Person vorliegt. Die Personen mit hohem SCO-Wert kennzeichnen sich durch eine Kombination aus 1. einer hohen Selbstzugänglichkeit und hohem Selbstbewusstsein, 2. erhöhtem Interesse an den Gefühlen sowie Gedanken anderer und 3. negativer Selbstachtsamkeit und Selbstunsicherheit (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 13–14). Weiters wurde empirisch festgestellt, dass eine intensive Instagram-Nutzung eher zu einem aufwärts gerichteten Vergleich führt (Dávila & Casabayó, 2024). In weiterer Folge kann dies bei Personen, die sich stärker ihrer Selbst und der Bewertung durch andere (erhöhtes öffentliches Selbstbewusstsein) bewusst sind, in Kombination mit einem geringem Selbstwertgefühl, zu häufigeren sozialen Vergleichen mit Influencer:innen führen. Dies kann negativen psychologischen Folgen wie beispielsweise Neid haben (Chae, 2018; Schmuck et al., 2019). Aus diesen hier zusammengeführten Aspekten hinsichtlich des sozialen Vergleichs entspringt die nun abschließende Forschungsfrage:

FF8: Inwiefern vergleichen sich Instagram-Nutzer:innen mit Mental-Health-Influencer:innen?

7. Methode

Für die hier vorliegende Arbeit entschloss ich mich, aufgrund des aktuellen Forschungsstands für eine explorative Methode, mit der ich versuche mit den Proband:innen grundlegende Erkenntnisse in Bezug auf das hier beforschte Thema zu gewinnen. Die Essenz des ersten Postulats von Philipp Mayring, in welchem er besagt, dass Menschen sowohl Ausgangspunkt als auch Ziel sind, ist für diese Arbeit von oberster Bedeutung und eine große Stärke der qualitativen Denkweise. Sie rückt den Menschen ins Zentrum und deckt, durch den direkten Zugang zur betroffenen Person, eventuelle theoretische Verzerrungen auf (Mayring, 2023, S. 19–20).

7.1. Qualitatives Forschungsdesign

Mit dieser Arbeit versuche ich die persönlichen Beweggründe und etwaige subjektive Faktoren der jeweiligen Proband:innen herauszufinden, um den zu Beginn erwähnten Trend besser zu verstehen. Demnach ist die Erfassung einer ganzheitlichen subjektiven Perspektive zur Beantwortung der Forschungsfragen zwingend notwendig. Die Datenerhebung erfolgt dabei über qualitative Interviews auf Basis eines teilstandardisierten Leitfadens. Diese zählen zu halbstandardisierten Befragungen und charakterisieren sich durch ausgearbeitete Themenblöcke mit offenen Fragen. Auf Basis der herangezogenen Literatur sowie vorhandenen Empirie erarbeite ich diese und möchte damit einen Vergleich innerhalb der Themenblöcke ermöglichen. Aufgrund dessen kommt beispielsweise ein Narratives Interview ebenfalls nicht in Frage, da nicht die autobiographischen Geschichten der Probanden im Vordergrund stehen. Bei einem problemzentrierten Interview hingegen fokussiert man sich auf die individuelle Herangehensweise bei einem vorliegenden Problem und bei einem themenzentrierten Interview geht es darum „verborgene“ nicht direkt ausgedrückte Inhalte zu erfassen. Dies geschieht meist anhand einer offen Formulierten Forschungsfrage. Somit kommen beide Varianten hier nicht in Frage (Misoch, 2019, S. 71-82). Grundsätzlich liegt der Grad an, als Antwort verpackten wesentlichen Informationen, auf Seiten der Proband:innen und kann dabei von Person zu Person variieren. Als Alternative Methode käme auf den ersten Blick eine Gruppendiskussion in Frage, jedoch eignet sich diese Methode aufgrund der Sensibilität des Themas sowie meinem gewünschten Fokus auf die subjektiven Beweggründe der einzelnen Proband:innen nicht. Bei Gruppendiskussionen kann es vorkommen, dass die Meinungen anderer auf die jeweilige subjektive Meinung Einfluss haben und die Gruppendynamik die einzelnen

Meinungen und Ansichten stimuliert, beziehungsweise die Personen aufgrund sozialer Erwünschtheit nicht die Antworten geben, die sie in Einzelgesprächen geben würden (Brosius et al., 2022, S. 111-112; Misoch, 2019, S. 158).

Im Zuge meines methodischen Vorgehens ziehe ich zuerst alle relevanten theoretischen Aspekte heran, die ich über die theoretischen Blickwinkel sowie entsprechenden Studien erarbeiten konnte. Diese sind zum einen Grundlage für die Forschungsfragen, mit deren Hilfe ich versuche die forschungsleitende Frage zu beantworten. Zum anderen erarbeite ich mit ihnen den teilstandardisierten Interviewleitfaden. Anschließend erarbeite ich einen Recruiting-Text, mit dem ich Proband:innen für meine Arbeit gewinnen möchte. Sobald sich Interessierte bei mir melden fixiere ich Tag, Uhrzeit und Ort ihrer Wahl und führe mit den jeweiligen Proband:innen die Interviews durch. Als kleines Goody biete ich den Personen bei persönlichem Interview ein Getränk ihrer Wahl an. Die erhobenen Interviews werte ich anschließend über die inhaltlich strukturierte qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker mit Hilfe der Software MAXQDA aus. Die entsprechenden Codes werden dabei von mir sowohl deduktiv aus der weiter oben dargelegten Literatur als auch induktiv im Zuge der Auswertung erstellt. Die Gütekriterien qualitativer Forschung sind dabei nicht gleichzusetzten mit jener der quantitativen Forschung, auch wenn ein Ansatz jener ist sich bei der Definition qualitativer Kriterien zu orientieren. Qualitative Gütekriterien gehen mit einigen Kontroversen einher, darum empfiehlt Döring (2023) von Anfang an, bewusst das Ziel zu setzten, eine besonders aussagekräftige Studie zu realisieren und verschiedenen Qualitätsdimensionen in den einzelnen Phasen des Forschungsprozesses zu beachten (Döring, 2023, S. 106–107). Damit dieses Forschungsvorhaben eine entsprechende Güte aufweist, orientiere ich mich an der Checkliste für interne Studiengüte von Kuckartz und Rädiker (2022). Diese Liste hilft dabei interne Gütekriterien wie Zuverlässigkeit, Glaubwürdigkeit, Verlässlichkeit, Regelgeleitetheit und intersubjektiver Nachvollziehbarkeit zu erfüllen. Ebenfalls setze ich auf die Intercoder-Reliabilität, denn die von mir kodierten Segmente sollen auch entsprechend verlässlich sein. Hierfür bitte ich eine zweite Person mit entsprechender Erfahrung hinzu, die die Codierung prüft (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 129-156, 202, 210-212). Im Anschluss werte ich die einzelnen Codierungen aus und beantworte mit den erhobenen Daten die weiter oben angeführten Forschungsfragen.

7.2. Studienteilnehmer:innen & Stichprobe

Nachdem ich erklärt habe, wie die empirische Untersuchung aussehen soll, möchte ich im nächsten Schritt auch meinen Hintergrund, die Stichprobe, meine Beziehung als Forscher zu Stichprobe und Auswahlverfahren sowie Messinstrument zu sprechen kommen lassen.

7.2.1. Hintergrund des Forschenden

Damit ich als Forschender in einer entsprechend reflektierten Art an die Forschung herangehe, möchte ich hierfür kurz meinen Hintergrund, mein Vorwissen und äußerliche Merkmale darlegen, die einerseits einen positiven als auch einen negativen Effekt auf die Datenerhebung sowie -auswertung haben könnten (American Psychological Association, 2020, S. 96; Misoch, 2019, S. 213-225).

Zum Zeitpunkt dieser Arbeit bin ich 29 Jahre jung und lebe seit über 10 Jahren in Wien. Seit etwas über drei Jahren verarbeite ich mithilfe zweiwöchiger Psychotherapiesitzungen (systemische Ausrichtung) meine bisherige Familien- und Lebensgeschichte. Ich stamme aus einer politisch geprägten Familie, in der meine Eltern die ersten Akademiker:innen seit Ende des Zweiten Weltkriegs sind. Mein Vater ist Sohn einer ehemaligen politischen Funktionärin und eines Architekten. Er selbst studierte Architektur und war mehrere Jahre als Architekt selbstständig. Meine Mutter stammt aus einer DDR-geprägten Arbeiter:innenfamilie, bei der sowohl die Familie mütterlicher als auch väterlicher Seite vor der roten Armee gegen Ende des Zweiten Weltkriegs flüchtete. Sie selbst war DDR-Flüchtling und studierte zweimal Humanmedizin. Mich selbst würde ich als neugierig, empathisch und sensibel beschreiben. Oftmals nehmen mich Menschen, die mit mir noch nicht sehr gut vertraut sind, als überheblich, pedantisch und ernst war. Dies wird mir bei passender Gelegenheit auch hin und wieder gesagt. Ich nehme Kritik (sowohl positiv als auch negativ) dankbar an und denke darüber nach. Da ich ein 1,80 Meter großer europäischer Mann bin, ein markantes Gesicht mit starker Kiefermuskulatur habe und aufgrund meiner beruflichen und akademischen Laufbahn oftmals sehr kritisch bin, verstehe ich, wieso ich manchmal dies zu hören bekomme. Mir ist bewusst, dass ich im Vergleich zu anderen überaus privilegiert bin und mir zum aktuellen Zeitpunkt keine Sorgen über meine Existenz machen muss. Dies sehe ich aufgrund diverser Erfahrungen nicht als selbstverständlich an. Auf einer Universität zu studieren war einer meiner Lebensträume, und deshalb bin ich sehr dankbar dafür, diese Arbeit

schreiben zu dürfen. Mein Vorwissen zu dem hier behandelten Thema stammt einerseits aus meiner therapeutischen Erfahrung, die ich als Patient sammle. Andererseits aus meinem privaten Interesse für Psychotherapie, Psychologie und Kognitionswissenschaften. Ich lerne für mein Leben gerne und hoffe, dass dies nie aufhört. Und da mit jedem neu erlernten Wissen mein Unwissen exponentiell ansteigt, bin ich mir darüber im Klaren, dass ich defacto nie alles 100% richtig machen kann. Auch eine vergangene Erschöpfungsdepression lehrte mich dies.
Aufgrund meiner persönlichen Geschichte denke ich, dass ich mich gut auf meine Proband:innen einfühlen und ihnen die nötige Vertrauensbasis für dieses sensible Thema anbieten kann. Da ich mich selbst sehr für dieses Thema interessiere und nahe dran bin, werde ich auch aktiv darauf achten, trotz der Neugierde eine entsprechende Distanz zu wahren, um nicht zu sehr in einem Gespräch zu enden. Aufgrund meiner äußerlichen Merkmale werde ich die Proband:innen aktiv darauf hinweisen, dass, wenn sie sich unwohl fühlen, sie mir das mitteilen sollen. Dies gilt ebenso für meine gestellten Fragen.

7.2.2. Stichprobe & Proband:innen

Laut der oberösterreichischen Jugend-Medien-Studie (2023, S. 42) geben Jugendlichen im Alter von 11-18 Jahren an, dass nach WhatsApp als Messenegerdienst Snapchat und TikTok von höchster Bedeutung sind, gefolgt von Instagram. Für diese Arbeit wird jedoch das Mindestalter für das Convenience-Sample bei 18 Jahren festgelegt. Als obere Altersgrenze entschied ich mich für 45 Jahre. Grund hierfür sind die Instagram-Nutzungszahlen der Statistikseite „NapolenonCat“. Diese zeichnen ein ähnliches Bild wie jene bei der Frage zur Nutzung sozialer Netzwerke der Statistik Austria. Die am stärksten nutzenden Gruppen sind jene zwischen 18-24, 25-34 und 35-44 Jahren (*IKT-Einsatz in Haushalten*, o. J.; *Instagram Users in Austria - January 2024*, 2024). Damit eine Person in Frage kommt, kläre ich vorab, ob die Person regelmäßig Instagram nutzt und ob sie Mental-Health-Influencer:innen folgt und sich regelmäßig mit Mental Health-Inhalten befasst. Wann bei dieser angedachten Studie die theoretische Sättigung eintritt, kann vorab nicht gesagt werden. Laut der Literatur kann dies schon bei acht Interviews der Fall sein, jedoch ist dies auch maßgeblich von der Methode abhängig. In diesem Fall wird vorab eine Stichprobe von n = 10 Personen angesetzt. Falls sich im Rahmen dieser zehn

Interviews noch keine Sättigung zeigt, plane ich noch mind. vier weitere Personen zu interviewen (Döring, 2023, S. 304).

Die Stichprobe, die von mir im Zeitraum von Mitte Juli 2024 bis Ende August 2024 erhoben wurde, wird hier von mir zum Schutz der Personen nur grob beschrieben, um bei Veröffentlichung der Arbeit für entsprechende Anonymität zu gewährleisten. Demnach werden als Merkmale nur Geschlecht, Alter und Status (Berufstätig und/ oder Student:in) genannt. Dabei liegt das Durchschnittsalter bei 28,9 Jahren. Die Stichprobe besteht aus 80% Frauen und 20% Männern. Drei Personen sind Vollzeitstudierende, zwei studieren und arbeiten neben dem Studium als Teilzeitangestellte und die verbleibenden fünf Personen sind berufstätig. 80% der Proband:innen haben akademischen Hintergrund. Alle Proband:innen meldeten sich von selbst auf meine Aufrufe und erklärten sich zu einem Interview bereit. Alle Interviews wurden persönlich an öffentlichen Orten durchgeführt. Die Ortsauswahl erfolgte dabei in Abstimmung mit den Proband:innen. Anschließend ist eine tabellarische Übersicht zu sehen.

	Geschlecht	Alter	Status
Person 1	Männlich	26	Student
Person 2	Weiblich	30	Studentin
Person 3	Weiblich	25	Berufstätig Teilzeit & Studentin
Person 4	Weiblich	37	Berufstätig Vollzeit
Person 5	Männlich	28	Berufstätig Vollzeit
Person 6	Weiblich	24	Studentin
Person 7	Weiblich	29	Berufstätig Vollzeit
Person 8	Weiblich	26	Berufstätig Vollzeit
Person 9	Weiblich	29	Berufstätig Teilzeit & Studentin
Person 10	Weiblich	35	Berufstätig Selbstständig

Tabelle 1: Beschreibung der Stichprobe

7.2.3. Forscher-Proband:innen-Beziehung

Die Beziehung zwischen mir als Forscher und den Proband:innen ist keine besonders enge. Keine Probandin, kein Proband ist ein Familienmitglied, ein/ eine Beziehungspartner:in oder steht in einer sehr engen Freundschaft zu mir. Die

Proband:innen kommen aus meinem ehemaligen oder bestehenden Studienkreis, aus meinem weiteren Freundes- oder Bekanntenkreis oder sind zum Zeitpunkt des Interviews mir noch fremde Personen gewesen. Bei lediglich einer Person würde ich behaupten, sie etwas „besser“ zu kennen, da wir einige Zeit denselben engeren Freundeskreis teilten und seit einiger Zeit unregelmäßig in Kontakt sind. Dies habe ich mir vor dem Interview nochmals bewusst gemacht, um möglichst neutral zu agieren.

7.2.4. Auswahlverfahren

Sampling, auch Stichprobe oder Auswahl, ist ein Begriff für die Auswahl der zu befragenden Personen, die hinsichtlich eines bestimmten Merkmals, einen Teil der für die Arbeit relevanten Grundgesamtheit repräsentieren. Oft ist die sogenannte Vollerhebung, also Befragung der gesamten Stichprobe aus zeitlichen oder finanziellen Gründen nicht mögliche, weshalb eine Stichprobe gezogen wird, die die Grundgesamtheit hinsichtlich bestimmter Merkmale repräsentieren. Diese können sein: Alter, Geschlecht oder Wohngebiet. Misoch (2019) hält fest, dass es deshalb bei quantitativer Forschung unabdinglich ist eine Stichprobe zu ziehen, die „ein möglichst genaues Abbild der zu untersuchenden Grundgesamtheit im Hinblick auf bestimmte Phänomene darstellt, um damit statistisch kontrollierbare Rückschlüsse auf die Grundgesamtheit zu ermöglichen“ (Misoch, 2019, S. 199). Bei der qualitativen Forschung werden die zu untersuchende Fälle anderes gezogen und der wesentliche Grund hierfür ist, dass „hier oft das Spezielle im Fokus des Interesses steht“ (Misoch, 2019, S. 199). Die Sampletechniken der qualitativen Forschung wurden mehrfach kritisiert, wie beispielsweise, dass Auswahlverfahren aufgrund des Besonderen nicht beachtet wurden, oder dass es egal sei, wen man befragt, da es nicht Ziel der Forschung ist keine generalisierenden Aussagen zu treffen. Dieser Kritik ist laut Misoch zu zuzustimmen und häufig wird es dem reinen Zufall überlassen, wer befragt wird und wer nicht.

> *„Auch wenn qualitative Forschung oft das Besondere, d. h. nicht alltäglich vorkommende Phänomene, zum Thema hat, so bedeutet dieser Umstand nicht, dass der Zugang zu diesen Phänomenen nicht intersubjektiv nachvollziehbar, transparent und möglichst systematisch erfolgen muss“* (Misoch, 2019, S. 200).

Demnach bedeutet Sampling in der qualitativen Forschung das Ziehen jener Subjekte, die mit Blick auf die vorliegenden Forschungsfragen, passend sind und entsprechend reichhaltige Informationen liefern können, um ein bestimmtes Phänomen besser zu

verstehen. Aufgrund dieser bewussten Fallauswahl und der kleinen Stichprobengröße muss, laut Misoch, der Prozess des Samplings besonders reflektiert werden. Werden hier Fehler gemacht, so lassen sich daraus entstehenden Verzerrungen in weiterer Folge nicht beheben (Misoch, 2019, S. 200).

Für die qualitativen Interviews braucht es erstmal einen Zugang zu den potenziell interessierenden Personen. Das bedeutet, dass die passenden Personen sich dazu bereit erklären müssen, sich einerseits die entsprechende Zeit zu nehmen und andererseits, sich auf den Interviewprozess einzulassen.

> *„Ein qualitatives Interview bedeutet eine dichte Kommunikation und oftmals auch eine emotional intensive Situation und die Befragten sind damit intensiv involviert und gefordert. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn emotional belastende Themen im Fokus des Interviews stehen, wie z. B. Essstörungen, Depressionen […]“ (Misoch, 2019, S. 201).*

Für diese Arbeit habe ich zum einen auf ein Convenience Sample und zum anderen auf ein Schneeballverfahren gesetzt. Unter einem Convenience Sample wird eine Stichprobe verstanden, die dem Prinzip der einfachen Verfügbarkeit entspricht. Damit sich dies nicht negativ auf die Datenqualität auswirkt, achte ich bei der Auswahl streng darauf, ob die Proband:innen meiner Stichprobenbeschreibung entsprechen (Misoch, 2019, S. 207). Damit meinen Bekanntenkreisen fremde Personen die Möglichkeit haben sich freiwillig zu melden habe ich zusätzlich auf das Schneeballverfahren gesetzt (Misoch, 2019, S. 207). Hierfür habe ich den Recruiting-Text (siehe 12.2) über meinen Instagram-Account im Story-Format (24h online) geteilt und Personen, die mich bei der Arbeit unterstützen und wissen, dass in deren Bekanntenkreisen mögliche Proband:innen gibt, markiert. So konnten sie den Aufruf teilen. Ebenfalls habe ich meinen Recruiting-Text über WhatsApp und per E-Mail via verschiedenster an dem Thema interessierte Personen unterschiedlichster Altersgruppen teilen und weiterleiten lassen.

7.3. Datenerhebung & Messinstrument

Wie eingangs von mir schon beschrieben handelt es sich hier um eine qualitative Forschung, die der Exploration eines Phänomens dient. Hierfür habe ich mich dazu entschieden als Messinstrument für die Datenerhebung auf einen teilstandardisierten Interviewleitfaden (siehe 12.3) zurückzugreifen, der neben allgemeinen Fragen im

ersten Teil auch zu den jeweiligen Theorien spezifischere Fragen enthält, um die zur Beantwortung der Forschungsfragen notwendigen Daten zu erhalten. Dabei wurden die Fragen passend zum Interviewfluss gestellt. Da es sich hierbei um ein sensibles Thema handelt, habe ich zu Beginn jedes Interviews die Zustimmungserklärung/ Datenschutzmitteilung (siehe 12.1) erklärt, durchlesen und zweimal signieren lassen (einmal für mich, einmal für die Teilnehmer:innen). Weiters habe ich die Proband:innen darauf hingewiesen, dass im Falle einer als zu persönlich empfundenen Frage oder eines zu sensiblen Themas, ihrerseits nicht geantwortet werden muss. Mir war es wichtig, dass sie sich wohlfühlen und wissen, dass sie so antworten können, wie sie das für richtig empfinden. Sie wurden von mir gebeten im Falle einer zu persönlichen Frage klar zu sagen, dass sie dies nicht beantworten können oder wollen, damit ich dies dann so im Transkript vermerken kann. Außerdem habe ich allen Proband:innen die fertigen Transkripte anschließend zur Sichtung und Freigabe zukommen lassen und etwaige Änderungshinweise übernommen.

8. Ergebnisse

Die Interviews habe ich mithilfe meines Smartphones und einem extern Lavaliermikrofon für eine bessere Audioqualität aufgenommen und anschließend über die Online-Plattform GoSpeech transkribiert. Bei GoSpeech handelt es sich um eine onlinebasierte Spracherkennungssoftware. Ich entschied mich für GoSpeech, weil es zum Zeitpunkt dieser Arbeit die einzige Transkriptionsplattform ist, die nicht nur DSGVO-konform (Datenschutz-Grundverordnung) ist, sondern auch deren Infrastruktur ausschließlich in Deutschland hat (*GoSpeech - Ihr Experte Für Audiotranskription*, o. J.). Nach der automatischen Transkription habe ich jedes Interview nochmals kontrolliert. Dabei habe ich leicht verständliche Dialektausdrücke beibehalten. Ebenso habe ich Ergänzungen in eckiger Klammer, wie zum Beispiel ‚[lacht]' eingefügt, um markante Stellen im Antwortverhalten hervorzuheben. Sätze, die grammatikalisch unverständlich waren, wurden sinngemäß erfasst und niedergeschrieben. Weiters habe ich bei Stellen, die besonders relevant sind, grammatikalisch minimal eingegriffen und Wortdopplungen sowie Füllwörter gelöscht. Damit ich für größtmögliche Transparenz sorge und den Gütekriterien gerecht werde, sind die direkten Zitate der Proband:innen sowohl mit der Positionsnummer der Aussage als auch mit dem jeweiligen Zeitstempel angegeben.

Die Transkripte habe ich mit MAXQDA codiert und ausgewertet. Die Datenanalyse und Ergebnisauswertung verlief dabei einerseits deduktiv auf Basis der hergeleiteten Forschungsfragen, zu denen ich jeweils die passenden Haupt- und Subkategorien zugeordnet und induktiv weitere Codes erstellt habe.

Bevor ich auf die Auswertung der ersten Forschungsfrage eingehe, möchte ich auf die Instagram-Nutzungsgründe und -arten der Proband:innen eingehen. 70% der Proband:innen nutzen Instagram seit der oder kurz nach der Übernahme von Meta (vormals Facebook). Lediglich eine Person stieß auf die Plattform schon im Zeitraum 2010-2012. 30% entdeckten Instagram erst in den darauffolgenden Jahren (2014-2016). Im Durchschnitt nutzen die Proband:innen Instagram schon über 10 Jahre. Hinsichtlich der Nutzungsart gaben 50% der Interviewten (Person 2, 3, 8, 9 und 10) an, Instagram eher aktiv und 40% (Person 5, 6, 7 und 4) eher passiv zu nutzen. Zwei Personen (5 und 10) sind der Meinung, Instagram viel zu viel zu nutzen. Person 5 sprach auch von einer Instagram-Sucht. Lediglich Person 1 gab zum Zeitpunkt des Interviews an, die Plattform äußerst wenig zu nutzen. Als Grund wurde ein problematisches und zu intensives Nutzungsverhalten in der Vergangenheit genannt. Erwähnte Nutzungsgründe sind neben Information und Entertainment auch Recherchezwecke und Selbstrepräsentation. Ebenfalls sind Konnektivität, Zeitvertreib bei Langeweile und Ablenkung sowie Inspiration wesentliche Gründe, wieso die Plattform aufgesucht wird. Drei der aktiv nutzenden Proband:innen nutzen ihr Profil auch als Portfolio und die Plattform für Promotion-Zwecke.

8.1. Beantwortung der allgemeinen Forschungsfragen (FF1-FF3)

Nachdem ich dargelegt habe wie sich das Instagram-Nutzungsverhalten der Proband:innen charakterisiert, möchte ich in weiterer Folge auf die Forschungsfragen FF1-FF3 eingehen und darlegen, wie die Befragten auf das Thema mentale Gesundheit gestoßen sind, welche Meinung sie dazu haben und welche Rolle für sie die Fachkompetenz von Mental-Health-Influencer:innen dabei spielt.

8.1.1. Forschungsfrage FF1

Wie in der Einleitung dieser Arbeit beschrieben, können die Themen mentale Gesundheit und Psychotherapie in Österreich nach wie vor als stigmatisiert bezeichnet werden. Deshalb bin ich einerseits daran interessiert, wie die Proband:innen allgemein auf das Thema mentale Gesundheit aufmerksam geworden sind und andererseits,

welche Rolle Instagram als Social Media-Plattform hierbei gespielt hat. Die erste Forschungsfrage lautet demnach:

FF1: Wie sind die Proband:innen auf das Thema mentale Gesundheit im allgemeinen und auf #mentalhealth auf Instagram aufmerksam geworden?

90% der Befragten kamen abseits von Instagram mit dem Thema mentale Gesundheit in Berührung. 30% nannten sowohl Selbstbetroffenheit, beispielsweise durch Beziehungskrisen, Depressionen oder Burnout-Erfahrungen, als auch betroffene Menschen im nahen Umfeld, wie beispielsweise Geschwister oder Freund:innen. 40% aller Personen wurden durch die zunehmende Thematisierung in Medien und Gesellschaft darauf aufmerksam.

> *„Weiß ich nicht, aber ich glaube generell, das Thema hat einfach in den letzten Jahren viel Präsenz gehabt in den verschiedensten Medien, sowohl sozial als auch einfach in der Popkultur oder in anderen Medien“ (Person 8, Pos. 28, 00:05:11).*

Für Person 5 bekam das Thema neben der Medienrezeption auch durch eine Drogenerfahrung mehr Aufmerksamkeit. Bei Person 9 bekam die mentale Gesundheit durch das intensive Sportinteresse und damit verbundene mentale Training mehr Bedeutung. Sie erwähnte in dem Kontext auch die COVID-19-Pandemie als ausschlaggebend. Lediglich eine der zehn Proband:innen wurde durch Instagram das erste Mal mit dem Thema mentale Gesundheit konfrontiert.
Auf Instagram wurden die Personen auf den Trend #mentalhealth entweder durch gezielte Recherche nach Themen oder durch im Freundeskreis diskutierte Personen sowie Begriffe aufmerksam. Ebenfalls erwähnten die Befragten, dass bereits abonnierte Influencer:innen-Accounts das Thema vermehrt aufgriffen und es somit mehr Aufmerksamkeit bekam. Zwei Personen berichteten davon, dass Instagram von selbst einen inhaltlichen Wechsel vollzog und dies kurz nach einem Beziehungsbruch geschah. Eine der Betroffenen schildert wie folgt:

> *„Ich glaube, so im Rahmen von Social Media war es ganz extrem und letztes Jahr 2023 im Rahmen einer Trennung, wo ich wirklich auch gemerkt habe, dass mein Algorithmus sich auf einmal extrem auf Relationship Advice und ganz viele Attechment umgestellt hat und alles, was mir vorgeschlagen wurde, eigentlich dann in diesem Rahmen vorgeschlagen wurde. Und da habe ich das glaube ich auch für das am allermeisten genutzt“ (Person 1, Pos. 45, 00:04:46).*

8.1.2. Forschungsfrage FF2

In Anschluss an Forschungsfrage FF1 ist es interessant zu erfahren, welche Meinung die Proband:innen einerseits zum Trend auf Instagram, andererseits zum Thema mentale Gesundheit und in weiterer Folge zur Psychotherapie haben. FF2 lautet demnach:

FF2: Welche Meinung haben die Proband:innen zum Thema #mentalhealth auf Instagram, mentale Gesundheit im Allgemeinen und in weiterer Folge zu Psychotherapie?

Beginnen möchte ich im Offline-Bereich der Forschungsfrage, nämlich wie die Personen zum Thema mentale Gesundheit und zu Psychotherapie stehen. Hierzu möchte ich vorab aufzeigen, wie viele der Proband:innen bislang psychotherapeutische Erfahrungen haben. Von den gesamt zehn Interviewten nehmen fünf Personen seit mehr als sechs Sitzungen aktiv Psychotherapie in Anspruch. Person 2 befindet sich aktuell in einer Therapiepause, um die Erkenntnisse des letzten Jahres im alltäglichen Leben zu sortieren und einzubinden. Zwei weitere Personen haben zwar therapeutische Erfahrung, jedoch die Therapie nach ca. vier Einheiten wieder abgebrochen. Sie waren damals entweder der Meinung, dass sie es nicht benötigen oder, dass der erwartete Nutzen nicht erfüllt wurde. Lediglich Person 8 hat noch keine psychotherapeutische Erfahrung gesammelt. Sie empfand es bislang noch nicht als notwendig, ist aber grundsätzlich neugierig und offen dafür. Person 3 sammelte im familiären Kontext therapeutische Erfragung. Grund hierfür sind zwei psychisch betroffene Geschwister. Durch die bedarf es innerhalb der Familie besonderer Achtsamkeit, sowohl in der Gesamtdynamik als auch für jeden und jede individuell. Sie beschrieb dies wie folgt:

> *„Ich habe keine eigene, also quasi für mich selber nicht. Es war immer in Kombination mit der Familie. Wir hatten Gruppentherapien. Das war dann in der Familie zusammen, wo wir gesprochen haben oder die Therapie in Anspruch genommen haben und jeweils einzeln. Aber dann war es nicht, okay wir gucken uns meine Probleme in Anführungszeichen an, sondern es war immer so, okay ich als große Schwester von“ (Person 3, Pos. 94, 00:13:16).*

Alle Interviewpartner:innen sind sich beim Thema mentale Gesundheit und Psychotherapie einig: es ist sehr wichtig und benötigt laut den Befragten mehr Aufmerksamkeit. Person 9 fasst dies mit ihrer Antwort entsprechend zusammen:

„Jeder Mensch sollte in Therapie gehen. Es sollte für jeden Menschen einen Therapieplatz geben. Und ich glaube generell, das würde uns allen sehr viel helfen“ (Person 9, Pos. 36, 00:05:51).

Mentale Gesundheit und Psychotherapie werden von den Interviewten für sie persönlich als sehr wichtig gesehen und haben einen entsprechend hohen Stellenwert. Zwei der Proband:innen sprechen dabei klar aus, dass psychische Gesundheit und in weiterer Folge Psychotherapie ebenbürtig mit physischer Gesundheit behandelt werden sollten. Sowohl seitens der Individuen als auch von Seiten des Gesundheitssystems. Sie sind der Meinung, dass es nicht nur auf akute Umstände und Situationen reduziert werden sollte, sondern, dass es auch als Prävention und Psychohygiene zu sehen ist. Die Proband:innen sind sich einig, dass eine Entstigmatisierung dringend notwendig ist.

„Ich glaube, dass es ein Thema ist, mit dem sich viel zu wenig Menschen beschäftigen. Und, dass es sehr häufig in unserem Konstrukt, in dem Konstrukt Gesellschaft viel zu kurz kommt, viel zu wenig thematisiert wird“ (Person 3, Pos. 58, 00:09:23).

Damit ein entsprechendes Bewusstsein innerhalb der Gesellschaft entsteht, benötigt es mehr Verbreitung, sowohl in Erziehung als auch in der Bildung, so Person 6 (Pos. 244, 00:54:54). Als wesentlicher Grund für das vorherrschende Stigma wird der Umgang vorangehender Generationen genannt. 70% der Befragten erzählten, innerhalb der Familie Schwierigkeiten zu haben, über mentale Gesundheit zu sprechen. Sie nannten auch einen spürbaren Unterschied zwischen Eltern und Großelterngeneration. Letztere sind dem Thema gegenüber oftmals äußerst verschlossen. Die möglichen Gründe hierfür, die genannt wurden, sind, dass die Großelterngeneration das Thema mentale Gesundheit unterschätzt, verleugnet oder etwaige traumatisierende Lebensereignisse verdrängt. Person 5 sieht dies beispielsweise wie folgt:

„Also Offline wird es ja eigentlich komplett in den Schatten gestellt, weil die älteren Generationen damit überhaupt nichts am Hut haben. Weil es ihnen selbst daran gefehlt hat“ (Person 5, Pos. 62, 00:10:13).

Bei Blick auf das Thema #mentalhealth auf Instagram sind sich die Proband:innen einig, dass Onlineinhalte von Mental-Health-Influencer:innen nicht als Ersatz für eine Psychotherapie dienen können und hier ein kritischer Blick notwendig ist. Grundsätzlich finden die Personen es für sehr wichtig und auch äußerst mutig, solche Themen auf Instagram öffentlich zu bearbeiten. Sowohl seitens selbst betroffener Influencer:innen als auch professionell ausgebildeter Personen. Dies fördere das Bewusstsein für mentale Gesundheit innerhalb einer Gesellschaft. Person 10 sieht dies beispielsweise wie folgt:

> *„Ein Ersatz finde ich jetzt nicht. Aber ich finde, dass es eine Inspiration ist, dass man vielleicht einfach Psychotherapie in Anspruch nimmt. Dass es einfach ein Weg ist zu etwas hin, was man sich vorher einfach vielleicht nicht getraut hätte. Und das ist so ein bisschen so ein push ist, okay, da sieht man dann jetzt einfach ‚hey, es ist normal, dass man das jetzt macht und schau, die Person macht es auch' und dann wird man dazu inspiriert, dass man das dann einfach in Anspruch nimmt. Ersatz? Schwierig" (Person 10, Pos. 165, 00:23:08).*

Um bei den positiven Aspekten zu bleiben, erwähnten die Proband:innen auch, dass es aufgrund der niedrigen Eintrittshürden, Suchfunktionen und Berichten selbst betroffener Personen ein wichtiger Treiber für die fortlaufende Entstigmatisierung des Themas innerhalb der Gesellschaft ist. Neben dem oftmals beschriebenen ‚du bist nicht allein'-Gefühl ist die nahbare und realistischere Darstellung innerhalb der Social Media-Plattform Instagram besonders relevant. Auch können die Inhalte als Anstoß für neue Sichtweisen dienen, die man eventuell in weiterer Folge in der eigenen psychotherapeutischen Betreuung bearbeiten kann. Dabei können selbst Betroffene sowie professionell ausgebildete Mental-Health-Influencer:innen eine Vorbildfunktion einnehmen und Betroffenen Mut machen, so die Befragten.

> *„Das Einzige, was ich glaube, ist, dass es dir nützliche Konzepte liefern kann, mit denen du dann auch dein eigenes Leben reflektieren kannst und vielleicht dir hilft, deine eigenen Emotionen und Gedanken besser zu kategorisieren. Und gewisse Approaches vielleicht erlernen, die man im Leben anwenden kann. Das kann schon durchaus nützlich sein" (Person 1, Pos. 213, 00:31:39).*

Dennoch ist der Trend #mentalhealth mit einer gesunden Kritik zu betrachten. Hier sind sich ebenfalls alle Proband:innen einig und erwähnen gleich mehrere Gründe. Ein wesentlicher Aspekt, den zwei Probandinnen (Person 3 & 4) nannten, ist die Art der Kommunikation. Da es sich hier um eine One-to-Many Kommunikation handelt und

nicht um ein persönliches One-to-One-Gespräch, mangelt es an Effektivität, emotionaler Tiefe und entsprechendem Kontext. Person 3 beschreibt dies wie folgt:

> *“Also es kann teilweise ja auch gefährdend sein, weil du dich selber eben manchmal in manchen Situationen eben nicht selbst reflektieren kannst, wie du es gerne hättest und andere Personen wirklich 1:1 vor dir zu haben und in der Two-Step-Kommunikation oder Two-Way-Kommunikation und eben sich zu unterhalten und über diese Themen zu sprechen. Das ist viel effektiver als jemand der „du fühlst, dich auch träge, Du bist auch immer müde. Naja, dann hast du eine Depression.““ (Person 3, Pos. 154, 00:29:30).*

Ein weiterer erwähnter kritischer Aspekt, sind die Kürze der Inhalte und der Mangel an thematischer Tiefe. 90 % der Proband:innen kritisieren die Gestaltung der Inhalte, da sie entweder zu generisch oder zu pauschalisierend sind. So treffen die Inhalte zwar auf sehr viele Personen zu, sind jedoch aufgrund der oft persönlichen Darlegung oder Selbstbetroffenheit nicht allgemein gültig.

> *„Umgekehrt würde es eher so, also was ich bissl zu kritisieren habe ich an dem Ganzen, eben dadurch, dass das so viel Aufmerksamkeit kriegt und es eine große Plattform ist, so diese Seite, diese Selbstdiagnose, die dann oft fällt. Also ich finde mich da tatsächlich selbst wieder, dass ich das sehe und so „das bin ich“ oder das könnt ich haben oder das ist boah, das spricht mir voll aus der Seele und dann lese ich die Kommentare und bin so, hmm sagen da irgendwie tausend Leute das gleiche und dann, was ich halt dazu selbst recherchiert hab, ist es halt dann a bissl problematisch zu sehen, weil sie dann viele einfach selbst diagnostizieren und das dann ein bisschen was von der Legitimität wegnimmt […]“ (Person 6, Pos. 125, 00:19:41).*

Auch hinsichtlich der Themen finden speziell Person 2 und Person 4, dass es Bereiche gibt, die mit äußerster Vorsicht zu behandeln sind. Person 4 betonte aufgrund der Sensibilität der Themen, dass es dabei durchaus um Menschenleben gehen kann. Als Beispiele wurden Depression, Suizidalität, Borderline- oder Bipolare Störung genannt.

> *„Genau wo ich sage, ja, mit diesen Sachen schaffst du es aus der Depression. Bitte nicht bei Depression. Auf jeden Fall zum Arzt oder zur Psychologin gehen. Also wenn du wirklich eine depressive Phase hast, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du das wieder bekommst zu hoch. Also dann bitte nicht auf irgendwelche Instagram Posts Vertrauen“ (Person 2, Pos. 149, 00:29:19).*

Hinsichtlich der Thematisierung gewisser Inhalte seitens selbst betroffener Mental-Health-Influencer:innen merkte Person 9 an, dass oftmals entsprechende Disclaimer bei den Inhalten fehlen, die den Rezipient:innen klar vermitteln, dass hier keine Allgemeingültigkeit herrscht. Dies wird von Person 9 wie folgt beschrieben:

> *„[…] Also ich habe öfter schon das Gefühl, wenn so heißt ja, mit diesen fünf Facts kannst du herausfinden, ob du ADHS hast. Ja, weiß ich nicht. Also ich schon schön und gut, dass man das irgendwie eben Awareness für ADHS schafft. Das könnte es sein. Aber ich finde dann so einen Disclaimer wichtig, also so „Hey, ich bin keine professionelle Person. Das ist gerade alles sehr vereinfacht. Bitte wende dich an professionelle Personen, wenn du glaubst, du hast ADHS". Diese Disclaimer fehlen mir öfters so ein bisschen" (Person 9, Pos. 128, 00:18:53).*

8.1.3. Forschungsfrage FF3

Die Ergebnisse zu Forschungsfrage FF2 zeigen trotz positiver Meinung zum Trend #mentalhealth eine kritische Haltung auf. Demnach stellt sich die weitere Frage, wie die Proband:innen mit dem Aspekt der Fachkompetenz umgehen und welche Rolle sie für die Befragten spielt. Die Forschungsfrage FF3 lautet hierzu:

FF3: Inwiefern spielt die Fachkompetenz der Mental-Health-Influencer:in für die Proband:innen eine Rolle?

Es zeigen sich drei unterschiedliche Haltungen, wenn es um die Fachkompetenz seitens Mental-Health-Influencer:innen geht. Bei der ersten Gruppe (30%), bestehend aus den Personen 2, 3 und 5, spielt die Fachkompetenz seitens der Mental-Health-Influencer:innen wenig bis keine Rolle. Person 5 vertritt einen legeren Ansatz, denn für ihn ergibt sich die Kompetenz daraus, ob die Person das Gesagte auch lebt. Diese Haltung entspringt dem gruppentherapeutischen Umgang innerhalb seiner Community. Die Proband:innen 2 und 3 gaben beide an, dass es ihnen mehr um den persönlichen Aspekt im Umgang mit bestimmten Themen, wie beispielsweise Angststörungen, ginge und sie dies nicht als psychotherapeutische Beratung sähen. Sobald es sich um Medikation oder eine spezifischere, sich selbst betreffende psychotherapeutische Fragestellung handelt, spielt die Fachkompetenz sehr wohl eine wesentliche Rolle. Person 3 beschreibt ihren Zugang folgendermaßen:

> *„Also ist es gut, dass ich das gehört habe und vielleicht kann ich damit etwas anfangen und kann es vielleicht auch für mich ausprobieren. Aber ich sehe das*

jetzt nicht als okay, ihr seid da, um mich aufzuklären, um mir eine Diagnose zu geben. Es eher für mich so aus dem persönlichen Leben“ (Person 3, Pos. 132, 00:22:50).

Die zweite Gruppe (20%), bestehend aus den Personen 1 und 6. Beide hatten den Aspekt Fachkompetenz entweder noch nicht in Betracht gezogen oder sehen es als eine Vertrauenssache. Person 1 gab konkret an, bislang nicht darüber nachgedacht zu haben, und Person 6 überlegte länger, bis sie eine Antwort auf die Frage gab. Beide stehen den Inhalten kritisch gegenüber und beide sind der Meinung, dass sie die Professionalität in der Aufbereitung der Inhalte, die sie rezipieren, wahrnehmen. Offensichtliche Fachkompetenz und konstante Inhalte zum Thema #mentalhealth würden schon vor der Rezeption auf jeden Fall notwendiges Vertrauen erwecken.
Weitere 30% der Proband:innen (Person 8, 9 und 10) differenzieren klar zwischen selbst betroffenen und professionell ausgebildeten Personen. Die Proband:innen fühlen sich bei fachkompetenten Menschen wie beispielsweise professionellen Psychotherapeut:innen wohler. Die Ausbildung spiele für sie eine tragende Rolle. Person 8 betonte, dass betrachtet die Erfahrungen selbst betroffener Personen kritisch, weil sie keine allgemeingültig haben. Person 9 fühlt sich aufgrund der Fachsprache von den Inhalten professionell ausgebildeter Psychotherapeut:innen weniger angesprochen, als von Inhalten selbst betroffener Influencer:innen. Diese sind mehr aus dem Leben gegriffen und demnach weniger sachlich. Bei selbst betroffenen Personen achtet sie darauf, ob diese selbst in Therapie sind und ob Quellenangaben vorhanden sind. Sie beschreibt dies wie folgt:

„Das ist eine gute Frage, weil es ist ja ein Unterschied, ob jemand persönlich betroffen ist und einfach nur aus seinem Leben quasi so spricht wie so ein Tagebuch, was bei nessadhs der Fall ist. Auf der anderen Seite hat die ja natürlich, die ist ja in therapeutischer Betreuung, die ist ja diagnostiziert. Ähm. Von dem her fühle ich mich, was sie macht, schon sehr sicher. Ohne Quellen ist es aber trotzdem teilweise schwierig. Ich versuche schon explizit Abstand davon zu nehmen, alles für bare Münze zu nehmen. Ich glaube aber, dass das eher. Ja, ich glaube, dass es auch immer mehr wird, dass Quellen angeführt werden auf Instagram, gerade bei solchen Inhalten“ (Person 9, Pos. 94, 00:14:07).

Abschließend möchte ich auf die vierte Gruppe zu sprechen kommen, die 20% der Proband:innen umfasst (Personen 4 und 7). Für sie ist die Fachkompetenz äußerst relevant. Sie spielt für die Befragten in der Selektion und Gewichtung der Inhalte eine

wesentliche Rolle, da es sich zum einen um sensible Themen wie Depression handelt und hier wissenschaftliche Aspekte und Studien von Relevanz sind. Zum anderen, weil Personen wie Online-Coaches nicht das notwendige Vertrauen für sensible Themen erwecken.

8.2. Beantwortung der spezifischen Forschungsfragen (FF4-FF8)

Mit diesem Unterkapitel möchte ich auf die spezifischen Forschungsfragen eingehen, die im engen Zusammenhang mit dem theoretischen Hintergrund stehen. Die Forschungsfragen FF4-FF6 zielen dabei auf die Selective Exposure-Hypothese ab und beziehen sich auf die Aspekte Was, Wie und welche Alternativen. Mit Forschungsfrage FF7 versuche ich die Nutzungsmotive der Proband:innen herauszufinden und Hinweise auf erwartete sowie erhaltene Gratifikation zu erfassen. Abschließend, mit Forschungsfrage FF8 möchte ich die Frage beantworten, wie sich die Proband:innen mit Mental-Health-Influencer:innen vergleichen.

8.2.1. Forschungsfrage FF4

Die Forschungsfrage FF4 widmet sich der Frage, mit welchen Inhalten sich die Proband:innen auseinandersetzten. Die Forschungsfrage lautet wie folgt:

FF4: Welchen #mentalhealth-Inhalten wenden sich die Proband:innen auf Instagram zu?

Die Proband:innen rezipieren auf Instagram Inhalte in allen gängigen Formen. Diese sind statische Beiträge, die entweder als einzelne Beiträge oder als Karussell-Posts (mehrere Bilder) gestaltet sind. Auch Bewegtbildbeiträge als In-Feed-Video oder als Reels sowie Storys wurden von allen als Formate genannt. Einerseits werden Inhalte rezipiert, die personenunabhängig in Form von Memes oder Affirmationen beziehungsweise Sprüchen sind. Diese sind häufig in Form von Texten auf neutralem Hintergrund aufbereitet. Sie charakterisieren sich einerseits durch beispielsweise eine Art Erinnerung im Sinne von ‚du musst nicht alles schaffen', andererseits als Motivationsquelle oder Selbstwertsteigerung, die einem ein gutes Gefühl geben. Person 4 nannte dies Pep-Talk. Dies ist laut dem Cambridge-Wörterbuch wie folgt definiert: „a short speech intended to encourage people to work harder or try to win a game or competition" (*pep talk*, 2024). Andererseits werden Inhalte rezipiert, die

entweder von Personen stammen, die selbst betroffen sind, oder die vermittelnde Personen, wie beispielsweise Therapeut:innen, beinhalten oder von diesen stammen. Inhalte selbst Betroffener zeichnen sich laut den Befragten entweder durch persönliche Tipps oder Ratschläge im Umgang mit einer psychischen Störung, wie beispielsweise ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) aus. Häufig beinhalten die Postings auch den Umgang mit und die Reaktion auf negative Kommentare, Lösungen für kritische Situationen (beispielsweise Panikattacke) oder beispielhafte Erklärungen im Bereich der Kindererziehung. Beiträge von Psychotherapeut:innen zeichnen sich durch ihre professionelle psychoedukative Gestaltung aus, die entweder für Instagram erstellt wurden oder ein Ausschnitt aus anderen Medien sind. Die Bandbreite reicht dabei von Traumabewältigung über Details zu neurophysiologischen Störungen bis hin zu Atem- und Achtsamkeitsübungen. Thematisch bewegen sich die Inhalte, die seitens der Befragten genannt wurden, in den folgenden Bereichen:

- Beziehungsthemen, Attachment Theorie und Attachement Styles
- Kommunikationspraktiken und -techniken
- Autismus, Depression, ADHS, Angststörung, Dissoziative Persönlichkeitsstörung, allgemein das Thema neurophysiologische Störungen
- Familiäres Trauma, Abgrenzung und Selbstwertgefühl
- Spoon Theory bei chronisch oder psychisch Kranken
- Toxic Positivity (schädlicher Optimismus)

Am häufigsten nannten die Befragten die Themen ADHS, Beziehungen beziehungsweise Attachment-Styles und Angststörung. Ebenfalls rezipieren die Proband:innen häufig Erinnerungs- oder Affirmationsinhalte in Textform. Dabei ist der Weg zu den Inhalten sehr unterschiedlich. Person 9 beschreibt, wie es dazu kommt, dass sie sich mit bestimmten Inhalten auseinandersetzt:

> *„Also ich sehe mir Mental-Health-Inhalte an, die mich eher persönlich betreffen oder betreffen könnten. Weil ich mich mit gewissen Verhaltensmustern identifizieren kann. Zum Beispiel. Also ein makabres Beispiel vielleicht, aber ich sehe mir keine Inhalte über Schizophrenie an, weil ich selbst weiß, ich bin nicht schizophren. Also es sind eher Dinge, so, dass relatable sein ist ja, grad sehr in Mode. Und das funktioniert dann auch eher bei mir“ (Person 9, Pos. 68, 00:11:38).*

Alle Proband:innen stoßen häufig aufgrund des Instagram-Algorithmus auf die Inhalte und Personen. Lediglich 30% (Person 6, 7 und 10) suchen aktiv über sie Suchfunktion

nach Inhalten oder Personen zu bestimmten Themen. Person 2 wurde über eine enge Freundin aufmerksam und Person 1 erklärte in der Vergangenheit, Profile nach auf sich persönlich zutreffenden Inhalten durchsucht zu haben. Person 3 setzt sich mit jenen Inhalten auseinander, die von den Mental-Health-Influencer:innen, denen sie folgt, bearbeitet werden.

8.2.2. Forschungsfrage FF5

Die folgende Forschungsfrage bezieht sich darauf, wie die Proband:innen agieren, wenn sie mit Inhalten konfrontiert sind, die aus unterschiedlichen Gründen nicht dem entsprechen, was sie erwartet hatten oder die ihnen thematisch nicht zusagen.

FF5: Wie gehen die Proband:innen mit #mentalhealth-Inhalten um, die Ihnen nicht zusagen?

50% der befragten Personen swipen oder scrollen intuitiv weiter und schieben somit den Beitrag aus deren Sichtfeld. 30% würden einen Beitrag, den sie inhaltlich nicht in Ordnung finden, an Instagram melden und haben dies in der Vergangenheit auch schon getan. Hierfür nutzen Sie die bereitgestellte Reporting-Funktion. Person 8 beschreibt dies wie folgt:

> *„Also grundsätzlich, wenn mir Inhalte nicht gefallen, scrolle ich weiter oder ignorier sie. Also ich bin jetzt niemand, der hergehen und Sachen meldet, außer sie sind wirklich sexistisch, rassistisch, homophob also“ (Person 8, Pos. 180, 00:40:01).*

20% der Proband:innen (Person 1 und 4) versuchen gezielt den Algorithmus zu beeinflussen, wenn sie etwas zugespielt bekommen, das ihnen nicht zusagt. Hierfür nutzen sie die Funktion ‚Nicht für mich‘. Dies soll den Algorithmus trainieren.

> *„Ich signalisiere dem Algorithmus, dass ich das nicht will [lacht]“ (Perons 1, Pos. 295, 00:44:47).*

Weitere 20% (Person 9 und 10) entfolgen im Falle von unpassenden Inhalten der jeweiligen Person oder dem Account. Person 9 geht noch einen Schritt weiter und kommentiert den jeweiligen Beitrag. Hierzu äußerte sie folgendermaßen:

> *„Also das war so eher sehr lose zusammenhängende Fakten, die präsentiert wurden und ich glaube eh, dass es ADHS war oder so und ich habe in den Kommentaren gelesen, dass dann eben sehr viele Leute darauf abgegangen sind*

oder irgendwie sich quasi selbst diagnostiziert haben. Und ich habe dann nur drunter geschrieben Ja, ähm. Better get in touch with a professionell. Und habe dann die Person deabonniert. Vor allem, weil die Person aber auch nicht nur Mental-Health-Content macht, sondern auch sehr viel anderes und ich das Gefühl hatte, ja, das ist halt grad so ein Trend, auf den die aufspringt. Ja also deabonniert und einen Kommentar geschrieben“ (Person 9, Pos. 286, 00:39:01).

8.2.3. Forschungsfrage FF6

Wie ich eingangs bei Forschungsfrage FF2 aufgezeigt habe, liegen bei 90% der befragten Personen psychotherapeutische Erfahrungen vor. 50% aller Befragten nehmen zum Zeitpunkt des Interviews aktiv Psychotherapie in Form von Einzelsitzungen in Anspruch. Dies werte ich in dieser Arbeit als eine Alternative zu Mental-Health-Influencer:innen und deren Inhalten. Um herauszufinden, welche weiteren Optionen die Befragten in Betracht ziehen, habe ich Forschungsfrage FF6 formuliert:

FF6: Welche Alternativen werden abseits der Inhalte von Mental-Health-Influencer:innen in Betracht gezogen?

Am häufigsten nannten die Proband:innen den Austausch mit Freund:innen beziehungsweise dem eigenen Support-Netzwerk oder deren Partner:innen. Person 2 sieht hierfür auch die Community rund um ihren eigenen Social Media-Auftritt als Support-Netzwerk und pflegt hier einen intensiven Austausch. Ebenfalls nannten die Befragten vertiefende Podcasts. Entweder als Informationsquelle oder für geführte Meditationen. Person 10 meditiert täglich. Person 2 hingegen verbindet dies mit Yoga und sucht hierfür immer einen Ort abseits der eigenen Wohnung auf. Person 4 & 5 nutzen hierfür Meditationsapps. Weiters erwähnten die Proband:innen Hobbys wie beispielsweise Stricken oder Musikproduzieren. Zeit für sich selbst ist ein wesentlicher Aspekt bei den alternativen Tätigkeiten. Sport ist ebenfalls für 50% der Proband:innen eine sehr wichtige Alternative.

„Also ich meine, ich merk schon, wenn ich eine Zeit lang keinen Sport gemacht habe, dass sich das mein Kopf auch schneller müde wird und mein Körper, mein Geist. Also das ich Sport brauche als Ventil“ (Person 3, Pos. 232, 00:49:19).

Als eine weitere Informationsquelle wurden neben Sachbüchern tiefergehende Beiträge von Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen auf der Videoplattform

YouTube genannt. 20% hatten in der Vergangenheit auch schon psychologische Beratungsstellen in Anspruch genommen. Weitere Alternativen, die genannt wurden, sind Journaling, Haustiere, Musik und Reisen in Verbindung mit neuen Bekanntschaften.
40% der Proband:innen sind daran interessiert, in Zukunft Angeboten wie Selbsthilfegruppen, Gruppentherapien oder anonyme Kreise in Anspruch zu nehmen, jedoch tiefergehende Überlegungen noch bevorstehen. Zum Zeitpunkt der Interviews konnten die Befragten noch nicht sicher sagen, für welches Thema (ADHS oder Depression) sie diese Angebote in Anspruch nehmen wollen.

8.2.4. Forschungsfrage FF7

Die nächste Forschungsfrage setzt sich mit den Nutzungsgründen der Proband:innen gegenüber Mental-Health-Influencer:innen und deren Inhalten auseinander. Dabei begrenze ich mich hier nicht nur auf die Nutzungsmotive, sondern möchte auch auf den erwarteten sowie erhaltenen Nutzen („Gratifications Sought“, GS und Gratifications Obtained“, GO) eingehen und darlegen, wie sich die befragten Personen hierzu geäußert haben. Die Forschungsfrage FF7 lautet:

FF7: Welche Nutzungsmotive lassen sich bei Instagram-Nutzer:innen in Bezug auf Mental-Health-Content feststellen?

Die Nutzungsmotive, die ich durch die Codierung und Auswertung feststellen konnte und auf die ich noch näher im Detail eingehen möchte, sind die folgenden:

- Inspiration
- Selbstbestätigung
- Humor
- Anleitung & Erinnerung
- Trend & Entstigmatisierung
- Betroffenheit: Persönlich & Umfeld
- Wissenszuwachs
- Zugehörigkeit

Der Nutzungsgrund ‚Inspiration‘ wurde lediglich von Person 10 als klares Motiv genannt. Es inspiriert sie dahingehend, dass sie die gesehenen Aspekte in

zwischenmenschlichen Begegnungen einbringt und darauf achtet, wie sich die Kommunikation dadurch verändert. So entwickelt sich im Offline-Raum ein Gespräch auf Basis des rezipierten Themas und sie erfährt die Ansicht ihres Gegenübers. Ebenfalls gab sie an, dass es sie selbst dazu inspiriert, Psychotherapie in Anspruch zu nehmen.

Ebenfalls nur von einem Probanden (Person 5) genannt ist der Nutzungsgrund ‚Selbstbestätigung'. Hier ist jedoch anzunehmen, dass dieses Nutzungsmotiv eine besondere Erfahrung erhaltener Gratifikation ist, die vorab nicht erwartet wurde. Grund für diese Annahme ist die folgende Aussage von Person 5:

> *„Und der eine Account, es ist halt so, dass dann zwar oft, aber ein ziemlich crazy, weil ich ja selbst eben auch viel erkannt habe und ein ua oargen Learning Outcome hatte. Und dann mach ich das Instagram auf und dann kommt eben von dieser the.holisitc.psychologist, die Nicole LePera. Und der erste Post, der mir angezeigt wird, wenn ich Insta öffne, beschreibt auf 10 Slides genau das, was ich gerade aufgearbeitet habe. Der beschreibt genau das frisch gepostet vor 2-3 Stunden. Und das ist ziemlich oft der Fall gewesen, wie ich was Neues gelernt habe oder herausgefunden habe. Über mich, Familie, was auch immer, dass das dann genau von ihr gepostet worden ist und bestätigt worden ist okay. Und das fand ich schon sehr krass" (Pos. 148, 00:24:01).*

Person 5 äußerte sich in weiterer Folge hierzu wie folgt:

> *„[…] Einfach, dass ich am richtigen Weg bin, die Bestätigung. Eben dadurch auch durch Bestätigung halt das Gefühl zu bekommen das halt weiterzumachen. Und ein gutes Gefühl, weil ich recht habe [lacht]. […] So quasi „so dumm bist du gar nicht". [lacht]. Ich bin eh nicht dumm, aber andere sich dafür Ewigkeiten auf der Uni und ich habe selber rausgefunden, was das angeht und dass ist schon cool" (Pos. 234, 00:40:06).*

Für 30% der Personen ist eine humorvolle Auseinandersetzung mit dem Thema mentale Gesundheit durch entsprechend gestaltete Videos oder Memes wichtig und sie sich deshalb solchen Inhalten zuwenden. Person 9 beispielsweise kann sich mit humorvoll gestalteten Inhalten gut identifizieren und empfindet die dabei ausgeschütteten Glückshormone als Belohnung. Person 2 als selbst betroffene Probandin meinte dazu:

> *„Also Memes liebe ich zum Mental Health, weil ich finde, man sollte das alles nicht zu ernst nehmen" (Person 2, Pos. 76, 00:13:27).*

Unter dem Code ‚Anleitung & Erinnerung' habe ich all jene Aussagen gefasst, bei denen die Proband:innen das Motiv der Selbstverbesserung, die stetige Erinnerung an schon erkannte und gelernte Aspekte, aber auch eine Art Orientierung erwähnt haben. Hierzu äußerten sich 70% der Befragten. Beginnend bei Anleitung zeigt sich, dass die Inhalte einerseits dazu dienen, zu sehen, wie andere Personen mit bestimmten Aspekten umgehen oder, um selbst bestimmte Dinge auf Basis der gesehenen Inhalte zu hinterfragen. Hinsichtlich Erinnerung werden die Proband:innen durch die Inhalte oft an Aspekte oder Sichtweisen erinnert, die sie schnell wieder vergessen. Ebenfalls geht es dabei um Umgangsformen oder Entwicklungsziele, die man persönlich erreichen möchte, oder wie sich diese angestrebten Zustände/ Ziele anfühlen sollten. Als Beispiel erwähnten einige, dass es in Ordnung ist, sich mal nicht gut zu fühlen. Anleitung und Erinnerung können nicht immer trennscharf voneinander unterschieden werden, wie Person 4 es beispielsweise darlegt:

> *„Also auf Insta ist das eher so ein bisschen so wie Balsam, weißt du. Wie Feuchtigkeitscreme schmieren. Manchmal tut es halt ganz gut. Man liest es, denn man ruft sich wieder im Bewusstsein. Dinge, die man weiß, aber vielleicht man seinen Freunden sagt. Aber man sagt sich ja selbst nicht. Wenn du es aber liest, dann ist das so würde es dir jemand sagen Schau auf dich, mach dies, mach das" (Person 4, Pos. 24, 00:02:29).*

In der Auswertung zeigt sich, dass die Aspekte ‚Anleitung und Erinnerung' mit dem Aspekt der Selbstverbesserung eng verwoben sind, auch wenn lediglich zwei Personen (5 & 10) dezidiert Selbstverbesserung beziehungsweise Weiterentwicklung als Nutzungsmotiv erwähnten. Person 10 beschreibt dies beispielhaft:

> *„Ich frage mich dann halt, oder fangen dann an Sachen zu hinterfragen und so entwickele ich mich ständig weiter. Ich habe das Gefühl, ich bleibe nicht stehen die ganze Zeit, dadurch das ich mich mit solchen Sachen auseinandersetzen" (Person 10, Pos. 136, 00:17:57).*

Das Nutzungsmotiv ‚Trend & Entstigmatisierung' wurde von zwei der zehn Personen (6 und 9) angeführt, jedoch eher in Zusammenhang mit anderen Aspekten wie beispielsweise dem Nutzungsverhalten oder der persönlichen Meinung zum Thema mentale Gesundheit.

Beim Nutzungsmotiv ‚Betroffenheit: Persönlich & Umfeld' hingegen haben sich alle Proband:innen klar geäußert. 70% der Befragten (1, 2, 4, 5, 7, 9 und 10) äußerten sich mit der eigenen Betroffenheit als Nutzungsmotiv. 30% (3, 6 und 8) äußerten sich mit der Betroffenheit im familiären oder freundschaftlichen Umfeld.

> *„Vielleicht ist da was dabei, was mir persönlich im Alltag hilft. Das mit meiner Angststörung hilft" (Person 2, Pos. 84, 00:15:42).*

Das Nutzungsmotiv ‚Wissenszuwachs' gaben ebenfalls 100% der befragten Proband:innen an. Dies kann in Form von gezielten gesuchten Informationen zu bestimmten Themen, die einen selbst betreffen, wie beispielsweise ADHS, sein. Die Wissenserweiterung bei allgemeineren beziehungsweise das Umfeld betreffenden Themen spielt ebenfalls eine Rolle. Wesentlich dabei ist, einen persönlichen Mehrwert aus den Inhalten zu ziehen, wie hilfreiche Tipps oder Aufmerksamkeits- und Atemübungen. Ebenfalls sind einige Proband:innen immer wieder mit Inhalten konfrontiert, die ihnen bei Themen, die sie bislang nicht verstanden hatten, eine Wissenserkenntnis offenbaren. Es geht den Personen im Wesentlichen darum, besser zu verstehen und für sich selbst, deren Umfeld und deren mentale Gesundheit dazuzulernen. Person 6 beschreibt das Motiv exemplarisch:

> *„[…] Das ich lerne, wie man das Weiterverbreiten kann und wie man Leute besser verstehen kann. Vielleicht ja, inklusive mir selbst" (Person 6, Pos. 145, 00:26:20).*

Neben neuen Informationen, die den Proband:innen zu weiteren Erkenntnissen verhelfen und für neues Wissen sorgen, ist das Nutzungsmotiv ‚Zugehörigkeit' ebenfalls eines, das große Aufmerksamkeit erfährt. 80% der befragten Personen (außer 1 und 5) fühlen sich durch die Inhalte mit ihren persönlichen Themen entweder nicht allein, ‚abgeholt' oder verstanden.

> *„Voll, ja. Sehr stark bei Arialists, weil Zugehörigkeit. Es ist aber auch bei ganz vielen anderen Themen, glaube ich, ist es vor allem dieses „Da ist jemand, der halt dieselben Probleme hat, wie ich" oder auch einfach nur da ist noch jemand, der auch Probleme hat" (Person 8, Pos. 220, 00:54:47).*

Für die Proband:innen ist es eine Art Erleichterung, zu sehen, dass es viele andere Menschen gibt, die sich mit ähnlichen oder den gleichen Themen beschäftigen, wie sie selbst. Sie werden dazu ermutigt, offen darüber zu sprechen und sich mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen. Die Art, wie die Themen behandelt werden, ist

ebenfalls ein Grund, weshalb sich die Befragten im Sinne der Zugehörigkeit diesen Inhalten von Mental-Health-Influencer:innen widmen.

> *„Verstanden oder irgendwie abgeholt. Von dem hier, also dieser, dieser Ton und diese Art zu sprechen mit Leuten, das macht glaube ich, schon sehr viel aus. Und auch dieses belehrende nicht zu haben. Deshalb kommen glaube ich auch Mental-Health-Influencer:innen sehr gut an, weil sie dir ein bisschen das Gefühl geben, du bist auch nicht alleine mit deinem Problem“ (Person 9, Pos. 218, 00:29:28).*

Die oben angeführten Nutzungsmotive sind nicht nur, wie sich in der Codierung gezeigt hat, die Gründe, warum sich die Befragten diesen Inhalten zuwenden. Großteils sind sie auch die Erwartung, die die Befragten an die Inhalte stellen, also die erwartete Gratifikation („Gratifications Sought“, GS). Bei 90% der Befragten konnte ich Aussagen codieren, die auf erwartete Gratifikationen rückschließen lassen. Die Proband:innen erwarten sich demnach, dass sie Anleitung erhalten; dass ihnen die Inhalte in irgendeiner Form helfen; dass Sie durch die Inhalte neue Aspekte, Handlungsmuster oder Sichtweisen erlernen; dass sie besser nachvollziehen können; dass sie sich im Umgang mit sich selbst und anderen verbessern und dass sie zum Nachdenken über sich und ihr Umfeld angeregt und inspiriert werden.
Bei der erhaltenen Gratifikation konnte ich bei allen Befragten Aussagen codieren, die als direkt erfahrene Belohnung („Gratifications Obtained“, GO) durch die Zuwendung zu Mental-Health-Inhalten zu sehen sind. Neben einem Ausstoß von Glücksgefühlen fühlen sich die Proband:innen durch die Inhalte beruhigt und verstanden.

> *„Ich glaube, ich habe mich einfach irgendwie ein bisschen gesehen, gefühlt und mir gedacht, ich bin nicht die Einzige, der es so geht. Und das hilft einen dann wohl oder lässt einen ein bisschen ruhiger schlafen“ (Person 9, Pos. 218, 00:29:28).*

Sie erhalten durch die Inhalte Hoffnung, bekommen exemplarische Beispiele, wie im besten Fall gewisse Dinge sein sollten beziehungsweise sein können, und erhalten Botschaften, die Ihnen ein gutes Selbstwertgefühl geben. Die Proband:innen können mithilfe der Inhalte ihre Gedanken besser sortieren und erlangen durch die Inhalte ein besseres Bewusstsein für das Thema mentale Gesundheit und spezifische Bereiche wie ADHS. Weiters erhalten Sie die Anleitungen, die Sie sich zum Teil erwarten, indem Sie beispielsweise daran erinnert werden, dass es okay ist, wenn sie nicht immer alles schaffen. Person 10 bekommt durch die Inhalte das Gefühl sich stetig weiterzuentwickeln und zu verbessern. Mit sehr niedriger Hürde kommen die

Proband:innen an Informationen, die ihnen dabei helfen, vergangene Erfahrungen besser zu verstehen. Ebenfalls helfen ihnen die Inhalte, zu erkennen, dass beispielsweise das Verhalten anderer Personen in der Vergangenheit nichts mit ihnen persönlich zu tun hatte.

> *„Und dann gab es halt dieses Video, das ich dann gesehen habe mit dem Titel Science of Love Bombing und ich dachte so: [flüstert] Wahnsinn. Und dann war aber, also es hat wirklich so meinen Herzschmerz wirklich schnell geheilt, weil ich mir gedacht hab okay, ja gut, das ist halt jetzt passiert“ (Person 7, Pos. 176, 00:37:31).*

8.2.5. Forschungsfrage FF8

Bevor ich mit der Beantwortung der Forschungsfrage FF8 beginne, die sich der Frage widmet, inwiefern sich die Proband:innen mit Mental-Health-Influencer:innen vergleichen, möchte ich Antworten auswerten, die als Herleitung zu einem möglichen Vergleich dienen sollen. Die Forschungsfrage FF8 lautet wie folgt:

FF8: Inwiefern vergleichen sich Instagram-Nutzer:innen mit Mental-Health-Influencer:innen?

Zu Beginn werde ich darlegen, welche Mental-Health-Influencer:innen genannt wurden, welche Aspekte dazu geführt haben, dass die Proband:innen ihnen folgen und wie sie Trennung von Inhalt und Person wahrnehmen. Anschließend möchte ich zusätzlich auf Antworten eingehen, die eine Identifikation mit bestimmten Themen darlegen. Diese vier vorgelagerten Schritte sollen die Auswertung möglicher Vergleiche nachvollziehbar machen.

Die folgenden Personen und Profile (siehe Auflistung auf S. 74) wurden seitens der Befragten genannt. Alle Proband:innen konnten zumindest eine Seite oder Person nennen, der sie folgen. Ich habe die genannten Namen so angeführt, wie sie von den Befragten genannt wurden. Damit für Transparenz gesorgt ist und man die Profile auf Instagram wieder findet, habe ich in Klammer den Profilnamen des Accounts auf Instagram (auch Instagram Handle genannt, mit @ gekennzeichnet) vermerkt. Von den 25 genannten Seiten sind vier Seiten personenunabhängig geführt. Hier ist auch nicht bekannt, von wem die Seiten bespielt werden. Diese sind @wetheurban, @selfcarewithwall, @psychologypeers, @anxietyhealer. Eine Seite wird vom

amerikanischen Unternehmen Headspace Inc. bespielt, die die gleichnamige Meditationsapps headspace betreiben (*Die App für Meditation und Entspannung*, o. J.). Eine Seite stellt einen Sonderfall dar, nämlich @therapy_cinema. Diese Seite wird von zwei Personen bespielt, die im Team arbeiten und auch die Inhalte moderieren. Sie analysieren Ausschnitte aus Filmen oder Serien und erklären das psychologische Konstrukt dahinter. Person 4 war die einzige, die keine personenbezogene Seite nennen konnte und auch angab keiner aktiv zu folgen. Die Liste der 25 genannten Instagram-Seiten sieht wie folgt aus:

- Mark Groves (@createthelove)
- We the Urban (@wetheurban)
- Jillian Turecki (@jillianturecki)
- Kiki (@kikidoyouloveme)
- Body Positive Panda / Megan (@meganjaynecrabbe)
- Hannah (@hannah.nele)
- Head Space (@headspace)
- Dr. Nicole LePera (@the.holistic.psychologist)
- Selfcare with wall (@selfcarewithwall)
- Darius Kadem (@dariusryankadem)
- Jeff (@therapyjeff)
- Kirmes im Kopf (@kirmesimkopf)
- Daria (@dariadaria)
- Psychology Peers (@psychologypeers)
- Jessica Walsh (@letstalkaboutmentalhealth)
- Anxiety Healer (@anxietyhealer)
- Bonnie Yoelle (@diebonnies)
- Anna Brachetti (@annarative_)
- Theresa Vierlinger (@stressfrei.essen)
- Emma Poole (@tandledinair)
- Simone Biles (@simonbiles)
- Vanessa Ebert (@nessadhs)
- Cinema Therapy (@therapy_cinema)
- Jay Shetty (@jayshetty)
- Dr. Gabor Maté (@gabormatemd)

Die von den Befragten angegebenen Aspekte zeigen, dass die inhaltliche professionelle Aufbereitung eines Themas für 60% der Proband:innen (1, 2, 4, 6, 7 und 9) wichtig und ausschlaggebend dafür ist, ob sie jemandem folgen oder nicht. Für eine entsprechende Vertrauensbasis sind die Angabe von Quellen und/ oder Notfallstellen sowie eine professionelle Wissensvermittlung notwendig. Als zweithäufigsten Aspekt nannten die Proband:innen den persönlichen Bezug. Dieser kann entweder durch den eigenen Beruf, die Heimatstadt, enge Freund:innen oder Selbstbetroffenheit entstehen. Hierzu äußerten sich 50% der Befragten (2, 3, 5, 7 und 8). Der Einblick in das Leben betroffener Mental-Health-Influencer:innen und deren persönlicher Umgang mit und Wissensvermittlung bei persönlichen Themen ist für 40% (2, 3, 8 und 9) ein wesentlicher Grund, den erwähnten Profilen zu folgen. Lediglich zwei Personen (8 und 10) folgen Mental-Health-Influencer:innen, weil sie sie inspirierend finden.

Hinsichtlich des Themas ‚Trennung von Inhalt und Person' können alle Proband:innen klar differenzieren. Sie erkennen, ob die Inhalte von Mental-Health-Influencer:innen unabhängig oder abhängig von der jeweiligen Person aufbereitet sind. Anhand der Aufmachung sehen Sie, ob es sich um eine selbst betroffene/ einen selbst betroffenen fachfremden Mental-Health-Influencer:in oder ob es sich um eine professionell ausgebildete/ ausgebildeten Therapeutin/ Therapeuten handelt. Für die 30% der Befragten (2, 3 und 8) ist die persönliche Darlegung selbst betroffener Influencer:innen ein wesentlicher Grund, weshalb sie ihnen folgen. 20% der Proband:innen (1 und 4) nannten eine rein personen- und problemzentrierte Darstellung wiederum als Ausschlussgrund. Person 9 folgt sowohl selbst betroffenen als auch professionellen Mental-Health-Influencer:innen und äußert sich hinsichtlich der Aufbereitungsart differenzierend:

> *„Die eine mit ADHS, die gibt keine einzige Lösung, die zeigt mir auf, mir geht so eben mit diesem relatable Content. Ich finde auch das Influencerinnen, die persönlich betroffen sind und keine Professionals sind eher keine Lösungen geben" (Person 9, Pos. 230, 00:30:46).*

Hinsichtlich einer Identifikation, wie ich sie in dieser Arbeit anhand Brown (2020) definierte, haben sich 90% der Proband:innen positiv dazu geäußert. Sie identifizieren sich mit den Inhalten oder Personen in Mental-Health-Beiträgen von Mental-Health-Influencer:innen. 50% der Befragten (1, 3, 6, 7 und 10) identifizieren sich über die thematisierten Inhalte. Dabei gehe es oft um Fragen, die sich die Proband:innen selbst

in ihrer Lebensphase stellen, oder Themen, die sie interessieren oder beschäftigen. 30% (2, 5 und 8) identifizieren sich aufgrund ihrer persönlichen Lebensumstände. Entweder aufgrund der gleichen psychischen Probleme oder Situationen. Person 9 identifiziert sich anhand der gesehenen Verhaltensmuster.

In weiterer Folge möchte ich auf die Beantwortung der Forschungsfrage FF8 eingehen. Wie durch die vorherigen Aspekte dargelegt, zeigt sich, dass lediglich eine Person (4) keiner personenbezogenen Seite folgt und in Summe lediglich vier Seiten nicht direkt mit einer Person in Verbindung gebracht werden können. Ebenfalls zeigte sich, dass alle Befragten klare Gründe haben, um bestimmten Mental-Health-Influencer:innen folgen. Ebenfalls können Sie hinsichtlich der Inhaltsaufbereitung klar differenzieren. Bis auf Person 4 konnte ich bei 90% der Proband:innen Aussagen codieren, die auf einen Vergleich hinweisen. Diese Aussagen charakterisieren sich dadurch, dass die Befragten beim Beschreiben von Merkmalen, Umgangsformen oder Inhalten jeweiliger Mental-Health-Influencer:innen auf sich selbst referenzieren. Person 7 mit einer Aussage als exemplarisches Beispiel:

> *„Ja, würde ich schon sagen. Also, diese Podcasterin, die hat halt einfach eine Persönlichkeit, die super lebendig ist. Also die hat halt einfach Feuer unterm Hintern, sagt man. Und ja, die ist halt irgendwie einfach eine die super kompetent und auch selbstbewusst wirkt. Da habe ich mir halt schon öfters auch gedacht hab, „ich wäre gern mehr so wie sie“ oder ich finde das eigentlich eine schöne Art, wie sie halt so ist und auch, die haut halt so mit dem Hammer auf den Tisch. Also die hat halt einfach eine wirklich starke Energie sozusagen“ (Person 7, Pos. 220, 00:48:03).*

Sie beziehen sich entweder auf deren Lebenssituation, deren Fähigkeiten oder Persönlichkeitsmerkmale. Letztere wurden am häufigsten genannt. Die Proband:innen konnten in Bezug auf die jeweiligen Mental-Health-Influencer:innen ein oder mehrere für sie charakteristische Merkmale nennen, die sie entweder bewundernd, inspirierend oder mutig finden. Anhand der Nutzungsgründe zeigt sich, dass sich alle Proband:innen diesen Inhalten mit dem grundlegenden Motiv der Selbstverbesserung zuwenden. Vor allem die Aussagen, welche Aspekte die Proband:innen von den Mental-Heath-Influencer:innen übernehmen wollen, beziehungsweise in ihrem Leben oder bei ihrer Persönlichkeit fehlen, streichen dies hervor. Die rezipierten Inhalte und Herangehensweisen regen Sie zum Nachdenken über die eigene Situation an.

Passendes wird gespeichert oder notiert. Wie in der Theorie beschrieben wird dies als Assimilation bezeichnet. Anhand einer Aussage von Person 2 möchte ich dies veranschaulichen:

> *„Ja, Mut, vor allem ganz viel Zuversicht, wo immer denke: Ich kann das auch schaffen. Also. Einfach wieder neue Zuversicht, weil sonst denke ich mal, ich kann das nie wieder machen, das ist alles so blöd. Und dann denke ich mir so okay, die schafft es auch, dann kann ich das auch machen. Ich probiere es einfach“ (Person 2, Pos. 181, 00:36:01).*

Bei den Aspekten, die die Proband:innen übernehmen konnten oder wollen, handelt es sich um Ansichten, Verhaltensweisen, persönliche Eigenschaften oder Fähigkeiten. Die Befragten erlangen über die Inhalte und Umgangsarten der Mental-Health-Influencer:innen neuen Mut, schöpfen hierdurch Hoffnung, bekommen strebsame Umgangsarten veranschaulicht und können neue Ansichtsweisen und Umgangsformen aufnehmen. Auch werden Charakterzüge genannt, die die Proband:innen an sich vermissen und gerne entwickeln wollen.

> *„Also sie zum Beispiel versucht immer bodenständig zu bleiben, sich immer wieder auf das Wichtige zu besinnen und so das sind schon so Sachen, mit dem ich mich auch selber beschäftige und die mich auch eben interessieren bei anderen wie andere, das machen, wie andere das schaffen“ (Person 3, Pos. 168, 00:35:18).*

Ebenfalls geht es den Proband:innen bei der Übernahme darum, sich auf mögliche Ereignisse in der Zukunft vorzubereiten, die für sie von großer Bedeutung sind. Sie versuchen, sich Wissen anzueignen oder Aspekte zu reflektieren, um im Eintrittsfall gut vorbereitet zu sein. Ich führe als Beispiel den Dialog aus dem Interview mit Person 5 an:

> *00:35:42 Interviewer*
>
> *„Und hatte ich das selbst schon mal in einer sehr oft ich bezogenen Art und Weise zum Nachdenken angeregt? Also beispielsweise du siehst einen Inhalt von ihm, der dich in einer Art und Weise berührt, ein Gefühl auslöst, wo du dir denkst ...“*
>
> *00:36:03 Person 5*
>
> *„Jetzt weiß ich, warum ich noch nicht mit meiner Tochter Kontakt hatte. Weil ich noch immer nicht, weil ich selber auch herausfinde, was weiß ich wollen würde, was ich als Kind gebraucht hätte. Und das spricht mich halt schon sehr an, wenn*

ich oder bestätigt mich. So macht man es dann richtiger. Und das hat mich dann bei dem halt angesprochen.“

00:36:27 Interviewer
„Das heißt wenn es dazu kommen wird, kommen soll, dass dir Kontakt mit deiner Tochter gewährt wird ... ich hoffe das ist das richtige Wording in der Situation?“

Person 5: Ja.

Interviewer: „Ok, also dann gibt es schon den Aspekt, dass du denkst, du würdest gerne mit deiner Tochter so umgehen?“

00:36:46 Person 5
„Dann möchte ich so kommunizieren wie er das zeigt. Definitiv. Definitiv. Und ich hoffe, dass ich das auch so umsetzen kann“
(13.08.24, 15-47, Person-5 (m), Pos. 205-214).

Lediglich Person 3 befindet sich gelegentlich in einem Zwiespalt. Beispielsweise bei Inhalten zu körperlicher Gewalt gegen Frauen in toxischen Beziehungen. Grund hierfür ist, dass Person 3 einerseits die Thematisierung sehr wichtig findet, andererseits die Darstellung der betroffenen Frauen als zu plakativ beschreibt. Sie erwähnte abschließend, dass diese Inhalte ihr eher weniger zusagen.

Neben all den Aspekten, die die Proband:innen für ihr eigenes Leben übernehmen wollen oder schon übernommen haben, gab es von 30% der Proband:innen (Personen 7, 8 und 9) auch kritische, vergleichende Aussagen. Sie charakterisieren sich dadurch, dass sich die Befragten im Zuge des Vergleichs von deren Vergleichszielen entfernen und abgrenzen. Person 9 gab hierfür ein exemplarisches Beispiel, wie so ein Vergleich aussehen kann. Dabei referenzierte sie auf eine selbst betroffene Mental-Health-Influencerin, die ADHS thematisiert und Einblicke ihres Alltags auf Instagram postet.

„Inspirierend fand ich eigentlich gar nichts dran, weil das ja eher was ist, was ich eher ablegen möchte oder eher, was ich gar nicht toll find“ (Person 9, Pos. 214, 00:29:18).

Rückfrage meinerseits, ob dies auf die Art der Person bezogen ist.

„Ja, genau, oder, das ist ja ein Laster von ihr. Das ist ja nichts, was sie schön findet, oder herausstreichen möchte als gutes Merkmal, von dem her inspiriert, eher nicht“ (Person 9, Pos. 218, 00:29:28).

Sie beschreibt die Inhalte der Influencerin als problemzentriert und erklärte im Interview, dass sie sich zu Beginn aufgrund der Inhalte selbst fragte, ob sie von ADHS betroffen ist. Sie konnte sich mit einigen der Verhaltensweisen identifizieren:

„[…] Also am Anfang ist man ja so. Ich glaube alle, die diesen Content zum ersten Mal sehen, denken sich „Oh mein Gott, ich muss sofort zum Therapeuten, zur Therapeutin, Ich muss sofort diagnostizieren lassen“. Das ist ja wirklich so, man liest es auch in den Kommentaren. […] “ (Person 9, Pos. 266, 00:36:37).

Nach Reflexion der gesehenen Inhalte ist es Person 9 heute möglich, klar zu differenzieren und zwischen ihr und der Mental-Health-Influencerin entsprechende Unterschiede zu erkennen. Laut der Befragten hat dies jedoch einige Zeit gedauert. Es gäbe laut ihr zwar Aspekte, die sehr ähnlich sind, jedoch seien die Lebensumstände andere. Hierdurch erkannte sie, dass es bei ihr nicht identisch, sondern anders ist. Dies beschrieb sie sehr detailliert:

„Also ich glaube schon, dass ich zumindest im Arbeitsleben oft auch ähnlich zerstreut Vorgänge vornehmer oder einfach handeln. Im Privaten aber nicht. Und das ist der treffende Unterschied, denn im Arbeitsleben ist es oft fremdgesteuert oder zu 90% fremdgesteuert und dafür kann ich nichts. Und ähm, ich glaube so eine gewisse Zerstreutheit, gerade wenn man Studium und Beruf und viele Dinge einfach grad hat, da ist es dann normal. Ich glaube, das ist auch bei Eltern ähnlich. Da sind öfter Handlungen nicht so perfekt rational und es ist auch in Ordnung. Man muss sich dann auch selbst so ein bisschen. Ähm, ja. Nicht so, also nicht so streng mit sich auch sein. Und das wäre der Vergleich. Also im Arbeitskontext ist es sehr ähnlich, nur bei ihr ist es halt privat, was sie zeigt. Sie zeigt sehr wenig in der Arbeit. Sie zeigt eher private Sachen, von wie sie ihren freien Tag gestaltet, blabla. Und bei mir ist das eher im Arbeitsleben, was mich stört oder wo ich mir dachte, hmm, aber das würde vielleicht ähnlich ausschauen, aber mir ist bewusst, dass das nicht dasselbe ist“ (Person 9, Pos. 262, 00:34:58).

9. Diskussion

Mit der hier vorliegenden Arbeit gehe ich der Frage nach, welche Nutzungsmotive Instagramnutzer:innen gegenüber psychologischen und psychotherapeutischen Inhalten von Mental-Health-Influencer:innen haben. Wesentlicher Ausgangspunkt für diese Frage ist der Instagram-Trend #mentalhealth. Wie Eingangs von mir beschrieben, handelt es sich hierbei um statische und dynamische Medieninhalte auf der Social Media-Plattform Instagram, die sich Themen wie Depression, Angststörung oder Beziehungsdynamiken widmen. Ebenfalls kommen Inhalte zur Psychohygiene und Ratschläge zu beispielsweise Panikattacken vor. Die dahinter stehenden Personen habe ich als Mental-Health-Influencer:innen in Kapitel 5.1.3 definiert. Diese können sowohl selbst betroffene oder fachfremde Personen im Sinne „klassischer Influencer:innen“ als auch fachkundiges Personal wie Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen sein. Anhand aktueller Studien im Empiriekapitel 6. zeige ich auf, dass es sich um ein sehr junges Thema handelt und eine entsprechende Forschungslücke vorhanden ist. Während der Datenerhebung wurde beispielsweise die Studie von Lekgothoane & Kaminer (2024) veröffentlicht, die sich einer sehr ähnlichen Fragestellung widmet. Um auf die hier leitende Fragestellung eine Antwort verfassen zu können, habe ich, mit Blick auf die Forschungslücke, eine explorative Methode gewählt. Mithilfe qualitativer leitfadengestützter Interviews und einer Stichprobe von gesamt 10 Personen (80% weiblich, 20% männlich) war es mir möglich, entsprechende Daten zu erheben.

Bevor ich auf die Implikationen eingehe und einen entsprechenden Bezug zum theoretischen Hintergrund sowie zur Empirie herstelle, möchte ich hier nochmals die Ergebnisse der acht Forschungsfragen zusammenfassen. Die Proband:innen nutzen Instagram durchschnittlich schon mehr als 10 Jahre. Die Nutzungsart teilt sich auf 50% aktiv, 40% passiv und eine Person, die es zum Zeitpunkt des Interviews kaum nutzt, auf. Die genannten Nutzungsgründe sind Information, Entertainment, Recherche, Konnektivität, Zeitvertreib und Inspiration. Auch Selbstrepräsentation wurde erwähnt. Drei Befragte nutzen Instagram darüber hinaus auch als Portfolio- und Promotionkanal für ihre Tätigkeiten. Mit der ersten Forschungsfrage FF1 wollte ich herausfinden, wie die Befragten auf das Thema mentale Gesundheit im Allgemeinen und auf den Trend #mentalhealth auf Instagram aufmerksam geworden sind. 90% der Befragten kamen abseits von Instagram mit dem Thema in Berührung. Für 30% waren hierfür

herausfordernde Lebensabschnitte oder eigene psychische Probleme ausschlaggebend. Ebenfalls gaben sie Proband:innen betroffene Personen im nahen Umfeld an. 40% der Befragten nannten die zunehmende Thematisierung in Gesellschaft und Medien als Grund. Lediglich eine Person kam über Instagram das erste Mal mit dem Thema mentale Gesundheit in Berührung. Hinsichtlich der Social Media-Plattform selbst nannten die Proband:innen entweder gezielte Recherche, Thematisierung seitens schon abonnierter Influencer:innen oder algorithmische Vorschläge.

Mit der zweiten Forschungsfrage FF2 wollte ich ein Meinungsbild erheben. Im Zuge der Auswertung zeigte sich, dass zwischen Offline- und Online-Bereichen zu unterscheiden ist. 90% der Befragten haben psychotherapeutische Erfahrung. 10% wollen in Zukunft Psychotherapie in Anspruch nehmen. Alle Proband:innen sind sich einig, dass Psychotherapie sowie Psychohygiene sehr wichtig sind und sowohl seitens des Gesundheitssystems als auch innerhalb der Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit braucht. Im Online-Bereich, vor allem mit Blick auf #mentalhealth und Instagram, sind sich die Befragten ebenfalls einig. Sie finden, dass die Inhalte von Mental-Health-Influencer:innen kein adäquater Ersatz für eine individuelle Psychotherapie sind und auch nicht sein können. Der Trend habe einige positive Aspekte, beispielsweise, dass hierdurch das Bewusstsein innerhalb einer Gesellschaft für mentale Gesundheit und psychische Störungen gefördert wird. Auch die niedrigen Eintrittshürden und Möglichkeiten zu selbstständiger Wissensaneignung werden positiv hervorgehoben. Jedoch betonen die Befragten, dass ein kritisches Auge zwingend notwendig ist. Dies hat mit der Form der Kommunikation zu tun, die sich als One-to-Many gestaltet. Demnach bewegen sich die Inhalte laut den Proband:innen lediglich an der emotionalen Oberfläche. Dies macht ein entsprechendes emotionales Verarbeiten schwierig. Auch, weil die Inhalte laut den Befragten oftmals zu generisch gestaltet sind und pauschalisieren. Laut den Befragten fehlen seitens selbst betroffener Influencer:innen oft Hinweise, dass deren Inhalte keine Allgemeingültigkeit haben. Ebenfalls vermissen sie einen entsprechend sensiblen Umgang mit bestimmten Themen wie beispielsweise Depression.

Mit der dritten Forschungsfrage war es meine Absicht, herauszufinden, ob und wie sehr die Fachkompetenz der jeweiligen Mental-Health-Influencer:innen für die Befragten eine Rolle spielt. Die Ergebnisse zeigen unterschiedliche Haltungen. 30% spielt die Fachkompetenz wenig bis keine Rolle, für weitere 20% ist sie von oberster

Relevanz. Die weiteren 50% teilen sich wieder auf zwei Gruppen auf. 30% differenzieren stark zwischen selbst betroffenen und professionell ausgebildeten Mental-Health-Influencer:innen, wobei erstere sehr kritisch betrachtet werden. Die verbleibenden 20% hatten zum Zeitpunkt des Interviews sich noch keine konkreten Gedanken hierzu gemacht, stehen jedoch den Inhalten kritisch gegenüber und sind der Meinung, die Fachkompetenz anhand der Aufbereitung der Inhalte zu erkennen.

Nach den ersten drei Forschungsfragen FF1-FF3 bin ich mit den Forschungsfragen FF4-FF8 spezifischer auf Aspekte des theoretischen Hintergrunds eingegangen. Hinsichtlich der Forschungsfrage FF4, die darauf abzielt, herauszufinden, welchen Inhalten sich die Befragten zuwenden, ergab sich ein diverses Bild. Die Proband:innen nutzen alle gängigen Formate auf Instagram. Neben humorvollen Inhalten in Form von Memes werden auch motivierende oder selbstwertsteigernde Inhalte rezipiert. Beides in statischer Form. Bei Bewegtbildinhalten kommen von Tipps und Ratschlägen, psychoedukativen Erklärungen, persönlichen Umgängen betroffener Personen oder Übungen zu Selbstberuhigung vor. Dabei drehen sich die Inhalte um die folgenden Themen:

- Beziehung, Attachment Theorie und Attachement Styles
- Kommunikationspraktiken
- Neurophysiologische Störungen
- Autismus, Depression, ADHS, Angststörung, Dissoziative Persönlichkeitsstörung
- Familiäres Trauma, Abgrenzung und Selbstwert
- Spoon Theory bei chronisch oder psychisch Kranken
- Toxic Positivity

Die Proband:innen wurden vor allem durch den Instagram-Algorithmus auf die jeweiligen Themen aufmerksam. 30% suchen explizit nach bestimmten Inhalten. Neben den schon abonnierten Influencer:innen werden sie auch durch Personen im näheren Umfeld auf neue Themen aufmerksam.
Mit der Forschungsfrage FF5 wollte ich herausfinden, wie die Proband:innen mit Inhalten umgehen, die ihnen nicht zusagen. 50% aller Proband:innen swipen/ scrollen intuitiv weiter zu, um den Beitrag aus deren Sichtfeld zu bringen. 30% aller Befragten nutzen die verfügbare Reporting-Funktion. 20% der Proband:innen versuchen, über

die Funktion ‚Nicht für mich' den Algorithmus zu trainieren. Weitere 20% entfolgen betreffenden Accounts.

Hinsichtlich der FF6, bei der es um Alternativen zu Instagram und Mental-Health-Influencer:innen geht, werte ich psychotherapeutische Erfahrung und den aktiven Besuch solcher als Alternative. 80% können entsprechende Erfahrung vorweisen und 50% nehmen zum Interviewzeitpunkt aktiv Psychotherapie in Anspruch. Alle Befragten nannten eine für sie relevante Alternative. Das Support-Netzwerk (Freund:innen, Partner:innen, Bekannte) wurde dabei am häufigsten angeführt. Gefolgt von Sport (z.B. Yoga), Meditation, Meditationsapps, Hobbys (z.B. Stricken), Journaling, Musik, Haustieren und Reisen. Für vertiefendes Wissen nutzen die Proband:innen Podcasts und Videos auf der Plattform YouTube. 40% wollen in Zukunft Selbsthilfegruppen oder Gruppentherapien ausprobieren.

Die Forschungsfrage FF7 widmete sich der Frage, welche Nutzungsmotive seitens der Proband:innen hinsichtlich Mental-Health-Inhalten feststellen lassen. Die von den Proband:innen genannten Nutzungsgründe sind Inspiration, Selbstbestätigung, Humor, Anleitung & Erinnerung, Trend & Entstigmatisierung, Betroffenheit: Persönlich & Umfeld, Wissenszuwachs und Zugehörigkeit. Am häufigsten nannten die Befragten die Motive Wissenszuwachs (100%), Betroffenheit: Persönlich & Umfeld (100%), Zugehörigkeit (80%) und Anleitung & Erinnerung (70%). Die folgende Darstellung veranschaulicht die Häufigkeiten der Nutzungsgründe.

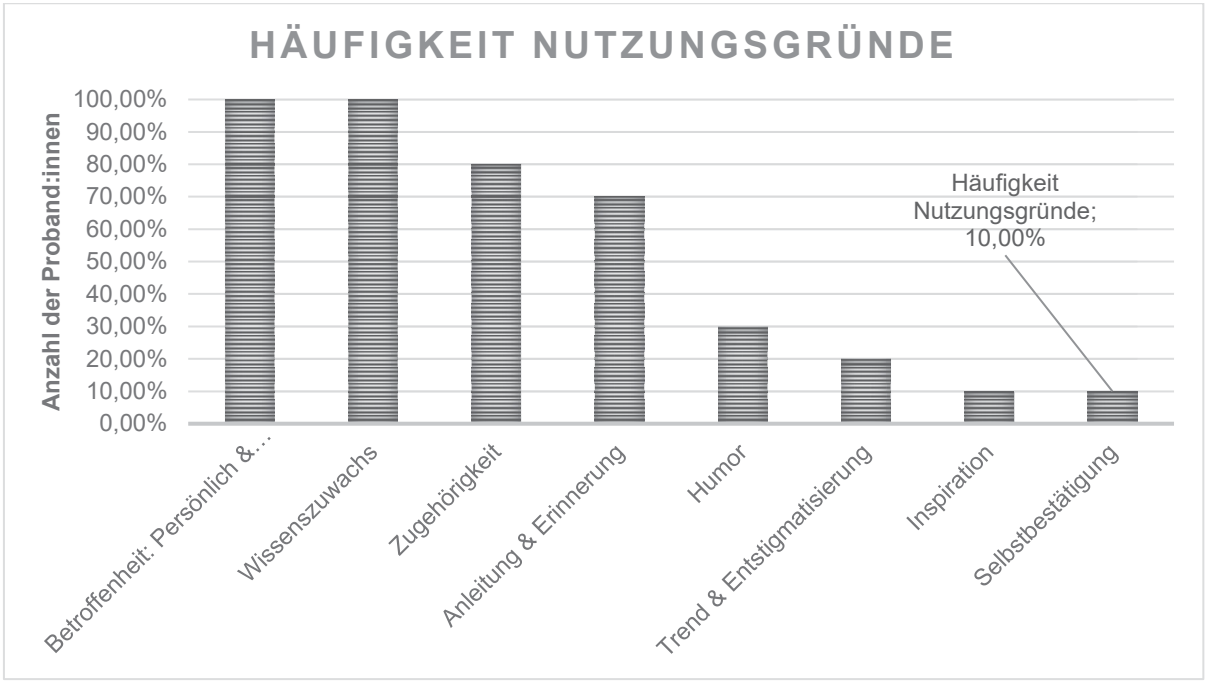

Abbildung 1: Häufigkeiten Nutzungsgründe

Die von mir codierten und ausgewerteten Nutzungsgründe decken sich dabei zum Teil mit der erwarteten Gratifikation („Gratifications Sought“, GS). 90% der Befragten erwarten sich von den Inhalten vor allem Anleitung & Erinnerung zur Selbstverbesserung hinsichtlich der eigenen Betroffenheit, oder jener von Personen im engen Umfeld. Auch Wissensvermittlung ist eine wesentliche Erwartung, sei es in Bezug auf neue Sichtweisen, Umgangsformen oder spezifische Informationen zu einem bestimmten Thema. Hinsichtlich der erhaltenen Gratifikation („Gratifications Obtained“, GO) gaben die Proband:innen an, sich durch die Inhalte beruhigt und verstanden zu fühlen; dass sie ihnen Hoffnung machen und das Selbstwertgefühl steigern; dass durch die Inhalte ihr Bewusstsein erweitert wird und sie ihre Gedanken besser einsortieren können. Weiters erhalten Sie entsprechende Anleitung und Erinnerung, werden inspiriert und bekommen das Gefühl, sich weiterzuentwickeln.

Abschließend fasse ich die Ergebnisse der Forschungsfrage FF8 zusammen. Hierbei ging es um die Frage, inwiefern sich die Nutzer:innen mit den Mental-Health-Influencer:innen vergleichen. In der detaillierten Beantwortung der Frage habe ich eine Liste mit den genannten Influencer:innen erstellt. Lediglich Person 4 folgt keiner personenbezogenen Seite, demnach fällt sie in den weiteren Auswertungen aus. Die Proband:innen nannten 25 Accounts, wovon vier Seiten personenunabhängig geführt sind. 60% der Proband:innen folgen Mental-Health-Influencer:innen, weil sie die Inhalte als professionell aufbereitet empfinden. Der persönliche Bezug ist für 50% relevant und der Einblick in das Leben betroffener Mental-Health-Influencer:innen sowie deren persönlicher Umgang und die damit einhergehende Wissensvermittlung sind für 40% ein wesentlicher Grund, den Personen zu folgen. Alle Proband:innen können zwischen den Inhalten und den Mental-Health-Influencer:innen klar differenzieren und wissen, dass Inhalte persönlich Betroffener keine Allgemeingültigkeit haben. Wie sie die Person einordnen (kundige Laien oder professionell ausgebildete Therapeut:innen), erkennen sie dabei an der Aufbereitung der Inhalte. 90% der Proband:innen identifizieren sich entweder mit den Inhalten oder Personen. 50% über die thematisierten Inhalte und 30% aufgrund der persönlichen Situation, die sich mit jenen der Mental-Health-Influencer:innen deckt. Eine Person nannte die Verhaltensmuster als Grund für eine Identifikation.
Die von mir eben dargelegten Aspekte sollen dabei helfen, bei den Implikationen verständlich auf die Theorie rückschließen zu können. Bezüglich des Kerns der

Forschungsfrage FF8, nämlich inwiefern sich die Proband:innen vergleichen, konnte ich bei 90% der Stichprobe entsprechende Daten codieren und auswerten. Die von mir ausgewerteten Aussagen charakterisieren sich dadurch, dass die Proband:innen beim Beschreiben von Merkmalen seitens der Mental-Health-Influencer:innen auf sich selbst referenzieren. Hierzu zählen Lebensumstände, Merkmale oder Fähigkeiten. Die Proband:innen wollen von den Mental-Health-Influencer:innen Aspekte wie persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Sichtweisen, Umgangsarten oder Verhaltensweisen übernehmen und konnten auch schon Dinge erlernen. Die Proband:innen schöpfen durch die Inhalte Hoffnung, erlangen neuen Mut und erkennen strebsame Ziele. Vor allem bei Charakterzügen, die sie an sich selbst vermissen und gerne entwickeln wollen. Einige bereiten sich mithilfe der Accounts und Inhalte auf in der Zukunft liegende Ereignisse vor und reflektieren hierdurch ihre aktuelle Lage. Neben den rein positiven Aspekten differenzierten 30% der Proband:innen zwischen sich und den jeweiligen Mental-Health-Influencer:innen im Zuge eines Vergleichs. Dies betrifft Lebensumstände, Fähigkeiten oder Verhaltensmuster. Die Proband:innen fühlen sich im ersten Moment zwar angesprochen, reflektieren dann jedoch das Rezipierte und erkennen, dass die Inhalte nicht 1:1 auf sie und ihre Situation anwendbar sind.

9.1. Implikation

Mit Blick auf den in der Einleitung beschriebenen Trend und den damit verbundenen positiven sowie negativen Aspekten, liefern die Ergebnisse aus den Forschungsfragen FF1-FF3 einen ergänzenden Eindruck zu dieser Thematik. Für 100% der Proband:innen ist das Thema äußerst wichtig, 90% der Befragten kamen abseits von Instagram mit dem Thema mentale Gesundheit in Berührung und 80% haben selbst psychotherapeutische Erfahrung als Patient:innen gesammelt. Letzteres könnte an der in Wien vorherrschenden und im Vergleich zu den restlichen Bundesländern verhältnismäßig guten therapeutischen Versorgungslage liegen (Gesundheitsministerium, o. J.). Somit ist vor allem die erste Stufe der Selective Exposure, wie ich sie in Kapitel 5.3 beschrieben habe, erfüllt. Die Proband:innen sind dem Thema gegenüber offen, da sie damit sympathisieren und es sich mit ihren Überzeugungen und Werten deckt. Weiters wird auch die zweite Stufe der „de facto selectivity“ erfüllt, denn die Proband:innen nutzen Instagram im Durchschnitt schon mehr als 10 Jahre und wenden sich, aufgrund bisheriger positiver Erfahrungen auch

bei diesem Thema wieder an die Social Media-Plattform (Schenk, 2007; Sears & Freedman, 1967, S. 195–196). Die ausgewerteten Meinungen der Proband:innen decken sich dabei im Großen und Ganzen einerseits mit den medialen Berichterstattungen (Bovermann, 2022; dpa, 2024; Flörchinger, 2022; Pötsch, 2022; Rudra, 2023) und andererseits mit den Ergebnissen der neuseeländischen Studie von E. Adeande und K. Stasiak (2023). Auch wenn die Inhalte von Mental-Health-Influencer:innen einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung des Themas mentale Gesundheit leisten und viele Menschen durch die niedrigen Eintrittshürden ein besseres Bewusstsein entwickeln und mehr Wissen aneignen können, sind sich die Befragten einig: Die Inhalte können und sollten nicht als möglicher Ersatz für eine Psychotherapie herangezogen werden. Grund hierfür ist, dass die Inhalte oftmals zu generisch sowie pauschalisierend sind und sich die One-to-Many-Kommunikation hierfür nicht eignet (Burkart, 2021, S. 340–342). In Anbetracht der profunden Meinungen war überraschend, dass die Fachkompetenz der Mental-Health-Influencer:innen nur für 20% von oberster Bedeutung und für 30% von geringer bis keiner Relevanz war. Die verbleibenden 50% differenzieren entweder sehr genau zwischen selbst betroffenen Influencer:innen und professionellen Therapeut:innen oder haben sich noch keine konkreten Gedanken dazu gemacht. Mit Blick auf die Influencer:innen-Definition von Schach (2018, S. 20) haben sowohl professionelle Psychotherapeut:innen als auch selbst betroffene Influencer:innen einen Einfluss auf Einstellungs- und Verhaltensabsichten. Die geringe Beachtung entsprechender Fachkompetenz kann mit der empfundenen Sympathie und der Ähnlichkeit in Werten, Einstellungen oder Verhaltensmustern erklärt werden. Klassische Influencer:innen, die beispielsweise selbst betroffen sind, wirken tendenziell greifbarer und können durch Ähnlichkeiten und das Gefühl der Verbundenheit einen positiven Effekt auf die empfundene Glaubwürdigkeit haben (Ki et al., 2020; Sokolova & Kefi, 2020).

Mit den Forschungsfragen FF4-FF6 war mein Ziel noch etwas näher auf die selektive Zuwendung eingehen und herausfinden, wie und welchen Inhalten sich die Proband:innen zuwenden und ob von einem Selective-Exposure-Effekt ausgegangen werden kann. Die Proband:innen suchen entweder gezielt oder nehmen Vorschläge von Instagram an. Ebenso versuchen sie, den Algorithmus zu beeinflussen. Entweder über vorhandene Funktionen oder durch einfaches Weiterscrollen. Dies wird sowohl bei Inhalten angewendet, die die Befragten nicht interessieren als auch bei Inhalten,

die sie als fragwürdig in Darstellung oder thematischer Aufbereitung empfinden. Alle Proband:innen nannten Alternativen wie beispielsweise Freund:innen/ Support-Netzwerke oder Podcasts, die sie hinsichtlich des Themas mentale Gesundheit heranziehen. Diese Ergebnisse zeigen ein Zusammenspiel zwischen Eigenpersonalisierung (Echokammern) und algorithmischer Personalisierung (Filterblasen). Dies könnten auf den ersten Blick Indizien für die Existenz von Echokammern und Filterblasen sein (Pariser, 2011; Sunstein, 2002; Zillich, 2019, S. 99). Ich ziehe an diesem Punkt die thematisch-inhaltlichen Ergebnisse heran, die die Proband:innen nannten. Diese waren beispielsweise Depression, Angststörung, familiäre Traumata oder ADHS. Diese Themen betreffen nicht nur die Befragten selbst, sondern auch Personen im nahen Umfeld und wurden als wesentlicher Nutzungsgrund genannt. Dies wird von entsprechender Neugierde begleitet, weil die Personen bestimmte Aspekte besser verstehen wollen. Ähnlich wie bei der Arbeit von Rutter et al. (2023), bei der die Proband:innen auch über Social Media nach Informationen suchten, um sich selbst besser zu verstehen oder gar selbst zu diagnostizieren. Auch wenn alle Proband:innen erwähnten, dass sie durch Instagram auf neue Themen oder Menta-Health-Influencer:innen aufmerksam werden, komme ich durch die inhaltliche Ergänzung zu dem Entschluss, dass es sich eher um einen Selective-Exposure-Effekt handelt, als dass hier Filterblasen oder Echokammern vorliegen würden (Bakshy et al., 2015, S. 1130–1132; Meineck, 2018; Zillich, 2019, S. 98–99). Sears (1968) beschrieb den Effekt wie folgt: Menschen suchen Informationen, die ihre Überzeugungen und Ansichten stützen („Supportive Information“) und vermeiden Informationen, die ihren Überzeugungen und Ansichten nicht zusagen („Non-supportive Information) (Sears, 1968, S. 777 zit. n. Schenk, 2007, S. 156).

Über die Forschungsfrage FF7 konnte ich die wesentlichen Nutzungsgründe feststellen. Neben der Selbstbetroffenheit sowie Betroffenheit nahestehender Personen im Umfeld und der stetigen Anleitung und Erinnerung im Sinne einer Selbstverbesserung waren auch Nutzungsgründe wie Zugehörigkeit und Wissenszuwachs von oberster Bedeutung. Auch die Selbstbetroffenheit sowie die Betroffenheit des nahen Umfeldes sind ausschlaggebend. Auch das Thema Humor war für 30% ein relevantes Motiv. Diese Nutzungsgründe haben bis auf die Aspekte der Zugehörigkeit, der Informationssuche und Inspiration kaum Überschneidungen mit jenen der Arbeiten von Croes & Bartels (2021) oder J.A. Lee et al. (2022), denn hier

dominierten die Nutzungsmotive Zeitvertreib/ Langeweile sowie Entspannung/ Abschalten und Neid. Ebenfalls zeigt sich, dass es zwischen Nutzungsmotiven gegenüber Instagram und jenen gegenüber Mental-Health-Content klare Unterschiede gibt, denn weder Selbstdarstellung noch Dokumentation sowie Entertainment wurden seitens der Proband:innen genannt. Lediglich Person 2, die Instagram sehr aktiv nutzt, erwähnte den Austausch und die soziale Interaktion als relevant (Alhabash & Ma, 2017; Huang & Su, 2018; E. Lee et al., 2015). Lediglich Person 10, die schon tiefgehende und positive Therapieerfahrungen hat, nannte als Motiv die Inspiration. Nicht nur für die Arbeit mit und an sich selbst, sondern auch um in Zukunft immer wieder einen Therapieplatz in Anspruch zu nehmen. Damit ordnet sie sich als einzige bei den Ergebnissen von Reed (2023) ein, die feststellte, dass positivere frühere Therapieerfahrungen positive Ergebniserwartungen für die Teilnahme an einer Therapie erhöhten (Reed, 2023, S. 22). Die erhobenen Nutzungsgründe deuten auf das zugrunde liegende Motiv der Selbstverbesserung hin, wie es auch in der Weiterentwicklung der Theorie zum Sozialen Vergleich für aufwärts gerichtete Vergleiche eine wesentliche Rolle spielt (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 11). Auch die von Palmgreen erwähnte Feedbackschleife in Bezug auf gesuchte (GS) und erhaltene Gratifikation (GO) zeigte sich in der Nutzendarlegung seitens der Proband:innen (Palmgreen, 1984, S. 71–73). Der Unterschied zwischen erwarteter und erhaltener Gratifikation seitens der Proband:innen ist jener, dass sie neben der erwarteten Anleitung und Wissensvermittlung zusätzlich das Gefühl von Hoffnung, Weiterentwicklung und Zugehörigkeit erfahren. Auch fühlen sie sich in ihrem Selbstwertgefühl gesteigert und schaffen es, ihre Gedanken besser zu sortieren. Die Nutzungsgründe sowie Gratifikations-Ergebnisse sind ähnlich der Studie von Lekgothoane und Kaminer (2024). Sie stellten die Frage, inwiefern Mental-Health-Content hilfreich sei, und erhoben Themen, die Proband:innen nannten. Diese sind Motivation and Comfort, Awareness and Understanding of Symptoms, Self-care Tipps and Coping Strategies, Normalizing and Validating sowie Social Connection and Support (Lekgothoane & Kaminer, 2024, S. 366–368).

Neben den Aspekten der selektiven Zuwendung, sowie möglichen Nutzungsmotiven wollte ich mit der Forschungsfrage FF8 herausfinden, inwiefern sich die Proband:innen mit Mental-Health-Influencer:innen vergleichen. 90% der befragten Personen konnten entsprechende Mental-Health-Influencer:innen, wie von mir Eingangs definiert,

nennen. Dabei können die Proband:innen sehr gut zwischen selbst betroffenen Influencer:innen und professionellen Psychotherapeut:innen differenzieren. Sie erkennen Unterschiede in der Aufbereitung zwischen personen- oder themenzentrierten Inhalten. In weiterer Folge gaben die Proband:innen an, sich entweder über die Person oder die thematisierten Inhalte entsprechend der Definition nach Brown (2020) zu identifizieren. Hierzu zählen Verhaltensmuster, Lebensumstände und spezifische Themen. Zu den genannten Gründen bei der Auswahl der jeweiligen Mental-Health-Influencer:innen zählen die inhaltliche Aufbereitung, der persönliche Bezug zu den Themen und Situationen und der Einblick in das Leben der jeweiligen Influencer:innen. Zu Letzteren zählt noch die damit einhergehende Wissensvermittlung und der Umgang mit bestimmten Themen wie z.B. Angststörung. Offenheit und Sympathie, wie sie in der Studie von J.A. Lee et al. (2022, 90-92) zu den wesentlichen Faktoren zählten, um Influencer:innen zu folgen, wurden hier nicht genannt. Wie auch in der Studie von Hasan et al. (2023) spielt die Identifikation bei selbst betroffenen Influencer:innen eine wesentliche Rolle, ob sich die Proband:innen ‚verstanden' oder ‚abgeholt' fühlen. Sie identifizieren sich zum einen mit den Inhalten und Personen, und zum anderen findet laut den Proband:innen vor allem bei selbst betroffenen Mental-Health-Influencer:innen eine Art Normalisierung deren Probleme statt. Ob dadurch in der Vergangenheit erlebte Zustände als Störung diagnostiziert wurden, konnte ich nicht feststellen. Allerdings gaben die Befragten an, aufgrund der Inhalte und Personen zum Nachdenken über sich selbst und ihre Verhaltensmuster angeregt zu werden (Hasan et al., 2023, S. 570). Angesichts der Nutzungsgründe und des zugrundeliegenden Motivs der Selbstverbesserung, das von Wood (1989) vorgeschlagen wurde, konnte ich bei 90% der Proband:innen einen lateralen beziehungsweise tendenziell aufwärts gerichteten Vergleich identifizieren. Ein weiteres Indiz sind Aussagen, welche Aspekte oder Tipps die Proband:innen von den Mental-Heath-Influencer:innen übernehmen wollen, beziehungsweise die ihnen im eigenen Leben oder bei ihrer Persönlichkeit fehlen. Auch die schon übernommenen Aspekte wie beispielsweise Denkmuster oder bestimmte Ansichten untermauern dies. Wie in der Theorie beschrieben wird dies als Assimilation bezeichnet (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 8–11; Verduyn et al., 2020, S. 33; Wood, 1989, S. 232). Neben diesem, auf Basis des Motivs der Selbstverbesserung aufwärts gerichteten Vergleich, konnte ich bei 30% der Proband:innen Aussagen analysieren, die auf einen abwärts gerichteten Vergleich bei selbst betroffenen Mental-Health-Influencer:innen hindeuten.

Die Proband:innen differenzieren in ihren Aussagen und entfernen sich dabei von den jeweiligen Mental-Health-Influencer:innen. Dies wird in der Theorie als „contrast"-Modus bezeichnet. Hier könnte das Motiv der Selbstaufwertung zugrunde liegen, wie es von Wills (1981) zur Diskussion gebracht wurde. Es gibt Aussagen, die dies andeuten, jedoch nicht in denselben Mengen, wie beim Motiv der Selbstverbesserung und daraus resultierenden aufwärts gerichteten Vergleichen (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 8–11; Verduyn et al., 2020, S. 33; Wills, 1981). Ebenfalls deuten die Aussagen auf die „cognitive busyness" hin, die Gilbert et al. (1995) anführten. Grund für diese Annahme ist, dass mache Aussagen auf eine erste Reaktion von oben herab hindeuten (Gilbert et al., 1995 zit. n. A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 12). Besonders spannend an den Ergebnissen zu sozialen Vergleichen ist, dass die Befragten, trotz der gemischten Nutzungsart (passiv sowie aktiv) eher zu aufwärts als abwärts gerichteten Vergleichen neigen. Dies deckt sich nicht mit den Ergebnissen von Yue et al. (2022), die herausfanden, dass passive Nutzung eher zu Aufwärts-Kontrast und Abwärts-Identifikation führt. Auch erwähnten die Proband:innen keinerlei Anzeichen für Stress, den sie mit den Inhalten verbinden würden (Yue et al., 2022, S. 4–5). Das Thema Neid, wie es in der Arbeit von Chae (2018) eine zentrale Rolle gespielt hat, war bei den hier vorliegenden Ergebnissen nicht relevant. Sie zeigte auf, dass mangelndes Selbstwertgefühl in Kombination mit hohem öffentlichen Bewusstsein zu aufwärts gerichteten Vergleichen führt (Chae, 2018, S. 253–258). Schmuck et al. (2019) gingen einen Schritt weiter und zeigten, dass diese Vergleiche über einen längeren Zeitraum einen negativen Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben können. Dies kann in weiterer Folge durch Gefühle wie Neid das Wohlbefinden negativ beeinflussen (Schmuck et al., 2019, S. 6–7). Es zeigte sich jedoch Gegenteiliges. Es ist nicht Neid oder ein anderes negatives Gefühl, das bei den Proband:innen entsteht, sondern eher positive Gefühle wie Hoffnung und Zuversicht. Sie bewundern den Mut seitens der Mental-Health-Influencer:innen, fühlen sich verstanden und lernen dazu. Sie werden durch die Inhalte in deren Bewusstsein und auch Selbstwertgefühl eher gesteigert, als dass sie neidisch wären und sich dies in Folge negativ auf das Wohlbefinden auswirken würde.

Wie in der Einleitung beschrieben, handelt es sich bei #mentalhealth mit über 50 Millionen Beiträgen zu psychotherapeutischen Hilfestellungen und psychologischen Aspekten um keinen Hype, sondern um einen Trend mit stetigem Zulauf. Schon vor

der COVID-19 Pandemie, die hier als Katalysator zu sehen ist, gab es die ersten Beiträge von professionellen Psychotherapeut:innen (Hunter, 2022; June, 2019; Matei, 2019; *#mentalhealth auf Instagram | Hashtags*, o. J.). Dass nicht alle Personen, die unter #mentalhealth oder verwandten Hashtags Beiträge posten, von fachkundiger Natur sind und ausschließlich Inhalte teilen, die förderlich sind, wird seitens der Proband:innen nicht bezweifelt. Ähnliche Richtlinien wie jene der American Psychological Association (2021), die für professionelle Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Psychiater:innen in den USA gilt, könnten seitens selbst betroffener Influencer:innen als mögliche Zensur wahrgenommen werden. Bewusstsein für die Sensibilität der Inhalte bei Influencer:innen von vermeintlich geringerer Fachkompetenz zu schaffen und entsprechende Disclaimer und Hinweise einzuführen, wäre allerdings sinnvoll. Mit diesen kann darauf hingewiesen werden, dass diese Inhalte keine Allgemeingültigkeit haben und nicht als Grundlage zu einer Selbstdiagnose herangezogen werden sollten. Bislang fehlen diese Hinweise oftmals, und dies wird auch seitens der Proband:innen kritisiert (Rudra, 2023). Die Ergebnisse dieser Stichprobe zeigen in deren Nutzungsmotiven wie auch hinsichtlich der sozialen Vergleichsprozesse den positiven Wunsch der Selbstverbesserung und Wissensaneignung. Trotz einer sehr offenen und positiven Meinung gegenüber psychologischen und psychotherapeutischen Inhalten und den Personen dahinter sind die Proband:innen kritisch und differenzieren zwischen selbst betroffenen Laien und Menschen, die eine professionelle Ausbildung dazu haben. Es handelt sich bei Mental-Health-Influencer:innen um klare Meinungsführer:innen in einem äußert sensiblen Bereich, in dem sie weitreichende Auswirkungen auf das Leben der Rezipient:innen haben können. Einerseits aufgrund der Zugänglichkeit und empfundenen Nähe, andererseits aufgrund der zum Teil starken Identifikation mit Themen und/ oder Personen (Schach, 2018, S. 20). Es handelt sich bei den Befragten um eine klare selektive Zuwendung in allen drei Abstufungen, inklusive möglicher algorithmischer Beeinflussung seitens Instagram (Schenk, 2007, S. 156; Sears, 1968, S. 777; Sears & Freedman, 1967, S. 197; Zillich, 2019, S. 96–98). Die Proband:innen sind sich ihrer selbst und ihrer Nutzungsmotiven durchaus bewusst. Dies mag womöglich an den Hintergründen und Erfahrungen der Stichprobe liegen, denn 90% der Proband:innen haben psychotherapeutische Erfahrung gesammelt. Um auf MCQuail et al. (1972) zurückzukommen und den fünf Abstufungen für die Definition des „Uses and Gratifications“-Ansatzes nach Katz, Blumler und Gurevitch (1974) gerecht zu werden,

zeigte sich, dass die Befragten Eigeninitiative zeigen. Sie sind aufgrund ihrer selektiven Zuwendung und Meinung Schlüsselfiguren im Kommunikationsprozess und sich ihrer Ziele und Bedürfnisse beim Nutzen dieses massenmedialen Angebots bewusst und können diese kommunizieren. Dass Instagram mit den Inhalten zu mentaler Gesundheit dabei mit anderen bedürfnisbefriedigenden Angeboten in Konkurrenz steht, konnte ich hier nicht feststellen. Eher handelt es sich um eine weitere Ressource (Bilandzic et al., 2015, S. 51; Katz et al., 1974, S. 21–22; McQuail et al., 1972; Schenk, 2007, S. 685). Mit Blick auf die Bedürfnisbefriedigung nach Bonfadelli und Friemel (2017) scheinen die Proband:innen die Inhalte zu rezipieren, weil sie damit kognitive (Kontrolle der Umwelt/ Suche nach Information/ Orientierung), sozial-interaktive (Identifikation und parasoziale Interaktion) und integrativ-habituelle (soziale Nützlichkeit, Stabilität und Werteverstärkung gegenüber Referenzgruppen wie z. B. Familie und Freund:innen) Bedürfnisse befriedigen wollen (Bonfadelli & Friemel, 2017, S. 77; Burkart, 2021, S. 188–193). Dabei übertrifft die erhaltene Gratifikation („Gratifications Obtained“, GO) die gesuchte („Gratifications Sought“, GS) und durch die vorhandene Feedbackschleife wird Letztere entsprechend angepasst. Aufgrund des vorherrschenden Motivs der Selbstverbesserung, der niedrigen Hürde und der Zugänglichkeit der Inhalte von Mental-Health-Influencer:innen neigen die Proband:innen dazu, Gesehenes zu übernehmen und im eigenen Leben integrieren zu wollen. Dies ist im Einklang mit Palmgreens Frage „wie Rezipientenmotive, Erwartungen und Medienverhalten miteinander verbunden sind“ (Palmgreen, 1984, S. 69). Ausgehend von der ursprünglichen Theorie Festingers tendieren die Proband:innen zu lateraler beziehungsweise aufwärts gerichteter Assimilation und Identifikationen (Vergleichen) (Bilandzic et al., 2015, S. 143–145; Döring, 2013, S. 300; Festinger, 1954). Dies scheint davon abhängig zu sein, ob es sich bei den jeweiligen Mental-Health-Influencer:innen um selbst betroffene Personen handelt oder ob es fachkundige Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen oder Psychiater:innen sind.

Nachdem ich die Ergebnisse auf Basis vorhandener Empirie eingeordnet und anschließend mit Bezug zum theoretischen Hintergrund abstrahiert habe, möchte ich mich möglichen Implikationen widmen. Es zeigt sich, dass Personen mit psychotherapeutischer Erfahrung und entsprechender Neugierde sehr empfänglich für diese Art von Inhalten und die dahinter stehenden Mental-Health-Influencer:innen sind. Neben dem Gefühl der Zugehörigkeit wird ein profunder Nutzen aus dem Angebot

gezogen und als wesentliche Ressource zur Selbstverbesserung genutzt. Da hier jedoch die Geschlechterquote sehr unausgeglichen ist und alle Proband:innen in Wien leben, wäre es, bevor spezifischere Hypothesen aufgestellt werden, interessant zu erheben, ob es einen Unterschied in Geschlecht und Wohnort gibt. Demnach schlage ich für weiterführende Forschungen H1 als mögliche Ausgangshypothese vor:

H1: Wenn Inhalte zur mentalen Gesundheit von Mental-Health-Influencer:innen auf Instagram rezipiert werden, dann vermehrt von in österreichischen Großstädten lebenden Frauen.

Da die Versorgungslage in Österreich eher einer Versorgungsnot gleicht und zwischen Wien und den restlichen Bundesländern äußerst ungleich ist (Gesundheitsministerium, o. J.; Löffler-Stastka & Hochgerner, 2021; Rieß & Löffler-Stastka, 2022), wäre es in Kombination mit H1 interessant zu erheben, ob zum einen ein Stadt-Land-Gefälle vorliegt und zum anderen, ob die gesammelten Erfahrungen eine Auswirkung auf die Nutzungsmotive haben. Demnach schlage ich H2 als weitere Hypothese vor:

H2: Wenn Personen psychotherapeutische Erfahrungen haben, dann rezipieren sie Mental-Health-Inhalte auf Instagram eher mit dem Nutzungsmotiv der Selbstverbesserung.

Ein vorherrschendes Stigma wurde mehrfach sowohl medial als auch von den Proband:innen erwähnt und sollte laut den Befragten schleunigst abgebaut werden. Hierfür braucht es Daten, die in Österreich nicht in entsprechender Menge vorhanden sind (Nowotny et al., 2019, S. 134; Schomerus et al., 2012; Sonnenmoser, 2011). Die bei dieser Stichprobe aufgeschlossenen Proband:innen liefern Einblicke in laterale und aufwärts gerichtete Assimilation und Identifikation. Demnach stellt sich die Frage, ob es bei Personen, die durch das Stigma beeinflusst sind, zu Vergleichsprozessen kommt und wie sie sich bei diesen Vergleichen verhalten. Um hier wesentliche Daten ergänzend zu erheben, bietet sich nach H1 und H2 mit Bezug zu möglichen Vergleichsprozessen H3 an:

H3: Wenn Personen dem Thema mentale Gesundheit nicht aufgeschlossen gegenüberstehen, dann neigen sie bei Mental-Health-Inhalten von Mental-Health-Influencer:innen eher zu einem abwärts gerichteten Vergleich im Kontrast-Modus.

9.2. Limitationen und Perspektiven

Eine der ersten beiden Limitationen sind die Größe und Komplexität des Themas. Aufgrund des neuen und noch geringen Forschungsstandes ist die Arbeit verhältnismäßig breit und umfangreich ausgefallen. Hier wäre es in Zukunft sehr sinnvoll, unterschiedliche Punkte herauszunehmen, um diese gezielt mit einem quantitativen Forschungsdesign zu untersuchen. Die zweite wesentliche Limitation ist, dass es sich hier um eine empirische qualitative Arbeit handelt und die Ergebnisse aufgrund des qualitativen Forschungsdesigns nicht generalisierbar sind (Braunecker, 2021, S. 22–25).

Ziel meiner Arbeit war es, in die Tiefe zu gehen und mögliche Gründe und Verhaltensweisen der Rezipient:innen besser zu verstehen. Dabei war es etwas überraschend, wie offen die Proband:innen mit den Themen umgingen und sensible Informationen teilten. Dies führe ich auf die aufgeschlossene Haltung der Stichprobe zurück, die in deren Zusammensetzung ebenfalls eine Limitation darstellt. Eine soziale Erwünschtheit in den Antworten darf nicht ausgeschlossen werden und ist bei qualitativen Interviews zu berücksichtigen (Misoch, 2019, S. 19).

Auch die Geschlechter- sowie Altersverteilung sind bei dieser Arbeit nicht von Vorteil und sollten bei zukünftigen Arbeiten berücksichtigt werden. Da ich im Zuge dieser Arbeit gemerkt habe, wie wenige Männer und ältere Personen sich freiwillig melden, absagen oder nicht mehr auf Rückfragen reagieren, empfehle ich hier bei zukünftigen Arbeiten in diesem Bereich, auf die Alters- und Geschlechterverteilung besonders achtzugeben. Die Größe der Stichprobe von n=10 lieferte ausreichend Daten, um erste Anzeichen einer theoretischen Sättigung zu erkennen, jedoch wären vier bis sechs weitere Personen (vor allem älter und/ oder männlich) sehr gut gewesen (Döring, 2023, S. 304). Leider musste ich aufgrund zeitlicher Limitation und erster Anzeichen einer theoretischen Sättigung mit der Erhebung aufhören.

Etwas, das ich einerseits aufgrund des Designs und andererseits aufgrund zeitlicher Limitation nicht erfassen und empirisch bearbeiten konnte, war die „Social Comparison Orientation“/ SCO-Wert, der von A. P. Buunk und Gibbons (1999, S. 131) aufgestellt wurde. Hierauf könnte man in weiterführenden quantitativen Arbeiten genauer

eingehen und herausfinden, ob Personen, die bei Mental-health-Influencer:innen eine aufwärts gerichtete Assimilation/ Identifikation, einen hohen SCO-Wert aufweisen (A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 13–14).

Ebenfalls muss ich an der hier vorliegenden Datenauswertung Kritik üben, denn aufgrund limitierter zeitlicher Ressourcen war es nicht möglich, noch feiner zu analysieren. Ebenfalls war es schwierig, eine absolute Verlässlichkeit der codierten Segmente zu garantieren (Intercoder-Reliabilität), denn der zweiten prüfenden Person war aufgrund limitierter privater Zeitressourcen nur ein grobes Kontrollieren möglich (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 210–212).

Bei Berücksichtigung der genannten Kritikpunkte in Kombination mit mehr Proband:innen und entsprechender Geschlechter- und Altersaufteilung könnten zukünftige qualitative Arbeiten ein dichtes Datenfundament liefern, auf dessen Basis spannende Hypothesen für quantitative Folgearbeiten abgeleitet werden könnten. Im Allgemeinen war diese Arbeit meinerseits ein Versuch, ein äußerst komplexes Thema zu erfassen. Nach der Auswertung und Einordnung der Ergebnisse kann ich mit gutem Gewissen sagen, dass es mehr Forschung in diesem Bereich braucht, denn die Inhalte von Mental-Health-Influencer:innen können einen deutlichen Einfluss auf das Leben von Rezipient:innen haben. Sowohl weitere qualitative als auch quantitative Forschung wäre wichtig, um bestimmte Gründe zu verstehen und mehr generalisierbare Ergebnisse zu erhalten, die mögliche Zusammenhänge und Korrelationen aufzeigen.

9.3. Conclusio

#mentalheallth, ein Social Media-Trend, der durch die COVID-19 Pandemie einen wahren Boom erlebt hat und auf Instagram mit verwandten Hashtags wie #mentalhealthawareness fast 100 Millionen Beiträge umfasst (Hunter, 2022; *#mentalhealth auf Instagram | Hashtags*, o. J.; *#mentalhealthawareness auf Instagram | Hashtags*, o. J.). Dabei bringt dieser Trend sowohl positive (Entstigmatisierung) als auch negative Aspekte (fehlerhafte Selbstdiagnosen) mit sich, die medial im deutschsprachigen als auch angloamerikanischen Raum viel diskutiert sind (Bovermann, 2022; dpa, 2024; Hunter, 2022; Paul Weigle, 2023; Pötsch, 2022; Rudra, 2023). Erst 2023 wurden die ersten relevanten Studien hierzu publiziert. Sie widmeten sich den Fragen, ob die Inhalte Menschen ermutigen, Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, oder ob die vermehrt aufkommenden Selbstdiagnosen akkurat sind (Hasan et al., 2023; Reed, 2023; Rutter et al., 2023). Ebenfalls stellte man sich den Fragen,

wie Mental-Health-Influencer:innen wahrgenommen werden und welche Erfahrungen die Rezipient:innen mit solchen Inhalten gesammelt haben (Adeane & Stasiak, 2023; Lekgothoane & Kaminer, 2024).

Die leitende Forschungsfrage, warum sich Nutzer:innen überhaupt diesen Inhalten zuwenden, wurde bislang nicht erforscht. Ich habe diese grundlegende Frage über drei theoretische Konstrukte bearbeitet, um auch entsprechende psychologische Aspekte der Motive besser zu verstehen und mögliche Zusammenhänge zu erfassen.

Erstens wenden sich die Proband:innen selektiv Instagram und Inhalten zur mentalen Gesundheit auf der Plattform zu. Dabei rezipieren die Befragten Inhalte in Themenbereichen wie beispielsweise Attachment Theorie und Attachment-Styles, neurophysiologische Störungen oder familiäres Trauma, Abgrenzung sowie Selbstwert. Auch spezifische Themen wie Autismus, Depression, ADHS und Angststörung sowie dissoziative Persönlichkeitsstörung werden aufgegriffen. Die algorithmische Empfehlung seitens der Plattform Instagram spielt neben dem aktiven Verhalten der Proband:innen eine relevante Rolle.

Zweitens konnte ich Nutzungsmotive wie Inspiration, Selbstbestätigung, Humor, Anleitung & Erinnerung, Trend & Entstigmatisierung, Betroffenheit: Persönlich & Umfeld, Wissenszuwachs und Zugehörigkeit erheben. Mit diesen lässt sich granular die leitende Forschungsfrage beantworten. Durch den dritten theoretischen Aspekt, nämlich jenen hinsichtlich möglicher sozialer Vergleichsprozesse, kann die leitende Forschungsfrage über eine weitere Ebene beantwortet werden. Fasst man die am häufigsten genannten Nutzungsmotive zusammen, nämlich Wissenszuwachs, Betroffenheit: Persönlich & Umfeld sowie Zugehörigkeit, dann zeigt sich das zugrundeliegende Motiv der Selbstverbesserung. Dies deckt sich mit der erwarteten und erhaltenen Belohnung, die Proband:innen gegenüber den Mental-Health-Inhalten haben.

Drittens und abschließend konnte ich seitens der Proband:innen laterale sowie tendenziell aufwärts gerichtete Vergleiche feststellen, die durch Assimilation und Identifikation gekennzeichnet sind. Die Befragten referenzierten in deren Aussagen auf sich selbst. Entweder auf Persönlichkeitsmerkmale, Lebensumstände oder Fähigkeiten. Sie gaben an, welche Dinge sie gerne erlernen oder in ihr Leben übernehmen wollen würden. Neben den lateralen und aufwärts gerichteten Vergleichen konnte ich auch abwärts gerichtete kontrastierende Vergleiche feststellen, wenn auch nicht in gleichen Datenmengen. Bei diesen Vergleichen differenzieren die

Proband:innen bewusst zwischen sich und den Mental-Health-Influencer:innen. Ob hier das zugrundeliegende Motiv der Selbstaufwertung zugrunde liegt, konnte ich nicht feststellen. Das Meinungsbild der Proband:innen gegenüber einerseits mentaler Gesundheit sowie Psychotherapie und andererseits #mentalhealth und Mental-Health-Influencer:innen ist ein durchaus positives und deckt sich mit dem medialen Diskurs. Die Befragten greifen auch dieselben kritischen Aspekte hinsichtlich generischer oder fehlleitender Inhalte auf. Sie differenzieren zwischen selbst betroffenen, fachfremden Influencer:innen und professionell ausgebildeten Therapeut:innen und erkennen die Unterschiede in der Inhaltsaufbereitung. Fachkompetenz auf Seiten der Mental-Health-Influencer:innen spielt dabei für weniger als die Hälfte eine äußerst relevante Rolle.

In Anbetracht der Zusammensetzung der Stichprobe, der rezipierten Themen und der Nutzungsmotive, sowie der draus resultierenden Identifikationen und Assimilation bedeuten diese Ergebnisse konsequenterweise, dass es sich hier um einen äußert ernstzunehmenden Trend handelt. Aufgrund der in Österreich zu erweiternden Datenlage, der fehlenden Richtlinien und schleichenden Entstigmatisierung sind tiefergehende Forschung und daraus abgeleitete Präventionsmaßnahmen sowie Aufklärungsarbeiten in diesem Bereich dringend notwendig. Wie ich anhand etlicher empirischer Studien in dieser Arbeit dargelegt habe, darf der Einfluss von Influencer:innen, die in deren Social Media-Auftritten wenigen bis keinen gesetzlichen Regeln unterliegen, nicht unterschätzt werden. Wenn solche Ergebnisse bei einer Stichprobe vorzuzeigen sind, bei der 90% psychotherapeutische Erfahrung vorweisen können und 50% aktiv Psychotherapie in Anspruch nehmen, dann sollte dringendst untersucht werden, wie sich jüngere, unerfahrenere und unsicherere Proband:innen verhalten und was diese Inhalte bei ihnen auslösen. Alleine schon die Verdreifachung der Suizidalität bei in Österreich lebenden Kindern und Jugendlichen im Jahr 2023 zeigt, wie wichtig weitere Forschungen und Maßnahmen im Bereich der mentalen Gesundheit sind (Pötsch, 2023).

„[…] Man muss halt wirklich immer wieder den Leuten ins Gedächtnis rufen. Das sind wirklich sensible Topics. Denn bei mentaler Gesundheit geht es um Menschenleben. Das darf man wirklich nicht vergessen. […]“
(Person 4, Pos. 278, 00:45:58).

10. Literatur

Adeane, E., & Stasiak, K. (2023). Youth Responses to Social Media Influencers Discussing Mental Health Online. *European Psychiatry*, *66*, 855.

Adobe. (o. J.-a). *Das richtige TikTok Video Format* [Programmanbieter]. Adobe. Abgerufen 31. Januar 2024, von https://www.adobe.com/de/creativecloud/video/discover/tiktok-video-format.html

Adobe. (o. J.-b). *Instagram Video Format: Regeln für Storys, Reels & Co.* [Programmanbieter]. Adobe. Abgerufen 31. Januar 2024, von https://www.adobe.com/de/creativecloud/video/discover/instagram-video-format.html

Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society*, *3*(1), 205630511769154. https://doi.org/10.1177/2056305117691544

Altrock, J., & Kruckenhauser, P. (2022, Februar 23). *Corona: Auch die Psyche leidet an der Pandemie*. DER STANDARD. https://www.derstandard.at/story/2000133577837/coronaauch-die-psyche-leidet-an-der-pandemie

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).* (7th ed.). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000165-000

APA. (2024a, Januar 11). *Ausbildung für Psychotherapie kommt 2026 an öffentliche Unis*. DER STANDARD. https://www.derstandard.at/story/3000000202673/ausbildung-fuer-psychotherapie-kommt-2026-an-oeffentliche-unis

APA. (2024b, März 20). *Psychotherapiestudium: Breiterer Zugang zum neuen Uni-Master*. DER STANDARD. https://www.derstandard.at/story/3000000212475/psychotherapiestudium-breiterer-zugang-zum-neuen-uni-master

Apa Committee on professional Practice and Standards. (2021). *APA GUIDELINES for the Optimal Use of Social Media in Professional Psychological Practice* (S. 22) [Richtline]. American Psychological Association. https://www.apa.org/about/policy/guidelines-optimal-use-social-media.pdf

Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *34*(4), 277–289. https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277

Asrila, A. K., & Kurniawan, R. (2023). Why Do We Use Instagram? Motives of Active and Passive Instagram Users. *Jurnal Neo Konseling*, *5*(2), 65. https://doi.org/10.24036/00721kons2023

Aufbau, I. R. W. sind R., & Reichweite, A. und. (2020, Oktober 29). *Instagram Reels vs TikTok: Gemeinsamkeiten und Unterschiede*. https://swat.io/de/lernen/instagram-reels-vs-tiktok/

Bakshy, E., Messing, S., & Adamic, L. A. (2015). Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook. *Science*, *348*(6239), 1130–1132. https://doi.org/10.1126/science.aaa1160

Bevölkerung zu Jahres-/Quartalsanfang. (o. J.). STATISTIK AUSTRIA. Abgerufen 1. Februar 2024, von https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/bevoelkerungsstand/bevoelkerung-zu-jahres-/-quartalsanfang

Bilandzic, H., Schramm, H., & Matthes, J. (2015). *Medienrezeptionsforschung* (1. Aufl.). utb GmbH. https://doi.org/10.36198/9783838540030

Bonfadelli, H., & Friemel, T. N. (2017). *Medienwirkungsforschung* (6., überarbeitete Auflage). UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Bovermann, P. (2022, Januar 14). *Psychische Probleme auf Instagram: Über einen gefährlichen Trend* [Tageszeitung]. Süddeutsche.de. https://www.sueddeutsche.de/medien/depression-psychische-probleme-psychotherapie-mental-health-instagram-depression-notjustsad-1.5507489

Braunecker, C. (2021). *How to do empirische Sozialforschung: Eine Gebrauchsanleitung*. facultas.

Brosius, H.-B., Haas, A., & Unkel, J. (2022). *Methoden der empirischen Kommunikationsforschung: Eine Einführung*. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-34195-4

Brown, W. J. (2020). Identification. In J. Bulck (Hrsg.), *The International Encyclopedia of Media Psychology* (1. Aufl., S. 1–8). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0126

Bruns, A. (2008). *Blogs, Wikipedia, Second life, and Beyond: From production to*

produsage. Peter Lang.

Burkart, R. (2021). *Kommunikationswissenschaft: Grundlagen und Problemfelder einer interdisziplinären Sozialwissenschaft* (6., verbesserte und ergänzte Auflage). UTB Böhlau Verlag.

Burnout. (o. J.). Gesundheitsportal. Abgerufen 2. Juli 2024, von https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/burnout.html

Business Manager: Verwaltung der Kontroll- und Sicherheitsfunktionen von Facebook und Instagram. (o. J.). Meta for Business. Abgerufen 3. Mai 2024, von https://de-de.facebook.com/business/tools/business-manager

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *102*(1), 3–21. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007

Buunk, B. P., Ybema, J. F., Gibbons, F. X., & Ipenburg, M. (2001). The affective consequences of social comparison as related to professional burnout and social comparison orientation. *European Journal of Social Psychology*, *31*(4), 337–351. https://doi.org/10.1002/ejsp.41

Chae, J. (2018). Explaining Females' Envy Toward Social Media Influencers. *Media Psychology*, *21*(2), 246–262. https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312

Coleman, J. S., Katz, E., & Menzel, H. (1966). *Medical innovation: A diffusion study* (1. Aufl.). Bobbs-Merrill.

Croes, E., & Bartels, J. (2021). Young adults' motivations for following social influencers and their relationship to identification and buying behavior. *Computers in Human Behavior*, *124*, 106910. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106910

Dávila, J. F., & Casabayó, M. (2024). Instagram paths to materialism in young people: Social comparison and identification with influencers. *Behaviour & Information Technology*, 1–13. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2326560

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

Definition of IDENTIFICATION. (2024, Juli 19). https://www.merriam-webster.com/dictionary/identification

Die App für Meditation und Entspannung. (o. J.). Headspace. Abgerufen 25.

September 2024, von https://www.headspace.com

Djafarova, E., & Rushworth, C. (2017). Exploring the credibility of online celebrities' Instagram profiles in influencing the purchase decisions of young female users. *Computers in Human Behavior*, *68*, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.009

Dobelli, R. (2014). *Die Kunst des klaren Denkens: 52 Denkfehler, die Sie besser anderen überlassen* (43. Aufl). Hanser.

Döring, N. (2013). Wie Medienpersonen Emotionen und Selbstkonzept der Mediennutzer beeinflussen: Empathie, sozialer Vergleich, parasoziale Beziehung und Identifikation. In W. Schweiger & A. Fahr (Hrsg.), *Handbuch Medienwirkungsforschung* (S. 295–310). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18967-3_15

Döring, N. (2023). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2

dpa. (2023, Dezember 29). *Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen auf hohem Niveau*. Süddeutsche.de. https://www.sueddeutsche.de/bayern/jahreswechsel-muenchen-psychische-erkrankungen-bei-jugendlichen-auf-hohem-niveau-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-231229-99-434421

dpa. (2024, Februar 15). *Fluch oder Segen? Selbstdiagnose via Social Media*. Süddeutsche.de. https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheit-fluch-oder-segen-selbstdiagnose-via-social-media-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-240215-99-993344

Dr. Nicole LePera (@the.holistic.psychologist) • Instagram-Fotos und -Videos. (o. J.). Abgerufen 15. Mai 2024, von https://www.instagram.com/the.holistic.psychologist/

Eisenegger, M. (2021). Dritter, digitaler Strukturwandel der Öffentlichkeit als Folge der Plattformisierung. In M. Eisenegger, M. Prinzing, P. Ettinger, & R. Blum (Hrsg.), *Digitaler Strukturwandel der Öffentlichkeit* (S. 17–39). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32133-8_2

Enke, N., & Borchers, N. S. (2018). Von den Zielen zur Umsetzung: Planung, Organisation und Evaluation von Influencer-Kommunikation. In A. Schach & T. Lommatzsch (Hrsg.), *Influencer Relations* (S. 177–200). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21188-2_12

Erwerb rezeptpflichtiger Medikamente. (o. J.). oesterreich.gv.at - Österreichs digitales Amt. Abgerufen 7. September 2024, von https://www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit/medizinische_versorgung/erwerb_rezeptpflichtiger_medikamente.html

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Festinger, L. (2012). *Theorie der kognitiven Dissonanz* (M. Irle, Hrsg.; 2. Aufl). Huber.

Flörchinger, A. (2022, Juli 29). *Wie effektiv ist Seelsorge via Instagram?* Süddeutsche.de. https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/politik/wie-effektiv-ist-seelsorge-via-instagram-e041417/

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, *144*(2), 177–197. https://doi.org/10.1037/bul0000127

Gesundheitsministerium. (o. J.). *PTH - Suche* [Datebank]. PsychotherapeutInnenliste. Abgerufen 1. Februar 2024, von https://psychotherapie.ehealth.gv.at/

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(1), 129–142. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129

Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(2), 227–236. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.227

GoSpeech—Ihr Experte für Audiotranskription. (o. J.). Abgerufen 13. September 2024, von https://www.gospeech.com/

Gute Ideen verdienen es, gefunden zu werden | Meta. (o. J.). Support Small Business. Abgerufen 1. Juni 2024, von https://about.meta.com/de/supportsmallbusiness/personalized-ads/

Haas, A., & Brosius, H.-B. (2021). Wie kann die Kommunikations- und Medienwissenschaft auf den Medienwandel reagieren? In M. Eisenegger, M. Prinzing, P. Ettinger, & R. Blum (Hrsg.), *Digitaler Strukturwandel der Öffentlichkeit* (S. 493–506). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32133-8_26

Hasan, F., Foster, M. M., & Cho, H. (2023). Normalizing Anxiety on Social Media Increases Self-Diagnosis of Anxiety: The Mediating Effect of Identification (But

Not Stigma). *Journal of Health Communication*, *28*(9), Article 9. https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2235563

Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing Hypersensitive Narcissism: A Reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality*, *31*(4), 588–599. https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2204

Holland, M. (2023, August 16). *Threads von Meta: Nutzung einen Monat nach Eröffnung schon wieder eingebrochen*. heise online. https://www.heise.de/news/Threads-von-Meta-Nutzung-einen-Monat-nach-Eroeffnung-schon-wieder-eingebrochen-9245281.html

Huang, Y.-T., & Su, S.-F. (2018). Motives for Instagram Use and Topics of Interest among Young Adults. *Future Internet*, *10*(8), 77. https://doi.org/10.3390/fi10080077

Hunter, T. (2022, Oktober 4). How to vet mental health advice on TikTok and Instagram. *Washington Post*. https://www.washingtonpost.com/technology/2022/10/03/tiktok-instagram-mental-health/

Ickert, N. (2023, Januar 18). *Hälfte der Studierenden geht es mental schlecht*. DER STANDARD. https://www.derstandard.at/story/2000142699801/haelfte-der-studierenden-geht-es-mental-schlecht

IKT-Einsatz in Haushalten. (o. J.). [Statistisches Amt]. STATISTIK AUSTRIA. Abgerufen 7. Februar 2024, von https://www.statistik.at/statistiken/forschung-innovation-digitalisierung/digitale-wirtschaft-und-gesellschaft/ikt-einsatz-in-haushalten

Influencer: Typen und Kategorien. (o. J.). *InfluenceME*. Abgerufen 8. Februar 2024, von https://influenceme.de/arten-und-kategorien-von-influencern

Instagram Business vs. Creator Profil: Vor- und Nachteile. (2021, Februar 4). https://swat.io/de/lernen/instagram-business-creator-profil/

Instagram Reels – Kurzvideos erstellen und teilen. (o. J.). Abgerufen 3. Mai 2024, von https://about.instagram.com/de-de/features/reels

Instagram users in Austria—January 2024. (2024, Januar). [Web Statistiken]. NapoleonCat. https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-austria/2024/01/

Instagram Users, Stats, Data, Trends, and More. (o. J.). DataReportal – Global Digital Insights. Abgerufen 31. Januar 2024, von https://datareportal.com/essential-

instagram-stats

June, S. (2019, Juni 26). Instagram Therapists Are the New Instagram Poets. *The New York Times*. https://www.nytimes.com/2019/06/26/style/instagram-therapists.html

Karolina Stasiak Profile | University of Auckland. (o. J.). Abgerufen 12. Juli 2024, von https://profiles.auckland.ac.nz/k-stasiak

Katz, E. (1957). The Two-Step Flow of Communication: An Up-To-Date Report on an Hypothesis. *Public Opinion Quarterly*, *21*(1, Anniversary Issue Devoted to Twenty Years of Public Opinion Research), 61. https://doi.org/10.1086/266687

Katz, E. (2015). Opinion Leadership| Commentary ~ Where Are Opinion Leaders Leading Us? *International Journal Of Communication*, *9*(6), 1023–1028.

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of Mass Communication by the Individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Hrsg.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (3. print, S. 19–32). Sage Publications.

Katz, E., & Foulkes, D. (1962). On the Use of the Mass Media as „Escape“: Clarification of a Concept. *Public Opinion Quarterly*, *26*(3), 377. https://doi.org/10.1086/267111

Ki, C.-W. (Chloe), Cuevas, L. M., Chong, S. M., & Lim, H. (2020). Influencer marketing: Social media influencers as human brands attaching to followers and yielding positive marketing results by fulfilling needs. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *55*, 102133. https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102133

Kim, D. Y., Park, M., & Kim, H.-Y. (2023). An influencer like me: Examining the impact of the social status of Influencers. *Journal of Marketing Communications*, *29*(7), 654–675. https://doi.org/10.1080/13527266.2022.2066153

Klapper, J. T. (1973). Die gesellschaftlichen Auswirkungen der Massenkommunikation. In W. Schramm (Hrsg.), *Grundfragen der Kommunikationsforschung* (5. Aufl, S. 85–98). Juventa-Verl.

Kocak, E., Nasir, V. A., & Turker, H. B. (2020). What drives Instagram usage? User motives and personality traits. *Online Information Review*, *44*(3), 625–643. https://doi.org/10.1108/OIR-08-2019-0260

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, *8*(8), e69841.

https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung: Grundlagentexte Methoden* (5. Auflage). Beltz Juventa.

Lazarsfeld, P. F., Berelson, B., & Gaudet, H. (1968). *The People'S Choice: How the Voter Makes Up His Mind in a Presidential Campaign*. Columbia University Press. https://doi.org/10.7312/laza93930

Lee, E., Lee, J.-A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures Speak Louder than Words: Motivations for Using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(9), 552–556. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157

Lee, J. A., Sudarshan, S., Sussman, K. L., Bright, L. F., & Eastin, M. S. (2022). Why are consumers following social media influencers on Instagram? Exploration of consumers' motives for following influencers and the role of materialism. *International Journal of Advertising*, *41*(1), 78–100. https://doi.org/10.1080/02650487.2021.1964226

Lekgothoane, L., & Kaminer, D. (2024). South African university students' use of mental health content on Instagram. *Psychology of Popular Media*, *13*(3), 363–372. https://doi.org/10.1037/ppm0000477

Lisa Olivera (@_lisaolivera) • Instagram-Fotos und -Videos. (o. J.). Abgerufen 15. Mai 2024, von https://www.instagram.com/_lisaolivera/

Löffler-Stastka, H., & Hochgerner, M. (2021). Versorgungswirksamkeit von Psychotherapie in Österreich. *psychopraxis. neuropraxis*, *24*(1), 57–61. https://doi.org/10.1007/s00739-020-00686-w

Matei, A. (2019, August 1). If you don't have a therapist, can Instagram help? *The Guardian*. https://www.theguardian.com/society/2019/aug/01/social-media-therapists-instagram-therapy

Mayring, P. (2023). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (7., überarbeitete Auflage). Beltz.

McQuail, D., Blumler, J. G., & Brown, J. R. (1972). The Television Audience: A Revised Perspective. In *Sociology of mass communications: Selected readings* (S. 135–165). Penguin.

Meineck, S. (2018, März 9). Deshalb ist „Filterblase" die blödeste Metapher des Internets. *Vice*. https://www.vice.com/de/article/pam5nz/deshalb-ist-filterblase-die-blodeste-metapher-des-internets

#mentalhealth auf Instagram | Hashtags. (o. J.). Abgerufen 12. April 2024, von https://www.instagram.com/explore/tags/mentalhealth/top/

#mentalhealthawareness auf Instagram | Hashtags. (o. J.). Abgerufen 1. Mai 2024, von https://www.instagram.com/explore/tags/mentalhealthawareness/top/

Merton, R. K. (1948). Patterns of influence: A study of interpersonal influenceand of communication behavoir in a local community. In N. Stanton (Hrsg.), *Communication research and the social psychologist* (S. 180–219). Duell, Sloan and Pearce.

Messing, S., & Westwood, S. J. (2014). Selective Exposure in the Age of Social Media: Endorsements Trump Partisan Source Affiliation When Selecting News Online. *Communication Research*, *41*(8), 1042–1063. https://doi.org/10.1177/0093650212466406

Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews* (2., erweiterte und aktualisierte Auflage). De Gruyter Oldenbourg.

Nowotny, M., Kern, D., Breyer, E., & Bengough, T. (2019). *Depressionsbericht Österreich. Eine interdisziplinäre und multiperspektivische Bestandsaufnahme.* (S. 352). Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Depressionsbericht-%C3%96sterreich.html

OÖ. Jugend-Medien-Studie 2023 (Marktforschung 8; OÖ. Jugend-Medien-Studie, S. 163). (2023). Education Group GmbH. https://www.edugroup.at/innovation/forschung/jugend-medien-studie/detail/8-ooe-jugend-medien-studie-2023.html

Oswald, M. E., & Grosjean, S. (2004). Confirmation Bias. In R. Pohl (Hrsg.), *Cognitive illusions: Intriguing phenomena in thinking, judgment and memory* (S. 79–96). Psychology Press.

Palmgreen, P. (1984). Der „Uses and Gratifications Approach“. Theoretische Perspektiven und praktische Relevanz. In K. Renckstorf & Hans-Bredow-Institut (Hrsg.), *Empirische Publikumsforschung: Fragen der Medienpraxis, Antworten der Medienwissenschaft* (S. 69–81). Medienwissenschaftliches Symposion, Hamburg. Verl. Hans-Bredow-Inst.

Pariser, E. (Regisseur). (2011). *Beware online „filter bubbles“* [Video recording].

https://www.ted.com/talks/eli_pariser_beware_online_filter_bubbles

Paul Weigle, M. D. (2023). *Psychoeducation or Psychiatric Contagion? Social Media and Self-Diagnosis*. https://www.psychiatrictimes.com/view/psychoeducation-or-psychiatric-contagion-social-media-and-self-diagnosis

Pep talk. (2024, September 25). https://dictionary.cambridge.org/de/worterbuch/englisch/pep-talk

Pereira, D. (2023, März 11). *Instagram-Geschäftsmodell*. https://businessmodelanalyst.com/de/Instagram-Gesch%C3%A4ftsmodell/

Pötsch, M. (2022, Dezember 3). *Mental Health & Social Media: Zwischen Duftkerzen und Depressionen*. DER STANDARD. https://www.derstandard.at/story/2000141460159/mental-health-social-media-zwischen-duftkerzen-und-depressionen

Pötsch, M. (2023, September 8). *Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen in Österreich verdreifacht*. DER STANDARD. https://www.derstandard.at/story/3000000186097/suizidalitaet-bei-kindern-und-jugendlichen-in-oesterreich-verdreifacht

Pöttker, H. (2021). Demokratische Internet-Öffentlichkeit?: Zur Zugänglichkeit von Information in der digitalen Medienwelt. In M. Eisenegger, M. Prinzing, P. Ettinger, & R. Blum (Hrsg.), *Digitaler Strukturwandel der Öffentlichkeit* (S. 377–397). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32133-8_21

Poulsen, S. V. (2018). Becoming a semiotic technology – a historical study of Instagram's tools for making and sharing photos and videos. *Internet Histories*, *2*(1–2), 121–139. https://doi.org/10.1080/24701475.2018.1459350

Psy-Diplome – ÖGPPM. (o. J.). Abgerufen 1. Februar 2024, von https://www.oegppm.at/psy-diplome/

*PsyOnline: Psychotherapeut*in—"Psychiater*in"—Psycholog*in*. (o. J.). Abgerufen 1. Februar 2024, von https://www.psyonline.at/contents/1530/psychotherapeutin-psychiaterin-psychologin#Psychotherapeutische%20Medizin%20(Psy%20III)

PsyOnline: Psychotherapie-Ausbildung. (o. J.). Abgerufen 1. Februar 2024, von https://www.psyonline.at/contents/304/psychotherapie-ausbildung

Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, *30*(5), 350–361.

https://doi.org/10.1177/0270467610380009

Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2014). The Uses and Gratifications (U&G) Approach as a Lens for Studying Social Media Practice. In R. S. Fortner & P. M. Fackler (Hrsg.), *The Handbook of Media and Mass Communication Theory* (1. Aufl., S. 269–286). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118591178.ch15

Rabe-Menssen, C., Dazer, A., & Maaß, E. (2020). *Report Psychotherapie 2021* (Report Psychotherapie, S. 124) [Lagebericht]. Deutsche PsychotherapeutenVereinigung e.V. https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oeffentlich/Report_Psychotherapie/DPtV_Report_Psychotherapie_2021.pdf

Rabe-Menssen, C., Hübner, L., & Maaß, E. (2020). *Report Psychotherapie 2023* (Report Psychotherapie, S. 116) [Lagebericht]. Deutsche PsychotherapeutenVereinigung e.V. https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oeffentlich/Report_Psychotherapie/DPtV_Report_Psychotherapie_2023.pdf

Reed, O. S. (2023). Responses to Mental Health Care Posts by Social Media Influencers: The Moderating Effects of Previous Experience and Follower Involvement. *Mass Communication and Society*, 1–27. https://doi.org/10.1080/15205436.2023.2269542

Rieß, G., & Löffler-Stastka, H. (2022). VersorgungsNOT – Psychotherapie als zentrale, aber marginalisierte Versorgungsleistung im Gesundheitssystem: Der Preis der Ignoranz – was kostet es uns als Gesellschaft? *Psychotherapie Forum*, *26*(3–4), 136–143. https://doi.org/10.1007/s00729-022-00210-y

RIS - Psychotherapiegesetz—Bundesrecht konsolidiert, Fassung vom 03.05.2022. (o. J.). Abgerufen 12. Januar 2024, von https://ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10010620&FassungVom=2022-05-03

Romero, I. (2024, Februar 16). Business profile or creator: Types of accounts and profiles on Instagram. *Metricool*. https://metricool.com/types-of-profiles-on-instagram/

Rudra, P. (2023, August 11). Say no to Instagram therapists. *New Statesman*. https://www.newstatesman.com/comment/2023/08/say-no-to-instagram-

therapists

Rutter, L. A., Howard, J., Lakhan, P., Valdez, D., Bollen, J., & Lorenzo-Luaces, L. (2023). “I Haven’t Been Diagnosed, but I Should Be”—Insight Into Self-diagnoses of Common Mental Health Disorders: Cross-sectional Study. *JMIR Form Res*, *7*, e39206. https://doi.org/10.2196/39206

Schach, A. (2018). Von Two-Step-Flow bis Influencer Relations: Die Entwicklung der Kommunikation mit Meinungsführern. In A. Schach & T. Lommatzsch (Hrsg.), *Influencer Relations* (S. 3–21). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21188-2_1

Schenk, M. (2007). *Medienwirkungsforschung* (3. Auflage). Mohr Siebeck. https://doi.org/10.1628/978-3-16-151656-6

Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking Up and Feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, *42*, 101240. https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240

Schomerus, G., Schwahn, C., Holzinger, A., Corrigan, P. W., Grabe, H. J., Carta, M. G., & Angermeyer, M. C. (2012). Evolution of public attitudes about mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *125*(6), 440–452. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2012.01826.x

Sears, D. O. (1968). The Paradox of De Facto Selective Exposure Without Preferences for Supportive Information. In R. P. Abelson (Hrsg.), *Theories of cognitive consistency: A sourcebook: Bd. III.* (S. 777–787). Rand McNally.

Sears, D. O., & Freedman, J. L. (1967). Selective Exposure to Information: A Critical Review. *Public Opinion Quarterly*, *31*(2), 194. https://doi.org/10.1086/267513

Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, *58*, 89–97. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059

Sokolova, K., & Kefi, H. (2020). Instagram and YouTube bloggers promote it, why should I buy? How credibility and parasocial interaction influence purchase intentions. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *53*, 101742. https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.01.011

Sonnenmoser, M. (2011, Februar 10). *Laienkonzepte von psychischen Erkrankungen: Toleranz steigt nicht mit Wissen*. Deutsches Ärzteblatt. https://www.aerzteblatt.de/archiv/80730/Laienkonzepte-von-psychischen-

Erkrankungen-Toleranz-steigt-nicht-mit-Wissen

Soyel, L.-R. (2023, Oktober 6). *Leben darf uns manchmal schwer fallen, auch wenn sonst alles perfekt läuft. Es gibt immer unerwartete Themen, die hochkommen können. Sei es der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen, Familiendynamiken, die sich einfach nicht lösen lassen, Streit oder Trennungen und Liebeskummer. Manchmal machen uns gewisse Themen länger zu schaffen, manchmal kommen die Gedanken dazu einfach immer wieder hoch. That's ok. Du bist ok. Ich hatte früher oft das Problem, dass mich diese Punkte total aus der Bahn geworfen haben. Jetzt lasse ich die Gefühle zu. Akzeptiere den Ist-Zustand und versuche meine innere Balance dennoch nicht zu verlieren. Was hilft? □ Routine □ mit Freunden reden □ Therapie □ Gefühle rauslassen □ alles aufschreiben □ Bewegung □ für andere da sein #fürmehrrealitätaufinstagram #sinnfluencer #authentisch #authentischsein #mentalhealth #psychischegesundheit #Gesundheit #mentalegesundheit #achtsamkeit #motivation #selbstliebe #bewusstsein #bewusstleben* [Social Media]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CyDBnIIsyTc/

Strömbäck, J., Boomgaarden, H., Broda, E., Damstra, A., Lindgren, E., Tsfati, Y., & Vliegenthart, R. (2022). From Low-Choice to High-Choice Media Environments. In J. Strömbäck, Å. Wikforss, K. Glüer, T. Lindholm, & H. Oscarsson, *Knowledge Resistance in High-Choice Information Environments* (1. Aufl., S. 49–68). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003111474-3

Suls, J. M., & Miller, R. L. (Hrsg.). (1977). *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*. Hemisphere Pub. Corp. ; distributed solely by Halsted Press.

Sunstein, C. R. (2002). *Republic.com* (3. print., and 1. paperback print. with a new afterword). Princeton University Press.

Taleb, N. N. (2002). *Narren des Zufalls die unterschätzte Rolle des Zufalls in unserem Leben*. Pantheon.

Taleb, N. N. (2015). *Der schwarze Schwan: Die Macht höchst unwahrscheinlicher Ereignisse* (I. Pross-Gill, Übers.; Erste Auflage). Pantheon.

Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, *96*(4), 569–575. https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569

Unterschied Psychologie und Psychotherapie. (2023, September 25).

https://www.aufnahmepruefung.at/unterschied-psychologie-und-psychotherapie/

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, *36*, 32–37. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(2), 480–488. https://doi.org/10.1037/xge0000057

Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The Mediating Roles of Upward Social Comparison and Self-esteem and the Moderating Role of Social Comparison Orientation in the Association between Social Networking Site Usage and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, *8*, 771. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, *90*(2), 245–271. https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245

Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, *106*(2), 231–248. https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231

Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, *127*, 107050. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050

Zillich, A. F. (2019). *Konsistenztheorien & Selective Exposure*. Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. https://doi.org/10.5771/9783845272160

Zuiderveen Borgesius, F. J., Trilling, D., Möller, J., Bodó, B., De Vreese, C. H., & Helberger, N. (2016). Should we worry about filter bubbles? *Internet Policy Review*, *5*(1). https://doi.org/10.14763/2016.1.401

11. Appendix

11.1. Datenschutzerklärung

universität wien

#mentalhealth – Nutzungsmotive gegenüber psychologischen und psychotherapeutischen Inhalten von Mental-Healt-Influencer:innen

Zustimmungserklärung/Datenschutzmitteilung

Herzlichen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, als Proband:in für ein Interview für die Abfassung einer wissenschaftlichen Masterarbeit an der Universität Wien zur Verfügung zu stehen.

Gemäß Datenschutzgesetz (§ 7 Abs 2 Ziffer 2 DSG) muss für ein derartiges Interview Ihre Zustimmung eingeholt werden, da die Aussagen unter Nennung Ihres Namens in der wissenschaftlichen Masterarbeit verwendet (zitiert) werden.

Die Inhalte des Interviews werden transkribiert. Sie erhalten die pseudonymisierte Abschrift vor der Verwendung zur Freigabe. Das Transkript des Interviews wird der Arbeit im Anhang beigefügt. Abschlussarbeiten müssen laut Universitätsgesetz veröffentlicht werden (durch Aufstellen in der National- und Universitätsbibliothek), sie sind üblicherweise auch online zugänglich. Im Zuge dieser Arbeit kann es zur Veröffentlichung einer Autorenversion (Preprint) über ein Open Science-Portal wie z.B. Sherpa Romeo kommen. Das bedeutet, dass die Arbeit als Autorenversion dann frei zugänglich wäre.

Die Daten können von dem/der Betreuer/in bzw. Begutachter/in der wissenschaftlichen Arbeit für Zwecke der Leistungsbeurteilung eingesehen werden. Die erhobenen Daten dürfen gemäß Art 89 Abs 1 DSGVO grundsätzlich unbeschränkt gespeichert werden.

Sie können die Zustimmung zur Verwendung dieses Interviews jederzeit widerrufen, alle Aussagen, die bis zu diesem Zeitpunkt in der wissenschaftlichen Arbeit verwendet wurden, sind allerdings rechtskonform und müssen nicht aus der Arbeit entfernt werden.

Weiters besteht das Recht auf Auskunft durch den Verantwortlichen an dieser Studie über die erhobenen personenbezogenen Daten sowie das Recht auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung der Daten sowie ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung sowie des Rechts auf Datenübertragbarkeit.

Wenn Sie Fragen zu dieser Erhebung haben, wenden Sie sich bitte gern an den Verantwortlichen dieser Untersuchung:
Masterstudent der Studienrichtung Publizistik- & Kommunikationswessenschaften an der Universität Wien, Währinger Straße 29, 1090 Wien.

Für grundsätzliche juristische Fragen im Zusammenhang mit der DSGVO/FOG und studentischer Forschung wenden Sie sich an den Datenschutzbeauftragen der Universität Wien, Dr. Daniel Stanonik, LL.M. (verarbeitungsverzeichnis@univie.ac.at). Zudem besteht das Recht der Beschwerde bei der Datenschutzbehörde (bspw. über dsb@dsb.gv.at).

Ich stimme der Verwendung meiner personenbezogenen Daten im Rahmen der wissenschaftlichen Arbeit hiermit zu.

Ort, Datum, Name

Büro Studienpräses (buero.studienpraeses@unvie.ac.at) Stand November 2018

11.2. Recruiting-Text

Den hier angeführte Recruiting-Text diente als Ausgangstext, der von mir für unterschiedliche Kanäle entsprechend angepasst wurde:

Hallo und wunderschönen Tag!
Mein Name ist ___ (*Alter*) und ich schreibe gerade meine Masterarbeit zum Thema #mentalhealth auf Instagram. Für persönliche Interviews zu diesem Thema bin ich aktuell auf der Suche nach in Wien lebenden Freiwilligen im Alter zwischen 18-45 Jahren. Mit meiner Arbeit möchte ich herausfinden welche Nutzungsmotive Menschen gegenüber psychologischen/ psychotherapeutischen Content von Mental-Health-Influencer:innen auf Instagram haben.
Die Forschung zu diesem speziellen Thema ist jung, die Datenlage in Österreich dünn und zur Entstigmatisierung mentaler Gesundheit passiert gefühlt zu wenig. Genau deshalb möchte ich mit dir einen positiven Beitrag für die Zukunft zu diesem Thema leisten (und endlich mit meinem Master abschließen). Das Interview wird max. 1h in Anspruch nehmen und kann sowohl vor Ort (ruhiger Wunschort in Wien z.B. Publizistik Institut in 1090) als auch über Zoom stattfinden. Bei persönlichem Interview geht ein Kaffee oder Getränk der Wahl auf mich!
Alle erhobenen Daten werden selbstverständlich streng anonym behandelt! Ebenfalls stelle ich die fertige Arbeit bei Interesse gerne zur Verfügung.

Ich wäre Freiwilligen unendlich dankbar, wenn Sie mir hierbei helfen möchten!
Bei Interesse schreibe mir bitte an:
Mail: *Mailadresse* (Betreff: #mentalhealth)
Instagram: *Instagram Handle*

Danke vielmals & herzliche Grüße,
Name

11.3. Fragebogen

I: Herzlichen Dank für deine Teilnahme an diesem Interview. Ich freue mich gemeinsam mit dir über dieses Thema zu sprechen und habe einige Fragen vorbereitet. Bevor es losgeht, möchte ich noch betonen das es in diesem Gespräch um deine eigenen Erfahrungen und Ideen geht und es in diesem Rahmen keine richtigen und keine falschen Antworten gibt. Du kannst gerne ausführlich erzählen und Beispiele nennen, Aspekte nennen, die dir wichtig sind, hinterfragen und bewerten. Solltest du eine Frage nicht verstehen oder nicht beantworten wollen, zögere bitte nicht mir das mitzuteilen. Für das Interview sind ungefähr 1 Stunde vorgesehen - wenn du dich unwohl fühlst, können wir das Interview auch jederzeit abbrechen.

I: Zu den Rahmenbedingungen, die ich dir bereits zugesendet habe: Ich werde das Interview aufzeichnen und im Anschluss transkribieren, also niederschreiben, damit ich die Kernaussagen dieses Gesprächs unverfälscht in die Analyse miteinbeziehen kann. Die Aufnahme wird im Anschluss gelöscht. Ich garantiere dir absolute Anonymität – die Beiträge sind im Anschluss nicht auf dich persönlich rückführbar, weil ich Namen und wichtige andere Eckpunkte wie Firmennamen, Adressen und andere personenbezogenen Daten im Transkript durch allgemeine, nicht identifizierende Begriffe ersetze beziehungsweise schwärze. Dein eigener Name wird zudem pseudonymisiert, also durch ein Pseudonym ersetzt. Noch einmal kurz gefragt, ist die Aufzeichnung dieses Gesprächs für dich in Ordnung?

Das Interview habe ich in drei Blöcke gegliedert. Im ersten Block geht es um ein paar allgemeinere Aspekte, im zweiten um deine persönliche Meinung zum Thema #mentalhealth auf Instagram und im dritten detaillierter um deine Instagram-Nutzung und mögliche Alternativen zu Instagram und Mental-Health-Influencer:innen.
I: Hast du generell noch eine organisatorische Frage?
I: Gut, dann starte ich jetzt die Aufnahme.

Ganz generell für dich als Info: unter dem Begriff Mental-Health-Influencer:innen sind Personen gemeint, die sich entweder als „klassische“ Influencer:innen, im Themenbereich #mentalhealth bewegen und dieses öffentlich thematisieren (meist über persönliche Situationen oder Tipps), oder professionell ausgebildete

Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Psychater:innen, die Aufklärungsarbeit/ Psychoedukation über Instagram betreiben.

I: Bist du mit dieser Definition einverstanden?
I: Und du bist regelmäßig auf Instagram mit Inhalten und Personen dahingehend?

Block 1: Einstieg

Bevor es um das Thema **Psychotherapie & Influencer:innen** geht, erstmal einige allgemeine Fragen.

1. Meine erste Bitte wäre, dass du kurz beschreibst, seit wann du ca. **Instagram** nutzt?
    a. Warum nutz du Instagram und wie würdest du deine Art der Nutzung beschreiben?
2. Wie bist du mit dem Thema mentale Gesundheit bzw. **#mentalhealth** in Berührung gekommen?
    a. Welche Meinung hast du zum Thema #mentalhealth und in weiterer Folge zu Psychotherapie und Psychologie im Allgemeinen?
3. Wie wird dieses Thema mentale Gesundheit in deinem Freundes- und Bekanntenkreis behandelt (Stichwort Stigma)?
    a. Wenn psychotherapeutische Erfahrung im Freunde oder Bekanntenkreis, wie wird darüber gesprochen?
    b. Persönliche Frage: hast du selbst einmal Psychotherapie in Anspruch genommen und welch Erfahrungen hast du gemacht?

Block 2: Nutzungsmotive & Vergleich

Nun zum **Inhaltlichen** hinsichtlich deiner Instagram-Nutzung.

1. Welche #mentalhealth-Inhalte siehst du dir an und warum?
    a. Was bringen Sie dir persönlich?
2. Gibt es Mental-Health Kanäle oder Influencer:innen deren Content du regelmäßig aufsuchst und anschaust und wenn ja, welche?
    a. Wie sehr spielt die Fachkompetenz der jeweiligen Personen eine Rolle für dich?
3. Welche Meinung hast du zu Influencer:innen, die #mental-health Content auf Instagram teilen?

    a. Und zu deren #mentalhealth-Content auf Instagram?
    b. Nachfrage: möglicher Ersatz für Psychotherapie?
4. Kannst du dich an eine Situation erinnern, in dir du von #mentalhealth-Content auf Instagram „mind blown“ warst? Wenn ja, warum?
5. Gab es schon einmal den Moment, in dem dir der Inhalt eines Reels oder eines Beitrags zu #mentalhealth nicht zugesagt hat? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen?
6. Gab es eine Mental-Health-Influencer:in, die dich mit ihren Inhalten besonders beschäftigt hat? Wenn ja, warum? (aufwärts oder Abwärts)
7. Inwiefern kannst du dich mit den Personen und Inhalten zu #mentalhealth identifizieren? Welche Merkmale kannst du nennen?
    a. Gibt es bewunderswerte oder abschreckende bzw. bedenkliche Merkmale?
8. Hat dich schon mal persönliches Merkmal einer Mental-Health-Influencer:in in Bezug auf dich selbst zum Nachdenken angeregt, inspiriert oder abgeschreckt?
    a. Wenn du dich mit dieser Person vergleichen müsstest, wie würdest du diesen Vergleich dann beschreiben?
9. Hast du schon einmal für dich persönlich etwas von Mental-Health-Influencer:innen übernehmen können? Wenn ja, was und warum? Wenn nein, warum nicht? (Tipps, Hilfestellungen, Lösungsansätze, Verhaltensweisen, Denkmuster)

Block 3: Alternativen

Abseits von Mental-Health-Content auf Instagram und den Personen dahinter:

1. Welche Alternativen nutzt du bezüglich mentaler Gesundheit abseits jener von Instagram? Beispiele: Hobbys, Mediationsapp, Therapie, Anonyme Kreise/ Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Therapieapps, etc.

Abschluss:

Gibt es etwas zum Thema #mentalhealth worauf du noch eingehen möchtest, was wir bislang nicht diskutiert haben?

Oder: Was möchtest du abschließend zum Thema #mentalhealth noch sagen, was wir vielleicht noch nicht angesprochen haben?

11.4. Codebuch

1 Allgemein	1
1.1 Instagram: Nutzung seit wann	13
1.1.1 Instagram: Art der Nutzung	21
1.1.2 Instagram: Nutzungsgründe	33
1.2 Auf mentale Gesundheit aufmerksam geworden (allgemein)	21
1.2.1 Explizit zu Social Media	12
1.3 Meinung: mentale Gesundheit & Psychotherapie/ Psychologie (Offline)	33
1.3.1 Meinung: #mentalhealth auf Instagram	86
1.3.2 Psychotherapeutische Erfahrung	48
1.4 Umgang mit mentaler Gesundheit von Freunden und Familie	77
2 Mental-Health-Influencer:innen: Rolle der Fachkompetenz	34
3 Selective Exposure	2
3.1 Was: Auswahl der Inhalte	39
3.2 Wie: Auswahl der Inhalte	36
3.3 Inhalte, die NICHT zusagen	46
3.4 Alternativen	42
4 Nutzungsmotive: warum	0
4.1 Inspiration	4
4.2 Selbstbestätigung	4
4.3 Humor	6
4.4 Anleitung & Erinnerung	18
4.5 Trend & Entstigmatisierung	3
4.6 Betroffenheit: Persönlich & Umfeld	19
4.7 Wissenszuwachs	41
4.8 Zugehörigkeit	22
5 Gratifikation	1
5.1 Erwartete Belohung (GS)	17
5.2 Erhaltene Belohnung (GO)	29
6 Sozialer Vergleich: genannte Influencer:innen	35
6.1 Auswahl der Mental-Health-Influencer:innen	39
6.1.1 Trennung von Inhalt und Personen	41
6.2 Identifikation	23
6.3 Aufwärts- / Lateraler Vergleich	20
6.3.1 Assimilation	47

6.3.2 Kontrast	1
6.3.3 Merkmale, Fähigkeiten, Gefühle	44
6.4 Abwärtsvergleich	1
6.4.1 Assimilation	0
6.4.2 Kontrast	8
6.4.3 Merkmale, Fähigkeiten, Gefühle	0

1 Allgemein

Allgemeine Codes zum thematischen Einstieg der Arbeit. Dienen zur Beantwortung der Forschungsragen FF1-FF2.

1.1 Instagram: Nutzung seit wann

Erhebung, wie lange die Proband:innen schon Instagram nutzen.

1.1.1 Instagram: Art der Nutzung

Beschreibung der Proband:innen, wie sie Instagram nutzen.

1.1.2 Instagram: Nutzungsgründe

Beschreibung der Proband:innen warum sie Instagram nutzen.

1.2 Auf mentale Gesundheit aufmerksam geworden (allgemein)

Aussagen die erklären wie die Proband:innen auf das Thema mentale Gesundheit im allgemeinen aufmerksam geworden sind. Einerseits Online, andererseits Offline und was kam zuerst?

1.2.1 Explizit zu Social Media

Explizite Aussagen dazu, wie die Proband:innen auf Social Media mit dem Thema Mental Health in Berührung gekommen sind.

1.3 Meinung: mentale Gesundheit & Psychotherapie/ Psychologie (Offline)

Deduktiv erstellter Code zur allgemeine Meinung der Proband:innen hinsichtlich des Themas mentale Gesundheit und Psychotherapie/ Psychologie.

1.3.1 Meinung: #mentalhealth auf Instagram

Meinung der Proband:inen zum Trend #mentalhealth auf Instagram. Welche Aspekte finden sie gut und welche finden sie bedenklich?

1.3.2 Psychotherapeutische Erfahrung

Aussagen der Proband:innen zu deren psychotherapeutischen Erfahrungen. Wenn ja, wie lange und welche Erfahrungen haben sie gemacht?

1.4 Umgang mit mentaler Gesundheit von Freunden und Familie

Induktiv erstellter Code zu Aussagen der Proband:innen hinsichtlich des Umgangs mit dem Thema mentaler Gesundheit in deren näheren Umfeld. Zielt darauf ab herauszufinden, wie und wann sie das noch vorherrschende Stigma spüren.

2 Mental-Health-Influencer:innen: Rolle der Fachkompetenz

Aussagen der Proband:innen inwiefern die Fachkompetenz von Mental-Health-Influencer:innen für die Proband:innen eine Rolle spielt. Dient der Beantwortung der Forschungsfrage FF3.

3 Selective Exposure

Deduktiv erstellter Code mit entsprechenden Unterkategorien auf Basis Schenk, 2007, S. 156; Sears & Freedman, 1967, S. 197. Aussagen der Proband:innen, die auf dritte Abstufung der Selective Exposure Hypothese hindeuten. Dient der Beantwortung der Forschungsfragen FF4-FF6.

3.1 Was: Auswahl der Inhalte

Deduktiv erstellter Code um Aussagen der Proband:innen zu erfassen, welchen Inahlten sie sich auf Instagram zuwenden.

3.2 Wie: Auswahl der Inhalte

Deduktiv erstellter Code, um Aussagen der Proband:innen zu erfassen, wie sie zu den genannten Inhalten gelangen.

3.3 Inhalte, die NICHT zusagen

Deduktiv erstellter Code, um Aussagen der Proband:innen zu erfassen, wie sie mit Inhalten umgehen, die ihnen nicht zusagen und warum.

3.4 Alternativen

Deduktiv erstellter Code um mögliche Alternativen seitens der Proabnd:innen zum Thema mentale Gesundheit abseits von Instagram zu erfassen.

4 Nutzungsmotive: warum

Deduktiv erstellter Code mit entsprechenden Unterkategorien auf Basis des theoretischen Hintergrunds zum Nutzen und Belohnungsansatz. Allgemeine Aussagen zu Gründen, warum sich die Proband:innen #mentalhealth-Inhalte ansehen. Dient der beantwortung von FF7.

4.1 Inspiration

Induktiv erstellter Nutzungsgrund auf Basis von Aussagen seitens der Proband:innen.

4.2 Selbstbestätigung

Induktiv erstellter Nutzungsgrund auf Basis von Aussagen seitens der Proband:innen.

4.3 Humor

Induktiv erstellter Nutzungsgrund auf Basis von Aussagen seitens der Proband:innen.

4.4 Anleitung & Erinnerung

Auf Basis des empirischen Forschungsstands sowie der Theorie deduktiv erstellter Nutzungsgrund. Hier fasse ich die Aspekte Motivation, Guidance, Überprüfung und Erinnerung. Zugrundeliegendes Motiv ist jenes der Selbstverbesserung, dass aus der Theorie zum Sozialen Vergleich abgeleitet wurde.

4.5 Trend & Entstigmatisierung

Induktiv erstellter Nutzungsgrund auf Basis von Aussagen seitens der Proband:innen.

4.6 Betroffenheit: Persönlich & Umfeld

Deduktiv erstellter Nutzungsgrund auf Basis empirischer Arbeiten zum Nutzen- und Belohungsansatz. Aussagen, bei denen als Nutzungsgrund auf sich selbst oder Personen im nahen Umfeld referenziert wird und vergangene Situation erwähnt werden.

4.7 Wissenszuwachs

Deduktiv erstellter Nutzungsgrund auf Basis der vorliegenden Empirie. Unter Wissenszuwachs fasse ich Awareness, Motivation zu verstehen, Aussagen zu Erkenntnissen und genannte Tipps oder Hilfestellungen.

4.8 Zugehörigkeit

Deduktiv erstellter Nutzungsgrund auf Basis vorhandener empirischer Arbeiten. Hier fasse ich Aussagen, die soziale Verbindung, Verständnis und Gemeinschaft sowie Zugehörigkeit hindeuten.

5 Gratifikation

Deduktiv erstellter Code auf Basis von Palmgreen (1984).

5.1 Erwartete Belohnung (GS)

Aussagen zu möglicher erwarteter Gratifikation („Gratifications Sought“, GS) der Proband:innen.

5.2 Erhaltene Belohnung (GO)

Aussagen zu möglicher erhaltener Gratifikation („Gratifications Obtained“, GO) der Proband:innen.

6 Sozialer Vergleich: genannte Influencer:innen

Deduktiv erstellter Code. Nennung von Mental-Health-Influencer:innen, die den Proband:innen markant in Erinnerung blieben oder auf die sie referenzieren. Ist die Ausgangsbasis möglicher sozialer Vergleiche seitens der Proband:innen.

6.1 Auswahl der Mental-Health-Influencer:innen

Induktiv erstellter Code um die Gründe der Proband:innen zu erfassen, warum sie den genannten Mental-Health-Influencer:innen folgen.

6.1.1 Trennung von Inhalt und Personen

Induktiv erstellter Code. Informationen wie die Proband:innen die Personen und deren Inhalte wahrnehmen. Aussagen zu klarer Trennung zwischen Person und Inhalt oder etwaiger Wahrnehmungen.

6.2 Identifikation

Auf Basis der theoretischen Definition von Brown (2020) deduktiv erstellter Code. Aussagen, ob sich die Proband:innen mit den Mental-Health-Influencer:innen identifizieren oder identifizieren können.

6.3 Aufwärts- / Lateraler Vergleich

Auf Basis der theoretischen Herleitung deduktiv erstellter Code mit entsprechenden Unterkategorien. Allgemeine Aussagen zu einem möglichen Aufwärtsvergleich seitens der Proband:innen.

6.3.1 Assimilation

Deduktiv erstellt auf Basis A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 10–11; Verduyn et al., 2020, S. 33. Aussagen zu Assimilationen seitens der Proband:innen.

6.3.2 Kontrast

Deduktiv erstellt auf Basis A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 10–11; Verduyn et al., 2020, S. 33. Aussagen, die auf einen Kontrast-Modus seitens der Proband:innnen hinweisen.

6.3.3 Merkmale, Fähigkeiten, Gefühle

Deduktiv erstellter Code auf Basis der theoretischen Herleitung anhand Bilandzic et al., 2015, S. 143-145; Döring, 2013, S. 300; Festinger, 1954. Genannte Gründe für und ausgesprochene bezugnehmende Merkmale (z.B. Leistungsfähigkeit) des Vergleichs.

6.4 Abwärtsvergleich

Auf Basis der theoretischen Herleitung deduktiv erstellter Code mit entsprechenden Unterkategorien. Allgemeine Aussagen zu einem möglichen Abwärtsvergleich seitens der Proband:innen.

6.4.1 Assimilation

Deduktiv erstellt auf Basis A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 10–11; Verduyn et al., 2020, S. 33. Aussagen zu Assimilationen seitens der Proband:innen.

6.4.2 Kontrast

Deduktiv erstellt auf Basis A. P. Buunk & Gibbons, 2007, S. 10–11; Verduyn et al., 2020, S. 33. Aussagen, die auf einen Kontrast-Modus seitens der Proband:innnen hinweisen.

6.4.3 Merkmale, Fähigkeiten, Gefühle

Deduktiv erstellter Code auf Basis der theoretischen Herleitung anhand Bilandzic et al., 2015, S. 143-145; Döring, 2013, S. 300; Festinger, 1954. Genannte Gründe für und ausgesprochene bezugnehmende Merkmale (z.B. Leistungsfähigkeit) des Vergleichs.

11.5. Interviewtranskripte

Transkript Person 1

00:00:00 Interviewer

Perfekt. Ich gebe dir vorab eine kleine Definition und du sagst mir, ob du damit einverstanden bist und ob du diese Definition genauso siehst. Also unter den Begriff der mental helfen Influencer:innen, um die es hier geht und deren Content dazu. Damit sind Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencerinnen im Themenbereich von Mental Health bewegen und das öffentlich thematisieren, oft durch persönliche Situationen, Tipps, Ratschläge oder professionell ausgebildete Psychotherapeutinnen, Psychologinnen und Psychiater innen, die Aufklärungsarbeit bzw. Psychoeducation über Instagram betreiben. Bist du mit dieser Definition einverstanden oder hast du was zu ergänzen?

00:00:55 Person 1

Also wenn, also schließt die Definition von Psychotherapeuten, Psychologen auch Coaches mit ein? Oder nicht? Oder würdest du das eher unter der ersten Kategorie einordnen?

00:01:04 Interviewer

So so okay. Ich würd das eher unter der ersten Kategorie fassen, weil Coaches eine andere Ausbildung genießen als andere Definitionen.

00:01:14 Person 1

Passt, bin ich einverstanden.

00:01:17 Interviewer

Genau die schließt es mit ein. Und du bist regelmäßig auf Instagram und siehst dir eben solche Inhalte an und folgst Personen, die sich damit auseinandersetzen?

Person 1: Ja.

00:01:36 Interviewer

Okay, dann wäre meine erste allgemeine und ganz offene Frage: wie bist du zu Instagram gekommen und seit wann nutzt du es?

00:01:47 Person 1

[lacht] Oh, ich kann nicht das Jahr sagen, aber ich nutze es schon lange. Wann ist es rausgekommen?

00:01:57 Interviewer

Ich glaube 2014.

00:02:00 Person 1

Ja, passt so was in die Richtung. Ich kann mich erinnern, dass ich in der späten Schulzeit schon Instagram benutzt habe, dass ich schon Postings gemacht habe. Also das war 2015.

00:02:13 Interviewer

Also, das ist etwas später?

00:02:16 Person 1

ja, so 2015, also 10 Jahre fast jetzt. Wie ich dazu gekommen bin? Vermutlich, wie bei allen Social Media hat sich im Dunstkreis entwickelt.

00:02:32 Interviewer

Im Freundeskreis?

00:02:34 Person 1

Ja. Ich nehme an, ja.

00:02:36 Person 1

Also, ich kann mich nicht erinnern, dass ich in den expliziten Impuls hatte. Ich weiß nur, dass jeder Facebook genutzt hat sehr viel und wahrscheinlich nach Facebook das nächste Instagram eigentlich war. Und Facebook ja gestorben ist.

00:02:45 Interviewer

De facto, genau für unsere Generation.

00:02:48 Person 1

[lacht| Quote an Quote, ja jaja.

00:02:52 Interviewer

Und Also warum nutzt du Instagram? Und wie würdest du deine Nutzung beschreiben? Was hat sich geändert über die Zeit, also warum du es nutzt?

00:03:05 Person 1

Ich beschreibe meine aktuelle Situation oder? wie nutze ich es? Ich nutze schon ein bisschen auch als eine Sammlung von Menschen, denen ich begegnet bin. Und auch um diese Sammlung ein bisschen beisammenzuhalten, einen Kontakt aufrechtzuerhalten. Ich nutze es als, sage ich mir, ich glaube, das ... also der tatsächliche Nutzen ist glaube ich am wenigsten, dass das ich sehe, was bei Freunden passiert. Ich nutze es für Veranstaltungen und Events. Ich nutze es zum Zeitvertreib. Ich nutzt es unbewusst, auch impulsiv, wenn ich mein Handy in die Hand nehmen, dann mache ich Instagram auf, wenn mir langweilig ist. Also gar nicht so der bewusste Zugang, oft auch, sondern mal ein bisschen Story schauen oder scrollen.

00:04:00 Interviewer

Also quasi wirklich diese Freundschaftskomponente, die am Anfang wahrscheinlich hauptsächlich da war ist eher verschwunden?

00:04:15 Person 1

Eher weniger mittlerweile. Ja. Ja. Also weil mir auch vorkommt, dass ich das nicht mehr so ganz genutzt wird, um eigentlich so Persönliches darzustellen. Manche schon, aber manche einfach auch sehr viel für: Was passiert eigentlich wo?Und schon auch politische Inhalte auch. Und News Inhalte auch.

00:04:33 Interviewer

Und wie bist du mit dem Thema mentale Gesundheit bzw. Mental Health in Berührung gekommen? Also ganz allgemein abgesehen von Instagram bzw. auf Instagram?

00:04:46 Person 1

Ich glaube, so im Rahmen von Social Media war es ganz extrem und letztes Jahr 2023 im Rahmen einer Trennung, wo ich wirklich auch gemerkt habe, dass mein Algorithmus sich auf einmal extrem auf Relationship Advice und ganz viele Attechment umgestellt hat und alles was mir vorgeschlagen wurde, eigentlich dann in diesem Rahmen vorgeschlagen wurde. Und da habe ich das glaube ich auch für das am allermeisten genutzt.

00:05:16 Interviewer

Und war die damalige Situation initial, damit du quasi dich mit dem Thema mentale Gesundheit befasst. Oder war das so der Startschuss? Oder würdest du? Hast du davor auch schon?

00:05:31 Person 1

Ich glaube, ein Bewusstsein dafür ist schon sehr lange da bei mir, Das ich persönlich Wert auf Balance lege. Aber ich glaube, dass dieses Jahr 2024 für mich auch echt das am stärksten, also das Jahr ist mit der stärksten Auseinandersetzung mit Mentaler Gesundheit, weil ich einfach selbst ganz stark betroffen bin. Eben, also 2023 war der Startschuss, also diese Krise, diese Beziehungskrise, die Trennung, ja, aber da war es eher auf Beziehungen fokussiert. Und jetzt ist tatsächlich mein Fokus von mentaler Gesundheit auch auf generelle Lebenssituation und allgemein umfassender fokussiert, würde ich sagen.

00:06:15 Interviewer

Und welche Meinung hast du zu, einerseits eben Mental Health auf Instagram und andererseits beispielsweise zu Psychotherapie und Psychologie im Allgemeinen.

00:06:29 Person 1

Also ich glaube das Instagram gut als Portal genutzt werden kann, um gewisse Impulse zu setzen. Aber ich glaube, dass auf jeden Fall die Tiefe fehlt und dass man da nur an der Oberfläche kratzt und das Emotionale Verarbeiten eigentlich zu kurz kommt. Ich meine, wenn du ein Statement oder ein Zitat ließt ist und es ist schlau, dass leuchtet dir ein oder eine Theorie, dann heißt das noch nicht, dass du das emotional integrieren kannst. Du kannst das nur in therapeutischen Rahmen wirklich machen, eben in einem Beziehungsrahmen und du brauchst da, glaube ich, also da sehe ich den tieferen Sinn, wo es tiefergehend ist schon in der Psychotherapie mehr als auf Instagram. Aber ich finde es gut, wenn es Awareness Kampagnen gibt und die Leute darauf aufmerksam gemacht werden. Und auch, also ich finde es gut, wenn die Leute auch davon leben können.

00:07:20 Interviewer

Zum einen Teil was Gutes, also generell, dass mentale Gesundheit auf Instagram mehr wird. Nur es ist ein zweischneidiges Schwert wahrscheinlich?

00:07:28 Person 1

Es ersetzt halt nicht die Therapie. Das finde ich nicht.

00:07:32 Interviewer

Siehst du es tendenziell manchmal auch eher kritisch? Also weil du gesagt hast Oberfläche kratzen?

00:07:39 Person 1

Es ist natürlich, es ist immer kritisch zu betrachten, wenn ein Wissen durch eine Instanz geht, wenn man die Instanz nicht kennt, weil das kann immer ein gewisses, eine gewisse Zensur oder Gatekeeping sein. Das weiß man ja nicht. Oder die Person kann etwas reinforcen was deren Person ihre Meinung ist. Das ist nie ein objektives Statement eigentlich und das muss man also das muss man immer ein bisschen kritisch betrachten, finde ich. Also ganz allgemeine gesunde Kritik.

00:08:12 Interviewer

Spannend. Okay, und wenn wir jetzt noch beim Allgemeinen bleiben, wie wird das ... Du meintest 2023 hat es damit begonnen, auf Instagram 2024, also jetzt ist ein intensiveres Jahr in dem Bereich für dich. Wie wird das Thema in deinem Freundes- und Bekanntenkreis behandelt?

00:08:32 Person 1

Also vielleicht auch zu der Frage, was ihr noch eingefallen ist. Ähm, ich glaube tatsächlich das, was man in der Nutzung von Social Media und Mental Health Content nicht ausschließen kann ist trotzdem, dass es eine Kosumation davon ist und dass diese Kosumation trotzdem wieder damit zu tun hat, dass wir das Neue sehen wollen. Wir wollen etwas Neues lernen und das ist, also das ist wieder nur eine Cycle, den man da eigentlich eingeht und meine persönliche, also auf meine persönliche Story bezogen. Aktuell konsumiere ich sehr wenig Social Media generell, weil ich für mich persönlich: das ist zu viel, es ist zu viel Reiz und ich kann das eh nicht verarbeiten. Ich freue mich zwar, wenn ich es lese hin und wieder, und denke mir so: passt das macht Sinn ja. Aber wirklich diese emotionale Komponente mitnehmen, das ist schwierig.

Entschuldige. Du musst bitte die eigentliche Frage wiederholen.

00:09:34 Interviewer

Ja, wenn man jetzt quasi von dir weggeht, sondern sich den Freundes und Bekanntenkreis anschaut, wie wird da Thema Mental Health behandelt? Stichwort Stigma. Wie würdest du das beschreiben?

00:09:51 Person 1

Ich glaube, es spaltet sich tatsächlich ziemlich von. Es gibt die Gruppe. Also, ich glaube, dass es ein allgemeines Bewusstsein in, also ich lebe in einer Bubble, in der es ein allgemeines Bewusstsein gibt.

Aber ich glaube trotzdem, dass sich Menschen verschieden viel eingestehen oder auch verschieden viel emotionales Bewusstsein für sich selbst haben. Und ich, also ich habe viele

Menschen, die sich sehr bewusst damit beschäftigen und das konfrontieren wollen. Aber ich habe doch auch sehr viele Menschen, die eigentlich genau die gleichen Vermeidungsmechanismen haben, die sie schon lange haben, wo ich auch lange drinnen war und das jetzt nicht mehr machen möchte.

00:10:34 Interviewer

Du schmuntzelst ein bisschen dabei. Denkst du an Eltern und Großeltern oder lange Freunde?

00:10:40 Person 1

Tatsächlich hätte ich jetzt sogar hauptsächlich an Freunde gedacht.

00:10:44 Interviewer

Und die Familie, wie ist da? Ich weiß, dass ist jetzt sehr persönlich, du musst nicht antworten.

00:10:50 Person 1

Vater, phu ganz schwierig. Also Mutter ist eigentlich eine sehr offene Person, aber ich glaube, das ehrliche Sehen, wie es zum Beispiel auf mich als Kind wirkt, ihr Zustand, das ist halt, ja, das klafft schon auseinander. Und da sind auf jeden Fall meiner Meinung nach, also mein pseudopsychologisches Urteil, da sind auf jeden Fall extreme struggles da.

00:11:14 Interviewer

Also man merkt die andere Generation?

00:11:17 Person 1

Ja und meine Mutter ist in Therapie und die war auch schon öfters in Therapie. Aber ich merke trotzdem, dass ein sehr starker Leidensdruck in ihrem Leben da ist. Und mein Vater ist nicht zugänglich, was das anbelangt. Also wirklich ganz, ganz klassisch. Auch wenn ich über meine Mental Health Probleme spreche, wird darauf eigentlich mehr oder weniger nicht eingegangen, nicht reagiert. Er wurde auch mal konfrontiert von meiner Mama: Hey, was sagst du eigentlich zu Depressionen in der Familie? Und seine Reaktion war, also das einzige, was er darauf gesagt hat, war: Ja, wir tendieren dazu, zu viel über Dinge nachzudenken. Und mehr wurde nicht darauf eingegangen.

00:12:06 Interviewer

Und deine Mum?

00:12:09 Person 1

Und der Wortlaut von meiner Mama war aber tatsächlich, dass meine Oma, also die Mutter ihren Vater, sich sehr lange sehr viele Sorgen gemacht hat, ob mein Vater sich nicht das Leben nehmen möchte.

00:12:19 Interviewer

Oh okay ...

00:12:23 Person 1

Und Suizid auch tatsächlich in der Familie meines Vaters, also Geschwister von meinem Opa gibt.

00:12:30 Interviewer

Und quasi vermeidet es irgendwie in die Richtung zu gehen, um darüber nachzudenken?

00:12:41 Person 1

Ich will gar nicht mehr mit ihm drüber reden, weil er ist nicht zugänglich. Er tut alles mit Humor ab.

00:12:48 Interviewer

Und deine Mum, wenn du mit der darüber redest. Wie ist sie?

00:12:53 Person 1

Die ist, die möchte verständnisvoll sein und die hat halt verschiedene Seiten. Sie hat diese progressive Seite, aber sie hat durchaus auch diese konservative Seite, die was stark sein muss, was durch puschen muss, wo Schwäche zeigen nicht in Ordnung ist. Aber ich glaube primär will sie eigentlich, dass es anderen, also allen gut geht und dass das eigentlich auch in Ordnung ist.

00:13:19 Interviewer

Und im Freundes und Bekanntenkreis, da ist eine Seite, die bissl besser damit umgeht oder offener ist. Oder selbst sehr viel Erfahrung und dann gibt es einen anderen Freundeskreis, wo das gar nicht der Fall ist. Wie wird sowohl als auch über das Thema geredet?

00:13:39 Person 1

Also ich ich glaube es sind sich durchaus alle einig, dass wir alle mental a bisserl am Semmerl sind.

00:13:45 Interviewer

Also sowohl die einen als auch die anderen?

00:13:48 Person 1

Ja [lacht]. Aber die einen, sage ich mal, versuchen halt kontinuierlich herauszufinden, was gut ist für sie und was nicht und die anderen sind sich halt primär über Drogenkonsum einig und feiern. Das ist für mich der Vermeidungsmechanismus Nummer 1.

00:14:04 Interviewer

Also das ist jetzt quasi die Truppe, die jetzt nicht so offen damit umgeht?

00:14:10 Person 1

Also wenn ich es anspreche in der Runde, dann fühle ich mich nicht ganz wohl und ganz gesehen und ich hab das Gefühl, dass diese, diese Belangen und diese Probleme, wenn ich sie anspreche, auch manchmal nicht ganz ernst genommen werden bzw. mit Humor abgetan werden. Dann ist es durchaus schon auch schmerzhaft. Auch dass meine engsten Freunde sind unter anderem.

Also ich will nicht, ich will da nicht schwarz weiß denken. Sie sind schon auch, sind schon teilweise offen auch. Also in meiner akuten Krise haben sie mich empfangen. Sie waren für mich da, sie mir Stabilität gegeben. Aber es war jetzt nicht so, dass ich mich wirklich 100 % wohl und gesehen gefühlt habe bei der ganzen Sache. Also es ist ein Bewusstsein da, aber es ist. Ich habe das Gefühl, dass der Wille der Konfrontation einfach weniger da ist.

00:15:02 Interviewer

Und die, die besser damit umgehen, da ist es besser?

00:15:06 Person 1

Es gibt Menschen, die wollen das mehr sehen, habe ich das Gefühl. Und dann sich mehr damit beschäftigen und nehmen den Struggle mehr hin.

00:15:12 Interviewer

Ja, okay, danke. Immer wieder spannend. Du hast jetzt auch erwähnt, dass deine Mum in Therapie ist oder Therapie in Anspruch genommen hat. Und wie ist das bei dir? Du hast dich 2023 sehr intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt.

00:15:41 Person 1

Ich hab 2022 das erste Mal mit Therapie begonnen, kann aber jetzt retrospektiv sagen, dass ich noch nicht therapiefähig war eigentlich.Also ich war noch nicht bereit dafür. Es war gut, irgendwie so ein bisschen Unterstützung zu haben. Es war eine Trennung und ich habe dann auch recht schnell war ich wieder in so einer Phase, wo ich der Meinung war, ich brauche keine Therapie. Da habe ich die Therapie auch beendet. Es ist schon auch unter anderem meiner Therapeutin gelegen. Ich habe das Gefühl gehabt, dass wir hängen, dass sie sich nicht, dass sie nicht bemüht ist eigentlich. Und das hat mir. Da habe ich dann nicht mehr den Sinn darin gesehen.

00:16:19 Person 1

Also ich habe mich oft wiederholen müssen und. Es war einfach nicht gut. Und ich habe gemerkt, dass sowohl ich als auch die therapeutische Beziehung hat nicht gepasst. Dann war ich ein halbes Jahr weg in Asien. Dann bin ich zurückgekommen und hab wieder Therapie begonnen bei einer Therapeutin die noch unter Supervision war, ähm Verhaltenstherapie war es diesmal und da war tatsächlich mir zu viel Unsicherheit von der Therapeutin da und da war dann wieder so nach 10 12 Einheiten habe ich wieder, war ich wieder in so einem Vermeidungsmustern war: so ich brauche jetzt keine Therapie mehr, das zahlt sich nicht aus, dass ich da hingehe. Ein Monat später totale Krise und dann habe ich gemerkt, dann habe ich mir auch mal Gedanken macht hey wo? Wo sind die Struggles eigentlich, wenn ich wenn ich Mental Health in meinem Leben betrachte? Wo sind die Struggles? Und ich habe eindeutig Probleme mit Männern darüber zu reden. Das geht mit Frauen für mich einfach viel einfacher. Und ich habe auch viel mehr Freundinnen, mit denen ich darüber rede, mit denen es leichter geht. Und es geht mit meiner Mama leicht und es geht um meinen Vater nicht. Und dann war ich so okay,ich brauche einen Therapeuten, einen männlichen Therapeuten im Alter von meinem Vater. [lacht]

00:17:42 Interviewer

Also gleich mal selbst konfrontiert?

00:17:50 Person 1

Genau, das habe ich dann eigentlich ganz gut hinbekommen. Jetzt habe ich einen Therapeuten und ich habe einen Kassenplatz. Und ich bin da jetzt zwischen 15 und 20 Einheiten bin ich jetzt auch schon dort und da passiert viel, auch.

00:18:08 Interviewer

Du hast gemeint es ist dir eine Zeit lang nicht leicht gefallen, mit Männern darüber zu sprechen. Wie geht's dir jetzt Hier in diesem Kontext mit mir über dieses Thema zu sprechen?

00:18:15 Person 1

Es kommt auf den Mann drauf an. [lacht]

00:18:19 Interviewer

Okay.

00:18:20 Person 1

Es fällt mir nicht explizit schwerer, mit Männern darüber zu sprechen, aber ich sage einfach die statistische Stichprobe in meinem persönlichen Leben durch dieses klassische männliche Rollenbild macht es einfach schwieriger. Also ich versuche es so zu betrachten in meinem Leben und das macht es durch die Bank, also es sind einfach Männer unzugänglich oft. Und der starke Mann ist noch immer präsent.

00:18:48 Interviewer

Danke dir für die Einblicke. Wir haben jetzt quasi mal im ersten Block, den allgemeinen Rahmen gesteckt, auch noch mal über deinen Weg bis jetzt gesprochen. Und jetzt geh ich, möchte ich mit dir ein bisschen mehr ins Detail gehen. Es kann durchaus komplex werden, wenn du Fragen hast, Frag mich einfach, Wenn du nicht sofort eine Antwort auf Fragen hast, lass dir Zeit und wir versuchen jetzt einfach gemeinsam gewissen Dingen mehr Bewusstsein zu schenken. Zum Inhaltlichen was Mental Health auf Instagram betrifft. Welche Inhalte siehst du dir an und warum?

00:19:57 Person 1

Ich glaube, der meiste Inhalt war Relationship focused. Und es war am Anfang ganz viel Attachment, Attachment styles. Und. Ja durchaus auch Affirmative Content. Ich glaube primär.

00:20:26 Interviewer

Okay. Hat sich das geändert über die Zeit?

00:20:34 Person 1

Es ist weniger geworden würde ich sagen generell Ja.

00:20:36 Intrerviewer

Okay. Und es kam kein anderes spezifisches Thema hinzu, also sei es beispielsweise ADHS oder anderes?

00:20:44 Person 1

Ja, doch, schon. Auch bisschen, es ausschläge gegeben. ADHS, generell neurophysiologische Störungen. Autismus. Depression auch.

00:21:01 Interviewer

Bei den Relationship Sachen war es ja aufgrund einer persönlichen Betroffenheit. Und was die anderen Themen betrifft auch? Oder gab es da auch eher so den Drang nach Wissen? Oder weil es die Instagram vorgeschlagen hat?

00:21:20 Person 1

Also Depression ganz klar auch selbst betroffen. Neurophysiologische Störungen bin ich am erörtern. [lacht] Nicht klar, weil derweil noch keine Diagnose. Ich habe schon jetzt in meinem Prozess auch das Ich selbst diagnostiziert wurde. Mich. Also ich habe mich nicht mit den potenziellen Diagnosen oder mit auch unter anderem in den Persönlichkeitsanteilen beschäftigt, aber eigentlich nicht im Social Media Rahmen.

00:22:04 Interviewer

Sondern eben in einem therapeutischen Rahmen?

00:22:06 Person 1

Ja, oder Online über valide Quellen, ICD-10 Kriterien.

00:22:13 Interviewer

Also wenn wir uns jetzt auf den Social Media Content nochmal zurückführt. Wie würdest du es beschreiben? Was bringt sie persönlich, das du dir die Sachen anschaust?

00:22:30 Person 1

Es erinnert mich öfters daran, gewisse Dinge zu bedenken. Also das Leben ist für mich sehr komplex und es gibt 1 Million Gefühle, gefühlt 1 Million Regeln, an die man sich halten soll. Und ich tu mir, habe mir oft schwer getan. Noch immer. Tut mir schwer, meinen Gefühlen zu vertrauen und meine Intuition richtig einzuschätzen. Und dann ist es schön, eine Affirmation zu lesen, wie sich zum Beispiel eine Beziehung anfühlen sollte oder wie eine gesunde Beziehung eigentlich aussehen kann. Oder wie ein gesunder Dialog aussieht, wie eine gesunde Konversation aussieht. Wie gesunde Kommunikation aussieht. Ja, Kommunikation ist vielleicht auch ein großes Thema, was schon auch behandelt wird in den Content, den ich kriege.

00:23:28 Interviewer

Man kann nicht nicht kommunizieren. Ja, okay. Wir haben uns jetzt um Themen gedreht. Und die andere Perspektive wäre, ob es bestimmte Kanäle gibt, denen du folgst und deren Content durch regelmäßige anschaust. Ähm, und wenn ja, welche?

00:24:16 Person 1

Also meine aktuelle Konsumation davon ist wenig. Aber mir fallen schon 3 ein.

00:24:27 Interviewer

Wer?

00:24:29 Person 1

Mark Groves. "Create the love" glaube ich heißt er auf Instagram. Dann "we the urban" und Jillian Turecki. Das sind die drei die mir auf die schnelle einfallen.

00:24:48 Interviewer

Und jetzt kommt eine wichtige Frage, Weil wir heute schon über die kritische Perspektive gesprochen haben bei solchen Sachen. Wie sehr spielt die Fachkompetenz vor allem jetzt im Social Media Bereich, wenn es um mental-health-content geht, der jeweiligen Person eine Rolle für dich?

00:25:14 Person 1

Ich hab's ehrlich gesagt noch nie nachrecherchiert. Ich habe mir nicht angeschaut, was das für Menschen sind, was für einen Degree die haben, ob die aktive Psychotherapie ausüben, also Therapeuten sind. Habe ich nicht gemacht.

00:25:36 Interviewer

Okay.

00:25:38 Interviewer

Würde die Fachkompetenz. Also grundsätzlich spielt sie eine Rolle, oder?.

00:25:42 Person 1

Sie würde Vertrauen erwecken. Ja.

00:25:43 Interviewer

Okay. Diese 3 Leute, die du erwähntest, die hast du dir wahrscheinlich bewusst auch rausgesucht oder bist einfach darauf gestoßen?

Person 1: bin drauf gestoßen

00:26:17 Interviewer

Kannst du dich noch erinnern, welche Kriterien dich veranlasst haben, dazu das Gefühl zu haben, dass das valide ist, was da kommt?

00:26:25 Person 1

Das ist ein sehr strukturierter Approach ... [lacht].

Diesen Approach habe ich beim Konsum ehrlich gesagt nicht verfolgt. Aber ich habe meinem intuitiven Gefühl vertraut, wie der Content dargestellt wird, was gesprochen wird, wie darüber gesprochen wird.

Ich habe der Intuition vertraut, ob das einer Professionalität entspricht, die ich gern hätte und die ich auch schätze, zu konsumieren.

00:27:00 Interviewer

Wenn du dich jetzt an die 2 erinnerst. Abgesehen von "we the urban", das kenne ich selber. Das ist ja mehr eine allgemein gehaltene Seite. Man weiß ja nicht wirklich, wer dahinter steckt. Wenn man es jetzt runter pinnt auf Personen, die diesen Content hochladen, welche

Meinung hast zu diesem Personen oder im Allgemeinen? Wenn wir uns an die Definition zurückerinnern. Wie stehst du dazu, dass es Menschen gibt, die einerseits mit professionelle Ausbildung zu machen, andererseits totale Laien sind und einfach raushauen? Würdest du differenzieren oder würdest du deine Meinung allgemein halten, wenn du eine dazu hast?

00:27:48 Person 1

Also. Für mich wirkt es so, als wären die beiden, die ich jetzt erwähnt hab, keine Influencer, die auf ihrem Influencer Dasein so stark davon profitieren, dass sie die Audience nutzen, um maximalen Profit daraus zu schlagen. Vielleicht ist das auch ein wichtiges Kriterium, dass ich das Gefühl habe, dass das eigentlich wirklich, also das der Purpose des Inhalts wirklich ist zu helfen. Und das ist also die, die beiden Kanäle haben auch wirklich glaube ich, durchaus sehr wenig mit ihrem eigenen Leben zu tun.

00:28:34 Interviewer

Also es gibt quasi beim Inhalt eine Trennung von der Person?

00:28:40 Person 1

Also bei der Jillian ziemlich klar eigentlich ja. Und sie referenzieren schon immer auf eigene Erfahrungen. Aber es ist nicht im Vordergrund das eigen Leben, sondern es ist schon aufgrund eigener Erfahrungen im Rahmen von einem Gespräch im Podcast eine Erörterung von Themen und schon durchaus sehr genau auch sehr, sehr ausführlich. Sie haben eben auch bei deinem Podcast. Also bei Mark, kann ich mich erinnern an eine Folge. Da haben sie ein Paar eingeladenen, einen Relationship Forscher, der 35 Jahre geforscht hat zu Relationship und das war extrem interessant, den Dialog zwischen denen zu hören.

00:29:31 Interviewer

Okay. Es ist gut, wenn die Professionalität im Vordergrund steht sowie das Thema und die Distanz zur Person vorhanden is?.

00:29:46 Person 1

Und wenn ich jetzt auch sage, mir sind auch andere Leute eingefallen, denen ich folge, wo ich aber dann wirklich auch relativ schnell aufgehört habe, diese Personen, diesen Inhalt zu konsumieren, weil ich nicht das Gefühl gehabt, also weil ich das Gefühl habe, dass das alles sehr oberflächlich ist und mehr so auf vielleicht ein oberflächliches "der Userschaft bestätigen, dass sie eh gut sind" und dann aber eigentlich dazu führen sollten, den Content zu konsumieren. Eigentlich. Und ich habe den Anspruch, dass ich was konsumiere, wo ich das Gefühl habe, das wirklich mit Inhalt ist und da was dahinter steht.

00:30:38 Interviewer

Würdest du sagen, dass das für dich problematisch wird sobald du merkst, dass es ist nicht themenzentriert, sondern personenzentriert vonstattengeht?

00:30:49 Person 1

Ja, oder wie nennt man diese? Wenn ein YouTube Video so mit einem catchy Titel hat?

00:30:59 Interviewer

Ja, reißerisch halt.

00:31:01 Person 1

Genau so irgendwie so, dass dieser Content halt verleitet, darauf zu klicken, aber dann eigentlich nicht viel dahinter steckt. Oder so aufbereitet ist, dass es sehr schnelllebig ist.

00:31:11 Interviewer

Zu viel Selbstdarstellung wahrscheinlich auch?

00:31:14 Person 1

Ja, schon. Unter anderem auch ja. Doch ja schon. Selbstdarstellung wahrscheinlich schon sehr wichtig.

00:31:24 Interviewer

Wir können wahrscheinlich beim jetzigen Punkt zusammenfassen, dass sowohl als auch, dass es kein Ersatz ist für Psychotherapie oder würdest es wagen zu sagen, es könnte Psychotherapie ersetzen?

00:31:39 Person 1

Na, es ist aber, nein auf jeden Fall nicht, weil es die emotionale Arbeit, die du in einem Dialog machen kannst, nicht ersetzt. Das einzige, was ich glaube, ist, dass es dir nützliche Konzepte liefern kann, mit denen du dann auch dein eigenes Leben reflektieren kannst und vielleicht dir hilft, deine eigenen Emotionen und Gedanken besser zu kategorisieren. Und gewisse Approaches vielleicht erlernen, die man im Leben anwenden kann. Das kann schon durchaus nützlich sein. Also weil auch ich meine Therapie ja auch in sehr limitierter Rahmen und ich meine, wenn du eine Therapiesitzung in der Woche hast, 50 Minuten zu reden, geht leicht [lacht], dass das psychoedukativ in der Therapie passiert, ist ja auch viel verlangt. Und 50 Minuten in einer Woche. Ja. Also ich glaube, das ist ein Kanal sein kann, dass man das erweitert und das vergrößert noch.

00:32:36 Interviewer

Gab es für dich schon mal eine Situation, an die du dich eventuell erinnern kannst, wo du dir mental Content angeschaut hast und "mind-blown"? Und wenn ja, warum?

00:32:56 Person 1

Mind Blown. Das ist ein starkes Wort. [lacht] [längere Denkpause]

Ich glaube, ich würde es nicht Mental Health zuschreiben. Ich würde es Mental Health zuschreiben, dass ich auf dieses Thema gestoßen bin: Attachment Theorie. Aber ich habe dann ein Buch darüber gelesen, und das ist auf jeden Fall kein Social Media mehr. Und da war es für mich dann ein mind blow, weil meine, diese gesamte ehemalige Beziehung in einer Theorie konzipiert wurde und ich sie eigentlich nur perfekt nach der Theorie dargestellt habe. Und dann war ich so, okay eigentlich ist diese Story, die ich habe, ist nicht so einzigartig, wie ich gefühlt habe das ich sie habe. Ich es gefühlt habe, dass sie das ist. Aber das würde ich nicht. Social Media zuschreiben. Und ich meine schon auch die Folge, auf die ich vorher im Podcast referenziert habe, die war für mich schon sehr. Das ist schon etwas, was ich daraus mitgenommen habe, was ich wirklich in allen Gesprächen, die ich jetzt zu Mental Health mit vielen Leuten führe, dass ich immer wieder das sage eigentlich, was ich

aus der Folge gehört habe und auch dieser, dieser Approach, der dort besprochen wird, ja, der Dialog approach, dass das, was ist, was ich glaube, ich, was das Leben und die Beziehungen, die man im Leben hat, verändern kann, das glaube ich schon. Und da bin ich auf durch Social Media darauf gestoßen.

00:34:48 Interviewer

Du referenziert immer wieder diese Folge. Wie heißt der Therapeut nochmal, der das gemacht hat?

00:34:59 Person 1

Also, der ist der Influencer heißt Mark Groves.

00:35:02 Interviewer

Genau. Okay.

00:35:04 Interviewer

Das heißt, der Inhalt dieser Folge und dieses Podcasts hat dich für längere Zeit beschäftigt?

00:35:13 Person 1

Definitiv, Ganz klar.

00:35:16 Interviewer

Hauptsächlich wegen dem Inhalt oder wegen den Personen, die dort gesessen sind mit ihrer Art?

00:35:24 Person 1

Das war sehr stimmig alles. Also es war vertrauenserweckend. Ich habe das Gefühl gehabt, dass das eine valide Ressource ist und deswegen habe ich, haben die Personen mich. Ich würde sagen, nicht in dem nicht in einem kritischen Ausmaß beschäftigt, aber sie haben mich beeindruckt. Schon auch. Ja.

00:35:52 Interviewer

Würdest du sagen, dass du dich mit dem Thema identifizieren konntest oder auch mit den Personen, die das Thema behandelt haben?

00:35:57 Person 1

Das Thema ist für mich signifikanter als die Personen.

00:36:00 Interviewer

Okay. Okay.

00:36:04 Person 1

Aber ich finde, dass die Personen das Thema sehr gut dargestellt haben. Also weil es war ein Paar und es ging um relationship und wie man relationship angeht und wie man eigentlich Basics welche Herangehensweise man an den Tag legen kann. Sehr einfach Neugier und Kuriosität, wo man eigentlich menschliche Konflikte, wenn man sich Zeit nimmt, eigentlich alle lösen kann. Und sie haben das sehr harmonisch dargestellt und deswegen

war das für mich schon auch signifikant, weil es ein Paar war, weil es sehr lange zusammen ist und so einen unglaublich liebevollen Umgang haben. Du hast nicht das nicht das Gefühl gehabt, dass die was vorspielen. Sondern es war ehrlich. Und ich komme aus einem Umfeld, wo Beziehung nicht so gelebt wurde.

00:36:53 Interviewer

So wie du diese Folge gehört hast und dieses Paar beschrieben im Detail, welches Gefühl hat dir diese Folge und der Inhalt und dieses Paar gegeben?

00:37:05 Person 1

Es hat mich beruhigt. Es hat mir tatsächlich eine sehr positive Aussicht gegeben. Es war total energetisierend. Eben das vielleicht so ein einfaches Tool so viel im Leben bewirken kann.

00:37:33 Interviewer

Du hast ganz viel mitgenommen?

00:37:36 Person 1

Extrem viel für die Zukunft.

00:37:41 Interviewer

Schön.

00:37:42 Person 1

Aber es ist auch. Es ist nicht ein Reel das 30 Sekunden lang ist, sondern es ist eine eineinhalb Stunden Podcastfolge mit Video.

00:37:53 Interviewer

Schon. Aber du bist doch über Instagram drauf gestoßen, oder?

00:37:58 Person 1

Ich bin durch den Post, den Mark gemacht hat, über die Folge. Er hatte selbst so hervorgehoben, dass das so eine spezielle Folge für ihn war. Und dann war ich so, passt, dass muss ich mir anhören.

00:38:10 Interviewer

Bleiben wir bei ihm. Gibt es Merkmale an seiner Person, unabhängig vom Inhalt oder eben an den bei den beiden beispielsweise, bei dem Paar, die in diesem Podcast waren, die dir aufgefallen sind und die du entweder beeindruckend, bewundernswert oder zum Teil abschreckend oder fragwürdig findest oder empfunden hast?

00:38:46 Person 1

Ich glaube nichts dergleichen.

00:38:48 Interviewer

Nichts dergleichen. Okay.

00:38:51 Person 1

Also beeindruckend schon. Fraglich nicht. Beeindruckend schon. Die Ruhe, die ausgestrahlt wird.

Was mir auch sehr wichtig ist als Mensch einfach ist die Authentizität und da habe ich das Gefühl, dass das vorhanden ist.

00:39:25 Interviewer

Wenn man sich jetzt auf die Ruhe beispielsweise konzentriert, die ausgestrahlt wurde, ist die Ruhe in dem Moment, war das was für dich, die du gerne mehr in deinem Leben hättest? so wie sie da ausgestrahlt wurde, für dich selbst oder? Oder war es einfach nur beeindruckend, wie diese Ruhe dargestellt war?

00:39:47 Person 1

Das ist auf jeden Fall etwas. Es hat auf jeden Fall damit zu tun, dass das etwas ist, nach dem ich strebe.

Weil, also für mich sind die Momente im Leben, wo ich eine Seelenruhe habe, eigentlich die Momente, wo ich sage ich, ich bin am zufriedensten. Und ich glaube, das ist das, wonach ich strebe und deswegen finde ich das auch. Also ich mag das, wenn das ausgestrahlt wird. Und es beruhigt mich auch, wenn das ausgestrahlt wird. Und ich glaube, es macht wahrscheinlich auch bisschen Sinn, wenn man auf unsere Zeiten, wenn man die Zeiten denkt, denen wir gerade leben, wo alles so schnell ist. Aber das ist jetzt eher auch die Ruhe, auch auf das Paar bezogen, die da interviewt worden sind, die sind auch schon alt. Ja, das sind sicher 65, 70 Jahre alt und ein bisschen langsamer alles.

00:40:49 Interviewer

Also, ich meine, wenn du dich jetzt mit ihm beispielsweise vergleichen müsstest. Was wäre der erste lapidare Antwort?

00:41:05 Person 1

Wenn ich mich mit ihm vergleichen müsste? Ja, dass ich das Gefühl habe, sehr viel weiser ist und schlauer ist als ich.

00:41:20 Interviewer

Ein strebsames Ziel?.

00:41:23 Person 1

Vielleicht schon. Bewunder ich schon, ja.

00:41:37 Interviewer

Das ist sehr schön. Gehen wir mal in die andere Richtung. Jetzt haben wir darüber geredet, wie sehr du einen gewissen Inhalt sehr inspirierend empfunden hast. Gab es schon mal genau das Gegenteil? Hast du schon mal Inhalte zu Mental Health auf Instagram gesehen, die dir gar nicht zugesagt haben? Und wie bist du damit umgegangen?

00:42:17 Person 1

Ich überlege gerade. Also weil wir jetzt ad hoc nichts einfällt, aber ich bin mir sicher das so ein Account mit untergekommen ist. Ich könnte jetzt keine expliziten Beispiele nenne. Aber ich glaube, was meine Intuition es mir sagt, ist, dass wenn Dinge pauschal kategorisiert

werden, dann habe ich da ein Problem damit. Oder zum Beispiel auch okay, vielleicht das ist schon, also wenn ADHS oft als. Ich sage mal, dass eine Ausrede verwendet wird für sehr viele Verhaltensweisen. Also tatsächlich habe ich auch mal ein Interview von Til Schweiger gesehen, der sich dessen Verhalten damit gerechtfertigt hat, dass er Schütze ist. Ähm, also ich weiß nicht, ob man das so einordnen kann, aber vielleicht schon.

00:43:23 Interviewer

Ich weiß nicht, wo man Till Schweiger generell einordnen soll.

00:43:29 Person 1

[lacht]

00:43:30 Person 1

Also das finde ich vielleicht schon ein bisschen schwierig. Dieser diese, Ich nenne sie jetzt ganz frech dieses Neurophysiologische Störungen circle jerk Social Media. Sozusgen: he ichhabe ADHS und deswegen bin ich so und so, und das ist klassisch ADHS und so bin ich jetzt. Ja. Das ist. Ich meine, wir wissen noch immer nicht so viele Sachen. So viel über diese ganzen Dinge. Und wie wir bei Depression wissen, ist das eine Depression sich bei Menschen ganz verschieden äußern kann. Und ich weiß, dass das gemeint ist, also oft gemeint ist als Scherz auch, aber ja, ich war da selbst auch dabei, dass ich damals eine Page durchstöbert habe und dann so ein bisschen nach den Sachen gesucht hat, die auf mich zutreffen. Und das ist immer so ein kleines subjektives Snippet und das ist schwierig. Das ist finde ich schwieriger, dass man sagt, ja nur wenn man jetzt diese Verhaltensweise in den Tag legt, dass man ADHS hat.

00:44:38 Interviewer

Aber wenn du so einen Inhalt siehst, wie gehst du damit um?

00:44:43 Person 1

I trash it.

00:44:45 Interviewer

Also in der Timeline wieder ins Nirvana schicken?

00:44:47 Person 1

Ich signalisiere dem Algorithmus, dass ich das nicht will. [lacht]

00:44:51 Interviewer

Also durchaus bewusst?

00:44:53 Person 1

Na ja. Hin und wieder, Wenn es ganz schlecht ist, schon. Ja.

00:44:56 Interviewer

Also den Alogrithmus tranieren?

00:44:58 Person 1

Ja. Ich glaube womit ich auch ein Problem habe ist, wenn Mental Health selbst als Darstellung genutzt wird.

00:45:23 Interviewer

Würde dir da jemand einfallen auf Instagram?

00:45:27 Person 1

Auf Threads fällt mir jemand ein. Aber eigentlich glaube ich, tue ich auch ein bisschen unrecht. Vielleicht ist es auch mein Algorithmus, Ich weiß nicht. Aber wenn dan jede zweite Personen drinnen stehen hat, dass Sie Depressionen haben, naja.

00:46:04 Interviewer

Fällt mir gerade ein Account ein. Vielleicht kennst du sie. Kann ich dir später zeigen. Ich finde sie super fragwürdig.

00:46:12 Person 1

Ui, okay. fragwürdig, bin gespannt. Also ich muss sagen, dass, also ich bin recht sensibel auf diese Inhalte, die mich nicht interessieren und ich versuche es halt so möglichst zu minimieren, wie es geht und nicht ich habe vielleicht dann alle 2 Monate mal einen Moment, wo ich mich mir 10 Minuten so was anschaue und dann aber den Kopf schütteln und mir denkt so was ist es für ein Scheiß. Und tuhe ich es halt weg wieder.

00:46:41 Interviewer

Kommen wir wieder zum Positiven. Also wir haben vorher ganz viel über diese Podcastfolge gesprochen, dass das lange bei dir Thema war und dass es immer wieder erwähnt hast. Was genau konntest du daraus mitnehmen für dich oder generell von diesem Inhalt, den du gesehen hast, so dass dich tagtäglich begleitet?

00:47:14 Person 1

Also von der Podcastfolge explizit mitgenommen. Den Dialog approach in menschlichen Beziehungen. Und die Theorie warum der Mensch gewisse Verhaltensweisen an den Tag legt. Er sagt, dass eine ganz grobe Kategorisierung ist das. Er sagt, dass der Mensch an sich eine freudvolle Kreatur ist. Und wenn der Mensch vom Nullpunkt startet, ist er eigentlich, so lang das Attachment er mit der Primeperson intakt ist, der Mensch und das Baby immer eine freudvolle Natur hat. Und es passiert dieser Break of Attachment mit dem primary Caregeber. Der passiert immer. Das ist ganz klar das Leben passiert. Das macht es einfach. Und das eigentlich alle Verhaltensweisen, die der Mensch an den Tag legt, sei es Sport, Drogen, Arbeit, Beziehung, Sex was weiß ich, kannst du dir ausmalen. Nur das Desire sättigen sollen, dass dieses Gefühl von sicherem Attachment wiederhergestellt ist. Und das fand ich schon eigentlich sehr einleuchtend, weil auch so auf mein eigenes Leben referenziert. Wenn ich das Gefühl habe, dass diese Verbinduung, sei es irgendwie so durch eine angenehme Freundesgruppe oder den richtigen Moment im Sport gefüllt habe, dann passt alles. Und dann gibt es kein Problem.

00:49:01 Interviewer

Spannend. Dann müssen wir die vielleicht mal hier. Du bist über Instagram auf ein Thema gekommen, nämlich diese Relationship Theory und hast dazu ein Buch gelesen. Gibt es andere Alternativen? Also wir haben jetzt vorher schon auch besprochen, dass du

Therapieerfahrung hast und du hast Bücher erwähnt. Gibt es noch andere Alternativen, die du abseits von Instagram Mental Health Content in erwägung ziehst?

00:49:38 Person 1

Podcast ja. Also Spotify Podcasts oder YouTube. Ich denke, das ist relativ. Ja, YouTube schon auch.

00:49:52 Interviewer

Was sind das für YouTuberinnen, die das machen? Sind das dann die gleichen?

00:50:00 Person 1

Hm, das ist jetzt eher so ein grobes Snippet, aber es gibt schon durchaus gute YouTube Channels, die versuchen sehr komplexe Themen in verdaulicher Form kurz darzustellen. Ja, und das ist glaube ich schon auch etwas, was ich in Erwägung ziehe, wenn ich mal nicht so viel Zeit investieren möchte und mir einen ganzen Vortrag anhören möchte. Ja. Obwohl es durchaus dann auch unbefriedigende Erlebnisse sind, weil es einfach nicht wirklich ankommt. dann Bücher, Austausch mit Freunden.

00:50:41 Interviewer

Okay, ich habe jetzt hier noch stehen als Möglichkeiten: Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Therapie Apps, anonyme Kreise.

00:50:50 Person 1

Beratungsstellen habe ich schon in Anspruch genommen, das war die Psychologische Studienberatung. Die habe ich 2022 ich in Anspruch genommen. Ähm. Den Psychiatrischen Notdienst. [lacht]. Den habe ich auch in Anspruch genommen. Ähm, was war noch?

00:51:14 Interviewer

Meditationsapps, Therapieapps, Selbsthilfegruppen.

00:51:20 Person 1

Selbsthilfegruppen. Genau das finde ich. Das finde ich ein spannendes Thema, was mir immer wieder kommt, das interessant wäre, aber habe ich noch nicht so. Also da habe ich das Gefühl, dass ich auch noch ein bisschen wenig zu wenig über mich selbst weiß, um mich wirklich einzuordnen. Wenn du wirklich ganz klar ADHS hast, dann kannst du dir eine Selbsthilfegruppe suchen. Aber ich weiß noch nicht. Ich bin noch auf der Suche nach dem, wie man jetzt meine Persönlichkeit wirklich da kategorisieren würde.

00:51:52 Person 1

Und das finde ich persönlich schon sehr spannend, weil für mich der Community Gedanke ein ganz großes Thema ist in meinem Leben. Und eigentlich, wenn. Dass sich gesehen fühlen in so einer Gruppe, glaube ich, ist viel leichter, wenn alle Personen das haben. Also das würde ich wohl in Erwägung ziehen. Generell. Das finde ich gut. Finde ich gut. Und ich finde, ich respektiere das, wenn Menschen das ins Leben rufen.

00:52:26 Interviewer

[Referenz aus dem Leben des Interviewers, für die Arbeit nicht relevant]

00:54:52 Interviewer

Wir kommen zum Abschluss. Da wir jetzt noch die eine letzte Frage: gibt es zu dem Thema Mental Health auf Instagram und Mental Health Influencerinnen noch etwas, worauf du eingehen möchtest? Etwas dass wir bis jetzt noch nicht gestriffen haben, diskutiert haben, noch nicht dabei war?

00:55:13 Person 1

[lange denkpause] Ganz ehrlich? Ich weiß nicht, aber. Take it with a grain of salt. Also, dass man das immer die Sachen mit der gesunden Kritik betrachtet. Also ich hab das so krass gefunden damals wie schnell sich mein Algorithmus eingestimmt hatte. Das war letztes Jahr diese Trennung. Und innerhalb von Tagen war mit Algorithmus auf das aus. Ich hab nur mehr Attachmentsachen vorgeschlagen gekriegt und es war für mich so abgefuckt. Und das muss man sich schon im Bewusstsein, also dass man das Bewusstsein hat, dass es trotzdem eine gewisse Form von Zensur ist, die da eigentlich stattfindet, die da gemacht wird. Du bleibst ja gerade, das ist ja kein randomized Content.

00:56:40 Interviewer

Der Algorithmus möchte, dass Zeit auf der Plattform verbringst.

00:56:45 Person 1

Aber sonst, nein. Also ich bin auch schon ein bisschen nebelig.

00:57:01 Interviewer

Dann danke ich dir für das Interview und die Aufnahme.

Transkript Person 2

00:00:00 Interviewer

Ich habe vorab eine Definition mitgebracht und würde ich gerne um deine Meinung dazu fragen, nämlich was unter dem Begriff Mental-Health-Influencer:innen zu verstehen ist. Und damit sind für meine Arbeit Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencerinnen im Themenbereich Mental Health bewegen und das öffentlich thematisieren, entweder durch persönliche Situationen, Tipps, Erfahrungen oder professionell ausgebildete PsychotherapeutInnen, Psychologinnen, PsychiaterInnen, die Aufklärungsarbeit bzw. Psychoeducation über Instagram betreiben. Hast du zu dieser Definition etwas hinzuzufügen oder bist du damit einverstanden?

00:00:52 Person 2

Ich überlege gerade. Nein, ich find vor allem diese Aufklärungsarbeit, das ist vielleicht so noch ein wichtiger Punkt, weil es ist, erstmal die Frage, wie man Influencer jetzt definiert. Aber ich würde das genauso auch sehen.

00:01:05 Interviewer

Und du bist regelmäßig auf Instagram mit solchen Inhalten konfrontiert, du schaust dir solche Inhalte an und folgst auch Personen, die solche Inhalte online stellen?

00:01:15 Person 2

Ja, genau.

00:01:16 Interviewer

Okay, dann hätte ich mal eine erste allgemeine Frage an dich, und zwar: Seit wann benutzt du Instagram?

00:01:26 Person 2

Ich benutz Instagram, ehrlich gesagt, seit es rauskommen ist. Das ist jetzt die Frage, wann das war. Aber ich würd sagen sicher schon seit 10 Jahren. Ja, also würde ich jetzt einschätzen. Wie gesagt, ich weiß es nicht. Aber 10 Jahre aktiv würde ich auf jeden Fall sagen. Ähm, genau.

00:01:46 Interviewer

Und wie würdest du deine Instagram, also deine Art, wie du Instagram nutzt, beschreiben? Und warum nutzt du es?

00:01:56 Person 2

Also generell würde ich sagen, ich bin sehr aktiv auf Instagram, also es ist meine Main-Plattform von allen Social Media-Plattformen, wo ich tatsächlich selbst mit Leuten interagieren und selbst auch Sachen poste. Weil bei anderen Plattformen ist es oft so wie bei TikTok, wo ich nur konsumiere, aber selbst nichts poste. Und bei Instagram ist es so, dass ich wirklich ähm sehr aktiv bin. Also zuerst Mal ist für mich Instagram wirklich ein Social Media, also dass ich mit Leuten in Kontakt bleiben kann. Ähm, das ist glaube ich mal so das Hauptding tatsächlich wieso ich es auch so lange schon verwende. Weil es einfach auch viele Leute sind, von denen ich einfach jetzt keine Telefonnummer hätte. Aber ich habe sie auf Instagram und das ist ein Hauptgrund. Und weil ich mich vernetzt habe für ganz viele

Fandoms. Ich war immer ganz Fan von weiß, jetzt nicht von One Direction, BTS, you name it und da ist es halt wirklich leicht, sich dann zu vernetzen auf Instagram, mit anderen Leuten, mit anderen Fans. Das hat mir immer viel geholfen und ich habe dann irgendwann bin ich im Medienbereich gegangen, also quasi ins Radio und da war's immer wichtig, da war Instagram so wie so ein Portfolio. Also das ist Instagram ist mein LinkedIn gewesen, weil da hatte ich halt so okay, das sind meine Fotos, mein Portfolio quasi. Ich habe im Social Media Bereich gearbeitet und da konnte ich halt zeigen ja so schauen die Videos aus die ich mach ja, das war echt so ein bisschen so wie ein Portfolio. Also ich habe damals bei meiner Bewerbung meinen Instagram Accounts hinzugefügt. Ich zeig es euch halt, weil ich weiß, was ein junge Leute sehen wollen, weil ich selbst aktiv bin.

00:03:45 Interviewer

Und wie bist du mit dem Thema Mental Health auf Instagram und im Allgemeinen in Berührung gekommen?

00:03:53 Person 2

Also mit Mental Health bin ich in Berührung gekommen, weil die Frage ist. Also ich für mich. In meiner Familie war es ihm nie so Tabuthema, dass so dass man zur Therapie geht oder sowas. Deswegen bin ich mit einem guten Verständnis aufgewachsen und dann ist es mir selbst sehr schlecht gegangen. So vor 10 Jahren hat das circa begonnen das ich so Angstzustände hatte etc. und habe mich dann schon intensiv einfach generell mit mentaler Gesundheit beschäftigt und mir hat das einfach total geholfen. Ähm, dieses auf Instagram, dass da auch andere Leute sind, denen es auch so geht.

00:04:37 Interviewer

Okay.

00:04:37 Person 2

Also dieses man ist nicht allein und ich würde mal sagen, das waren die Anfänge, wo ich mich mit mentaler Gesundheit beschäftigt hab und dann immer intensiver. Also auch, dass ich dann Bücher gelesen hab, dass ich ähm, ja, ich bin selbst auch zur Therapie lange gegangen. Ähm.

00:04:57 Interviewer

Aktuell auch noch?

00:04:59 Person 2

Aktuell nicht, aber ich muss sagen, ich habe vor einem Jahr ein Burnout gehabt. Im Sommer, das ist jetzt genau ein Jah her und dann musst du dich unweigerlich mit mentaler Gesundheit beschäftigen. [lacht] Also genau. Und vor allem sind Burn Out Begriffe für mich ganz komisch, denn ich war so: hä, ich bin voll jung. Ich dachte Burnout haben so 50-jährige Geschäftsmänner. Und da war ich total überfordert, wie man Burnout haben kann mit 29 und das war aber dann einfach so. Ja, die Arbeit zu viel. Es war alles too much. Und dann war ich auch auf Reha dieses Jahr auf 6-wöchiger psychischer Reha in Oberösterreich. Und das hat mir extrem gutgetan. Ich fands echt voll gut und ich habe auch selbst darüber gepostet auf meinem Instagram Account.

00:05:58 Interviewer

Und da hat es dann quasi dort auch wahrscheinlich so eine Art Therapiestunden?

00:06:03 Person 2

Genau. Also du hast da in der Woche einmal Einzeltherapie und jeden Tag Gruppentherapie. War voll die intensive Erfahrung, Also psychische Reha zu machen ist hart. Also das ist wirklich hardcore, weil du beschäftigst halt 6 Wochen nur mit selber immer wieder. Aber es war gleichzeitig auch ein bisschen wie Sommercamp für Erwachsene, sage ich, weil es waren halt viele Leute in meinem Alter und wir haben dann immer Karten gespielt und dann immer die Bar. Es gab zwar nur alkoholfreie Getränke, dann haben wir uns einen Cocktail geholt und waren gemeinsam essen, baden, schwimmen. Also es war schon auch schöne Zeit, obwohl eigentlich für was wir halt dort waren.

00:06:45 Interviewer

Die ersten 2 Wochen waren wahrscheinlich die härtesten?

00:06:50 Person 2

Die härtesten Wochen sind tatsächlich die dritten und vierte, weil die ersten Wochen, also du brauchst am Anfang bisschen, um aufzugehen und reinzukommen. Und das habe ich auch gewusst statistisch. Und dann ab der dritten, boah da hauts dich weg. Also da sag ich mal so, wenn du irgendwelche Sachen verdrängt hast oder so, spätestens dann kommt das hoch und ähm, ja, es war heftig intensiv, aber ich habe so viel mitnehmen können. Also man nimmt extrem viel mit und ähm, genau. Ich war bis vor einer Woche in Therapie. Ich habe mit meiner Therapeutin Schluss gemacht, weil ich's nicht gut fand. [lacht] Genau, weil ich hatte halt eine Kassen Therapeuten zugeteilt nach der Reha bekommen und ich mochte sie aber nicht. Deswegen.

00:07:34 Person 2

Ja und jetzt habe ich gerade ähm Therapie Pause. Aber es passt eh. Ich brauche das auch gerade. Also wenn du so intensive Zeit lang Therapie gehabt hast, Du musst doch irgendwie dich mal setzen. Und diese Sachen, die du lernst, musst im Alltag auch lernen, wieder einfach zu integrieren. Und das braucht einfach seine Zeit.

00:07:53 Interviewer

Das heißt, du warst berufstätig bis letztes Jahr?

00:07:56 Person 2

Genau. Ja, das war irgendwie auch eine heftige Geschichte. Ich war, also ich komme aus dem Medienbereich und ich war 5 Tage im Krankenstand, wurde dann per Anruf gekündigt.

00:08:09 Interviewer

What the fuck?

00:08:10 Person 2

Ja, voll.

00:08:10 Interviewer

Dürfen Sie dich im Krankenstand kündigen?

00:08:13 Person 2

Ja, also das wissen viele nicht. Man darf jemand im Krankenstand kündigen, wenn du nicht. Also wenn du als Grund nicht Krankheit angibst, dann darfst du das machen.

00:08:20 Interviewer

Wenn du als Grund nicht Krankheit angibst?

00:08:22 Person 2

Genau bei mir, weil der Grund die Abteilung wird umstrukturiert. Da kannst du dann machen, was du willst. Also es ist wirklich wild, aber ich habe das schon von, ja, ich hab das auch von vielen schon gehört im Medienbereich generell. Also in Österreich. Also dass du, sobald du so Burn-out Krankheitssymptome mental hast, dann bussi baba. Das ist ja voll heftig.

00:08:52 Interviewer

Oh weh, oh weh. Aber das heißt du hast zu Thema Mental Health und Psychotherapie, Psychologie, also du hast du eine sehr positive Meinung?

00:09:09 Person 2

Ja, vol. Ich bin sehr offen mit mentaler Gesundheit. In meinem Umkreis wissen alle Leute, dass ich in Therapie gehe. Ich nehme auch Medikamente. Das sage ich auch ganz offen. Ich habe auch. Mit meiner Reha bin ich offen umgegangen, weil, wie du sagst, ich habe sehr positives Bild darüber. Für mich ist es jetzt nicht so, Gott, ich muss das verstecken. Und es ist jetzt peinlich, dass ich in die Therapie gehe, sondern wenn ich von jemanden höre, dass er zur Therapie geht, denke ich mir so wo auch voll stark und voll gut. Also ähm, ja.

00:09:40 Interviewer

Also wichtig einfach, und für die Gesellschaft auch?

00:09:45 Person 2

Genau für einen selbst und für die Gesellschaft. Ich glaube schon, dass wir gesellschaftlich alle weiter wären, wenn alle Leute zur Therapie gehen würden. [lacht] Aber individuell ist es so viel wert. Also selten jemanden kennengelernt, der gemeint hat ja, Therapie, das bringt gar nichts. Ich meine, war in der Reha auch so, dass da Leute waren, wo du einfach merkt, sie sind stur und wollen einfach nicht hinschauen auf ihre Probleme. Die dann sagen: das funktioniert alles nicht. Aber die Leute, das ist eher so die Minderheit.

00:10:19 Interviewer

Das heißt, du hast schon angeschnitten, in deiner Familie gibt es, was mentale Gesundheit betrifft, Therapie usw. kein Stigma. Wie wird im Freundes- und Bekanntenkreis damit umgegangen?

00:10:38 Person 2

Ich muss sagen, ich habe einfach sehr stark aussortiert. Also alle meine Freunde sehen das sehr sehr positiv. Und die Leute, die irgendwie schlecht drüber reden, so abfällig, so: ja die geht jetzt zur Therapie ... so mit den Leuten bin ich auch nicht befreundet. Also da bin ich

auch sehr radikal, sage ich ja mal, ich habe so Leute im Arbeitsumfeld kennengelernt, die ebenso sagen so ja, da bist du komisch.

00:11:05 Person 2

Schauen dich schief an und dann war es ein Kollege, aber kein Freund. Und deswegen sage ich mal im Freundeskreis, es stehen alle positiv gegenüber. Ähm, immer weiteren Bekanntenkreis. Ja, die Leute sagen es dann meistens nicht, weil ich halt so offen und positiv damit umgehen, habe ich es Gefühl, sie trauen sich dann gar nicht was dagegen zu sagen, weil sie dann eher die Leute die blöden sind. Und ich muss auch sagen, es hat sich bei meiner Familie, meine Oma hat es lange nicht verstanden, aber sie hat einen sehr guten Freund, der an Depressionen leidet und jetzt hat quasi auch meine Oma und mein Opa verstanden, was das halt ist. Depressionen, weil sie konnten das nie nachvollziehen und jetzt haben sie es quasi im eigenen Freundeskreis miterlebt und selbst die stehen jetzt der Therapie positiv gegenüber. Also meine Oma hat das am Anfang sehr neutral hingenommen. Wie ich gesagt habe, ich gehe zu Therapie. Ich glaube sie konnte es überhaupt nicht greifen. Und jetzt mittlerweile, also quasi selbst diese Generation, merke ich, dass ein Umdenken oder ein Umdenken, ein Verständnis stattfindet.

00:12:29 Interviewer

Schön! Das heißt, dadurch, dass du so radikal in deinem Freundes- und Bekanntenkreis aussortierst, was das Thema betrifft, quasi sind jetzt die Leute, die verblieben sind, sprechen positiv darüber und es ist ein sehr offener Umgang damit?

00:12:47 Person 2

Ja, sowohl mit Therapie als auch mit Medikamenten. Da habe ich gemerkt, das hat sich sehr gewandelt jetzt in zehn Jahren, also da muss ich sagen, so am Anfang war das schon sehr starkes Tabuthema, auch im Freundeskreis, aber mittlerweile ist das total okay, wenn jemand was nimmt oder so.

00:13:06 Interviewer

Gut. Genau. Du hast schon erwähnt, dass du bis vor einer Woche Psychotherapie in Anspruch genommen hast und Erfahrung damit hast. Und dann würde ich jetzt mit dir gerne auf die Instagram Nutzung ein bisschen näher eingehen. Welche Mental Health Inhalte siehst du die an und warum?

00:13:27 Person 2

Ähm, in erster Linie tatsächlich Text Posts, also wo Sprüche sind oder so kleine Kalendersprüche sag ich jetzt mal. Also vor allem Textposts. Das hilft mir irgendwie am meisten. Also, wenn, dann irgendwie. Ich weiß es nicht. Jetzt nicht so toxische Positivität, sondern tatsächlich Sachen, mit dem man was anfangen kann, würde ich mal sagen. Ah, ganz viele Memes. Also Memes liebe ich zum Mental Health, weil ich finde, man sollte das alles nicht zu ernst nehmen. Und ich finde bei Memes ist auch so eine Gruppenzugehörigkeit, wo man sich denkt, haha, okay, wir haben alle Humor als Coping-Mechanismus und man kann gemeinsam drüber lachen. Ähm, dann generell, wenn Leute über persönliche Erfahrungen sprechen. Also ich merk bei vielen Leuten, dass die zwar so Mental-Health-Influencer sind, aber auch andere Sachen posten und dann zwischendurch mal wieder so über Mental Health. Und ich finde diese Abwechslung ganz gut. Genau. Ich

schaue mir wenig von Psychologen oder so was an, okay. Also es sind vor allem Leute aus dem alltäglichen Leben, würde ich sagen.

00:14:49 Interviewer

Also wirklich eher in diesem klassischen Influencer Bereich?

00:14:51 Person 2

Genau. Genau. Genau. Genau. Ähm, ja.

00:15:28 Interviewer

Abgesehen von dem Zugehörigkeitsgefühl, das du bei den Memes beschrieben hast, durch Humor. Was bringen dir die Inhalte persönlich?

00:15:42 Person 2

Ähm. Ich würde sagen, dass das über mentale Gesundheit zu sprechen, dass das okay und normal ist. Also irgendwie hilft mir das schon immer wieder, dass ich merk: Ah okay, ich kann drüber sprechen. Es ist normal das jetzt nicht irgendwas Verbotenes. Alle Leute machen das auch. Also das bringt mir irgendwie was. Und auch für mich einfach als ich kann Mehrwert rausziehen. Vielleicht ist da was dabei, was mir persönlich im Alltag hilft. Das mit meiner Angststörung hilft.

00:16:14 Interviewer

Okay. Du folgst jetzt 4 Leuten aus dem Alltag und nicht jetzt irgendwelche Psychotherapeutinnen oder Psychologen. Welche Kanäle suchst du denn regelmäßig auf und schaust dir an?

00:16:32 Person 2

Also was mir gleich als erstes ist. Wie heißt sie? Kiki. Kiki heißt sie auf jeden Fall. Das ist eigentlich eine, die mit so einem Reizdarm zu kämpfen hat.

00:16:44 Interviewer

Ich glaube, ich kenn sie ja. Ich weiß es nicht auswendig, wie sie heißt.

00:16:47 Person 2

Also, sie macht viel dadurch. Ich habe ehrlich gesagt der gefolgt, weil meine Freundin, ähm, damit, ähm. Also sie hat halt ein Reizdarmsyndrom und sie meinte folge der mal, dann weißt du, wie es mir geht. Also, ich habe ihr gefolgt, um es um besser ihre Lage verstehen zu können. Ja, das war ein Mitgrund. Und weil sie selber auch wegen Angststörung, was bei mir ja auch der Fall ist, und ich finde, sie macht es immer sehr authentisch. Ja, und sie ist sehr lustig. Also Humor ist bei mir so ein wichtiger Punkt.

00:17:17 Interviewer

Auf Basis persönlicher Sachen?

00:17:21 Person 2

Genau, wo sie halt dann sagt keine Ahnung, sie war auf einem Konzert und hat da dann voll den Angstzustand und hat das aber irgendwie dann so relativiert mit so ja okay, es war halt

nur ein Konzert und das war jetzt alles nicht so schlimm. Ähm. Genau. Also da folge ich ihr persönlich. Dann, wie heißt die? Body Positiv Panda oder so was? Megan heißt sie, die Macht eher so Content im Sinne von Körper Positivität, aber auch in die mentale Gesundheitsrichtung. Und die, die ist so eine richtige lebensbejahende Person. Also sehr positiv und hat ja auch eine Schwester mit Downsyndrom und mit der macht es auch immer ganz viel Content. Das finde ich einfach auch immer wieder spannend, um auch irgendwie was Neues dazuzulernen. Ja, das sind mal die zwei, die mir einfallen und dann sind es einfach so Accounts, die heißen glaube ich, so Anxiety-Help oder so was. Das sind eher so allgemein Accounts, die nicht von bestimmten Influencern.

00:18:37 Interviewer

Man weiß nicht welche Person dahinter steht?

00:18:39 Person 2

Genau. Das das sind so Pages. Pages genau, die dann oft einfach verschiedene Leute posten, also reposten und das sehe ich dann machen und schaue mir das auch mal an.

00:18:51 Interviewer

Und wie sehr spielt die Fachkompetenz eine Rolle für dich?

00:18:59 Person 2

Phuu, schlimm zu sagen. Eigentlich keine. Ja, also na ja, es kommt drauf an, wenn wir jetzt eine. Wenn die Person es drüber reden würde, wie viel Medikation sie nimmt und was sie empfehlen würde, dann würde ich sagen okay, ist ein Blödsinn. Aber es geht mir ja in dem Aspekt nur um so okay, wie geht, wie geht diese Person selbst mit ihren Ängsten um? Also ich brauch dieses ähm.

00:19:22 Interviewer

In diesen 5 Schritten kannst du das besiegen, oder?

00:19:26 Person 2

Ja, sowas mag ich eher weniger, weil ich mir denke, okay, das ist alles so individuell. Es hilft mir immer mehr, wenn eine Person ich habe das und das gestern macht mir so und so gegangen und das hat mir geholfen. Vielleicht hilft es dir auch. Dann denke ich mir auch okay, das kann ich auf mich projizieren, das passt gut. Aber, ähm. Ja doch, ich weiß. Ich muss überlegen. Ähm. Also wenn Personen persönlich sagen, eben wie du sagst, dieses Beispiel. Diese 5 Schritten helfen mir, um Nervosität loszuwerden. Das schaue ich mir dann schon an. Ähm, aber die Fachkompetenz? Ich denke mir nicht so hat die Psychologie studiert, sondern ich nehme das raus, was für mich passt. Ähm, und so ein klassisches, also dieses Fight-or-Flight-Syndrom. Also dieses, ähm, Flucht oder Kampf, was oft immer beschrieben wird. Und da denke ich mir so, okay, das kann man so der Psychologin erklären, das kann man aber auch irgendwie erklären, denn Hauptsache die Personen bringen es verständlich rüber.

00:20:32 Interviewer

Aber wenn es jetzt wirklich so krass sachliche psychotherapeutischer oder psychologischer Content wäre, dann würde das Fachkompetenz eine Rolle spielen?

00:20:45 Person 2

Auf jeden Fall. Aber ich hol mir diese Sachen nicht von Instagram. Ich zieh da schon die Linie. Genau. Also ein Beispiel, was ich habe. Ich habe mich vor kurzem mit ACT-Therapy beschäftigt. Das ist diese Acceptance und Commitment Therapie, in der Verhaltenstherapie ist das so eine Abspaltung. Und da habe ich, bin ich dann auf YouTube gegangen, habe mal speziell eine Psychologin gesucht, die darüber redet. Also da war es mir schon wichtig. Ich möchte wissen, was eine Psychologin dazu sagt. Äh, da habe ich jetzt nicht auf Instagram #act eingegeben. [lacht] Da war es mir dann schon wichtig, aber da habe ich nicht auf Instagram danach gesucht. Da war ich schon noch ganz klassischer YouTube möchte ein längeres Video zu sehen und nicht, eben wie du sagst in fünf Schritten bla bla.

00:21:30 Interviewer

Okay. Und wenn wir uns jetzt die Influencer:innen hernehmen, die du, denen du folgst. Welche Meinung hast du zu denen. Also zu diesen Personen, die das dann teilen?

00:21:48 Person 2

Ja, Ich habe sehr positive Meinung zu Ihnen, weil ich mir denk. Erstens einmal sehr mutig, dass Sie das öffentlich teilen. Das sind ja auch doch Situationen oft dabei, vor allem die mit dem Reizdarm, wo es dann darum geht, beispielsweise Sie hat es nicht mehr rechtzeitig zum Klo geschafft oder so, also wirklich sehr persönliche Sachen. Wo ich mir denke, boah mutig, dass Sie das teilt. Das ist halt super, dass sie das macht, weil es entstigmatisiert einfach so viel und ich habe dann die Leute sind für mich dann auch so bissl, haben so ein bisschen Vorbildfunktion im Sinne so boah, eigentlich sollte man viel mehr öffentlich über so Sachen reden. Also ähm, genau. Also sehr positive Meinung. Was ich gar nicht abkann, sind diese ach, wie soll ich das erklären, diese ich ja toxisch positiven Sportler Influencer, die auch ein bisschen Mental Health Content machen und dann machen sie Du musst nur an dich glauben. Und genau. Und wenn du an deine Träume glaubst, dann kannst du alles erreichen. Und denk ich mir so phu, das ist das sehr privilegierte Haltung, dass sehe ich jetzt gar nicht so. Da habe ich eine schlechte Meinung. Deswegen folge ich eben nur so Leuten, die sich bewusst sind, wer sie sind und was für Content sie posten. Und diese Leute posten auch eigentlich immer, wenn zum Beispiel jetzt ähm, sag so, als würde was über Selbstverletzung vorkommen. Die posten immer gleich Hotlines und so was in die Kommentare, also wo du merkst, die sagen schon hey, ich bin ja jetzt kein Arzt, ich bin nur Privatperson.

00:23:22 Interviewer

Es gibt ja einige, die dann so fast schon bevormundend sind, also quasi, du solltest in dieser Situation das und das tun. Wie stehst du dazu?

00:23:29 Person 2

Ja, halte ich gar nichts davon. Also so mag ich eben nicht. Ich finde, wenn jemand vom persönlich, von seiner Situation beschreibt, finde ich es gut, man kann sich rausziehen, was man möchte, aber wenn mir jemand sagt, ja, du musst das und das machen oder ähm.

00:23:43 Interviewer

Also pauschalisierend?

00:23:45 Person 2

Genau pauschalisierend. Also auch diese Achtsamkeitsschiene, die ich persönlich zwar sehr mag und für mich auch gut nutze, aber ich weiß, dass es nicht jedem was bringt, also einer Person, die ADHS hat zu sagen ja, setz dich mal hin und meditiere jeden Tag. Ich weiß nicht, ob das was bringt. Also da denke ich mir so diese Pauschalisierung, wie du sagst, das finde ich nicht gut.

00:24:05 Interviewer

Okay. Wäre Mental Health Content von Mental Health Influencerin auf Instagram ein möglicher Ersatz für eine Psychotherapie?

00:24:24 Person 2

Nein, auf keinen Fall. Es ist auf keinen Fall ein Ersatz. Es ist ein bissl so ein Sprungbrett, um dorthin zu finden, vielleicht wenn man noch gar nichts damit zu tun gehabt hat. Also wenn du jetzt merkst, ich finde ein klassisches Beispiel ist, dass ganz viele Leute draufkommen sind, dass sie ADHS haben, weil Leute über ihre ADHS-Diagnosen gepostet haben und dann die Leute so ich kann das ja auch haben.

Und ich weiß zwar, dass das auch oft, also da sagen Leute dann, es ist jetzt so ein Hype und blablabla, aber das sehe ich gar nicht so, sondern ich finde eher, dass Leute dazu eher angeregt werden, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Aber um zu deiner Frage zurückzukommen: Nein, auf keinen Fall ersetzt das eine Psychotherapie.

00:25:21 Interviewer

Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo du von einem Mental Health Content auf Instagram Mind-Blown warst? Und wenn ja, warum?

00:25:32 Person 2

Okay, da muss ich jetzt überlegen. Ähm, ja. Und zwar hat Jemand, hat dieses diese Page gepostet, dass man, wenn man Antidepressiva nimmt, dass man dann Hitze schwerer aushält. Also das ist ganz einfach eine Wechselwirkung und das wusste ich nicht und da war ich so krass, das habe ich nicht gewusst und habe dann, also es war ein längerer Post. Habe ich mir dann durchgelesen, also quasi da habe ich dann schon irgendeiner Page auf Instagram quasi vertraut. Aber das war. Da war ich schon Mind Blown im Sinne von okay, diese Information habe ich überhaupt nicht gewusst, das hat noch keiner gesagt von meinen Ärzten oder so, ich habe das auch nicht im Beipackzettel gelesen und ich wusste das einfach nicht. Und so war in dem Fall für mich so ein Aha Moment. Weil wie ich das frisch genommen habe, war ich gleich auf Urlaub in Griechenland. Und da ist es mir so komisch gegangen. Wenn ich damals gewusst jetzt so Ah, okay, das ist einfach eine Wechselwirkung wegen Hitze, dann wäre es mir viel besser gegangen. Und das war für mich so der große Aha Moment.

00:26:37 Interviewer

Und gab es schon mal Situationen, wo du einen Beitrag sehen hast, sei das Real oder Story oder gibt es unterschiedliche Formen der dir nicht zugesagt wird und wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

00:27:00 Person 2

Ja, also das ist dieses klassische, ich sage immer das Bali-Mindset dazu, also diese Influencer, die dann einmal einen Yogakurs gemacht haben und dann glauben, sie verstehen die Welt. Das ist eben dieses ja, du musst an deine Träume glauben und du musst. Wo ich mal so denk, ich finde das schon gut. Ich bin auch da sehr oft der, also ich bin auch so sehr positiv Mindset Welle, wo ich sage ja, man muss halt positiv denken und so und da nehme ich mich auch nicht drauf aus. Aber ich denk mir so, du musst bei sowas immer dazu sagen. Es ist halt auch ein Privileg jetzt mal meditieren zu können, oder? Achtsamkeitskurse zu besuchen etc. Und da gibt es schon einige, die das machen, wo ich mir denke, so, ja, du bringst eine Angststörung jetzt nicht weg, weil du einmal in der Woche zum Yoga gehst. Dann hast du also die Angststörung nicht, also dann nimmst du das nicht ernst oder, Ähm.

00:28:02 Interviewer

Also entweder du Verdrängtes es oder ...

00:28:04 Person 2

Genau, voll. Das ist dann so ein toller Mindfulness-Moment einmal der Woche, aber, ähm, also ich finde es gut, dass man über Achtsamkeit und so was postet. Aber die Frage ist immer, man muss sich hinterfragen for what cause? Also die Privilegien, die dahinterstehen. Und da gibt es, um darauf zurückzukommen, ja, da gab es schon Postings, wo Leute das Posten und ich denk mir, ja du stehst halt in Bali in einer Villa und redest von Leuten und von Sachen, wo man denken kann halt jemand, der in einen9-5 Job hier arbeitet, nicht umsetzen. Und das ist dann der, wo ich meine, das kann man dann irgendwie nicht wirklich auf sich dann anwenden. Ja und dann hört sich bei mir auf.

00:28:47 Interviewer

Oder wenn ein Beitrag zu wie ich selber mit Borderline umgehe und wie du wie du selbst feststellen kannst, ob du Borderline hast und dann wird im nächsten Post Billa Tiefkühlgemüse beworben?

00:28:59 Person 2

Ja! Das ist glaube ich ganz wichtig. Ah, das ist auch noch gut, dass du das sagst, es kommt immer darauf an, über was wir reden. Ich finde auch so Angststörungen, da gibt schon wirklich schnelle Tipps, die man jemandem geben kann. Borderline ist ein sehr gutes Beispiel. Da sage ich bitte unbedingt zum Psychologen und unbedingt das abklären lassen.

00:29:17 Interviewer

Oder Depressionen?

00:29:19 Person 2

Genau wo ich sage, ja, mit diesen Sachen schaffst du es aus der Depression. Bitte nicht bei Depression. Auf jeden Fall zum Arzt oder zur Psychologin gehen. Also wenn du wirklich eine depressive Phase hast, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du das wieder bekommst zu hoch. Also dann bitte nicht auf irgendwelche Instagram Posts Vertrauen.

00:29:36 Interviewer

Gab es schon mal eine Mental Health Influencerin, die dich mit ihren Inhalten besonders beschäftigt hat? Kann sowohl positiv als auch negativ sein und wenn ja, warum? Also was ich meine mit besonders beschäftigt ist über die Instagram hinaus. Entweder das oder wo du immer wieder über das, was du gesehen hast, nachdenken musstest. Entweder weil es nicht schlüssig war oder weil es falsch war oder weil es so interessant war.

00:30:23 Person 2

Ähm, ja. Ich überlege, ob mir noch spezifisch etwas einfällt. Phu, ich muss es sagen auf Instagram eher Nein. Ich muss da an TikTok denken, weil da gibt es eher Leute, die ich immer wieder auf meiner For-you-page hab, wo ich dann eher länger drüber nachgedacht hab. Aber auf Instagram lustigerweise nicht.

00:31:08 Interviewer

Und was war bei TikTok der auslöser?

00:31:11 Person 2

Ähm, weil da werden eher Sachen in diese. Also es ist nicht wie auf Instagram wenn du jemanden folgst, sondern bekommst du dann einfach so random Sachen ausgespielt und da hat jemand mit diesen Fight-or-Flight-Syndrom, das Flucht und Kampf, hat das irgendwie erklärt. Und wie ich damals kurz vorm Burnout war, kannte ich das noch nicht. Und ich habe dann voll oft drüber nachgedacht, wie der das erzählt hat, dass man halt dann in so einer Starre ist und dann weder vor noch zurückkann. Und die Person habe ich dann öfters gesehen, eben wenn du was likest. Dann kommt die Person öfters und ich habe dann den Content relativ häufig angeschaut und war dann so Boah, ich glaube ich bin im Burnout drinnen. Also ich habe durch das quasi das erkannt, wo ich so war, so boah. Ich befinde mich seit Wochen in diesem Modus, der so schlecht ist für den Körper, weil du ganz angespannt bist. Und da ich dann schon viel darüber nachdachte, auch wenn ich die App abgeschlossen habe, bin ich da jetzt gerade schon weiter drin als gedacht. Okay, aber da würde ich auch sagen, da ist der Algorithmus von TikTiok halt besser, weil der, wenn du Sachen likest, schneller checkt oft oder wie du grad drauf bist, sag ich jetzt mal ganz blöd und auf Instagram geht das nicht so gut. Deswegen würde jetzt sagen nicht auf Instagram, sonst es hat mich damals auf TikTok abgeholt.

00:32:28 Interviewer

Und inwiefern kannst du dich mit den Personen und Inhalten, die wir jetzt schon im Laufe des Gesprächs hatten, identifizieren?

00:32:41 Person 2

Ja, sehr gut. Also ich, wie gesagt, ich folge nur Leuten, wo ich was persönlich draus was mitnehmen kann oder was Neues lernen kann. Also ähm und insofern.

00:32:52 Interviewer

Kannst du das spezifische Merkmale nennen?

00:32:55 Person 2

Also die beiden lustig, weil beide Influencerin denen ich folge, die sind beide ungefähr in meinem Alter. Die haben ungefähr den gleichen Lebensstil. Ähm, und da glaube ich. Also ich sage jetzt mal, wenn ich jetzt einen 50-jährigen Mann folgen würde, der vielleicht genau den gleichen Inhalt posten würde, würde ich mir denken, boah ich fühle es halt nicht so stark, wie wenn die Person in einem Alter ist, ungefähr die gleiche Lebenssituation hat. Und dann denke ich mir, ich kann es besser nachvollziehen. Ähm, wie blöd es halt ist, dass man zum Beispiel auf eine Geburtstagsfeier nicht gehen kann, weil man Angst hat. Und dann denke ich mir so, die versteht das vielleicht eher, das ist mit 30 dann noch mal blöder ist als mit 56.

00:33:39 Interviewer

Und die gab es ein persönliches Merkmal im Zuge dieses Umgangs mit diesen Themen von den Influencern, den du genannt hast, was dich selbst zum Nachdenken gebracht hat, angeregt oder inspiriert hat oder eher abgeschreckt hat in ihrer Umgangsweise mit den Themen und Darstellung wie sie es machen? Wo du denkst, so: ah, so würde ich auch gern mal damit umgehen?

00:34:01 Person 2

Ja, das auf jeden Fall. Also im ...

00:34:07 Interviewer

Du meintest vorher ist es zum Teil bewundernswert?

00:34:10 Person 2

Genau. Also da nehm ich mir einfach immer wieder ein Beispiel. Also ich muss sagen, ich bin sonst schon sehr offen mit dem Thema, aber es gibt schon dann Bereiche, wie beim Burnout bei mir da war ich dann kurz so, ob das jetzt irgendwie öffentlich zu machen, das ist noch so stigmatisiert. "uh Burnout hahahaha, willst du nicht arbeiten gehen?" Also da ist es mir schon schwerer gefallen und da hat es mir dann schon gutgetan, wenn ich Leute halt gesehen habe, die selber drüber gepostet haben. Aber ich habe ehrlich gesagt wenig Leute gefunden in meinem Alter, die das gemacht haben. Deswegen war ich halt dann eine Person, die darüber gepostet hat. Also deshalb habe ich dann gesagt okay, dann bin ich halt die Person, die das macht. Das fällt mir am stärksten auf. Also ich hätte mir damals jemanden gewünscht, der in meinem Alter wären und Burnout gehabt hätte und darüber postet. Ich habe dann irgendwie niemand gefunden oder es wurde mir niemanden vorgeschlagen. Und das hätten mir geholfen.

00:35:08 Interviewer

Und bei den anderen Themen ist es die Zugehörigkeit?

00:35:14 Person 2

Zugehörigkeit ist das größte, dann dieses ja, dieses nicht alleine sein. Ähm ich finde man kommt sich oft so blöd vor für meiner Angst und dir denkst ich kann sie nicht auf ein Konzert gehen, weil ich Angst habe, davor. Man denkt sich es ist so dumm und dann ist schnell so, dass man selber abdriftet. So "mah, ich bilde mir das alles nur ein." Und wenn du dann merkst andere Leute haben das auch, dann denkt man sich okay, das ist halt wirklich eine Erkrankung, nicht jetzt, weil ich mir das denke. Und ja, da ist das Zugehörigkeitsgefühl gut.

00:35:49 Interviewer

Und wenn du jetzt beispielsweise die eine Influencerin siehst, die trotz Angststörungen auf ein Konzert geht, darüber spricht, was löst es in dir aus, abgesehen jetzt von der Zugehörigkeit?

00:36:01 Person 2

Ja, Mut, vor allem ganz viel Zuversicht, wo immer denke: Ich kann das auch schaffen. Also. Einfach wieder neue Zuversicht, weil sonst denke ich mal, ich kann das nie wieder machen, das ist alles so blöd. Und dann denke ich mir so okay, die schafft es auch, dann kann ich das auch machen. Ich probiere es einfach.

00:36:22 Interviewer

Also Selbstvertrauen?

00:36:24 Person 2

Ja, genau.

00:36:25 Interviewer

Spannend. Und wenn du jetzt eine von den Leuten hernimmst, die du die du genannt hast, wenn du dich mit dir vergleichen müsstest, die würdest du es beschreiben?

00:36:41 Person 2

Wie würde ich es beschreiben? Wie meinst du das?

00:36:47 Interviewer

Na ja, also wir haben schon bei dem beim Kern angekommen am Beispiel des Thema Angststörung und ihre Art, wie sie damit umgeht.

00:36:57 Person 2

Ja. Okay.

00:36:57 Interviewer

Und dann löst es bei dir neue Zuversicht aus. Du bekommst einen Selbstwertboost. Du denkst eher, wenn die das kann, dann kann ich das auch.

00:37:08 Person 2

Ja, genau.

00:37:09 Interviewer

Und wenn du dich jetzt vergleichen müsstest mit dir, was das Thema betrifft, wie würdest du diesen Vergleich beschreiben?

00:37:16 Person 2

Okay. Also ich würde sagen. Wo halt ich viele Parallelen sehe, ist, dass sie eben so alt ist wie ich und ähm, irgendwie auch einen Freund hat und der auch irgendwie strugglet mit ihr, weil sie halt eine Angststörung hat und da muss sie halt oft auch Sachen kurzfristig absagen, was für ihn auch blöd ist. Und da sehe ich dann schon auch Parallelen zu mir, wo ich mir

denke, ah okay. Das kenne ich von mir selber eben auch, wie unangenehm das Gefühl ist. Aber es ist schön zu sehen, dass da noch eine Person ist, die quasi ein anderes Leben lebt, aber dann doch mit den gleichen Problemen das macht, die ich auch habe. Also quasi ich, ähm ich identifiziere mich mit ihr über ihre Probleme. Okay, es klingt auch irgendwie komisch, aber das ist es halt, denn es gibt tausende andere, die das gleiche Alter haben und auch ein Freund haben. Aber das Ding ist halt, dass es okay ist, weil die hat auch eine Angststörung. Wie gehen Sie damit um? Okay, ich gehe auch so damit um. Also sie macht das ja, dann kann ich das auch machen.

00:38:30 Interviewer

Okay, spannend. Und in weiterer Folge konntest du dann entsprechend wahrscheinlich sehr viel persönlich für dich übernehmen, also in deinen Alltag und würde dir ad hoc was einfallen, wo du sagen könntest, es beispielsweise jetzt von dir in Bezug auf deine Angststörung, das konntest du von ihr übernehmen?

00:38:58 Person 2

Ja, also dieses, dass es nicht schlimm ist, wenn man einem Treffen kurzfristig absagt.

00:39:03 Interviewer

Okay.

00:39:03 Person 2

Also bei mir ist das oft so, dass man denkt, ich gehe jetzt halt trotzdem hin. Und dann quäle ich mich da durch. Und sie meinte dann so Ja, es ist auch einfach okay, wenn man mal kurz sagt, ich schaff das grad nicht, weil wenn du jetzt wegen Kopfweh absagen würdest, würden es alle Leute verstehen. Aber wenn du sagst, okay, mir geht es mental gerade nicht gut, das ist immer so, ja komm halt trotzdem. Und da habe ich mir schon viel mitgenommen, dieses he man kann einen Termin absagen. Es geht die Welt nicht unter. Und sicher ist es blöd für die Leute, weil man sich getroffen hätte. Aber die werden das schon verstehen. Und wenn nicht, dann sind es die falschen Leute. Also das will ich jetzt als konkretes Beispiel nennen.

00:39:38 Interviewer

Okay. Also irgendwie eine Art relief in den Verhaltensweisen?

00:39:40 Person 2

Relief! Ja, genau.

00:39:44 Interviewer

Abseits von Mental Health Content und den Personen auf Instagram. Wir haben ja schon heute einige Alternativen gehört. Auf der einen Seite warst du ja auf Reha wegen deinem Burnout dann gab es die Therapie als Alternative. Gibt es andere Alternativen, die du in Erwägung ziehst oder die du besuchst? Sei es an Beratungsstellen etc.?

00:40:14 Person 2

Derzeit nicht, weil ich einfach so viel gemacht hatte in den letzten 2 Jahren würde ich sagen. Ich würde gern zur Gruppentherapie gehen, weil mir das in der Reha extrem viel gebracht hat und das sind wir wieder bei dem Zugehörigkeitsgefühl. Also es so angenehm, wenn du mit Leuten reden kannst, denen es geht wie dir, und du musst dich nicht dann anfangen zu

erklären, sondern Leute verstehen, wie es geht. Und ich finde, das ist sogar noch mal was Anderes, als wenn du mit einer Psychologin redest. Denn ich weiß nicht, ob die Psychologin auch schon mal Angst gehabt hat. Aber die Leute in der Gruppentherapie halt fix.

00:40:47 Person 2

Und oft kommt man da viel schneller dann auf einen grünen Zweig und deswegen würde ich das eigentlich gern mal machen. Aber ich weiß gar nicht was genau mein Ausgangspunkt wäre. Also will ich wegen meiner Angststörung hingehen oder will ich eher wegen? Keine Ahnung. Zukunftslosigkeit. Also man muss dann, da bin ich grad lost. Deswegen war ich jetzt bei noch keiner Selbsthilfegruppe oder Gruppentherapie, weil ich noch nicht genau weiß, was grad meine Baustelle ist.

00:41:18 Interviewer

Okay. Therapieapps, Meditationsapps, Hobbys?

00:41:27 Person 2

Ja. Also, ich. Ich geh regelmäßig jetzt zum Yoga und möchte auch mehr zu so geführten Meditationen gehen, weil mir das wirklich extrem guttut. Ich merke das dieses Abschalten, es ist so wichtig, denn ich habe es zu Hause versucht das Meditieren und ich pack das einfach nicht. Ich brauch die Anweisung, ich brauche sie. Ich gehe wohin und nehme mir 60 Minuten Zeit. Zu Hause würde ich dann nach 30 Minuten stoppen und das hilft mir extrem viel. Also dieses wirklich wo hingehen mit anderen Leuten in ein anderes Setting. Diese Meditationsapps und so was: Ja, ich würde es gerne nutzen, aber es geht mir nur auf die Nerven. Ich bekomme Benachrichtigungen. Denk mir so, oh ich will jetzt nicht.

00:42:11 Interviewer

Du musst meditieren.

00:42:13 Person 2

Genau. Das lässt sich in meinem Alltag so irgendwie nicht integrieren. Ich merke, dass ich einfach immer ein Settingwechsel brauche. Das ist das Ding. Und wo ich halt sagen muss, dass ich mich halt mit meiner Community austausch, weil ich halt über meine Mental Health Sachen viel Post auf Instagram. Da kommt halt auch viel zurück. Das ist auch irgendwie, würde ich nicht sagen es ist wie Therapie, aber es ist ein schöner Austausch.

00:42:39 Interviewer

Okay. Gut. Dann sind wir ja eigentlich schon beim Abschluss des Ganzen, Nämlich, gibt es noch etwas, worauf du einige möchtest?

00:42:59 Person 2

Ich glaube, was mir mental helfen online mehr wünschen würde, ist das halt mehr Beiträge gibt, wo man Angebote herbekommt. Also wie komme ich überhaupt zur Psychotherapie und sowas. Das finde ich viel so stark. Weil ich habe das so oft, dass Leute mir schreiben "mah, ich würde so gerne zur Therapie gehen" und ich war so: ich würde euch gern sagen wie, aber ich finde es selber so schwer. Und da fände ich das cool, wenn was jetzt die Stadt Wien, wenn die da mehr über Instagram machen würden.

00:43:29 Interviewer

Also mehr Öffentlichkeitsarbeit zu dem Thema. Was genau, wenn man Hilfe braucht? Wo sind welche Stellen, etc. Also das da siehst du Nachholbedarf?

00:43:42 Person 2

Da sehe ich Nachholbedarf.

00:43:45 Interviewer: Okay. Super. Danke. Ich dir.

Transkript Person 3

00:00:00 Interviewer

Ich würde gern mit dir kurz über eine Definition sprechen, die ich mitgenommen habe und dich hierzu fragen, ob du damit einverstanden bist. Ganz generell unter dem Begriff Mental-Health-Influencerinnen sind für diese Arbeit Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencer:innen im Themenbereich Mental Health bewegen und dieses öffentlich thematisieren. Entweder über persönliche Situationen oder Tipps oder professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Psychiater:innen, die Aufklärungsarbeit bzw. Psycho Education über Instagram betreiben. Bist du mit dieser Definition einverstanden oder möchtest du etwas ergänzen?

00:00:55 Person 3

Ich glaube, im Grunde genommen bin ich einverstanden mit der Definition.

00:00:59 Interviewer

Okay, und du bist regelmäßig auf Instagram mit Mental Health Inhalten konfrontiert und folgst Personen, die Mental Health Content auf Instagram teilen und auch herstellen oder sich in diesem Feld bewegen.

Person 3: Ja.

Interviewer: okay, passt gut. Dann wäre meine erste allgemeine Frage. Ähm, seit wann benutzt du circa Instagram?

00:01:28 Person 3

Das ist eine gute Frage. Ich weiß es nicht genau. Ich würde jetzt schätzen, 2013, also 2012, 2013.

00:01:39 Interviewer

Also, wie es rausgekommen ist, oder was?

00:01:41 Person 3

Ja, ja, genau wie es rausgekommen ist.

00:01:43 Interviewer

Okay. Also mitgehangen, mitgefangen?

00:01:48 Person 3

Ja, genau. Richtig. Mitläuferin. Das war ich. Doch ich kann mich noch daran erinnern, dass ich zwar eine. Ja, also ich war von Anfang dabei, aber ich weiß gar nicht. Ist es 2012 rausgekommen?

00:02:04 Interviewer

Ich glaube.

00:02:05 Person 3

Ja da irgendwie so. Also ich glaube, ich bin schon lange dabei.

00:02:11 Interviewer

Und warum nutzt du Instagram und wie würdest du deine Art der Nutzung beschreiben?

00:02:23 Person 3

Ich nutze Instagram aus vielen Gründen, glaube ich. Meistens, um mich mit Freundinnen aus der ganzen Welt zu connecten, immer up-to-date zu sein quasi, also was meine Freundinnen machen. Dann ist es viel. Auch. Ja, ich versuche einfach so offen und ehrlich zu sein, aber natürlich auch Selbst-Repräsentation von mir auf der Plattform und auch von anderen, also gegenüber anderen quasi. Es ist aber auch eine Art von. Also das ist eine Art von Ausleben, also sicher ästhetische, in meinem Sinne ästhetische Fotos posten und mich so gerne repräsentieren möchte nach außen hin. Es ist aber auch viel Inspiration. Ähm, also was koche ich heute? Was ziehe ich an? Ich fahre im Urlaub nach Griechenland zum Beispiel. Was kann ich in Griechenland machen? Ich glaube, ich mache es auch viel so aus, ähm Ablenkung. Also wenn ich von der Arbeit komme und nur noch süße Hundebabys sehen möchte, dann gehe ich auf Instagram. Oder mir Blumen angucken möchte oder keine Ahnung, was mich in dem Moment ablenkt. Aber das sind schon so Faktoren, dass ich auf der Plattform bin.

00:03:48 Interviewer

Okay. Also die Nutzungsart ist sowohl gezielt zu Recherchezwecken als auch Zeitvertreib. Selbstrepräsentation, Information und Konnektivität?

00:04:09 Person 3

Ja genau.

00:04:11 Interviewer

Okay, und wie bist du mit dem Thema mentale Gesundheit bzw. Mental Health auf Instagram in Berührung gekommen?

00:04:21 Person 3

Ich glaube. Also ich folge schon einigen Influencer in, die vielleicht jetzt nicht nur bekannt sind für den Mental Health Content, den sie posten, sondern also zum Beispiel. Eine bestimmte Influencerin, an die ich jetzt sofort bei dem Thema denken musste. Die hat so ein Shitstorm dann gehabt. Äh. Und dann war die eine ganze Zeit lang nicht auf der Plattform. Dann kam sie quasi wieder und hat dann berichtet. Ja, sie musste erst mal wieder zu sich selbst finden, weil die ganze negative, ja alles Negative auf der Plattform und so hat ihr ziemlich zu schaffen gemacht und hat dann eben das Thema Mental Health und Besinnung zu sich selber quasi mit aufgegriffen. Und ich glaube dann mit ihr bin ich so das erste Mal wirklich in Berührung damit gekommen. Das ist jetzt auch schon ein paar Jahre her, 4 Jahre bestimmt schon her, wo das alles passiert ist. Weil, wenn nicht sogar schon länger wird. Es war aufgrund von ihrer Trennung von ihrem Exmann oder jetzt wieder Mann, denn die sind dann wieder zusammengekommen und dann hat sie so einen Shitstorm darauf hinbekommen, dass sie wieder zurück zu ihrem Mann gegangen ist. Die haben jetzt Kinder und leben in einem wunderschönen Haus blablabla. Aber ja, irgendwie so zusammen aufgearbeitet und eben durch Instagram kommuniziert. Mittlerweile habe ich das Gefühl, dass jedes Profil so ein bisschen das Thema Mental Health thematisiert, auf eine Art und Weise.

00:05:59 Interviewer

Okay. Und abseits davon? Oder bist du wirklich durch Instagram auf das Thema gekommen oder damit in Berührung gekommen?

00:06:07 Person 3

Nee, nee, nee, nee, abseits davon. Ich habe also, äh, ich, wir haben in der Familie schon generell einfach eine offene Kommunikation, was Therapie zum Beispiel angeht. Und wir sind auch häufig in Familientherapie gegangen, weil mein Bruder. Also ich habe 2 Brüder und beide brauchen Therapie, therapeutische Betreuung. Mein einer Bruder ist Transgender und der hatte, ich weiß nicht, der ist jetzt 23 und hat sich halt mit 14 geoutet und dann ist es ja ein langer Prozess bis du zur Umwandlung kannst und so und dann wirst du ja sehr viel in Therapie gesteckt und immer wieder wird hinterfragt so, ähm, beschäftige dich mit dir selber. Bist du wirklich klar im Kopf? Ist das eine falsche Aussage. Aber ich sage das mal so salopp.

00:07:03 Interviewer

Ja, also quasi "bist du wirklich bei dir?"

00:07:08 Person 3

Ja genau, also wirklich dir selbst bewusst. Was das für eine Entscheidung ist und so. Und dadurch bin ich jetzt viel damit in Kontakt gekommen, weil du dich selbst auch hinterfragst. Und wenn du jemanden so nah am Umfeld hast, dass der deine Identität hinterfragt, seine Identität hinterfragt, dann fängst du auch an! Nicht ganz. Meine Identität habe ich jetzt nicht erfragt, also meine Geschlechteridentität, aber mich selbst einfach mehr und bin halt sehr in diese Selbstreflexion, dieses bin ich überhaupt so glücklich, wie ich immer tue und so gekommen. Und ja, mein anderer Bruder ist Asperger Autist.

00:07:44 Interviewer

Oh okay.

00:07:46 Person 3

Ja, das ist jetzt so dieses, es ist immer schwer mit Emotionen klarzukommen und so und das mussten wir auch als Familie stark aufarbeiten und das ist halt auch also auch wieder so ein Ding, wo du dann auf eine andere Art und Weise damit in Berührung kommst.

00:08:06 Interviewer

Warte, es gibt eine kurze Unterbrechung. Schlechte Verbindung. Du warst bei "Das ist so ein Ding auf eine andere Art und Weise ..."

00:08:13 Person 3

Auf eine andere Art und Weise thematisiert man halt dann Mental Health, weil bei meinem Bruder zum Beispiel stark gemobbt wurde aufgrund seiner Asperger Autismus Spektrum Störung und du dann dir Sorgen machst, gerade als große Schwester und da denkst oder wird nur der genug geärgert und bla bla bla. Aber dabei versteht der das alles gar nicht, weil er jetzt eben durch seine Spektrum Störung halt eben gar keine soziale Interaktion fühlen kann.

00:08:45 Interviewer

Ja, es ist im quasi egal?

00:08:48 Person 3

Genau und eigentlich ist der glücklichste und ich selbst lade mir aber die ganze Last auf, weil ich mir Sorgen mache als große Schwester. Dabei ist das gar nicht nötig, weil der erkennt das eh nicht so, weißt du.

00:09:02 Interviewer

Spannend. Okay. Also sowohl als auch. Online und offline viel damit in Berührung gekommen. Du hast erwähnt, in der Familie ist es schon länger Thema aufgrund deiner beiden Geschwister. Welche Meinung hast du zum Thema Mental Health? Und in weiterer Folge zur Psychotherapie und Psychologie?

00:09:23 Person 3

Ich glaube, dass es ein Thema ist, mit dem sich viel zu wenig Menschen beschäftigen. Und, dass es sehr häufig in unserem Konstrukt, in dem Konstrukt Gesellschaft viel zu kurz kommt, viel zu wenig thematisiert wird. Und ich glaube das muss und eigentlich ...

00:09:48 Interviewer

So.

00:09:49 Person 3

Jetzt hast du es gestockt.

00:09:50 Interviewer

Hallo?

00:09:52 Person 3

Ja. Hallo?

00:09:53 Interviewer

Ja, du glaubst?

00:09:56 Person 3

Ähm. Ich glaube einfach, dass wir uns viel mehr damit beschäftigen müssen und dass es viel zu kurz kommt. Und das, jetzt habe ich selbst den Faden verloren. Ahja, dass man sich aktiver Zeit nehmen muss, einfach um in sich zu hören und genau. Vielleicht auch so eine grundlegende Aufklärung geschaffen werden muss. Zum Beispiel auch so Sachen, die ja irgendwie immer noch Tabuthema sind, auch wenn unsere Generation es schon sehr stark aufbricht. Aber sowas wie zum Beispiel Therapie. Ja, komplett belastet ist. Diese ganze negative Belastung, die irgendwie auf diesem Wort Therapie schon ist, komplett aufgearbeitet wird, eben als normal angesehen wird.

00:10:55 Interviewer

Also das die Stigmatisierung vorangetrieben wird?

00:11:00 Person 3

Ganz klar und am besten auch so früh wie möglich. Also ich weiß nicht, wie man das in der Schule schon einbauen kann, also dafür schon sensibilisieren kann.

00:11:17 Interviewer

Also im Allgemeinen hast du eine sehr positive Meinung dazu und ist deiner Meinung nach deutlich ausbaufähig? Also es sollte mehr gemacht werden.

00:11:25 Person 3

Ja, auf jeden Fall.

00:11:28 Interviewer

Okay. Du hast jetzt auch vorher erwähnt, also in der Familie ist längere Zeit schon ein größerer Themenpunkt gewesen. Wie behandelten Freundes und Bekanntenkreis das Thema mentale Gesundheit? Also du hast schon das Stigma erwähnt. In der Familie ist es weniger, also gar nicht stigmatisiert eigentlich.

00:11:59 Person 3

Genau. Also ich weiß nicht, wenn ich jetzt mal überlegen sollte, welcher meiner Freund:innen noch nie in Therapie war, könnte ich glaube ich keine Person aufzählen.

00:12:10 Interviewer

Wirklich?

00:12:12 Person 3

Ja, das ist wirklich bei mir sehr, sehr, sehr stark verbreitet im Freund:innenkreis. Also genau da ist es auch kein Problem. Und ich habe das Gefühl, es redet jeder irgendwie offen über seine ihre Panikattacken, oder. Also das ist ganz, ganz normal. Es wird alles offen besprochen. Es wird auch thematisiert, wenn man sich abends verabredet hat und dann aber so fertig von der Therapie ist und dann doch nicht kommen kann oder so. Also wir sind total, ähm sensibel, dem Thema gegenüber.

00:12:52 Interviewer

Du hattest das vorher erwähnt, dass beide, also wenn denn dein Bruder mit Autismus hat dir therapeutische Erfahrungen gemacht?

00:13:04 Interviewer

Ja.

00:13:05 Interviewer

Ihr 3 im Bunde? Bist du jetzt dann quasi die Einzige, die noch keine therapeutische Erfahrung hat? Oder hast du ebenfalls schon Therapie in Anspruch genommen?

00:13:16 Person 3

Ich habe keine eigene, also quasi für mich selber nicht. Es war immer in Kombination mit der Familie. Wir hatten Gruppentherapien. Das war dann in der Familie zusammen, wo wir gesprochen haben oder die Therapie in Anspruch genommen haben und jeweils einzeln.

Aber dann war es immer nicht okay wir gucken uns meine Probleme in Anführungszeichen an, sondern es war immer so okay ich als große Schwester von.

00:13:53 Interviewer

Also du im Verhältnis zu?

00:13:58 Person 3

Genau

00:13:59 Interviewer

Und hast du vor, Psychotherapie mal für dich selbst in Anspruch zu nehmen oder steht das noch nicht am Plan?

00:14:09 Person 3

Auf jeden Fall. Auf jeden Fall. Ich glaube, dass mir das selbst total weiterhelfen kann. Aber ich finde jetzt auch keine Ausrede dafür, warum ich es noch nicht gemacht habe. Weißt du es dann auch schon irgendwie der nächste Step. Aber ich wäre auf jeden Fall, muss ich dabei dahinter sein. So blöd gesagt, wie es ist.

00:14:38 Interviewer

Ich verstehe es. Es steht auf der Agenda und man weiß nicht ganz, warum man das macht oder nicht macht.

00:14:48 Person 3

Weil man sich selbst nicht priorisiert und ich manchmal auch das Gefühl, das ich dann denke: Ja, das mache ich dann. Das mache ich im Sommer, wenn ich Zeit habe. Ups, jetzt ist schon wieder August und jetzt irgendwie auch schon bald der Sommer vorbei. Und jetzt habe ich es auch nicht gemacht.

00:15:01 Interviewer

Ja das Hinsetzen, sich damit auseinandersetzen. Das ist das halt der, dass sie sich damit durchwälzen. Ja, falls du dich mal hinsetzt und das durchgehen möchtest und Fragen hast, wie das hier in diesem wunderschönen Schnitzelland funktioniert, lass es mich wissen. Kann dir da gern ein paar Hinweise geben, wenn du magst. Ah, jetzt stockt das Bild wieder. Kann du. Hörst du, hörst du mich?

00:16:08 Person 3

Ja, jetzt geht es wieder. Danke. Eventuell komm ich wirklich mal darauf zurück.

00:16:12 Interviewer

Gut, dann möchte ich mit dir vom allgemeinen Rundumschlag weg und ein bisschen mehr auf dein Nutzungsverhalten bei Instagram eingehen. Nämlich, welche Mental Health Inhalte siehst du dir an? Und warum?

00:16:38 Person 3

Also häufig sind es Sprüche. Die, die ganz unaufgeregt ausgearbeitet wurden/ sind, so klassisch grüner Hintergrund, schwarze Schrift und dann einfach so ein irgendwie so

erinnere dich daran "Du musst nicht alles schaffen" oder so, schlicht. Das wird mir auch sehr viel in die in meine Timeline, meine For You Page gespült und das lese ich mir ganz gerne durch. Dann sind es häufiger auch Sachen, an denen ich hängenbleibe, wo Leute, wo man sieht, dass es Leuten nicht gut geht. Das catcht mich auch selber total. Also ich bleib da auch dran. Es ist nicht dieses ah, ich erfreue mich an dem Leid anderer. Sondern es ist eher so "Oh mein Gott, dir geht es nicht gut, was ist los?". Und dann verfolge ich häufig auch die Geschichte und die Personen dahinter. Manchmal aber auch so auf negative Kommentare, dass dann auf Kommentare geantwortet wird oder so was. Dann lese ich die negativen Kommentare und wie die Influencerinnen dann das quasi aufarbeiten. Ich glaube, das ist es so im Grunde genommen.

00:18:01 Interviewer

Okay und also warum schaust du dir das an und was bringt es dir persönlich?

00:18:10 Person 3

Häufig ist ein "ah ok, andere beschäftigt es wohl auch". Also das man eben. Ja so! Manchmal ist es auch dann okay, dass man sich so fühlt? Also, dass ich das Gefühl habe, okay, nicht nur "du bist nicht alleine", sondern es ist auch okay, sich mal so zu fühlen. Also dass man zum Beispiel, wenn man einen enorm gestressten Arbeitstag hatte und der dann trotzdem irgendwie nicht so gut gelaufen ist, wie man sich das immer vorgestellt hat. Oder dass man selbst die Erwartungen an sich hat, dass alles irgendwie glatt läuft und dann ließt irgendwie so ein Spruch. Und dann denkt man "Ach ja, guck". Ich muss nicht so, Ich muss mir diesen Druck nicht machen. Genau. Also nicht alleine sein und dass es halt auch auch okay ist so, sich so zu fühlen, wie man sich halt gerade fühlt.

00:19:11 Interviewer

Okay, Und gibt es Mental Health Kanäle oder Influencerinnen, deren Konto du regelmäßig aufsuchst und anschaust?

00:19:29 Person 3

Ja einige.

00:19:31 Person 3

Also nennen kann ich Kiki. Aber auch jetzt ist es nicht so klassisch Mental Health. Aber die so, äh, die hat auch stark mit Panikattacken zum Beispiel zu kämpfen. Und die hat einen Reizdarm. Also hat ganz ganz ganz starke Ängste ihr Haus zu verlassen, weil sie eben zu jeder Zeit so einen Anfall bekommen könnte. Gehts auch so um diese Normalisierung, also sie selbst nennt sich glaube ich auch Kack-Influencerin. Also weil sie halt ganz offen über das Thema Verdauung spricht und halt eben das sie zu jedem Zeitpunkt immer auf Toilette gehen muss und auch sofort eine Toilette dahaben muss und halt auch stark mit diesen negativen Kommentaren und diesem negativen Bild "eine Frau darf gar nicht kacken" und sowas umgeht und so. Und zusätzlich zu ihren Panikattacken, dass sie halt so stark drüber drübersteht und so, das ist halt einfach. Die verfolge ich sehr gerne. Genau da gibt es doch eine Carlotta. Die kommt aus meiner Heimatstadt. Die ist über 1,80. Und das ist auch immer so ein Thema, als Frau so groß zu sein und dass Männer damit nicht klarkommen. Und die hatte in der Vergangenheit auch mal einen Partner, der kleiner war als sie. Und das hat sie stark aufgearbeitet und sie hat auch soziale Ängste. Also kann in sozialen Interaktionen in großen Mengen, ja fühlt sie sich eben nicht wohl. Und das thematisiert sie auch sehr häufig.

Sie macht immer jeden Morgen zum Beispiel 5 Gefühle, wie sie sich heute fühlt oder so oder wie ihr morgen heute war. Dann macht sie auf einmal so Mood-Boards wo sie halt eben mal eine Woche schlecht, also eine schlechte Woche hatte. Also, dass sie wirklich 5 Tage jeden Morgen sich schlecht gefühlt hat. Vergleicht das aber immer wieder. Also vergleicht es immer wieder mit anderen Wochen und so. Also es ist halt eben normal, dass es eine gute vielleicht auch mal 2 gute Wochen hat und dann mal wieder 2 schlechte Wochen.

00:21:52 Interviewer

Okay, und abseits von quasi Influencerinnen, die aus ihrer persönlichen Geschichte erzählen oder mit ihrer persönlichen Perspektive. Hast du auch professionelle Psychotherapeutinnen oder Psychologinnen, die quasi Psycho Education betreiben?

00:22:11 Person 3

Äh. Nee. Also, es gibt die, ich glaube, die heißt Hannah oder so. Ähm, die hat Psychologie studiert. Bachelor. Halt ein Bachelorstudium Psychologie. Sie ist jetzt keine anerkannte Therapeutin oder Psychologin oder so, aber. Die thematisiert das halt auch stark. Aber sonst so klassisch wie du das jetzt quasi so meinst, denke ich nicht.

00:22:42 Interviewer

Okay. Wie sehr spielt denn dann die Fachkompetenz der jeweiligen Person eine Rolle für dich, was diese Themen betrifft?

00:22:50 Person 3

Gar nicht, würde ich fast sogar sagen, weil ich sehr stark auf den persönlichen Content anspringe, für mich. Also ich habe das Gefühl, ich kann das ganz gut trennen von ich brauch Beratung und möchte jemanden, der mir gute Tipps für mich selbst gibt. Zu dem okay, anderen geht es so und so und das ist dein persönlicher Fall. Also ich kann das ganz gut trennen, wenn mir eine Influencerin erzählt oder ein Influencer erzählt, ich hatte Panikattacken und dann habe ich das und das gemacht, weil ich natürlich weiß, dass es bei mir nicht funktionieren muss. Also ist es gut, dass ich das gehört habe und vielleicht kann ich damit etwas anfangen und kann es vielleicht auch für mich ausprobieren. Aber ich sehe das jetzt nicht als okay, ihr seid da, um mich aufzuklären, um mir eine Diagnose zu geben. Es eher für mich so aus dem persönlichen Leben. Ich glaube, also wenn ich jetzt zum Beispiel Fakten Daten Zahlen höre, also wie so und so viele Leute sind von Depressionen in Deutschland betroffen? Dann habe ich schon irgendwie auch das persönliche Interesse, das zu hinterfragen. Also ich glaube jetzt nicht generell, also ich glaube ich bin generell nicht anfällig dafür x-beliebige Sachen zu glauben, die wir auf Social Media rein gespült werden. Egal ob das jetzt meine Person ist, die Bachelor in Psychologie gemacht hat oder halt von jemandem, der überhaupt gar keine Berührung, also Ausbildung jetzt zu dem Thema hat. Dann bin ich schon irgendwie persönlich auch interessiert, dass selber für mich herauszufinden und dann eben Studien zu finden, die das Widerlegen oder eben unterstützen.

00:24:32 Interviewer

Okay, also du trennst es einfach so zu sagen, was jetzt die Fachkompetenz betrifft, oder? Weil wenn du jetzt wirklich sagst, du möchtest zu einem gewissen Thema ganz klar dezidierte Meinung zu haben mit therapeutischer Brille, dann ist die Fachkompetenz wahrscheinlich schon bedeutend?

Perosn 3: Ja.

Interviewer: Okay, welche Meinung hast du dann zu Influencer:innen unter Anführungszeichen, die Mental Health Content auf Instagram teilen?

00:25:08 Person 3

Ich finde es supermutig. Ich finde, es ist eine Vorreiterrolle, also es ist einfach eine Vorbildfunktion, die Influencer:innen noch haben. Super. Also wichtig, dass es das gibt und ich freue mich auch jedes Mal, wenn neue Influencer:innen gibt, die immer wieder über dieses Thema sprechen oder halt neu sagen So, ihr wusstet gar nicht, aber ich hatte die letzten 2 Jahre eine depressive Phase und ich kämpfe schon seit 10 Jahren mit Depressionen und so. Also sie machen sich halt eben angreifbar, super verletzlich und wir wissen alle ja, wie Social Media eben funktioniert manchmal. Und was für negative Kommentare es geben kann. Ich finde es wichtig, mutig, gut, toll. Ja, es gibt leider auch negative Sachen. Also es gibt auch Leute, die das irgendwie ausnutzen und die irgendwie mit Worten um sich reden, von dem sie gar nicht wissen, dass es wirklich so schlimm ist. Also jeder, der irgendwie, man will es ja wirklich unterstellen, aber man hat manchmal das Gefühl, dass Leute sagen "ja, uh ich bin depressiv". Man will das ihnen nicht absprechen. Es kann ja wirklich sein, aber wo man aber manchmal das Gefühl hat es wird so inflationär genutzt. Das kann dann doch irgendwie seine down-sides haben. Aber im Großen und Ganzen würde ich sagen superwichtig.

00:26:42 Interviewer

Okay. Also, ich komme jetzt noch mal auf diese Fachkompetenz zurück, weil du sagtest es gibt auch die negative Seite, also Leute, die Begrifflichkeiten verwenden, die mit der Situation, in der sie sind, wenig zu tun haben, sondern das verschlimmernd darstellen, obwohl es gar nicht so schlimm ist. Wenn du jetzt diese Geschichten hörst, dieser Influencer:innen und es geht in einem Video inhaltlich sehr zur Sache. Es werden deutliche Begrifflichkeiten wie Depressionen oder Angststörungen verwendet. Nimmst du dann die die Dinge sehr ernst, die die von sich geben? Also vertraust du darauf, dass sie die entsprechende Fachkompetenz oder das entsprechende Wissen, was damit einhergeht, mitbringen oder siehst du es kritisch? Oder kommt es darauf an?

00:27:44 Person 3

Also ich glaube. Generell würde ich sagen, natürlich glaube ich diesen Menschen. Aber es gibt schon Situationen, wo ich kritischer denke oder das eben hinterfrage und denke, hm ist es wirklich so? Aber meistens muss man das sofort ernst nehmen und würde auch niemals ein Kommentar, eine Nachricht oder sonstiges dazu zu schreiben. In dem Sinne "ist es wirklich so", oder keine Ahnung, weil man sich immer noch auf Social Media befindet. Für manche ergibt sich das halt nicht, dass man noch vor einer Woche in Griechenland im Urlaub war und die glücklichsten Urlaubsbilder postet und dann aber eine Woche später sagt "Na ja, ich bin schon seit einem Jahr in der depressiven Phase". Das glaubt dir ja keiner, verstehe ich auch. Weil es halt eben Social Media ist. Wenn du das einer Freundin erzählst, dann ist es eben anders, weil die Person dir näher ist als halt eben auf Social Media. Generell bin ich schon situationsweise kritisch, kommt halt eben drauf an. Mal kritisch hinterleuchten, mal eben nicht.

00:29:07 Interviewer

Würdest du generell die Mental Health Influencer:innen Content als Ersatz oder möglichen Ersatz für Psychotherapie sehen?

00:29:22 Person 3

Nein.

00:29:22 Interviewer

Nein?

00:29:25 Person 3

Ganz klar. Nein.

00:29:26 Interviewer

Okay. Möchtest du es begründen?

00:29:30 Person 3

Es ist also, weil es nur One-Way-Kommunikation. Also es ist quasi ich konsumiere was und ich fang dann irgendwas damit an und interpretiere das ja irgendwie so für mich, wie ich das denke und, ja echt super superschwierig. Also es kann teilweise ja auch gefährdend sein, weil du dich selber eben manchmal in manchen Situationen eben nicht selbst reflektieren kannst, wie du es gerne hättest und andere Personen wirklich 1:1 vor dir zu haben und in der Two-Step-Kommunikation oder Two-Way-Kommunikation und eben sich zu unterhalten und über diese Themen zu sprechen. Das ist viel effektiver als jemand der "du fühlst, dich auch träge, Du bist auch immer müde. Naja, dann hast du eine Depression." Also ich kann auch an einem Eisenmangel haben und müde sein oder so, keine Ahnung. Also. Manchmal ist es halt auch ja schwer.

00:30:33 Interviewer

Okay. Muss ich kurz nachdenken. Ja, One-Way-Kommunikation ist das eine. Ich meine, es gibt da auch den Aspekt der Inspiration. Manchmal bei gewissen Inhalten, wenn man den Aspekt des Neuen Lernens, also wenn man Dinge hört oder Zusammenhänge sieht, die, die man vorher so noch nicht gekannt hat. Passiert mir auch hin und wieder. Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du von Mental Health Content quasi mind-blown warst? Und wenn ja, warum?

00:31:28 Person 3

Mind-blown ist glaube ich, ein bisschen zu hoch gestochen von der Situation, weil ich mich auf einem konstanten Level mit dem Thema beschäftige und ich deswegen nie dieses krasse, diese krassen Aha-Momente habe, dass es ist, wirklich so mind-blowing ist. So, Oh mein Gott. Das hat mir jetzt so die Augen geöffnet. Und ich bin jetzt ja erschrocken und das kann doch nicht sein oder sonstiges. Deswegen würde ich sagen eher nein. Aber es ist halt schon so, ich glaub als ich das erste Mal, als ich so über Panikattacken von anderen Influencer:innen gehört habe, die halt dann wirklich. Also so manche Bilder gehen einem halt nicht aus dem Kopf. Ich glaube das ist so das schlimmste, das jemand wirklich so auf dem Boden liegt und einfach nur krampft und heult und einfach nicht mehr klarkommt. Das ist jetzt kein Weinen und ich bin traurig. Das sind Panikattacken. Und ich glaube, dieses also wirklich

dieses bildliche Auge, das sind so Sachen, die mich wirklich dann auch catchen und die mich auch so wachrütteln. Und eine Art von mind-blowing ist es wahrscheinlich dann. Also blöd gesagt Menschen, die leiden, das catcht.

00:32:46 Interviewer

Okay. Warum? Also, hat es dich einfach beschäftigt, oder?

00:32:58 Person 3

Ja, es ist eine Art von "Ich fühle mit dir mit". Also, dass du sagst, ich möchte dir auch helfen. Also du siehst diesen Typ, also zum Beispiel an die eine Situation, an die ich jetzt denke. Eine Frau, ich weiß nicht mehr genau, wer das war. Deswegen möchte ich erstmal nichts Falsches sagen. Die quasi gezeigt hat, wie ihre Panikattacken ablaufen. Und du denkst, du spürst diese Hilflosigkeit durch die Kamera, durch das Video durch und möchtest einfach nur helfen. Ja und natürlich auch man guckt sich das auch länger an oder ich gucke mir das dann noch länger an, weil ich denke, wie kommt man aus der Situation wieder raus? Also was ist, wenn mir selbst das mal passiert in dem Ausmaß? Wie überwindet man das? Es sieht so aus, als würdest du, als hätte sie so dolle schmerzen, dass sie jetzt sofort. Also keine Ahnung was, wie? Wie überlebt man das? Dass man sich das bis zum Ende angucken denkt. Okay, Ja. Machst ein paar Atemtechniken, super verharmlost dargestellt und dann geht es dir wieder gut. Ist dann irgendwie ein Relief für sich selber.

00:34:18 Interviewer

Okay, also das war eine spezifische Influencerin, die die dieses Video quasi zur Verfügung gestellt hat und das hat dich dahingehend beschäftigt, um zu verstehen, wie man wieder rauskommt. Bleiben wir bei dem Video und bei dem Beispiel. Hast du mehrere Videos von ihr gesehen? Also sie stellt mehrere Videos online, nehme ich mal an?

Person 3: Ja.

Interviewer: Hast du das Gefühl, dass du dich mit ihr irgendwie identifizieren kannst? Oder sie als Person Merkmale mit sich bringt, die du bemerkenswert findest, oder spannend? Die die dich einfach zum Nachdenken anregen?

00:35:18 Person 3

Ja, absolut. Also sie zum Beispiel versucht immer bodenständig zu bleiben, sich immer wieder auf das Wichtige zu besinnen und so das sind schon so Sachen, mit dem ich mich auch selber beschäftige und die mich auch eben interessieren bei anderen wie andere, das machen, wie andere das Schaffen. Abgesehen davon finde ich sie superlustig und. Und sie sehen sehr viel von dem. Also nicht unbedingt, dass ich so sein möchte wie Sie, aber es ist schon eine Person, zu der ich hinauf gucke.

00:36:03 Interviewer

Und die beispielsweise jetzt den spezifischen Inhalt zu Panikattacke. Gab's da auch was wo du dich betroffen gefühlt hast, dass du dir selbst mal in irgendeiner Art und Weise erlebt hast, was das betrifft oder schon mal im Umfeld jemanden hattest den das betroffen hat und du deswegen so gecatcht warst davon? Oder war das ein völlig neues Thema?

00:36:35 Person 3

Ähm, ich habe das schon auch im familiären Umkreis mit anderen Personen miterlebt, aber ich selber noch nicht. Ja, also mitbekommen. Schon.

00:36:50 Interviewer

Okay. Okay. Du hattest gerade erwähnt du schaust ein bisschen zu ihr herauf und es gibt ein paar Merkmale, die du wirklich zum Nachdenken bringen. Wenn ich jetzt salopp formulieren die Frage stellen würde, wenn du dich mit dir vergleichen müsstest, wie würdest du diesen Vergleich beschreiben?

00:37:29 Person 3

Schwer.

00:37:31 Interviewer

Oder gibt es etwas, was du in dein Leben übernehmen wollen würdest von ihren Eigenschaften oder Merkmalen?

00:37:38 Person 3

Ja. Offener über genau solche Thematiken sprechen. Und damit meine ich generell. Ich habe jetzt zum Beispiel persönlich keine Panikattacken, deswegen kann ich nicht offen über Panikattacken reden. Aber über das komplette Thema, also sich mit sich selbst zu beschäftigen und ein paar Sachen im Umkreis aufzuarbeiten. Also das man sagte, in der Familie ist das und das passiert und darüber muss ich sprechen, möchte ich sprechen. Sie fordert halt auch immer aktiv Zeit für sich selbst ein. Ich glaube, das ist auch was, das mich beschäftigt. Also, dass man auch sagte "ich habe heute keine Lust, da und dahinzugehen", aber du bist schon verabredet und das man dann sagt, ich könne jetzt lügen und eine Ausrede nehmen, aber sie einen auch dazu ermutigt zu sagen nein, kannst auch einfach "du hast keine Lust". Und es ist auch okay. Ja, das ist schon eine Sache, zu der ich heraufgucke. Vergleichen würde ich das nicht nennen. Ich finde das ist ein schwieriges Wort, weil ich, glaube ich generell keine Person bin, die sich stark vergleicht mit jemanden, weil ich blöd gesagt ein gutes Bild von mir selber haben und auch denke, dass ich eine sehr starke Person bin und gute durchs Leben gehe und ganz zufrieden mit mir selber bin. Und dann habe ich das Gefühl, wenn ich an Vergleiche denke, dass ich eher dazu neige, andere Leute negativer zu sehen. Weißt du es ja. Naja, wenn ich als Vergleich denke, dann quasi "naja, die hat ihr Leben nicht so im Griff wie ich". Und das würde ich mir niemals anmaßen. Deswegen bin ich mit Vergleich eher ein bisschen vorsichtig.

00:39:30 Interviewer

Du hast jetzt ein paar Dinge erwähnt und an Eigenschaften. Also zum einen die Ehrlichkeit, die sie propagiert; der Mut, den sie mit sich trägt; die Offenheit, mit diesen Dingen umzugehen. Das sind Sachen, die dich inspirieren, die du ein bisschen mitnehmen wollen würdest.

Person 3: Ja, genau

Interviewer: Fühlst du dich zugehörig oder ist zugehörig ein falsches Wort?

00:40:03 Person 3

Abgeholt. Das ist eine Art von Zugehörigkeit. Wahrscheinlich schon. Kann man schon so sagen.

00:40:12 Interviewer

Okay. Gab es auch schon mal den Moment, wo du mental Content in Form eines Beitrags oder Reels oder Story gesehen hast, der dir nicht zugesagt hat. Und wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

00:40:40 Person 3

Meine erste Intuition war nein. Aber es gibt bestimmt Dinge, die man so intuitiv auch weiter weiter swipt oder eben nicht konsumiert, weil es skurril wirkt oder sowas. Ähm, ich weiß nicht, ob das ins klassische Mental Health fällt, aber mir ist jetzt gerade spontan eingefallen: Bilder, die Gewalt zeigen. Oder gar keine aktive Gewalt, aber Bilder von blauen Flecken, blauen Augen, Blut und so. Also wo man sagt, dass man in einer toxischen Beziehung war beispielsweise oder so. Das finde ich schon. Das ist ein Zwiespalt in mir. Also weil ich das Gefühl habe, man macht es extra plakativ. Und auf der anderen Seite denke ich na klar, Du brauchst Aufmerksamkeit, also das Thema, braucht Aufmerksamkeit und es ist eine Art von Verarbeitung. Aber das ist generell Content, der mir jetzt nicht so gut gefällt.

00:41:53 Interviewer

Okay. Wie ist dein Umgang damit, wenn du sowas siehst?

00:41:58 Person 3

Ich swipe einfach weiter.

00:42:01 Interviewer

Okay, Also es nicht, dass du das reportest?

Person 3: Nein.

Interviewer: Okay. Gibt es auch Inhalte, nach denen du explizit suchst? Also über Hashtags oder die Suchfunktion? Beispielsweise zu Angststörungen oder Bipolarität?

Person 3: Nein.

Interviewer: Okay, also das, was die Influencer:innen thematisieren, denen du folgst, dass ist es dann.

Person 3: Ja genau.

Interviewer: Okay. Konntest du schon mal für dich persönlich etwas von einer Mental-Health-Influencerin übernehmen? Wenn ja, was und warum? Also im Sinne von Atemübungen oder Ansichtsweisen?

00:42:50 Person 3

Ja, auf jeden Fall. Also bei mir war das ganz stark das Thema Loslassen von Dingen. Das ist so, das war so letztes Jahr bin ich ja umgezogen nach meiner Trennung und das war eine Wohnung, die wir gemeinsam bezogen hatten. Und, so dann die Dinge einfach wegzuschmeißen mit dem Gedanken, okay ist es auch in Ordnung. Glaube das war auch

eine Sache, die ich stark übernommen habe aus dem Content, den ich zu der Zeit konsumiert habe. Viele Sachen, an denen man hängt, wegschmeißen. Dinge, die einem eben nicht guttun. Erinnerungen, die einem nicht guttun. Loslassen und das halt eben in Form von materiellen Dingen, halt eben auch ausleben. Ja, das ist eine Sache. Und aufschreiben. Also ich mach jetzt nicht dieses klassische Journaling, aber ich schreib meine Gedanken häufig auf wenn ich sie sortieren muss.

00:43:55 Interviewer

Okay. Würdest du sagen, dass es deine Ansichten zu gewissen Dingen auch geprägt oder verändert hat? Also du hast jetzt mal dieses Material oder Ding mit Gefühlen behaftet quasi erwähnt. Das ist ja auch eine Art Dinge anders zu betrachten. Gibt es noch etwas, dass du übernehmen konntest für dich, wo du jetzt sagst in deinem Alltag spürst du eine Veränderung dadurch? Du hast oft diesen offenen Umgang erwähnt, dass wenn Du keine Lust, dann sagst du, dass du keine Lust hast. Beispielsweise war das etwas, dass du früher anders gemacht hast?

00:44:41 Person 3

Ja, ganz klar. Ich habe viel so Notlügen verwendet. Aber ich glaube, das ist einfach, das mache ich nicht mehr. Klar, weil ich auch in einem Umfeld bin, in dem das akzeptiert wird und in dem ich mir auch keine Gedanken machen muss darüber, wie das jetzt aufgenommen wird. Ähm, aber auch, weil ich das für mich selbst eingestehen möchte, dass ich zu mir selbst sagen kann: Nein, ich habe keine Lust. Und das ist auf jeden Fall was Starkes. Ja, und ich haben eine ganze Zeit lang so zum Einschlafen oder so was immer irgendwas geguckt, gehört oder sonstiges. Das mache ich mittlerweile auch nicht mehr. Glaube das ist auch eine starke Sache, die ich übernommen habe. Also so dieses es ist auch okay, wenn dein Kopf sich mal dreht und dein Kopf mal nicht leise ist und deine Gedanken irgendwie sich überschlagen. Du musst dich jetzt nicht ablenken, so das auch ganz bewusst zuzulassen.

00:45:42 Interviewer

Und diese Inspiration kam auch über Instagram? Also dieses Annehmen des der Unruhe?

00:45:52 Person 3

Ja, Genau.

00:45:53 Interviewer

Wie geht es dir damit?

00:45:56 Person 3

Ich komme supergut damit klar.

00:45:58 Interviewer

Ja.

00:45:59 Person 3

Super. Gut. Also, weil Ich sonst immer das Gefühl hatte von Verdrängung weißt du? Dass ich immer dachte, gut, es sind Gefühle, die ich verdränge, Gedanken, die ich verdränge und eben nicht zu Ende denke oder so immer, ja das man sich damit beschäftigt. Manche

Sachen, manche Thematiken haben eben auch kein Ende und du kannst dich dein Leben lang damit beschäftigen und es gibt nicht immer eine Antwort darauf. Sich Zeit dafür zu nehmen oder halt eben auch sich zu hören, wenn mein Kopf mir jetzt grad sagt Du musst dich, du musst dich jetzt darauf konzentrieren oder halt eben nicht aufhören kann, daran zu denke, dann ist es auch okay, sich die Zeit dafür zu nehmen.

00:46:44 Interviewer

Okay. Spannend. Noch eine andere Frage. Ich bin jetzt garstig. Ich möchte noch was nachfragen. Nämlich, du hast erwähnt, dass die Influencer:innen, denen du folgst, das Ganze persönlich transportieren. Gibt es auch Inhalte diese Influencer:innen die, die eher sachlicher sind und nicht nur auf die Person dahinter bezogen sind, wo es ganz klar um Wissensvermittlung geht? Oder es ist alles persönlich kommentiert und schwer voneinander trennbar?

00:47:37 Person 3

Ja, also ich habe es jetzt natürlich nicht analysiert und kann es jetzt auf den Punkt genau sagen, aber von meinem Gefühl und von dem, was bei mir hängen bleibt, würde ich schon behaupten, dass sie sehr persönlich sind und das komplette Thema auch persönlich tragen.

00:48:07 Interviewer

Abseits davon, welche Alternativen nutzt du bezüglich mentaler Gesundheit? Ich kann ein paar Beispiele aufzählen, die ich einfach für mich hier notiert habe. Das sind eben zum einen Therapie oder anonyme Kreise, Selbsthilfegruppen, Hobbies, Beratungsstellen, Therapie, Apps, Meditationsapps Journaling. Welche nutzt du?

00:48:36 Person 3

Also ich glaube ich mache viel über meinen Freund:innenkreis. Ich mache viel, aber auch mit mir selbst aus. Also, dass ich selbst recherchiere, mir die Zeit nehme und ich mache viel über Sport. Ja, glaube das sind so die 3 festen Säulen.

00:49:10 Interviewer

Okay. Und wenn du sagst, du machst viel über Sport. Ist der Sport dann eher ein Ventil für dich, oder?

00:49:19 Person 3

Ja, schon. Also ich meine, ich merk schon, wenn ich eine Zeit lang keinen Sport gemacht habe, dass sich das mein Kopf auch schneller müde wird und mein Körper, mein Geist. Also das ich Sport brauche als Ventil.

00:49:37 Interviewer

Und die, der Freundeskreis ist dann für tiefsinnigeren Gespräche?

00:49:42 Person 3

Genau.

00:49:44 Interviewer

Dann bin ich bei meiner Abschlussfrage. Nämlich, gibt es etwas, das du zum Thema Mental Health noch sagen möchtest? Worauf du noch eingehen möchtest, was wir vielleicht bis jetzt noch nicht diskutiert haben oder besprochen haben?

00:50:05 Person 3

Würde mir so ad hoc jetzt nichts einfallen. Glaube das passt.

00:50:08 Interviewer

Okay, danke. Dann stoppe ich die Aufnahme.

Transkript Person 4

00:00:00 Interviewer

Okay. Ich habe zu Beginn eine Definition mitgebracht. Und dann würde ich nur gerne wissen, ob du mit der in der einverstanden bist. Also ganz generell wird unter dem Begriff mit helfen die Influencer:innen in der Arbeit verstanden, dass es Personen sind, die entweder klassische Influencer:innen, also als klassische Influencer:innen agieren, im Themenbereich Mental Health und dieses öffentlich thematisieren, beispielsweise über persönliche Situationen oder Tipps oder professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Psychiater:innen, die Aufklärungsarbeit bzw. Psychotherapie betreiben. Würdest du diese Definition irgendwas hinzufügen wollen oder bist du damit einverstanden?

00:00:58 Person 4 (w)

Generell einverstanden. Doch.

00:01:02 Interviewer

Und du bist regelmäßig auf Instagram unterwegs und hast mit solchen Inhalten und Personen zu tun?

00:01:08 Person 4 (w)

Ja.

00:01:11 Interviewer

Gut. Dann habe ich eine erste allgemeine offene Frage für dich. Nämlich, seit wann bist du auf Instagram?

00:01:25 Person 4 (w)

2012.

00:01:30 Interviewer

Und warum nutzt du Instagram? Und wie würdest du deine Nutzung beschreiben?

00:01:41 Person 4 (w)

Informationen. Also ich gewinne aus Insta Informationen. Ähm, Inspirationen. Zum Beispiel was Kochen angeht. Do it yourself Geschichten. Weil ich sehr viel selbst gerne macht. Und. Ja, eigentlich. Die 2 Dinge, also Inspiration und Information. Information schließt nicht nur so ein News Zeug, sondern auch Freunde ein.

00:02:09 Interviewer

Ah, okay.

00:02:10 Person 4 (w)

Also Freunde und Bekannte halt.

00:02:11 Interviewer

Okay. Und wenn wir jetzt auf das Thema mentale Gesundheit rüber schwenken. Wie bist du mit dem Thema in Berührung gekommen, also generell und auf Instagram?

00:02:29 Person 4 (w)

Jetzt nur Mental Health? Na ja, generell damit in Berührung gekommen durch meinen ersten richtigen Burn-out. Weil vieles nicht klar war für mich. Das ist ja etwas, was irgendwie mit der Zeit ich über mich gelernt habe, und jetzt ist das ein großes Thema. Gott sei Dank. Und auf Instagram ist es so, dass das also es hat mit. Das ist kein Witz. Nach ich glaube, nach meiner Trennung habe ich innerhalb von nicht einmal 3 Tagen, also fast komplett in die Inhalte geswitcht. Es waren Inhalte mit diesem ganzen Mental Health im Sinne von du bist stark und du eine starke Frau und brauchst keinen Mann und so. Dann zwecks auf sich schauen und Self-Care und solche Sachen. Genau. Also auf Insta ist das eher so ein bisschen so wie Balsam, weißt du. Wie Feuchtigkeitscreme schmieren. Manchmal tut es halt ganz gut. Man liest es, denn man ruft sich wieder im Bewusstsein. Dinge, die man weiß, aber vielleicht man seinen Freunden sagt. Aber man sagt sich ja selbst nicht. Wenn du es aber liest, dann ist das so würde es dir jemand sagen Schau auf dich, mach dies, mach das. Ähm, ich sehe das ja auch jetzt nicht als irgendwelche gesundheitlichen Empfehlungen, sondern das sind wirklich halt Good-Life Zitate, nur ein bisschen. Und ich glaube, wenn man betroffen ist, wie in meinem Fall mit Burn-out. Mit Angst. Also Angstzustände Eher weniger, aber ich vermute, ich habe ADHS. Dann schenkt man dem schon mehr Aufmerksamkeit, weil man natürlich sich in gewisser Weise irgendwo findet. Genau. Aber generell, also privat, jetzt ohne Instagram, ist Mental Health schon wichtig für mich.

00:04:29 Interviewer

Und in Berührung gekommen? Du meintest die Trennung ist es mehr geworden oder durchs Burn-out?

00:04:38 Person 4 (w)

Na, durchs Burn-out ist es tatsächlich mehr geworden, dass ich überhaupt mich damit auseinandergesetzt habe.

00:04:42 Interviewer

Ja, das war?

00:04:47 Person 4 (w)

2018.

00:04:53 Interviewer

Okay, und quasi dann die Trennung, wo du dann gemerkt, dass das den Instagram Algorithmus so krass switcht. Das war?

00:05:02 Person 4 (w)

Das war jetzt letzten Dezember/ Jänner.

00:05:05 Interviewer

Im Dezember/ Jänner. Und wenn wir jetzt auf das Thema zum einen im Allgemeinen schauen und zum anderen auf Instagram, welche Meinung hast du zu Mental Health und in weiterer Folge zur Psychotherapie und Psychologie?

00:05:24 Person 4 (w)

Ultra wichtig, sehr, sehr wichtig. Ich finde also erstens mal bin ich der Meinung das jeder Mensch mal zum Therapeuten sollte oder zur Therapeutin. Nicht, weil alle gaga sind. Wobei mittlerweile vielleicht schon. Sondern weil es halt einfach Psychohygiene ist. Und viele Menschen wissen glaube ich gar nicht, was in ihnen alles drinnen ist, welche Erfahrungen und Traumata. Und es waren bei mir so viele Dinge, die ich gar nicht wahrgenommen hab und dann erst durch die Therapie ans Licht gekommen sind oder immer noch tun. Man lernt sich selbst gut kennen. Psychologie war tatsächlich schon immer ein großes Thema für mich persönlich. Ich wollte auch mal Psychologin werden. Ist aber sehr lange her. Aber mich interessiert mehr Verhaltenstherapie. Ich bin eher am Verhalten der Menschen interessiert. Und jetzt finde ich es extrem super, dass das Thema einfach viel, viel mehr Anklang findet und viel mehr gehört wird und viel lauter wird. Mental Health wie man sagt, dass ist mental, es passiert halt im Kopf, keiner kann da reinschauen, du siehst keine Symptome. Es gibt psychosomatische Symptome, aber bis mal jemand wirklich weiß, ob das was Psychosomatisches ist oder nicht vergeht, viel Zeit. Bzw. Wenn man nicht dran denkt, schließt man das gar nicht erst ein in Auswahl. Und was Instagram betrifft. Ich finde, Instagram ist einfach. Ich weiß nicht, wie es mit anderen Social-Media-Kanälen ist. Bin ich nicht aktiv. Aber es ist halt auch ein wichtiges Tool, um die Awareness zu schaffen. Weil. Natürlich gibt es da auch Missbrauch. Wie bei allem, alles, was an die große Glocke kommt, kommt auch in ein anderes Licht. Das heißt, viele reden sich dann aus. Bewusst, unbewusst. Sowohl als auch. Aber ich finde halt, dass das einfach die Aufmerksamkeit für das Thema weckt und das ist wichtig. Weil die Generation, ich sag jetzt mal grob Boomer, aber halt wirklich die ältere Boomer-Generation, also 60er Jahre. Die bestreiten bis heute das, was ist. Also, wenn ich meine Mama heranziehe: "Was für eine Depression? Zahl mir Geld, komm zu mir reden."

00:07:47 Interviewer

Da würde ich gerne die nächste Frage anhängen, nämlich wie wird das Thema in deinem Freundes- und Bekanntenkreis behandelt? Oder Familienkreis? Stichwort Stigma.

00:07:55 Person 4 (w)

Ja, also Freundes und Bekanntenkreis eigentlich sehr respektvoll. Ja. Ähm. Ich habe oft Menschen getroffen, die kein Verständnis hatten. Weil sie aber selbst, glaube ich, Probleme haben, denen sie sich nicht stellen wollen können, weiß ich nicht. Ähm. Aber generell Freunde, sogar in der Arbeit. Also jetzt vor allem. In der Gastro kannst du's vergessen. Jetzt sind sie sehr, sehr verständlich. Also verständnisvoll. Ja. Auf jeden Fall. In der Familie mittlerweile. Also, es geht jetzt eher um die Eltern.

00:08:40 Interviewer

Ja.

00:08:41 Person 4 (w)

Meine Schwester studiert Medizin. Also, dass sie sich damit auskennt, eh klar. Aber in der Familie ist es halt so. Das gab es halt nicht. Diese Themen gab es nicht. Es gab und das ist das, was du am meisten hörst von der Generation ist: "Ihr habt alle nichts zu tun." Deswegen ... Ja eh, denn damals war es so, dass Jeder irgendwie am hustlen. Du hast kein Handy gehabt, vor dem du gehängt bist, sondern du warst ständig am Tun. Zumindest glaube ich mal, so ist das gewesen. Ähm. Man hat sich nicht so berieseln lassen. In gewisser Weise würde ich das gar nicht so abtun, weil ich glaube, viele der Probleme, die unsere Generation

hat oder geschweige denn die Gen Z jetzt kommt einfach daher, dass sie sich alle berieseln lassen. Plus, dass wir einfach alles von überall wissen. Das wusste man damals nicht. Und das darf man ja auch nicht vergessen. Wenn ich jetzt erfahre, dass irgendwo in weiß nicht, wo irgendwas passiert, es löst was in mir aus. Wenn ich jetzt kein empathieloser Mensch bin, dann löst das, was in mir aus. Ähm. Und das sind halt alles so Stressfaktoren. Die kriegen halt mit, hey da könnte Krieg sein, da könnte das sein. Und ich glaube, das ist jetzt bei der älteren Generation genauso. Sie erfahren es nur anders, weil sie damit anders umgehen, weil sie eine gewisse "Jo, ist halt so!" Haltung haben. Und weil sie, wie ich festgestellt habe, alles glauben, was man dort sieht. Das finde ich ist ein großes Problem im Gegensatz zu unserer Generation.

00:10:22 Interviewer

Also Medienkompetenz beispielsweise?

00:10:25 Person 4 (w)

Null. Ähm, ich finde ja, die Millennials sind so ein richtiges Gold-Ding zwischen Gen Z und Boomer bzw. Baby-Boomer. Weil, wir halt einfach vorher ohne waren, und jetzt mit und wir das etwas anders differenzieren können. Die anderen waren vorher komplett ohne jetzt mit die anderen waren noch nie ohne (Smartphone vermutlich). Sind schon Extreme. Aber um zur Frage zurückzukommen, die Familie langsam, aber sicher akzeptiert es. Vor allem, weil sie gesehen haben, wie es mir ging. Und Freunde oder Geschwister ist sowieso das Verständnis vollkommen da.

00:11:03 Interviewer

Das ist eine persönliche Frage. Die musst du natürlich nicht beantworten. Du hast gesprochen von der ersten Burn-out-Erfahrung und das darauffolgende Behandeln davon. Ich nehme an, du hast schon psychotherapeutische Erfahrung gesammelt? Und wie geht es dir damit? Oder wie ging es dir damit?

00:11:30 Person 4 (w)

Ja klar. Also was ich festgestellt habe und was ich glaube, sogar tatsächlich stimmt seinen allerersten Burn-out kriegt man nicht mit. Mein allererster Burn-out war im Bachelor noch in St. Pölten.

00:11:43 Interviewer

Ja. Hallo. Same here [lacht].

00:11:46 Person 4 (w)

Jaja. [lacht]. Ich weiß nicht. Vielleicht ist es die Stadt. Ähm, aber das war mein erster. Ob das jetzt Burn-out war oder einfach nur Depression? I don't know. Auf jeden Fall habe ich mich tagelang im Zimmer eingesperrt, was für meine Wenigkeit ziemlich unüblich ist. Ähm. Der zweite, wo ich es dann auch tatsächlich mitbekommen habe. Das war, wo meine Mutter mich dann zur Ärztin geschliffen hat, tatsächlich. Also fast schon an den Haaren, ähm. Wo ich dann auch gleich auf Medikamente gesetzt wurde. Also ich war bis jetzt immer auf Pharmazie. Und jetzt der letzte. Äh. bzw. nein. Da war einer genau dann kam ihm 'Firmenname' einer, als ich im 'Firmenname' noch war. Und jetzt war es kurz davor eben. Also wo ich einfach gemerkt habe und. Das Ding ist man, man lernt sich selber kennen und man merkt halt einfach die Signale.

00:12:56 Person 4 (w)

Man merkt sofort "ich ziehe mich zurück, ich werde schlampig beim Arbeiten". Also so eine richtige scheißegale Attitüde. Also ich weiß noch, ich habe damals im Studium. Ich habe gemacht, was ich musste. Zur Arbeit bin ich gegangen, weil es mich finanziert hat. Ansonsten bin ich nicht aufgestanden. Ich bin nicht von der Couch weggekommen. Ähm.

00:13:21 Interviewer

Das ist auch interessant, also diese Burn-out-Symptome. Also das äußert sich bei Frauen anders als bei Männern. Und es äußert sich auch generell etwas anders. Es ist nicht immer gleich.

00:13:33 Person 4 (w)

Nein, das ist sehr individuell. So individuell wie die Menschen selbst. Also bei mir war das so, wo es ganz Schlimme, das war der zweite. Also ich rechne den in St. Pölten nicht mit, der zweite, also nach dem 'Firmenname', da war es so, dass ich Schlafparalyse hatte, fast jede Nacht. Ähm, mein Körper.

00:13:52 Interviewer

Was ist das?

00:13:53 Person 4 (w)

Was Schlafparalyse ist? Wenn du wach träumst, wenn du aufwachst, aber deine Muskeln noch im Tiefschlaf sind. Das heißt deine Augen sind auf aber.

00:14:03 Interviewer

Also du würdest gerne aufstehen, aber du kannst nicht? Klingt heftig.

00:14:08 Person 4 (w)

Angst ein-flö-ßend. Also bei vielen ist auch so, dass sie glauben, dass sie was auf der Brust sitzen haben. Wenn du darüber mal nachliest. Ich habe so lange gebraucht, bis ich überhaupt erfahren habe, was das ist. Das kommt ja auch dazu. Das wissen ja so wenige. Das gibt es schon immer und ewig. Es wird auch beschrieben, wie wenn so ein Monster auf dir schläft. Also viele Menschen haben im Mittelalter oder so gesagt. Sie spüren so einen Druck auf der Brust. Der Druck kommt halt unter anderem daher, dass du dich nicht bewegen kannst. Du versuchst, aber es geht nicht. Dann habe ich gehabt. Ich beschreibe es mal so als Blitze. Also immer, wenn ich so kurz vorm Einschlafen war, hat es im Kopf wehgetan. Das ist so, als würde man mit so Elektroschocker durchziehen. Das heißt, ich habe Angst gehabt, einzuschlafen. Kreuzschmerzen. Hexenschuss. Müdigkeit. You name it. Also ich habe auch viel gesoffen in der Zeit. Natürlich auch viel gekifft, was nicht, ob wir das streichen sollen? [lacht]

Nein, weil für mich war/ ist Gras halt einfach was eher Natürliches und immer noch besser als Alkohol. Und ich konnte nicht einschlafen. Ich habe ein Gedankenkarussell. Scheiß dich an he. Also, das war wirklich. Von einem zum nächsten. Und du versuchst schon, Schäfchen zu zählen. Du versuchst alles. Es geht nicht. Es drängt sich auf und du kannst nicht einschlafen.

00:15:43 Interviewer

Und deine therapeutischen Erfahrungen waren sehr gut in der Zeit, oder haben sie sehr geholfen?

00:15:49 Person 4 (w)

Ich bin immer noch und war damals auch in der 'Klink Name'. Vor Covid-19 war es noch ein bisschen leichter reinzukommen. Da war ich bei einer Österreicherin.

00:16:00 Interviewer

Ist das dann auf Kasse?

00:16:01 Person 4 (w)

'Klink Name'? Okay, also die Ambulanz funktioniert so, dass die Studenten, die noch nicht promoviert sind, dort eben Therapieren dürfen.

Interviewer: Ah, also unter Supervision.

00:16:17 Person 4 (w)

Genau. Also du zahlst halt, es gibt Maximalbeträge, du zahlst nach Gehalt. Ich glaube, sie heben es jetzt dann eh an aber mindestens 30 bis maximal 80 Euro. Aber auf jeden Fall immer noch günstiger als sonst wo. Du machts halt vorher einen Test. Du musst halt ganz viele Fragen beantworten. Dann wird das evaluiert, dann kommst du wieder, dann gibt es ein Gespräch im Zusammenhang mit dem Fragebogen und dann wird dir wieder zugewiesen. Nach Covid-19 war es schwieriger reinzukommen und nachdem es bei mir akut war, also ich wollte nicht warten, habe ich eine russischsprachige genommen. Dann ging es schnell.

00:17:00 Interviewer

Das heißt, du hast deine Einheiten mit ihr auf Russisch?

00:17:01 Person 4 (w)

Meine Muttersprache ist russisch.

00:17:06 Interviewer

Ah echt, das musste ich gar nicht. Das heißt, du hast die Therapie, die du jetzt hast in deiner Muttersprache. Spannend.

00:17:12 Person 4 (w)

Was nicht immer einfacher ist als Deutsch, weil eigentlich sehe ich Deutsch als meine Muttersprache. Aber ja. Was übrigens finde ich auch sehr empfehlenswert ist, wenn man Migrationshintergrund hat, weil sie einem besser verstehen, weil sie auch Familien Hintergründe verstehen. Weißt du, diese Sowjetunion zum Beispiel in meinem Fall, weil sie ja die Mentalität verstehen.

00:17:36 Interviewer

Ja.

00:17:37 Person 4 (w)

Deswegen.

00:17:38 Interviewer

Spannend.

00:17:40 Person 4 (w)

Also da musst du ja vorher zum Psychiater. Ja, es ist halt auch mittlerweile alles schwierig, denn du musst halt für alles extrem viel zahlen. Oder Warten. Aber ich war bis jetzt gut aufgehoben. Ich habe gute Erfahrungen gemacht. Ich glaube, ich weiß nicht, ob es andere auch tun. Ich bin halt ein bisschen mit Erwartungen reingegangen, dass man mir ein bisschen sagt, was ich tun soll. Im Endeffekt ist das natürlich mehr zu hören und eher Guidance.

00:18:34 Interviewer

Aber bekommst du die Geissens dann auch oder?

00:18:38 Person 4 (w)

Gewisserweise schon. Das Ding ist, dass sie dürfen dir nicht sagen, was du tun sollst. Das ist eine ja keine Frage, denn sie dürfen dich ja nicht manipulieren. Also Beeinflussen. Aber was ich interessant finde: ich habe festgestellt, dass ich das in meine Gespräche mit Freunden übernehme, was gut ist in kommunikationstechnischer Sicht, dass man einfach nur fragt "Was glaubst du, woher das kommt?" "Womit hängt das zusammen?" Weil, wenn du und das habe ich festgestellt, hat mir auch sehr geholfen bis jetzt. Wenn ich irgendwelche Muster erkenne bei mir, was ich mache, oder ich weiß es nicht, Sei es damit, auf welchen Typ Mann ich stehe oder wieso mir immer wieder das gleiche passiert. Und dann frage ich mich, okay wieso? Und dann fange ich an, ein bisschen zu analysieren, zu reflektieren. Was ich früher auch schon gemacht habe, immer. Aber man macht es auf einmal anders, weil man einfach andere Variablen hinzuzieht. Weil man nicht nur die Begründungen im Umkreis sucht, sondern wirklich anfängt bei sich zu suchen. Was hat mich beeinflusst? Gab es irgendwas in der Vergangenheit. Wir reden jetzt nicht nur über Kindheit, sondern wurscht wann, weswegen ich zum Beispiel auf das und das so reagiere. Und auf einmal bam: Welten öffnen sich.

00:19:50 Interviewer

Ja, das ist schon spannend. Geht mir oft genauso. Dann würde ich gerne vorschlagen, dass wir weitergehen zu inhaltlichen bei Instagram. Welche Art von Mental Health Inhalten siehst du dir auf Instagram an? Und warum?

00:20:56 Person 4 (w)

Was sehe ich mir an? Ich sehe mir eher motivierendes an, also Motivationssachen. Pep-Talk, ja zum Aufpeppen quasi. Motivierendes, Aufmunterndes. Was noch? Eher so, was ich zwar selbst nicht wirklich mache, aber unter anderem so Atemübungen. Die kommen auch. Generell auch so Aufklärungssachen? Ähm, woher was kommt oder womit was zusammenhängt oder so so Wissenswertes. Das war es auch schon. Das meiste ist halt das, was da so kommt, also so automatisch.

00:21:52 Interviewer

Und was bringen dir die Inhalte persönlich?

00:21:58 Person 4 (w)

Manchmal nichts. Ähm, manchmal nichts. Weil ich mir denke, Okay, das ist so lala. Manchmal halt, wie vorhin schon gesagt, manchmal ist es so, dass es mich ein bisschen dran erinnert, das Wesentliche zu sehen. Und ich weiß, dass ist nur Instagram und es sind nur Memes im Groben oder halt einfach Texte. Aber ich bin immer schon der Meinung gewesen, Worte machen was mit Menschen. Ob jetzt gesagt oder geschrieben. Es kann ja sein, dass ich an irgendeinen Tag, wo es mir nicht gut geht, aufgrund von irgendetwas irgendwas lese, was damit zusammenhängt, was mich aber motiviert, das Ganze vielleicht nicht ganz so trist zu sehen oder das Positive zu sehen und das tut dann schon gut. Es ist zwar wie gesagt nur online, aber. Du weißt eh, ich sag immer "hilfts nix, schad's nix". Und wenn es hilft? [lacht].

00:23:01 Interviewer

Wenn wir die Definition nochmal heranziehen, gibt es Mental Health Influencer, denen du folgst und regelmäßig dir Content anschaust. Also würde dir eine Person einfallen? glaube ich.

00:23:18 Person 4 (w)

Glaube ja, aber einfallen tut es mir gerade nicht, weil ich das immer so laufen lasse. Also per Zufall. Also es gibt jetzt nichts, wo ich sag. Wobei? Blödsinn. Es gibt ja diese Head Space Geschichte. Die waren auch auf Netflix mit Meditationen, die du auf Netflix anschmeißen kannst.

00:23:41 Interviewer

Also ist es eine Therapiegruppe, oder wie?

00:23:43 Person 4 (w)

Es ist ein Unternehmen.

00:23:46 Interviewer

Okay.

00:23:47 Person 4 (w)

Head Space ist ein Unternehmen. Die haben diese Mediationsapp.

00:23:50 Interviewer

Ah, okay. Ja.

00:23:52 Person 4 (w)

Ja, und die haben halt auf Insta auch Inhalte.

00:23:56 Interviewer

Also sind da Therapeuten, die da was machen? Oder ist es einfach nur quasi als Firma.

00:24:00 Person 4 (w)

Als Firma.

00:24:01 Interviewer

Als Firma?

00:24:03 Person 4 (w)

Nein, Personen nicht. Ich glaube, personentechnisch gibt es vielleicht Ein - Zwei, die eh auch Psychologinnen und Therapeutinnen sind und das quasi nebenbei zur Aufklärung machen. Aber aktiv schau ich es mir nicht an.

00:24:17 Interviewer

Okay, also wenn es reingespült wird, dann eher.

00:24:19 Person 4 (w)

Ja. Also ist es bei niemanden so, dass ich aktiv die Inhalte anschaue.

00:24:25 Interviewer

Aber quasi wie sehr spielt oder würde die Fachkompetenz der jeweiligen Personen eine Rolle für die spielen?

00:24:36 Person 4 (w)

Sehr hoch. Sehr wichtig. Weil das eine sind die Sprüche, das andere ist, wenn jemand redet und Menschen beeinflusst. Also mit dem, was er oder sie sagt. Und da finde ich vor allem bei Mental Health. Das ist wie mit Gesundheit, das ist dasselbe, nur sogar gravierender, weil bei mentaler Gesundheit reden wir schon von Suizidgedanken, von Schlaflosigkeit und Depressionen, manischen Geschichten. Und da, finde ich, ist es schon sehr, sehr wichtig, dass das kein Hinz und Kunz von sich gibt.

00:25:12 Interviewer

Also quasi jetzt keine amateurhafte Influencerin, die ein wenig im Mental Health Bereich herumdümpelt?

00:25:21 Person 4 (w)

Nein. Finde ich nicht. Mann kann, also wieder Motivation Talk machen und Pep-Talk. Aber da muss man finde ich auch wirklich grob unterscheiden zwischen dem. Also diesem leger mäßigen und dem wirklichen Mental Health Inhalten und Infos.

00:25:41 Interviewer

Also beispielsweise, wenn jetzt eine Influencerin mit Borderline diagnostiziert ist und dann personenzentriert Mental Health Content machen würde, wäre das ein absolutes NoGo für dich?

00:25:53 Person 4 (w)

Es kommt auf den Content drauf an, wenn Ihr Content darum geht, wie Ihre Erfahrungen sind ist das das eine.

00:26:01 Person 4 (w)

Wenn Ihr Content darauf hinaus ist, aktiv Menschen zu sagen, was Sie tun sollten und könnten, damit es anders wird, ist es in meinen Augen falsch bzw. vielleicht nicht sogar

falsch, sondern eher fahrlässig. Weil wie wir vorhin gesagt haben, ist es so individuell. Was auf dich zutrifft, muss auf mich nicht zutreffen. Also wenn jetzt jemand sagt "Hey, ich bin bipolar." Der eine ist so bipolar, der andere ist so Bipolar, die gerade sind unterschiedlich. Und da finde ich es grob fahrlässig, wenn man da halt den Leuten sagt, was sie tun sollten. So einfache Geschichten wie hey, weiß ich nicht. Wenn du dich regelmäßig zur Ruhe legst oder halt xyz, okay, aber keine wirklichen. Also nichts, was ein Psychiater von sich geben würde. Denn es ist ja auch nicht umsonst so, dass Psychiater die einzigen sind, die Psychopharmaka ausschreiben dürfen. Ist nicht grundlos. Deswegen finde ich, sollte auch nicht jeder Ratschlag verteilen.

00:27:00 Interviewer

Wenn man es professionell machen würde, dann müsste die Person vom Content getrennt sein. Quasi, dass der Content sachlich ist und die Person dahinter verschwindet?

00:27:15 Person 4 (w)

Ja, naja. Die Person muss nicht verschwinden, aber. Wenn die Person wirklich verifiziert in diesem Berufsfeld tätig ist. Ein, wie man sagt, Fachexperte heutzutage. Voll legitim. Ich meine, natürlich ist es fragwürdig, aber andererseits kommst du an manche Menschen auch nur ran.

00:27:37 Interviewer

Ja.

00:27:39 Person 4 (w)

Aber es sollte jemand wie ich zum Beispiel mit mir mit meinen Issues. Ich würde mich niemals trauen, mich hinzusetzen und zu sagen Das und das solltest du machen. Ich kann mit meinen Freunden darüber reden, weil das ein anderer Kontext ist. Da gibt es eine Aktion und Reaktion. Aber das habe ich nicht, wenn ich ein Video rausschieße. Das ist eine Aktion und wie das beim Empfänger ankommt, und wir wissen, Sender-Empfänger-Modell, ist eine andere Nummer.

00:28:04 Interviewer

Absolut. Welche Meinung hast du dann im Generellen zu Influencer:innen oder Psychotherapeut:innen, die Mental Health Content auf Instagram machen?

00:28:29 Person 4 (w)

Ich finde es nicht schlecht. Also ich finde es gut, weil wie gesagt, die Awareness dafür steigt. Ähm, es ist ja wie gesagt auch so, wenn jemand von seinen Erfahrungen oder ihren Erfahrungen erzählt, merken die Leute ja auch, sie sind nicht allein. Das ist zum Beispiel auch etwas, was ich wichtig finde, und dafür finde ich Social Media ist es auch da. Das ist die gute Seite des Ganzen, dass man einfach sagt "Hey, du bist nicht allein. Ich habe auch meine Dämonen, mit denen ich zu kämpfen hab. Ich für mich löse das so. Du kannst es ausprobieren, aber probiert dich aus, bis du was gefunden hast, was für dich funktioniert. "Voll legitim, voll okay. Wie gesagt, solange man seine Erfahrung als quasi Beispiel an die Front stellt und seine Erfahrungen teilt, aber keine Handlungsempfehlungen ausgibt.

00:29:23 Interviewer

Wo man dann zum Negativen kommen würden?

00:29:25 Person 4 (w)

Genau, weil da ist es wiederum so, du weißt nie wie wer was versteht, du weißt das nicht. Bei mir war es lustig, also lustig in Anführungszeichen. Ich habe Psychopharmaka verschrieben bekommen beim ersten Mal. Ähm. Und eins davon war Saroten. Saroten und Alkohol ...

00:29:44 Interviewer

Gute Kombination.

00:29:44 Person 4 (w)

Haha [lacht], wenn man sowas auf Instagram sagt. Habe die Ehre und viel Spaß. Was glaubst du, wie viele das Missbrauchen würde? Ich selbst wollt es missbrauchen, weil na. Aber. Ich weiß gar nicht, ob das bei den Ärzten angekommen ist, dass das eigentlich gefährlich ist [lacht]. Aber solche Sachen halt.

00:30:10 Interviewer

Da gibt es ja auch diese Inhalte. Wo dann quasi "Mit diesen 5 Anzeichen kannst du sicher sein, dass du ADHS hast" oder so.

00:30:18 Person 4 (w)

Und das kriege ich durchgehend, weil ich denke, ich werde das jetzt wieder ständig bekommen, weil ich mich halt schon lange frag, ob ich das habe.

00:30:26 Interviewer

Aber wie siehst du diese Videos? Was ist deine Meinung zu solchen Videos?

00:30:30 Person 4 (w)

Schwierig, weil eigentlich ist es ein bisschen wie mit der Esoterik, bisschen wie Horoskop lesen. Es ist so, also ich glaube ja auch ein bisschen daran, denn ich bin ja auch ein großer Löwenverfechter, aber es ist halt weißt. Also man muss das Ganze schon mit Hirn anschauen. Also natürlich sowohl in der Horoskop-Geschichte als auch da. Also von 10 Dingen treffen 9 auf mich zu. Aber von diesen 10 Dingen treffen 9 auf alle anderen auch zu. In gewisser Weise. Ähm. Und das Nächste, was ich festgestellt habe und das auch erst seit kurzem. Witzigerweise. Wie gesagt, je mehr man sich damit befasst, desto mehr kommt das. Wenn du Dinge liest und ich glaube intrinsisch dir wünscht oder wünscht, einen Grund zu haben, wieso du so bist, wie du bist, redest du dir alles ein. Dann bist du plötzlich der größte Chaot auf der Welt, schlafen kannst du nicht deswegen. Du hast keine aufmerksame nicht, also ich habe wirklich keine Aufmerksamkeitsspanne. Aber, weißt du. Du siehst Dinge.

00:31:38 Interviewer

Du hast die Hypothese im Kopf und versuchst sie zu bestätigen?

00:31:40 Person 4 (w)

Exakt. Genau. Genau. Und das ist es halt. Und. Ich meine, ich krieg ständig um die Ohren gehauen, also um die Augen besser gesagt. Und mittlerweile, am Anfang war so oho nachgelesen und immer tiefer ins Ding. Immer irgendwelche lustigen Tests gemacht und kurz vorm Absenden wieder weg. Zu Hause kann ich es machen, ich habe einen Adblocker, es

geht aber. Jetzt mittlerweile ist es so, dass ich schon die Schnauze voll habe. Okay, ich habe es verstanden. Ich habe die Anzeichen. Ich habe sogar eine Überweisung zum Test, muss die eh endlich mal einsetzen. Aber weißt, das ist genau, was ich meine. Weil man, wenn man so was postet. Und diese Werbungen. Ich weiß nicht, woher die kommen, um ehrlich zu sein. Irgendwelche Seiten, die Daten sammeln in erster Linie. Sie sammeln Daten.

00:32:38 Interviewer

Ja, sicher.

00:32:38 Person 4 (w)

Das sind Datensammler.

00:32:40 Interviewer

Sie wollen ein Geschäft?

00:32:42 Person 4 (w)

Ja. Sie wollen ja die ganzen Tests und keine Ahnung. Und. Ja. Also schwierig.

00:32:51 Interviewer

Würdest du, würdest du sagen, dass du Mental Health Content auf Instagram. Also wenn man jetzt quasi die von den Bildern mit motivierenden Pep Talk Sprüchen zu Reels, wo es um ADHS geht. Wenn man diese Spanne nimmt. Würdest du das als legitimen Ersatz für Psychotherapie sehen?

00:33:11 Person 4 (w)

Nein, niemals. Niemals.

00:33:14 Interviewer

Nein. Würdest du es als gut Inspiration sehen? Und wenn ja, unter welchen Bedingungen?

00:33:23 Person 4 (w)

[lacht] Ja mit Hirn.

00:33:25 Interviewer

Okay.

00:33:26 Person 4 (w)

Nein. Das ist schwierig, weil. Wie gesagt, jeder hört dasselbe und gleichzeitig was anderes. Also keinesfalls Ersatz für eine klassische Therapie. Ich finde ja selbst diese Tele-Therapien schon fragwürdig. Aber okay, unter anderen Umständen halt nicht anders möglich. Und alles, was da auf Insta kreucht und fleucht. Wie gesagt, solange es von einer Person kommt, die Erfahrungen teilt oder Profis, die ihr Wissen teilen. Okay. Alles andere mit Vorsicht zu genießen.

00:34:14 Interviewer

Hattest du schon mal Content, wo du dann quasi mind blown warst?

00:34:34 Person 4 (w)

[längere Denkpause] Ich glaub das war eher so wegen Anxiety, wobei ich weiß gar nicht ob das über Instagram oder die Therapeutin kam. Nein, das war nicht Insta. Ista war aber tatsächlich dieses ADHS-Thema, wo ich zum Ersten Mal quasi das kam und ich so: whaaat. Okay, interessant. Und irgendwie trifft das so viel auf mich zu. Und ja, das war so mein mind blowing Moment.

00:35:09 Interviewer

Und du hast es vorher gesagt, dass es durchaus Inhalte gab, also Reels, Storys oder Beiträge wo dir der Inhalt gar nicht zugesagt hat. Wie gehst du damit um, wenn du das siehst?

00:35:28 Person 4 (w)

Also entweder einfach weiter scrollen oder wenn es etwas ist, was ich gar nicht mehr sehen will, dann gehe ich auf "nicht für mich".

00:35:34 Interviewer

Okay, also.

00:35:35 Person 4 (w)

Ich tu das dann. Ja. Ich tu den Algorithmus beeinflussen, soweit ich kann.

00:35:54 Interviewer

Gab es ihnen in der Zeit wo du dich auf Instagram damit auseinandergesetzt hast und auch noch auseinandersetzt, was Mental Health Inhalte betrifft, eine Influencerin, einen Influencer, Therapeutin, Therapeuten, eine von mir aus auch Seite, die dich über längere Zeit noch sehr beschäftigt hat? Also die irgendwas angestoßen hat?

00:36:19 Person 4 (w)

Also jetzt rein online? Nein, gab es nicht.

00:36:20 Interviewer

Und bist du schon mal in eine Situation gekommen, wo beispielsweise jetzt jemand aus deinem Freundeskreis auf Instagram, was in die Richtung geteilt hat? Zu mentaler Gesundheit

Person 4 (w): Ja. Ja.

Interviewer: Und wie hast du das aufgenommen?

00:37:01 Person 4 (w)

Fand ich gut. Fand ich gut, denn das ist halt schon wieder etwas, wo man sieht okay, du bist nicht der einzige, der sich damit beschäftigt. Ähm, andere interessieren sich auch dafür. Ich meine, man muss unterscheiden, was für ein Inhalt das ist. Also ob das so diese motivierenden Morgensprüche sind oder tatsächlich wertvoll.

00:37:28 Interviewer

Ja. War das jemand, den du gut kennst, oder? Oder eher entfernter?

Person 4 (w): phu, denke eher entfernter.

Interviewer: Wenn man jetzt beispielsweise irgendein Merkmal von dieser Person im Kontext des Inhalts rauspicken müsste, wo du sagst "he, so würde ich auch gerne damit umgehen" oder "Finde ich, finde ich cool, wie sie es formuliert hat" oder ihre Ansicht oder so was?

00:38:02 Person 4 (w)

Aufmerksam. Also halt. Also wenn Leute, solche Inhalte teilen finde ich halt. Siehst du mit denen kannst du darüber reden oder weißt du, die haben Verständnis für wie man sich fühlt und was los ist, weil das haben viele immer noch nicht. Ähm, da fühlt man sich, da fühlt man sich geborgen. Also geborgen im Sinne von, dass man weiß okay, irgendwie mit der Person könnte ich darüber reden, wie es mir geht. Oder sie wird es verstehen.

00:38:45 Interviewer

Zugehörigkeit?

Person 4 (w): Ja, sicher.

Interviewer: Konntest du in der Zeit nach der Trennung, wo der Algorithmus sich so geändert hat, konntest du da persönlich für dich was mitnehmen aus diesen Inhalten? Hilfestellungen oder Tipps?

00:39:15 Person 4 (w)

Jaein. Also ja, es hat. Es hat mir schon ein bisschen in der Hinsicht darüber hinweggeholfen, dass es dieser Pep-Talk war. Also es waren halt ständig so dieses "Du bist stark" und "du hast so viel durchlebet" also ich glaube, wenn man das so laut ausspricht, ist es ein bisschen komisch. Aber wenn es einem scheiße geht. Affirmationen, Ja. Wobei. Ja, unterschiedlich. Also das eine ist halt was, was einen motivieren soll und das andere ist halt immer diese Ich-Form. Affirmationen sind immer in dieser Ich-Form. Ja, habe ich auch versucht. Ist nicht wirklich etwas für. Ich fand es halt eher einfach so gut, denn das ist halt als würden dir Freunde gut zureden und in dem, wenn es dir scheiße geht und wenn du eher für dich bist. Dann ist das halt das, was es dir gibt. So ein bisschen, um deine Gedanken einfach ein bisschen neu zu adjustieren, orientieren. Das du halt nicht nur die ganze Zeit leidest, sondern dir denkst, he Ja, stimmt. Also für 5 Minuten fühlst du dich geil und dann geht's wieder bergab.

Jetzt hat mein Algorithmus festgestellt Ich brauche Männer. Und ich sehe die ganze Zeit nur Rugby Inhalte.

00:40:51 Interviewer

Rugby ist ein schöner Sport.

00:40:56 Person 4 (w)

Jaja, ich weiß, kenne mich Steine aus, aber es ist ein schöner Sport. Schön vor allem [lacht]. Aber nein, das ist es halt, das ist das spannende an diesen ganzen Dingern, die hören halt mit und was auch immer sie daraus machen in ihrem lustigen Algorithmus. Die werden ja auch immer intelligenter, keine Frage. Wechselt es von Nixon hinweg zu Rugbyplayer.

Aber nein. Das hat schon geholfen. Es tut schon gut. Ich nehme das alles quasi so, weil es für mich, wie es mir halt hilft. Aber nicht als jetzt Lebensmantra und Motto.

00:41:41 Interviewer

Spannend. Würdest du dich dazu hinreißen lassen einer Influencerin wirklich zu folgen, wenn du beispielsweise dezidiert ein Interesse an einem Thema hättest und es gibt jemanden der das auf Instagram aufbereitet, also gut aufbereitet. Würdest du das dann regelmäßig rezipieren?

00:42:02 Person 4 (w)

Wahrscheinlich schon. Wenn es mich sehr interessieren würde, wenn ich den Inhalt als gehaltvoll und wissensgebend sehe, dann schon doch.

00:42:19 Interviewer

Und abseits von Mental Health Content auf Instagram und den Personen dahinter. Wir haben jetzt schon ein paar Sachen gehört und du hast die Headspace App? Also verwendest du?

00:42:31 Person 4 (w)

Nein, ich nutze die Calmspace App.

00:42:34 Person 4 (w)

Auch nicht so regelmäßig.

00:42:39 Interviewer

Welche Alternativen würdest du noch aufzählen? Psychotherapie haben wir.

00:42:44 Person 4 (w)

Also die Therapie auf alle Fälle. Das ist das A und O, das ersetzt auch nix. Sport. Also bei Mental Health ist Sport wirklich essenziell. Ich glaube, das ist der einzige Ratschlag, den jeder geben kann. Weil egal ob man Sport mag oder nicht.

00:43:02 Interviewer

Es hilft dem Kopf.

00:43:03 Person 4 (w)

Es hilft im Kopf bzw. sagt wir es grob so: ein Hobby. Wenn ich kein Bock auf Sport habe, dann stricke ich. Weil es mich beruhigt, weil ich damit so konzentriert bin, dass ich gar nicht großartig nachdenken kann, weil ich sonst vergesse, wo ich gerade war beim Stricken.

00:43:24 Interviewer

Bist du dann in einem Art Flow oder wie würdest du es beschreiben?

00:43:31 Person 4 (w)

Also meistens läuft irgendwas nebenbei aber jaja, weil ich schaue, wenn ich es gerade lerne, schaue ich das Video Stück für Stück. Und wenn ich dann drin bin, dann muss ich alles zählen. Weil sonst vertue ich mich und dann ist die Arbeit fürn Arsch und das ist schon, also Handarbeit ist schon meditativ und sehr, fordert sehr viel Geduld, die ich aber in dem Sinne sehr habe.

00:44:00 Interviewer

Und beispielsweise Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen?

00:44:09 Person 4 (w)

Ich habe mir tatsächlich überlegt, so ein anonymer Kreis habe ich mir wirklich lange überlegt. Ach, es gibt einen Film. Auf Arte, also eine Doku eigentlich. Ich hoffe, ich finde sie wieder. Ich sage es dir. Ich habe so geweint währenddessen, weil ich mich so abgeholt gefühlt habe. Das war so "Oh mein Gott, denen geht es genauso". Ähm, ich habe tatsächlich überlegt, deswegen so zu einer anonymen Geschichte zu gehen. Weil ich tatsächlich glaube, dass es hilft. Ich glaube, wir sind Herdentiere. Ich glaube, uns hilft es immer sehr zu wissen, dass wir mit etwas nicht allein sind. Wenn wir mit etwas allein sind, dann kapseln wir uns ab. Wir vertiefen uns noch mehr, quasi "down the rabbit hole". In unsere eigene Welt. Und das habe ich mir überlegt, habe es bis heute noch nicht gemacht, weil es mir jetzt auch besser geht. Vielleicht deswegen. Aber das ist auch etwas, wo ich sagen würde Ausprobieren. Denn wenn einem danach ist, denn Austausch ist gut, ist wichtig. Man kann reingehen, das Probieren und wieder gehen.

00:45:27 Interviewer

Dann habe ich eine abschließende Frage, nämlich gibt es zum Thema Mental Health sowohl auf Instagram als auch abseits davon noch etwas, worauf du eingehen möchtest?

00:45:58 Person 4 (w)

Also meine Conclusio ist tatsächlich einfach. Social-Media-Inhalte sowieso alle, aber speziell, wenn es um Gesundheit geht und mentale Gesundheit, die sind mit Vorsicht zu konsumieren, mit absoluter Vorsicht zu teilen. Ähm. Keine Angst davor zu haben, mit anderen zu teilen, wie es einem geht. Oder wenn man gefragt wird oder es gerade passt, halt, ich rede jetzt nicht davon das Leben allen auf die Nase zu binden. Und definitiv Menschen sind unterschiedlich, gar keine Frage. Aber ich persönlich und da sind wir wieder bei dem Thema: sollte man das den Leuten sagen, was sie es tun sollen? Nein. Aber ich bin. Ich persönlich bin halt einfach der Meinung, jeder Mensch sollte mindestens einmal in seinem Leben ein paar Stunden in Therapie gehen und reden. Warum? Weil Social Media hin oder her. Ähm, das ist wie White-Paper. Du gehst hin und redest mit dieser Person. Sie kennt niemanden aus deinem Umfeld. Sie ist die einzige neutrale Persönlichkeit, die es gibt in deinem Leben. Eigentlich. Und deswegen. Es fällt am Anfang zwar schwer und es fällt lange schwer, interessanterweise. Aber wenn man sich mal öffnet und dann tut es gut. Aber was Instagram betrifft. Einfach mit Gehirn handhaben. Da gibt es nicht viel mehr. Gilt für alle Social-Media-Kanäle. Man muss halt wirklich immer wieder den Leuten ins Gedächtnis rufen. Das sind wirklich sensible Topics. Denn bei mentaler Gesundheit geht es um Menschenleben. Das darf man wirklich nicht vergessen. Egal ob jetzt passiv oder aktiv. Aber es geht um Menschenleben.

00:47:57 Interviewer

Okay, danke. Dann beende ich hier die Aufnahme.

Transkript Person 5

00:00:01 Interviewer

Genau. Wir haben jetzt am Anfang ein bisschen drüber geredet, du hast ein paar Sachen schon erwähnt. Ich frag dich jetzt einfach noch mal, damit ich es im Transkript drinnen habe. Also. Ich habe für dich ganz generell zu Beginn eine Definition mitgenommen. Und da bitte ich dich darum, mir zu sagen, ob du mit der Definition einverstanden bist oder ob du noch was ergänzen möchtest, nämlich unter dem Begriff Mental-Health-Influencer:innen sind Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencer:innen im Themenbereich Mental Health bewegen und dieses öffentlich thematisieren, also meist über persönliche Situationen, Tipps oder Selbstbetroffenheit.

00:00:44 Person 5

Zählt Erziehung generell auch dazu? Würdest du sagen?

00:00:48 Interviewer

Es kommt drauf an, würde ich sagen.

00:00:49 Person 5

Also für mich gehört es schon irgendwie mit dazu, weil die Mental Health ja irgendwo davon abhängen ist, wie man erzogen worden ist.

00:00:56 Interviewer

Ah ja. Okay. Guter Punkt, guter Punkt. Stichwort Generationentraumata und solche Sachen. Oder halt professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Psychiater:innen, die Aufklärungsarbeit über Instagram betreiben. Bist du damit einverstanden? Du hast eben auch erwähnt hinsichtlich Erziehung, dass wäre dir wichtig? Dann würde ich das mitaufnehmen.

00:01:19 Person 5

Es sind von Ding her sind es eher nur zwei reale Personen. Die anderen zwei Accounts sind jetzt nicht wirklich eine Person, aber haben eben schon auch mit Mental Health zu tun, mit mind-set und generell Messages Botschaften, die man sich ja selbst füttert, von dem her auch Mental Health bezogen, aber keine Person direkt dahinter. Irgendwer wird schon dahinterstecken.

00:01:39 Interviewer

Also eher allgemeine Accounts, aber auf das komme ich noch zu sprechen. Okay und also grundlegend bis auf das Thema Erziehung bist du mit der Definition einverstanden?

00:01:50 Person 5

Ja. Also Definition ist halt, dass: Person, die was postet und als Hintergrund z.B. Psychologie hat.

00:01:56 Interviewer

Und du bist regelmäßig auf Instagram mit Inhalten Personen zu Mental Health konfrontiert und schaust dir das auch regelmäßig an?

Person 5: Ja.

Interviewer: Okay, dann wäre meine erste allgemeine Frage, dass du kurz beschreibst, seit wann du Instagram nutzt?

00:02:18 Person 5

Ist jetzt sehr schwer eine Jahreszahl so zu nennen. Ist halt einfach Facebook damals war uninteressant, weil es einfach nicht mehr aktuell die Sachen angezeigt hat. Ud da war Instagram damals schon noch, so dass die Posts von deinen Freunden so gezeigt hat eben, wann der gepostet hat. Also die neuesten zuerst und nicht wann der Algorithmus meint es dir zu zeigen, sondern aktuell und deshalb bin ich zu Instagram. Das ist sicher schon 5-6 Jahre her, locker. Aber ich könnt nachschauen, wann ich das erste Foto gepostet habe.

00:02:53 Interviewer

Ja genau, brauche ich es nicht. PI mal Daumen also.

00:02:56 Person 5

Wird sich 5-6 Jahre so sein. Aber keine Ahnung.

00:03:03 Interviewer

Jetzt haben wir 2024.

00:03:04 Person 5

Ja, eben deswegen. Das ist mit den Jahren manchmal schwierig.

00:03:08 Interviewer

Also es wäre dann?

00:03:12 Person 5

Warte, ich schau nach. 2016, ja schau.

00:03:20 Interviewer

Okay. Dann sind es 8 Jahre. Und warum nutzt du Instagram?
Und wie würdest du die Art deiner Nutzung beschreiben?

00:03:30 Person 5

Also ich habe es eben wegen dem persönlichen Content damals genutzt. Und eben keine Werbung und nicht Sachen angezeigt wurden, die mich nicht interessieren. Und es war dann auch eine Instagram-Sucht da tatsächlich. Halt einfach vom Video schauen abhängig war, also Dopamin technisch und so. Und dann habe ich alles raus, also meine Follower und das ganze komplett raus, was eigentlich überhaupt nicht mehr aktuell ist und habe dann mal neu anfangen müssen. Und das sind dann halt eben auch solche Accounts dazu gekommen. Eben du bist, was du isst. Deswegen habe ich mir solche Accounts eben auch zu Nutzen gemacht, weil diese Botschaften, wenn du sie liest und hörst, bekommst du es irgendwann auch mit und das aus dem Grund heraus, einfach um mich selbst auch zu verbessern. Es ist ein Tool, aber es ist gemischt mit vielen anderen Content. Das heißt, es ist halt auch eine Ablenkung, ein Zeitvertreib, aber eben auch ein bisschen Selfwork, Arbeit an einem selbst. Zwischendrin halt mit reingeholt in das Ganze. Und ansonsten verwende ich es auch noch,

um halt in der Szene, wo ich mich halt herumtreibt, Informationen zu bekommen oder mit Leuten in Kontakt zu bleiben. Und hin und wieder halt, weil es einfach verdammt witzig ist Reels zu schauen.

00:05:01 Interviewer

Ja und wie würdest du deine Nutzung dann eher zielgerichtet beschreiben? Ist sie random? Wie würdest du es beschreiben? Sowohl als auch?

00:05:14 Person 5

Also die Accounts haben schon mehr einen Zweck. Aber es halt, also ich voll jetzt keinem Meme-Account oder so, also keinem postet täglich Katzenvideos oder so. Es kommt halt Im Feed hin wieder und wieder. Da bleibe ich manchmal hängen. Es kann passieren, aber jetzt nicht der Hauptinhalt. Aber es passiert halt schon wieder, dass ich hängen bleib dann und. Ja.

00:05:42 Interviewer

Wie viel am Tag?

00:05:44 Person 5

Es war schon mal, also wie ich zu Hause war die letzten 1-2 Jahre war es wieder extrem schlimm. Ich habe jetzt, also im letzten halben Jahr war schon mal dabei, dass ich einen halben Tag geschaut habe und es gibt aber auch Zeiten, da greife ich das Handy den ganzen Tag nicht an. Es ist sehr unterschiedlich. Ich versuche eigentlich wenig Screentime zu haben und das funktioniert aber dann leider nicht immer, weil es dann eben doch auch so abhängig machend ist.

00:06:18 Interviewer

Und wie bist du mit dem Thema mentale Gesundheit bzw. Mental Health auf Instagram in Berührung gekommen?

00:06:27 Person 5

Ich glaub das war von einer Freundin, von der Jennifer. Gibt es seit heuer leider nicht mehr. Die hat mich damals bestätigt, weil wir spirituell auch viel miteinander zu tun hatten. Die hatte immer so Accounts, wo eben Sprüche gepostet worden sind und sie hat das eben geteilt. Das habe ich bei ihr dann gesehen und sie hat mir auch irgendwo bewiesen, dass das eben auch stimmt. Und dann habe ich eben angefangen, eben auch solchen Accounts zu folgen oder generell diese Posts zu sehen, weil es ihr eben auch vorgeschlagen worden ist und Instagram merkte, dass viel schaue. Und dann ist mir das eben auch mehr vorgeschlagen worden und.

00:07:20 Interviewer

Okay, und abseits von Instagram?

00:07:23 Person 5

Abseits von Instagram habe ich mich eher selbst damit befasst. Ich habe DoubleBlind, ein Magazin abonniert, aber das hat eher, also es geht halt schon um Mental Health aber eben, also es geht auch um Studien, die halt mit Psychedelika assistierter Therapie auseinandersetzten. Eben halt gegen Sucht, Krankheit oder PTSD und genau einfach aus

dem Aspekt, weil die Sachen mir sehr viel dahingehend gezeigt und gelernt haben, habe ich mich auch dafür interessiert und ich sehe, dass die Therapie damit, also assistierte Therapie mit solchen Substanzen für mich einfach ein wahnsinnig interessantes Thema ist und ich sehe es halt auch als die Zukunft. Und irgendwo ist es ja auch die Vergangenheit, weil unsere Ahnen, die Stämme von vor 1000 Jahren und so damals ja auch schon sich mit Pflanzen Medizin selbst geheilt haben und connected mit der Natur und so.

00:08:32 Interviewer

Und wir haben, bevor die Aufnahme gestartet wurde, ja darüber geredet, wie es dir in den letzten Jahren ging. Das heißt, du bist mit dem Thema mentale Gesundheit schon vor den letzten Jahren in Berührung gekommen aufgrund des Magazins, oder? Oder kam das gleichzeitig?

00:08:49 Person 5

Erst jetzt dadurch, dass war eher simultan. Es kam nach der ersten Magic-Mushroom Erfahrung tatsächlich, die mir die Augen geöffnet hat und wie viel erklärt hat und ich viel erkennen durfte. Ich habe mir davor wirklich keine Gedanken gemacht und war auch nicht wirklich präsent im Leben. Ich bin eher immer mitlaufen, ohne zu hinterfragen und habe das gemacht, was mir angeschafft worden ist, ohne irgendwie einen eigenen Drive oder so zu haben. Ich möchte nicht sagen, dass es mir schlecht gegangen ist als Kind, das nicht. Aber so betrachtet mit dem Wissen, was ich jetzt habe. Ja, war halt auch nicht alles rosig. Und viele Traumata haben sie auch dadurch erklärt, durch die Familienbeziehung und das Ganze.

00:09:45 Interviewer

Du hattest gerade erwähnt, dass Therapieformen, die mit psychedelischen Substanzen begleitet werden, sowohl Vergangenheit als auch Zukunft sind. Welche Meinung hast du zum Thema Mental Health, einerseits auf Instagram, andererseits offline und in weiterer Folge eben dann zu Psychotherapie oder Psychologie?

00:10:13 Person 5

Also Offline wird es ja eigentlich komplett in den Schatten gestellt, weil die älteren Generationen damit überhaupt nichts am Hut haben. Weil es ihnen selbst daran gefehlt hat.

00:10:27 Interviewer

Meinst du die Großeltern oder Eltern oder beide?

00:10:30 Person 5

Die Großeltern haben, finde ich psychisch weniger Probleme. Die Elterngeneration ist ein bisschen mehr drinnen, denn die Großelterngeneration war brav, hat aufbaut, hat Sachen erreicht und diese Generation dazwischen hat auch arbeiten müssen. Aber sich halt in die Arbeit rein gestürzt. Im Endeffekt kommen sie jetzt auf das halt nicht, dass das nicht alles ist und dass es viel mehr gibt und sie dadurch sehr viel verpasst haben und sich eigentlich auf. Dadurch, dass die Awareness noch nicht da war, haben sie sich halt auch noch nicht damit beschäftigt. Wie auch? Und Social Media finde ich schon cool, weil die Leute halt wirklich am Handy kleben. Das ist leider in der Generation jetzt halt so. Sie haben viel Screentime und deswegen sehe ich das als positive Faktor auf Social Media, weil das ja automatisch dann auch eine regelmäßige Therapie im Sinne irgendwo darstellt, wenn.

00:11:37 Interviewer

Also, wenn Sie sich in ihrer Screentime damit auseinandersetzten?

00:11:40 Person 5

Genau, wenn man es in deren Feed halt vorkommt und dadurch, dass halt Accounts, die positiven Einfluss haben oder generell was Gutes bewirken auch einen Aufschwung erfahren. Dadurch wird das halt auch mit in die breite Masse reingeströmt und verteilt sich dann auch an Leute, die jetzt vielleicht nicht aktiv danach gesucht haben.

00:12:07 Interviewer

Bekommt automatisch mehr Oberfläche?

00:12:08 Person 5

Genau und findet mehr Anklang in der breiten Masse.

00:12:14 Interviewer

Das heißt, wenn ich es zusammenfassen darf? Deine Meinung zu Mental Health of Social Media Zum einen ist eine sehr positive, also zu diesem Trend und offline. Du hast das Thema Generationen angeschnitten und das es ein bisschen zu sehr im Schatten hängt, wenn ich es richtig verstanden habe?

00:12:35 Person 5

Ja, weil es verleugnet wird, ja, weil die psychischen Krankheiten halt nicht wirklich unbedingt anerkannt oder so werden von den älteren Generationen.

00:12:44 Interviewer

Es sollte nicht so sein?

00:12:50 Person 5

Ja, es sollte nicht kleingeredet werden, dass die Akzeptanz halt auch größer wird und man merkt okay, das ist halt, also die Person ist grad so beinander, aber er kann nichts dafür, weil ihm die Perspektive fehlt und kann halt nicht anders agieren. Er agiert aus der Krankheit heraus und ist nicht einfach generell ein Arschloch, weil er ein Arschloch ist, sondern weil halt eine Depression oder was auch immer hat. Genau.

00:13:19 Interviewer

Und wie wird das Thema mentale Gesundheit in deinem Freundes- und Bekanntenkreis behandeln? Also Stichwort ist Stigma, das es zu sehr im Schatten hängt oder nicht akzeptiert wird. Wie ist es bei deinen Freunden und Bekannten?

00:13:41 Person 5

Also in dem Kreis, in dem ich mich jetzt bewege. Da sind die Leute für mich auch, also die Szene, wo ich jetzt drin bin, ist für mich die reale Therapie halt auch. Das sehe ich als Therapie an, und die Leute, die sich dort herumtreiben, sind meistens alle schon sehr weit, was das angeht. Punkto Selbstwert in Leben, aber auch ein Abschluss mit familiären Traumata und so, von dem her sind da schon sehr stabile Leute unterwegs. Aber die haben halt jetzt nicht wirklich. Die sind eher im realen Leben unterwegs, anstatt alles auf Instagram,

so wie ich. Die meisten Leute, die ich so kenne, haben eher weniger, also nicht wirklich Instagram.

00:14:32 Interviewer

Das heißt, es ist ein sehr offener Umgang mit dem Thema?

00:14:36 Person 5

Ja. Und die haben wir schon sehr viel erklärt und.

00:14:41 Interviewer

Haben die Leute selbst auch psychotherapeutische Erfahrung?

00:14:43 Person 5

Ja. Also selbst in Therapie und nicht als Therapeut. Fast alle eigentlich.

00:14:52 Interviewer

Und in der Familie, wie wird es da behandelt?

00:14:57 Person 5

Also die Familie mütterlicherseits. Mein Cousin hat Probleme gehabt. Psychisch auf jeden Fall. Und. Ja, es ist schwierig mit der Familie da unten, aber sie haben nichts dagegen, oder sagen keine klare Meinung dazu.

00:15:26 Interviewer

Sind aber auch nicht zwingend offen, oder wie?

00:15:28 Person 5

Aber auch nicht verschlossen dem gegenüber.

00:15:32 Interviewer

Also eine neutrale Haltung?

00:15:34 Person 5

Ja, voll. Und die Familie väterlicherseits, da ist die Oma halt so „Du hast einfach nur einen Boscha und das gibt es nicht. Du stellst dich einfach nur an und bist deppert gerade“. Also es wird verleugnet und ist nicht existent. Der Papa hat es mittlerweile eingesehen und hat selber auch schon Therapie gestartet und mir das auch nahegelegt, weil er bemerkt hat was er gemacht hat. Ja und deswegen hat er mir das halt auch angeboten, also Therapie und „ich bezahle es dir“ und da passt es, ja.

00:16:07 Interviewer

Klingt nach einem schönen Schritt?

00:16:08 Person 5

Ja, genau, die Mama braucht keine Therapie und.

00:16:12 Interviewer

Das heißt die, die Großelterngeneration mütterlicherseits ist neutral, väterlicherseits eher verleugnen. Die Mama auch offen dem Ganzen gegenüber?

Person 5: Ja.

Interviewer: Okay. Würdest du sagen, dass du Differenzen in den Generationen siehst? Also auch bevor mein Papa in Therapie gegangen ist, hatte er trotzdem wahrscheinlich noch eine andere Haltung gehabt als deine Oma oder hat er sie übernommen?

00:16:49 Person 5

Er hat halt, naja er ist arm in Wahrheit und deswegen ist cool, dass er es dann verstanden hat, aber davor hätte er es nicht gewusst, dass irgendwie was falsch ist an ihm. Irgendwann hat er gemerkt, dass ja.

00:17:23 Interviewer

Weil dein Papa dir psychotherapeutische Hilfe angeboten hat, also dass er die Kosten übernimmt. Hast du schon mal selbst Psychotherapie in Anspruch genommen?

00:17:33 Person 5

Also ich war schon einmal bei einem Therapeuten. Meinen Vater hat es mir angeboten und eine Liste geschrieben. Und so „ruf dort an, dies das“ und das hat sich aber nicht richtig angefühlt. Ich habe schon irgendwie gewusst, dass ich einmal Therapie brauchen werde und ja irgendwie hat es sich nicht richtig angefühlt, das haben wir auch Freunde gesagt, weil ich mit ihnen darüber geredet habe. Es muss sich richtig anfühlen mit dem Therapeuten, das muss auch passen. Und dann habe ich bei einem Freund einen Zettel liegen gesehen in seiner Wohnung und das war ein Honorar von einem Psychologen und der Freundin ist mir so wichtig, dass das sich richtig angefühlt hat. Dann habe ich das gelesen und darüber redet. Dann meinte er „hem nimm dir gleich die Nummer und ruf ihn an“ und dann hatte ich bei dem gleich drei Sitzungen. Und dann aber eben wieder so das Gefühl gehabt so „mag nicht“ oder es ist ungut und das dann eben wieder abgestoßen. Und um einmal war ich dann eben auch beim Psychologen von meinem Vater. Ich habe dann spontan eben zugesagt und hab dann ein super Gespräch mit ihm gehabt. Er hat auch einiges erkannt, aber er darf leider nicht beide Familienmitglieder therapieren. Und hat weitere andere vorgeschlagen, die ich dann aber auch nicht angenommen habe.

00:19:01 Interviewer

Okay, okay, also es gibt Erfahrungen dahingehend?

00:19:03 Person 5

Ja, voll. Ich sag mal so, es ist halt für mich keine, es sind keine Psychologen per se. Aber für mich war dann eben die Therapie eben auch das Rausgehen und die Leute, mit denen ich mich dort treffe. Da waren einfach Gespräche dabei, die einfach so viele Knöpfe gelöst haben und Augen geöffnet haben, obwohl die Person mich nicht kannte. Die sieht mich zum Ersten Mal und schaut mir in die Augen und erklärt, wie das Verhältnis zu meiner Mutter war. Und dass es eigentlich doch nicht so liebevoll war und. Wie das halt ausschaut. Und ich habe die Person nur vor zwei Minuten das erste Mal gesehen und.

00:19:43 Interviewer

Also wie eine Selbsthilfegruppe?

00:19:46 Person 5

Genau. Und das passiert halt immer bei mir auf Partys komischerweise. Deswegen habe ich das dann für mich als „das ist meine Form der Therapie“ genannt, weil es mir danach eigentlich immer viel besser gegangen ist und ich gefühlt weiterkommen bin dadurch.

00:20:09 Interviewer

Okay. Dann möchte ich mit dir jetzt ein bisschen auf deine inhaltliche Nutzung, nämlich welche Mental Health Inhalte siehst du dir an und warum?

00:20:29 Person 5

Warum? Du bist, was du isst. Wenn du dir andauernd Musik anhörst, wo es immer ums Sterben und Abschlachten und sowas geht. Möchte ich nicht in meinem Kopf täglich haben. Man bekommt eh genug mit über die Nachrichten und in dem Sinn sind es halt Nachrichten, Messages, Botschaften, die auf den Selbstschutz abzielen. Im Sinne von „Schau auf dich. Was sich für dich gut anfühlt.“ Oder, dass die Emotionen deiner Eltern, nicht deine sind. Und solche Sachen. Abgrenzen. Dann. Ja generell Familiäres Trauma wird viel behandelt, sei es von meiner Perspektive aus der Elterngeneration, aber eben auch der andere Account, der für die Erziehung ums Kind geht, wie man mit Emotionen umgeht, wie man richtig Fragen stellt, wie man das Selbstwertgefühl aufbaut, wie das eigene Denken fördert, dass solche Sachen, also Traumata oft gar nicht aufkommen können. Und der eine Account ist halt wirklich nur Botschaften, die gepostet werden, wo oft drinnen steht, so „Du bist halt das Wichtigste für dich“ so und generell positive Messages einfach die, die Hoffnung geben und das auf so eine positive Art.

00:22:13 Interviewer

Okay, okay. Und warum ist jetzt quasi „Du bist, was du isst“. Du meinst damit, wenn ich es jetzt für mich zusammenfassen darf, dass du einfach dich mit den Dingen auseinandersetzen möchtest, die dir etwas Positives zurückgeben?

00:22:32 Person 5

Ja, denn bei mir ist es eben der Fall, dass die Stimme in meinem Kopf ist ein ziemliches Arschloch und ziemlich gemein und geht mit mir selbst auch Scheiße um. Du musst halt erkennen, das ist nicht immer. Das stimmt nicht, sie hat nicht immer recht automatisch. Nur weil sie in deinem Kopf ist und um da eine gewisse Distanz davon von diesen Gedanken zu gewinnen und das ist halt, ja dauert halt, das ist Arbeit. Es funktioniert nicht immer, aber manchmal dann eben schon besser. Und wenn du es erkennst „hey, das ist jetzt kein guter Gedanke“, so für dich selbst, dann hast du ihn ja automatisch korrigiert. Eben im Sinne von „so rede ich nicht mit mir“.

00:23:18 Interviewer

Also die Beobachterposition gegenüber sich selbst?

00:23:20 Person 5

Genau. Und das muss man eben immer öfter und wiederholen, wiederholen, wiederholen, bis das halt dann drinnen ist. So umprogrammieren, dass du halt der stimme nicht mehr glaubst.

00:23:30 Interviewer

Okay, okay und wie würdest du es beschreiben, was es dir persönlich bringt?
Also neben der besseren Handhabung der Stimmer, die du erwähntest.

00:23:55 Person 5

Mehr Lebensfreude auf jeden Fall.

00:23:57 Interviewer

Wenn du dich mit den Inhalten auseinandersetzt?

00:24:01 Person 5

Ja, es bringt mir insofern etwas, das ich es halt von allein weiß. Wenn ich es nicht ziehe, so, dann werde ich daran nicht erinnert. Es ist eher so ein Reminder für mich. Der dann immer so sagt: he, wart einmal. Und ja, also ein Reminder. Es tut einfach gut, hin und wieder diese Dinge zu Lesen und einfach nur unterbewusst das mitzukriegen. Auch wenn ich es jetzt gar nicht so aktiv wahrnehme. Aber unterbewusst nimmst du es halt ja doch auch auf. Und der eine Account, es ist halt so, dass dann zwar oft, aber ein ziemlich crazy, weil ich ja selbst eben auch viel erkannt habe und ein ua oargen Learning Outcome hatte. Und dann mach ich das Instagram auf und dann kommt eben von dieser the.holisitc.psychologist, die Nicole LePera. Und der erste Post, der mir angezeigt wird, wenn ich Insta öffne, beschreibt auf 10 Slides genau das, was ich gerade aufgearbeitet habe. Der beschreibt genau das frisch gepostet vor 2-3 Stunden. Und das ist ziemlich oft der Fall gewesen, wie ich was Neues gelernt habe oder herausgefunden habe. Über mich, Familie, was auch immer, dass das dann genau von ihr gepostet worden ist und bestätigt worden ist okay. Und das fand ich schon sehr krass.

00:25:34 Interviewer

Also es ist sowohl Reminder als auch Bestätigung deines eigenen selbsttherapeutischen Fortschritts sozusagen?

00:25:41 Person 5

Ja, genau. Das war einfach die Bestätigung zu wissen, so. Das ist nicht mal Bullshit, was ich mir selbst erarbeitet habe, sondern stimmt halt auch, wenn sie das postet.

00:26:07 Interviewer

Gibt es noch andere Kanäle oder Influencer, deren Content regelmäßig aufsuchten?

00:26:14 Person 5

Ja, selfcarewithwall. Das sind eben diese Texte, einfach nur auf Wände gepostet. Das kommt auch hin und wieder vor. Und der andere ist eben dariusryankadem. Der beschäftigt sich eben mit Kindererziehung und seiner Tochter. Und das ist einfach interessant zu sehen, wie man Kinder richtig erzieht. Das ist einfach, das kannst du nicht vergleichen. In keinem

Kindergarten wird so mit Kindern umgegangen und so wie er das macht ist es der richtige Weg. Also, wenn du siehst, wie er umgeht mit seiner Tochter merkst einfach so soll es sein und nur so macht es auch Sinn.

00:27:18 Interviewer

Wie sehr spielt denn die Fachkompetenz der jeweiligen Personen eine Rolle für dich?

00:27:24 Person 5

Eher weniger. Weil wie gesagt, die anderen Personen, wenn ich unterwegs bin, ist für mich auch Therapie. Die Person muss für mich einfach selbst das richtig leben. Dann merke ich automatisch, dann ist für mich automatisch, also die Kompetenz ergibt sich daraus, ob die Person es selbst so lebt.

00:27:43 Interviewer

Also authentisch ist?

00:27:45 Person 5

Genau, naja es selbst lebt und halt auch, ja, authentisch aber eben.

00:27:53 Interviewer

Nicht Wasser predigt und Wein trinkt?

00:27:56 Person 5

Du merkst es halt einfach, die Person hat halt einfach Ahnung davon. Weil sie es verinnerlicht hat und nach außen trägt ohne jetzt belehrend wirken zu wollen, weil sie es in einem Buch gelesen hat, sondern aus Erfahrung heraus gelernt und eben auch fundiertes Wissen dadurch hat.

00:28:18 Interviewer

Okay. Und wenn wir jetzt die Personen auf Instagram betrachten, die Mental Health Content teilen. Welche Meinung hast du zu denen?

00:28:31 Person 5

Eine Meinung habe ich nicht wirklich dazu, aber ich finde es cool, dass sie es machen, weil es dann definitiv. Instagram ist nicht immer gut. Also wirklich nicht. Das Bild, was vermittelt wird und generell was verkauft wird und Kapitalismus. Ich bin kein Fan davon. Deswegen finde ich den Mental Health Content auf Instagram eben sehr cool, weil es eine wichtige Schiene ist. Wichtige Sparte generell auf Social Media. Und ich finde es cool, dass die nicht von dem ganzen anderen Bullshit überschwemmt wird, sondern eben auch Aufmerksamkeit hat. Und weil es mehr Daseinsberechtigung hat als vieles andere auf Instagram.

00:29:13 Interviewer

Macht es das zu einem besseren Ort?

00:29:15 Person 5

Auf jeden Fall.

00:29:18 Interviewer

Also sowohl eine positive Meinung gegenüber den Personen, die es betreiben, als auch gegenüber dem Content?

Person 5: Ja.

Interviewer: Würdest du den Inhalt dieser Personen als möglichen Ersatz für eine Psychotherapie sehen?

00:29:43 Person 5

Den Inhalt rein, nicht, denn man kann vielleicht nicht immer was damit anfangen. Das persönliche Gespräch ist halt schon irgendwo nochmal was anderes. Weil es beim persönlichen Gespräch nicht so allgemein ist. Die Posts von der LePera sind allgemein, schon spezifisch, auch weil die Probleme in sehr vielen Familien existieren. Aber ja, im Endeffekt reichts im Großen und Ganzen schon, aber es ist halt nicht so auf dich maßgeschneidert und der Psychologe kann halt schon mehr auf dich eingehen. Aber die großen Probleme, die es halt so gibt in der Gesellschaft, die sind halt allgemein. Deswegen passt auch irgendwo. Aber ich glaube das persönliche Gespräch eben auch, wie gesagt, bei mir von solchen Leuten hat halt dann doch noch mal ein bisschen mehr Effekt. Einen bleibenden Eindruck, weil es halt auch einen persönlichen Touch hat.

00:30:59 Interviewer

Du hast vorher eine Situation erwähnt, wo du von der Dr. LePera einen Post gesehen hast, nachdem du selbst bei dir auf etwas draufgekommen bist. Warst du in dieser Situation mind blown? Oder gab es andere ähnliche Situationen?

00:31:28 Person 5

Es ist tatsächlich nicht nur einmal passiert. Es ist öfters passiert, öfters. Und zeitweise war das jedes Wochenende, wo ich dann halt wieder was gelernt hab und rausgefunden haben dann mehrmals in der Woche und dann mach ich Instagram auf und wird kommt genau das bestätigt. Und das ist nicht nur einmal so passiert, dass sich das Zeitnah auch so genau überschneidet und genau gepasst hat. Und nochmal im Endeffekt war es dann das, was ich gelernt habe, hat halt aus extrem viele Gedanken aus vielen Fetzen bestanden und sie hat es dann komprimiert in einer Message nochmal so bam bam bam Hard Facts zusammengefasst und abgeschlossen sozusagen.

00:32:09 Interviewer

Und gab es auch schon mal die umgekehrte Situation, dass du etwas gelesen hast und das hat bei dir etwas ausgelöst oder dich zum Nachdenken gebracht, wo du länger dran hängengeblieben bist? Also wo es nicht im Nachhinein über den Post bestätigt wurde, sondern der Post etwas losgetreten hat oder irgendetwas bei dir ausgelöst hat?

00:32:34 Person 5

Ich schätze, am Anfang haben die Sachen schon eher so, am Anfang waren es eher die Posts, die es veranlasst haben, darüber nachzudenken und es halt mal so zu beleuchten. Auf mein Leben bezogen. Und. Dann wie ich mich mehr dafür interessiert haben, war es eben mehr bestätigen als lernen und halt rückwirkend erkennen. Weil die Zukunft, also zukünftige Probleme hat es ja noch nicht gegeben. Also ja eher mehr bestätigend würde ich sagen, generell und am Anfang mehr, dass ich dadurch dann nachgedacht habe.

00:33:20 Interviewer

Du hast es vorher den einen Influencer angesprochen, der sich dem Thema Erziehung widmet. Konntest du dich mit ihm und seinen den Inhalten, oder mit der Dr. LePera in irgendeiner Art und Weise schon mal identifizieren?

00:34:12 Person 5

Ja. Ja. Ich bin ja relativ früh Papa geworden und habe keinen Kontakt zu meiner Tochter, weil ich damals eben selber noch ein Kind war und heute noch bin. Und das hat mir halt psychisch schon einen Schaden reingeritten und ich habe ziemlich lang. Also ich habe mir sehr viel Gedanken gemacht über Erziehung und wie das sein hätte sollen und habe auch durch das Ganze erkannt, wie es bei mir oder was bei mir falsch gelaufen ist und was gut war und was nicht. Wie ich ihn jetzt entdeckt habe. Das war glaube ich erst dieses Jahr oder letztes Jahr. War halt mind blown zu sehen, dass es doch richtige Erziehung auch gibt und erklärt halt auch den Aspekt, also den Hintergrund, warum er was macht oder wie er mit dem Kind warum so redet und umgeht und so, dass er halt immer. Ja voll. Wie war die Frage nochmal genau?

00:35:11 Interviewer

Ob du dich mit den Inhalten identifizierten kannst?

Person 5: Ahja. Ja schon.

Interviewer: Du hast jetzt kurz deine eigene Geschichte angeschnitten. Gibt es spezifische Merkmale bei ihm als Person in seiner Umgangsart, die dich besonders ansprechen?

00:35:34 Person 5

Ja, wie er mit seiner Tochter umgeht.

00:35:36 Interviewer

Also bewundernswert?

00:35:36 Person 5

Ja, definitiv. Komplett. Das ist unvergleichliche. So was hat du noch nicht gesehen.

00:35:42 Interviewer

Und hatte ich das selbst schon mal in einer sehr oft ich bezogenen Art und Weise zum Nachdenken angeregt? Also beispielsweise du siehst einen Inhalt von ihm, der dich in einer Art und Weise berührt, ein Gefühl auslöst, wo du dir denkst ...

00:36:03 Person 5

Jetzt weiß ich, warum ich noch nicht mit meiner Tochter Kontakt hatte. Weil ich noch immer nicht, weil ich selber auch herausfinde, was weiß ich wollen würde, was ich als Kind gebraucht hätte. Und das spricht mich halt schon sehr an, wenn ich oder bestätigt mich. So macht man es dann richtiger. Und das hat mich dann bei dem halt angesprochen.

00:36:27 Interviewer

Das heißt wenn es dazu kommen wird, kommen soll, dass dir Kontakt mit deiner Tochter gewährt wird, hoffe das ist das richtige Wording in der Situation?

Person 5: Ja.

Interviewer: Ok, also dann gibt es schon den Aspekt, dass du denkst, du würdest gerne mit deiner Tochter so umgehen?

00:36:46 Person 5

Dann möchte ich so kommunizieren wie er das zeigt. Definitiv. Definitiv. Und ich hoffe, dass ich das auch so umsetzen kann.

00:36:54 Interviewer

Und gibt es ein spezifisches Merkmal, das dich besonders inspiriert?

00:37:06 Person 5

Naja, das er halt. Ja also Hoffnung macht sein Account schon. Auch weil er in die richtige Richtung geht. Weil es eben, weil Mental Health einfach wahnsinnig wichtig ist und einfach für die Entwicklung auch die gesamte Menschheit einfach. Und aus diesem Aspekt heraus und es gibt ein gutes Gefühl zu sehen, das jetzt in die richtige Richtung eingeschlagen wird.

00:37:30 Interviewer

Und was ich vorher, was ich mit Merkmal meinte bezüglich jetzt beispielsweise im Umgang mit seiner Tochter. Ist es die Ruhe, die dich anspricht, die Souveränität, die?

00:37:46 Person 5

Es ist die Ruhe. Und es ist halt schwer, wenn ein Kind Angst hat. Deine Emotionen übertragen sich auf das Kind ja ins hundertfache und das Kind erlebt das ja instant und spürt sehr intensiv mit. Und anstatt, also Beispiel, du gehst spazieren im Park und da ist ein Hund und er beobachtet halt und sie versteckt sich hinter ihm und es sind so Kleinigkeiten und er nimmt sie dann nicht in Schutz oder zieht sie weg und sagt „Komm, wir gehen“, weil dann kriegt sie Angst vor dem Hund. Weil sie merkt, ok Papa geht auch, sondern er bleibt stehen, ganz ruhig und ist eben der Ruhepool und lässt sie mal schauen und gibt ihr den Raum und die Möglichkeit zu verarbeiten oder zu processen, was halt gerade abgeht. Das macht man mit Hunden auch so, wenn der Hund Angst hat vor etwas, dann geht der Besitzer hin und macht diesen hier, so auf die Art „schaue ich greife ihn auch an und ich lasse ihn hin“ und dass der Hund dann hinkann. Das ist beim Kind eben ähnlich. Dass man seine Emotionen nicht auf das Kind projiziert, sondern ihm halt die Möglichkeit gibt, selbst zu verarbeiten und zu lernen und zu erkennen.

00:39:00 Interviewer

Also er ist in seiner Verhaltensart ein Ziel auf, dass du hin arbeiten wollen würdest?

00:39:05 Person 5

Ja

00:39:11 Interviewer

Das klingt sehr schön. Das heißt, als Merkmal ist es die hohe Souveränität und dieses Abwartende?

00:39:26 Person 5

Raum geben und als sehr bedacht agieren.

00:39:41 Interviewer

Eine Rückfrage habe ich noch. Wenn du diese Inhalte siehst von ihm, wie er mit seiner Tochter umgeht oder beispielsweise Inhalte von der Dr. LePera, die dich in deiner Selbstarbeit bestätigen. Welches Gefühl gibt dir das?

00:40:06 Person 5

Gefühl habe ich mehr bei der LePera. Einfach, dass ich am richtigen Weg bin, die Bestätigung. Eben dadurch auch durch Bestätigung halt das Gefühl zu bekommen das halt weiterzumachen. Und ein gutes Gefühl, weil ich recht habe. [lacht]

00:40:35 Interviewer

Sich selbst auf die Schulter klopfen?

00:40:36 Person 5

Ja schon.

00:40:39 Person 5

So quasi „so dumm bist du gar nicht“. [lacht]. Ich bin eh nicht dumm aber andere sich dafür Ewigkeiten auf der Uni und ich habe selber rausgefunden, was das angeht und dass ist schon cool. Also ich interessiere mich schon auch für Psychologie sehr stark, aber eben auch aus dem psychedelischen Aspekt heraus. Und von dem her, wenn sich das dann bestätigt, ist schon cool.

00:41:04 Interviewer

Und bei ihm ist es Hoffnung?

00:41:07 Person 5

Ja und auch Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Und ja eben auch für mich wichtig, eben zu lernen, dass ich es dann später auch richtig mache.

00:41:18 Interviewer

Für die Möglichkeit in der Zukunft. Schön. Gab es schon mal den Moment, in denen wir der Inhalt eines Reels oder eines Beitrags, einer Story zu Mental Health nicht zugesagt hatte? Und wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

00:41:36 Person 5

Ja, ist mir aber nicht sauer aufgestoßen. Also gar nicht negativ. Nichts Schlechtes damit, aber einfach nur. Da gibt es dieses Good-Girl-Syndrom, so musst du musst das brave Mädchen sein, Tochter und wird eben erwartet. Und vom Mann wird halt auch gewisse Sachen erwartet.

00:41:59 Interviewer

Der starke Mann?

00:42:01 Person 5

Genau, und das Good-Girl-Ding habe ich halt jetzt nicht so, das hat mich jetzt nicht so direkt angesprochen, aber irgendwo zu einem gewissen Anteil davon trifft es eben auch auf Männer zu. Aber das habe ich halt und ich lese den Post trotzdem durch und verstehe dann eben. Es ist für mich dann eben nicht relevant, aber eher für die weibliche Bevölkerung, wo man denkt, okay, daher kommt das bei den Frauen, kann dann eben auch Rücksicht darauf nehmen. Oder verstehe, warum sie so reagiert, wie sie reagiert, Warum das bei ihr, was bei ihr der Auslöser war, dass sie dieses Verhaltensmuster an den Tag legt. Aber jetzt nicht für mich persönlich relevant unbedingt, aber einfach um noch mehr Rücksicht nehmen zu können oder in Zukunft zu haben. Warum sie dies und jenes als Person macht und um mich selbst da nicht mehr drüber zu ärgern oder zu wundern oder zu judgen, weil einfach der Hintergrund erklärt worden ist, warum bei der Person das sein könnte. Also es war nicht unbedingt relevant, aber dennoch einfach interessant zu wissen und. Wie gesagt, um selbst einfach nicht zu judgen. Um mehr Akzeptanz generell für diese Situation zu haben und zu entwickeln.

00:44:00 Interviewer

Wie bist du damit umgegangen? Du hast es gelesen? Okay, und dann weiter, oder?

00:44:05 Person 5

Ja, ich dachte, okay, es ist vielleicht nicht ganz so zutreffend auf mich, aber okay. Ich habe dann aber gemerkt, das ist zum Beispiel bei meiner Schwester der Fall gewesen.

00:44:18 Interviewer

Wie meinst du?

00:44:30 Person 5

Ja, dass es erwartet worden ist von ihr. Also Good-Girl zu sein.

00:44:36 Interviewer

Okay. Und gab es schon mal die Situation, wo du dachtest, dass es inhaltlich nicht gut ist?

Person 5: Nein.

Interviewer: Gab es schon mal für dich in den letzten Jahren die Situation, dass du für dich nachhaltig von einer Mental-Health-Influencerin etwas übernehmen konntest. Also beispielsweise Hilfestellungen, Lösungsansätze, Verhaltensweisen, Denkmuster? Wenn ja, was und warum?

00:45:39 Person 5

Ob ich das anwenden konnte?

00:45:43 Interviewer

Oder nachhaltig für dich übernehmen konntest?

00:45:50 Person 5

Naja, ich würde schon sagen, dass die die Sachen funktionieren und wirken. Ja, wirken tun sie schon. Aber speziell jetzt eine Sache könnte ich dir jetzt nicht nennen, weil sind zu viele und haben alle ihre Richtigkeit. Aber das Ich das umsetze, das kann ich jetzt nicht garantieren, weil es so viele sind. Ja so viele Learnings und Situationen halt. Rückfällig

werden immer wieder mal generell von Perspektiven oder Denken was auch immer. Und manchmal dauert es bei gewissen Sachen länger, dass man die rauskriegt.

00:46:41 Interviewer

Und Atemtechniken beispielsweise, um deine Aufmerksamkeit zu lenken oder dein autonomes Nervensystem zu beruhigen?

00:47:54 Person 5

Also wenn es um solche Dinge, dann generell, um einfach die die Stimme in meinem Kopf halt zu identifizieren und zu sagen „halt, stop!“. Einfach generell. Das ist für mich ein Hauptproblem, weil sie mich halt ziemlich klein hält und das ist das beste Tool, was ich so mitbekommen habe, zu beobachten und auch zu erkennen und selbst zu sagen „Hey! Das Stimmt nicht“ oder „Reden nicht so mit dir“ oder „Du hast nicht recht“. Das als Tool. Also diese Aufmerksamkeit, diese Achtsamkeit. Die Gedanken beobachten.

00:48:50 Interviewer

Und bevor ich jetzt auf eine auf etwas anderes noch zu sprechen kommen, möchte ich eine Rückfrage stellen. Sie es sehr persönlich, und ich möchte nochmal betonen, du musst sie nicht beantworten. Denn du sagst eben Tools, um deine innere Stimme zu beobachten und klein zu halten. Wie würdest du diese Dynamik beschreiben? Ist es mehr ein Gefühl, das dich begleitet? Und aus dem Gefühl entstehen negative Gedanken beispielsweise? Oder es ist wirklich wie eine Stimme aus dem Off?

00:49:45 Person 5

Die ist halt immer da die Stimme, die kommentiert alles.

00:49:47 Interviewer

Sie kommentiert alles.

00:49:49 Person 5

Hat immer einen Kommentar zum Abgeben. [lacht]

00:49:51 Interviewer

Und das ist oft negativ?

00:49:53 Person 5

Meistens, oder halt so schnippisch oder halt böse. Halt irgendwie teuflisch auch. Ich habe halt das Gefühl, dass wenn, also oft ist der erste Initialgedanke, wenn mir irgendwas im Kopf schießt oder so, ist, eigentlich das Richtige zu tun. Aber sobald du das nicht umsetzt und dem zu viel Zeit lässt, also ein paar Sekunden, dann kommen die Zweifel. Eben diese Stimme, die dann sagt „ja, nein will ich jetzt nicht, kein Bock“. Im Endeffekt, wenn ich es gleich machen würde, dann hätte die Stimme nicht mal aufkommen können und mich davon abhalten.

00:50:36 Interviewer

Ist das in einer Ich-Form, wo diese widersprüchlichen Gedanken entstehen oder ist es aus einer dritten Perspektive?

00:50:50 Person 5

Sie spricht mit du mir aber manchmal auch aus Ich, weiß es nicht. Manchmal sagt sie so „bist ein fester Trottl“. Manchmal ist es bei mir wie eine dritte Person, aber manchmal ist es eben auch von mir ausgehend, von der ich-Perspektive. Die hat jetzt auch keine richtige Stimme, also dass sie so klingt wie ich oder so.

00:51:27 Interviewer

Ist es was Neues, das dich begleitet? Oder war das schon längere Zeit so?

00:51:33 Person 5

Das ist schon längere Zeit so.

00:51:37 Interviewer

Gibt es in deiner Familie oder deinem Umkreis, bei dem es ähnlich ist?

00:51:46 Person 5

Es kommt von meinem Vater. Die Stimme ist sehr stark beeinflusst. Es ist einfach negativ, negative Denkweisen und Sichtweisen und die kommt tatsächlich sehr viel von meinem Vater.

00:52:07 Interviewer

Okay. Spannend. Dann möchte ich zu möglichen Alternativen kommen. Nämlich abseits von Mental-Health-Influencer:innen auf Instagram. Welche Alternativen nutzt du?

00:52:41 Person 5

Die Gespräche in meiner Community. Das ist mein Hauptding eigentlich aber eben auch. Das ist so, dass merged eben die Bereiche, eben auch das mit der Psychedelika-Therapie generell, wo ich mich auch inhaltlich damit auseinandersetzte. Das ist auch eine Sparte, würde ich sagen. Aber er verschwimmen halt die Grenzen.

00:53:10 Interviewer

Aber jetzt beispielsweise Hobbies, um den Kopf abzudrehen?

00:53:19 Person 5

Doch auch. Ich habe mich ziemlich lang einfach mit fernsehen ab geschalten. Einfach um mich mit nicht mit mir selbst beschäftigen zu müssen und die Stimme nicht zu hören, aber ja. Bringt dich halt gar nicht weiter. Das lenkt dich nur ab, du bist halt statisch und bewegst dich nicht weiter. Also deswegen ist das keine Therapie. Auf keinen Fall. Aber Musik machen ist, da verarbeite ich sehr viel und mein Kopf ist da dann auf jeden Fall frei. Also Musiktherapie sehe ich auch für Kinder und generell für Menschen als sehr zielführend an. Musik ist einfach, existiert schon solange die Menschheit auch existiert. Vom Trommelkreis angefangen beim Lagerfeuer und Schamanen und was weiß ich noch. Die ganzen Druiden, war auch alles immer mit Musik begleitet. Jedes Ritual war mit Musik begleitet. Die ganzen Tänze. Also Musik ist auch eine, die machst du nicht um an einen Punkt zu kommen, um an ein Ziel zu kommen, sondern du machst du, um Musik zu machen und bist dann im Moment also im Flow, im Jetzt und bist präsent. Und das ist eine der coolsten Formen eben auch.

00:54:34 Interviewer

Also andere Sachen wie beispielsweise Meditationsapps, Beratungsstellen?

00:54:41 Person 5

Ich habe mal probiert, eine Meditationsapp, Headspace. Aber das habe ich auch nur 3-4 Wochen gemacht und ja, jetzt eher weniger. Aber Musik ist ja auch eine Meditation. Ein bisschen hin und wieder. Ja. Meditiere ich auch auf Substanzen. Kopf wird da halt abgedreht und es ist so eine Art wie ein kleiner Egotod.

00:55:15 Person 5

Es baut sich alles ab. Und danach, wenn du dann wieder zurückkommst, baust du dich halt stückweise wieder zusammen. Und ich habe dadurch meistens eine neue Perspektive bekommen, die einfach so das, was in der letzten Zeit passiert ist, neu zusammengefasst hat und damit auch abgeschlossen hat und dann sozusagen einen Neustart ermöglicht hat. Mit einer ruhigeren Energie.

00:55:41 Interviewer

Okay, gibt es zum Thema Mental Health etwas, worauf du noch eingehen möchtest?

00:55:54 Person 5

Nein, eigentlich nicht. Ich hätte nie gedacht, dass wir auf das zu sprechen kommen mit dem Psychedelika und assistierter Therapie. Auch gut, dass ich das sagen konnte mit der Party-Community, also das du es auch annimmst, weil wenn ich das meinen Eltern erzähle, dass ich sage, dass das für mich Therapie ist. Schwer glaubwürdig. Es ist kein Psychologe, aber Menschen haben halt auch durch Erfahrungen gelernt und waren ja selbst auch in Therapie.

00:56:20 Interviewer

Easy, und gerne. Danke dir für das Interview. Dann beende ich hier die Aufnahme.

00:56:20 Person 5

Passt, und gerne.

Transkript Person 6

00:00:02 Interviewer

Okay. Ich habe eine Definition mitgenommen für Mental-Health-Influencer:innen und ich würde die einfach ganz kurz vorlesen und würde gern kurz deine Meinung dazu hören. Also für mich und diese Arbeit habe ich den Begriff Mental-Health-Influencer:innen wie folgt definiert. Damit sind Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencerinnen in Themenbereichen Mental Health bewegen und dieses öffentlich thematisieren müssen, meist über persönliche Situation oder Tipps oder professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Psychiater:innen, die Aufklärungsarbeit oder Psycho Education über Instagram betreiben. Bist du mit denen mit der Definition einverstanden?

Person 6: Ja.

Interviewer: Ja, Okay. Und du bist regelmäßig auf Instagram mit Inhalten und Personen zu diesem Thema konfrontiert.

Person 6: Ja.

Interviewer: Gut. Bevor ich auf das Thema Psychotherapie und Influencer:innen eingehen, habe ich ein paar allgemeine Fragen. Nämlich, seit wann benutzt du Instagram?

00:01:23 Person 6

Huuuu, ich würde sagen 2013. Es war auf jeden Fall zwischen 2010 und 2015 und ich glaube 2013.

00:01:36 Interviewer

Also schon ziemlich lang?

Person 6: Schon ziemlich lang, ja.

Interviewer: Wie kam es dazu, dass du Instagram nutzt?

00:01:45 Person 6

Ähm, ich habe es über Freunde aus der Schule. Ich wusste die verwenden das. Das war in der ganz, also mit dem alten Logo. Da war es noch recht frisch.

00:01:55 Interviewer

Okay, als es quasi rausgekommen ist, sozusagen?

00:01:58 Person 6

Genau. Ich glaub das war relativ am Anfang und habe ich es verwendet, weil ich es ganz cool fand und auch gerne etwas posten wollte.

00:02:05 Interviewer

Ja und wie würdest du deine heutige Art der Nutzung beschreiben?

00:02:15 Person 6

Also es ist auf jeden Fall regelmäßig, also mindestens einmal am Tag, um einerseits die Stories zum Anschauen, also praktisch was Freunde machen aber auch sehr viel Reels und

eben zu spezifischen Themen mich zu informieren aber sehr viel ist es halt. Also ich gehe jetzt nicht hin, also manchmal sich ich was Konkretes, aber hauptsächlich ist es einfach scrolling. Also recht klassisch.

00:02:43 Speaker 3

Okay. Also selten gezielte Recherche sozusagen?

00:02:56 Person 6

Eher seltener, ja.

Interviewer: Also mehr Entertainment?

00:02:57 Person 6

Ja.

00:02:58 Interviewer

Okay. Und wenn wir jetzt auf das Thema mentale Gesundheit gehen, wie bist du mit Mental Health und generellem Thema in Berührung gekommen?

00:03:12 Person 6

Ich glaube, in Berührung gekommen, einfach weil es sichtlich zu einem Thema geworden ist, das mehr und mehr angesprochen worden ist. Könnte dir jetzt nicht sagen, wann es angefangen hat. Sicher so also ich würde mal behaupten, als ich begann Insta zu nutzen oder so, da habe ich wenig über Mental Health nachgedacht. Das war auch im Familienkreis weniger ein Thema, das man adressiert. Ist dann eher also so wirklich einfach, wo man gemerkt hat, es wird viel mehr drüber gesprochen. Sehr vorangetrieben von Social Media, dass das immer mehr zum Thema geworden ist und dann immer konkreter sich verschiedene Krankheitsbilder ausgebildet haben. Dann ist auch in der Schule Psychologie dazukommen oder Psychologieunterricht und so parallel, Hand in Hand ist es glaub ich gegangen, dass ich es mehr am Schirm gehabt habe und dann irgendwann ist dazu gekommen, dass es für mich und für mein Leben relevant geworden ist, in dem ich verstanden habe, dass das Thema genauso wie physische Gesundheit einfach dazu gehört und etwas ist, das ich aktiv für mich und für andere verstehen möchte und es ist Teil des Lebens sehen will.

00:04:18 Interviewer

Also es begleitet mich schon länger?

00:04:22 Person 6

Ich wird behaupten so seit der sechsten Klasse, wo wir Psychologie Unterricht hatten. Also Oberstufe.

00:04:33 Interviewer

Und welche Meinung hast du zum Thema Mental Health und in weiterer Folge zu Psychotherapie und Psychologie im Allgemeinen?

00:04:44 Person 6

Also Mental Health das es, also für mich ist es sowohl vorbeugend, also ich möchte so sehen wie man auch physische Gesundheit sieht nämlich, als etwas, was man pflegt, wo man drauf schauen soll, was für gesundes Leben oder ein Leben, in dem man sich wohl fühlt sehr wichtig ist. Und über Psychotherapie und Psychologie.

00:05:15 Person 6

Also ich find das Psychotherapie das es total gut ist sie zu besuchen. Also besonders wenn einen etwas beschäftigt, wenn einen etwas bewegt, wenn man merkt man hat irgendwie Symptome oder es wäre gut, aber auf der anderen Seite auch einfach zur Vorsorge oder einfach um eine Person zu haben, die wirklich da ist und auch tatsächlich dafür bezahlt wird zuzuhören, wo man auch was ablegen kann, um sein Umfeld irgendwie zu schonen und um vorzubeugen, dass man irgendwas vielleicht in sich reinfrisst oder wegen anderen sehr stark damit belastet.

00:05:56 Interviewer

Ähm, ja. Ich sehe es genauso, deshalb die Masterarbeit. Und quasi dein Freundes- und Bekanntenkreis? Also Stichwort Stigma: wie wird da damit umgegangen?

00:06:24 Person 6

Also ich würde es mal trennen in Familie, Freunde, Also prinzipiell vielleicht Freunde, obwohl ich glaube, so ganz kann ich es nicht trennen. Ich glaube, es kommt darauf an, würde ich sagen. Im Familienkreis ist es eher sehr schwierig drüber zu reden. Grad also angefangen bei Oma Generation, da ist es etwas, was überhaupt nicht von Relevanz ist, weil es gefühlt keinen Fokus findet im Leben. Und wenn so dieses Wort Therapie oder psychische Gesundheit ins Gespräch kommt, dann ist es eher so husch husch Thema, also dass man nicht drüber redet, dass es heißt die Person ist irgendwie anders. Also das zum Beispiel in meinem familiären Umfeld habe ich noch nie erzählt, dass ich in Therapie gehe, weil ich auch nicht wüsste, wie ich das anspreche, ohne eben diesem Stigma zu begegnen.

00:07:18 Interviewer

Okay.

00:07:18 Person 6

Genau bei den Eltern ist glaube ich was, wo die auch wieder so ein bisschen anders denken, also die schon mehr mitkriegen, dass das Thema ist. Aber gleichzeitig weiß ich auch zum Beispiel von meiner Mama, dass sie Therapie ablehnt, während zum Beispiel meine Tante, die ein paar Jahre jünger ist als sie, aktiv in Therapie geht. Also da ist ein Unterschied und ich würde sagen so im Freundes- und Bekanntenkreis und die Leute, mit denen ich mich umgebe, wo ich merke die tun mir gut, da ist es ein sehr wichtiges Thema eigentlich Großteils. Also ich sage mal von sehr großer Offenheit bis zu einigen Leuten die wirklich sagen sie gehen in Therapie, sie unterstützen das, sie finden das gut. Also da ist es ist dann schon sehr offen.

00:08:09 Interviewer

Also es ist schon innerhalb der Generationen ein deutlicher Unterschied zu spüren?

00:08:16 Person 6

Ja, und ich finde auch jetzt, wo ich so über den Freundeskreis, sprich und ich auch betone, dass es Leute sind, mit denen ich mich jetzt abgebe, wenn ich zum Beispiel dann denk an Freunde, die ich früher hatte, so in der Schulzeit eher die ländliche Seite ist es eher, da ist es glaube ich wiederum nicht so. Da wäre es nicht so einfach für mich, das zu sagen. Ich glaube, da wird es, da ist es nie thematisiert worden oder du wird es eher dann belächelt.

00:08:45 Interviewer

Wie würdest du dann den Freundeskreis beschreiben, wo offen darüber geredet wird? Sind das eher mehr in der Stadt lebende Menschen?

00:08:57 Person 6

Es sind definitiv Leute, dich ich in der Stadt kennengelernt haben, sei es in Wien oder durch die Arbeit, durch das Studium. Genau, vielleicht spielt auch bissl dieses über den Horizont hinaus denken eine Bedeutung, wo ich eher immer das Gefühl habe, so, als ich noch mehr Zeit am Land verbracht habe, mit dem Freundeskreis dort, die nie irgendwie weiter weggegangen sind als Linz zum Beispiel und da ist es dann eher schwieriger, so über den Horizont hinauszudenken und damit auch die Therapie oder halt Mental Health mit einzubeziehen.

00:09:35 Interviewer

Und diese Hemmschwelle, die hast du dann für den städtischen Freundeskreis gar nicht?

00:09:42 Person 6

Na, zumindest ist es was, wo es einfacher ist. Ist merke schon beim drüber reden. Es ist nicht am gleichen Level wie jetzt zu sagen ich geh zum Zahnarzt oder so, dass ich sage ich geh zur Therapie aber durch das selber offener werden im Denken und mich mehr trauen über mich preiszugeben ist es dann was, wo ich jetzt, wenn ich eine Person kennenlerne würde, die jetzt zum Beispiel irgendwie an der Uni oder so kennenlernen, wäre das gar kein Thema für mich anzusprechen, genau.

00:10:16 Interviewer

Ja spannend. Du hast es erwähnt, dass du selbst in Psychotherapie bist. Darf ich fragen, wie lange?

00:10:28 Person 6

Seit Juni. Ganz frisch also. Ja. [lacht]

00:10:33 Interviewer

Und im Freundes- und Bekanntenkreis? Also beispielsweise bei ländlichem oder städtischem Freundeskreis?

00:10:48 Person 6

Ja, also ich muss sagen, ich habe jetzt von daheim eigentlich gar keinen Kontakt mehr. Also wüsste ich es auch gar nicht. Also von damals, bis vor zwei Jahren hatte ich noch mehr Kontakt, da habe ich es zumindest nie gewusst, weil es auch nicht thematisiert worden ist. Ich glaub da hätte ich es auch nicht gewusst, auch wenn es gewesen wäre. Und jetzt kenne ich schon Leute, die in Therapie sind oder zumindest überlegen, was zu tun.

00:11:16 Interviewer

Okay. Du bist nicht die Einzige. Das ist jetzt eine sehr persönliche Frage und ich möchte nochmal betonen, dass du keine Fragen beantworten musst, wo du dich nicht wohl fühlst. Was war der spezifische Grund, warum du gesagt hast, du gehst den Schritt und besuchst Psychotherapie?

00:11:34 Person 6

Kurz nur, mir ist grad so eine andere Frage etwas eingefallen, dass vielleicht noch wichtig zu sagen, als wir über Familie geredet haben. Meine Schwester ist zum Beispiel ist auch in Therapie, also die Abstufung hatte ich vergessen.

00:11:47 Interviewer

Aha. Die Schwester ist deutlich älter, oder?

00:11:55 Person 6

Eineinhalb Jahre. Aber sehr ähnliche Journey gemacht wie ich. Also, dass sie mehr diese Offenheit von der Stadt dazu angeregt hat.

00:12:01 Interviewer

Spannend.

00:12:02 Person 6

Weg von eher traditionellen konservativen Familieneinstellung. Genau. Das wollte ich nur ergänzen. Die Frage war warum, oder?

00:12:15 Interviewer

Genau, ob es einen spezifischen Anlass gab?

00:12:19 Person 6

Ähm, ja, ich habe lange überlegt, weil ich schon gemerkt habe, es gibt gewisse Sachen, da tue ich mir schwer. Das war oft so, zuerst in sozialen Situationen oder dann so persönliche Sachen, ohne da jetzt zu viel einzugehen, aber einfach Sachen, wo ich mir gedacht habe, hey da tue ich mir irgendwie schwer mit Konflikten umzugehen. Also vor allem Konflikte war ein Stichwort oder Konflikte generell waren immer sehr schwer für mich. Ich habe es immer sehr vermieden. Ich habe immer das Gefühl gehabt, ich fühl sehr stark. Also ich kann so manchmal mit meinen Gefühlen nicht so gut umgehen. Und das war immer so ein bisschen der Hintergrund. Aber tatsächlich, was dann den Anlass gegeben hat, war das, dass wir in der Familie sehr viel Konflikte haben. Und ich habe zum Beispiel, also mein Papa ist lange Jahre schon krank und ich habe irgendwann gemerkt, es belastet mich mehr, als ich geglaubt habe, weil so damit lebt. Und je mehr ich das Gefühl hatte Soziale oder Kontakte, Beziehungen differenzierter betrachten, desto mehr habe ich gemerkt, wie viele Konflikte bei uns in der Familie vorhanden sind. Und dann habe ich gemerkt, dass Heim kommen ist jetzt total schwer geworden. Irgendwie war ich dann total fertig, habe irgendwie viel weinen müssen, und dann war das für ich so jetzt habe ich so ein Thema, was ich glaube, wo ich glaube ich gut starten kann, weil sonst war die Hemmschwelle "ich weiß nicht, was ich eigentlich genau brauche oder sagen soll".

00:14:03 Interviewer

Mit wem redet man dann, also wer ist die Ansprechperson in der Familie?

00:14:08 Person 6

Genau, ja. Also überhaupt das Stichwort Konflikt vermeiden gerade mit der Familie, da hätte ich mir das nie vorstellen können, dass sie so mit diesen Tools, die ich jetzt habe, so das ansprechen kann und darum bin ich mit diesem Anlass in die Therapie gegangen.

00:14:26 Interviewer

Was ist denn dein Zwischenfazit bis jetzt? bist du sehr glücklich?

00:14:31 Person 6

Ja, schon. Ja, ich bin immer noch ein bisschen verwirrt, was so die Richtung ist.

00:14:35 Interviewer

Mir ging es auch so am Anfang.

00:14:38 Person 6

Denn gerade ist es einfach sehr viel reden und die Psychologin, also die Therapeutin ist so Individualpsychologin eher, das heißt ihr Ansatz ist Personenzentriert. Ist einfach mal fragen was möchte ich und dann rede ich halt. Und das ist zwar ganz schön, weil da habe ich nicht so das Gefühl, also lass einfach relativ ungefiltert dann raus und recht unstrukturiert glaube auch und das ist ganz gut und gleichzeitig wirbelt es viele Emotionen auf wo ich glaube auch noch nicht so ganz weiß. Wie ich jetzt, wenn ich aus der Stunde rausgehe, dann bin ich meistens so: ahh. [lacht]

00:15:20 Interviewer

Ich habe es immer so gehandhabt, dass ich danach einfach immer schlafen gegangen bin.

00:15:28 Person 6

Ja.

00:15:29 Interviewer

Also ich glaube, das letzte Jahr bin ich nach jeder Therapiestunde einfach schlafen gegangen.

00:15:36 Person 6

Ja, ich habe tatsächlich jetzt seit gestern, als ich rausgegangen bin: ich hätte mir nicht etwas ausmachen sollen danach. Nächstes Mal gehe ich einfach heim danach. [lacht]. Auch wenn es schwierig ist für mich, dann so wirklich mit den Emotionen dazusitzen. Das ist auch so Thema, ist es glaube ich gut. Also ich fühl mich gut in der Therapie. Es fehlt nur noch so ein bisschen der Fokus für mich. Aber ich glaube das Entwickeln sich auch so, je mehr sich das Bild bei ihr dann fügt und bei mir.

00:16:06 Interviewer

Ja schön. Sehr schön. Das freut mich. Ich würde jetzt zu Instagram gehen. Und zwar zum Inhaltlichen. Gibt es Mental Health Inhalte, die du dir regelmäßig auf Instagram ansiehst?

00:16:29 Person 6

Da geht es jetzt mehr um Themen oder um Influencer?

00:16:32 Interviewer

Ja, erstmal mehr um Themen.

00:16:38 Person 6

Um Themen. Also Themen, die sehr stark vertreten sind, sind ADHS, Autismus. Weil es aktuell ist. Also genau, weil es im Familienkreis eine Diagnose gibt und dass auch aktuelle Interessensgebiete oder Themenfokus ist. Und dann über auch viel zu Beziehungen. Also sei es Partnerschaft oder einfach Kommunikation vor allem in Beziehungen. Das sind die Hauptthemen.

00:17:15 Interviewer

Und gibt es da spezifische Kanäle oder Influencer:innen, die du dafür regelmäßig aufsucht?

00:17:25 Person 6

Ja. Gibt es. Mir fallen direkt ein therapyjeff. Dann kirmesimkopf. Da geht es um ADHS. Hmmmmm. Es gibt dann so viele, wo ich mir den Namen mir nicht merke. Ah dariadaria, genau

00:18:23 Interviewer

Witzig, die sagen mir alle nix. Also, da gibt es welche. Wir haben jetzt vorher allgemein über Mental Health und mentale Gesundheit und Psychotherapie gesprochen. Welche Meinung hast du bezüglich der Inhalte auf Instagram? Also die die Videos zu ADHS oder Beziehungsproblemen oder so. Wie siehst du generell dieses Thema auf Social Media und wie es behandelt wird?

00:19:00 Person 6

Also ich sage mal von Seite der Creators ist es eigentlich relativ positiv, weil dadurch, dass sehr viel von dem, was ich konsumiere, also tatsächlich bei zwei die ich erwähnt habe, die sind sehr aus persönlicher Sicht. Die entweder selbst betroffen sind und sich meistens auch sehr viel informieren und sehr viel angeeignetes Wissen haben und ein Kanal ist tatsächlich von einem Therapeuten. Also das sind so diese zwei Seiten, die man da sieht.

00:19:36 Interviewer

Also Profi und wissende Laien sozusagen?

00:19:41 Person 6

Ja, genau. Genau. Also die eine hat ein Buch geschrieben oder mehrere sogar und die ist auch Journalistin. Und die dariadaria ist aus Wien. Und die Macht halt, also die hat selber ADHS und hat aber eine ganze Bandbreite an Themen und thematisiert die halt sehr regelmäßig oder ist halt ihr Hauptfokus fast. Und ich finde, da ist es eigentlich immer für mich schön zu sehen, weil da gehe ich davon aus, dass, also da würde ich es nicht kritisieren insofern, weil es aus der persönlichen Erfahrung entspringt von Ihnen. Umgekehrt würde es eher so, also was ich bissl zu kritisieren habe ich an dem Ganzen, eben dadurch, dass das so viel Aufmerksamkeit kriegt und es eine große Plattform ist, so diese Seite, diese

Selbstdiagnose, die dann oft fällt. Also ich finde mich da tatsächlich selbst wieder, dass ich das sehe und so „das bin ich“ oder das könnt ich haben oder das ist boah, das spricht mir voll aus der Seele und dann lese ich die Kommentare und bin so, hmm sagen da irgendwie tausend Leute das gleiche und dann, was ich halt dazu selbst recherchiert hab, ist es halt dann a bissl problematisch zu sehen, weil sie dann viele einfach selbst diagnostizieren und das dann ein bisschen was von der Legitimität wegnimmt, wenn man dann rausgeht und sagt: Hey, ich hab diese Krankheit und ist aber nie offiziell diagnostiziert worden. Gleichzeitig möchte man diesen Personen auch nichts absprechen. Also so, das ist so ein bisschen der Zwiespalt, den ich dann habe und wo ich dann selbst auch mich oft gar nicht zugeben traue, zum Beispiel gegenüber meiner Therapeutin oder so, weil ich das so als Trend wahrnehme irgendwo und mir dann denke, ich möchte nicht sagen, dass sie die Info von Social Media habe, weil es keine wirklich so offizielle Ressource ist oder weil ich mich nicht selber diagnostizieren möchte oder sagen möchte „ich habe das“ und eigentlich weiß ich das noch gar nicht.

00:21:54 Interviewer

Also es gibt Inhalte, die regen sich zum Nachdenken an und dann nimmst du es auch mit in deine Therapiestunde, sagst aber nicht, von wo du es hast. Aber diese Anregungen verarbeitest du dann?

00:22:04 Person 6

Ja. Also ich verarbeite sehr viel und reflektieren glaube auch sehr viel und überlege, ob das wirklich ja so bei mir ist. Aber ich traue mir oft dann zu sagen ich habe das auf Social Media gesehen und ich möchte schauen, ob das vielleicht bei mir auch so ist.

00:22:19 Interviewer

Würdest du das als möglichen Ersatz für eine Psychotherapie ansehen?

00:22:26 Person 6

Nein. Nein, eben genau aufgrund von dieser Gefahr, dass man irgendwas sieht- Man kann zwar vermuten, dass das wirklich so ist, von der Person, aber ist es ja trotzdem immer noch eine Präsentationsfläche auf Social Media also und man kennt die Person nicht persönlich und sieht nur eine Seite. Also ich würde das nie als Ersatz ansehen für Therapie.

00:22:57 Interviewer

Okay. Ich möchte kurz bleiben bei dem Thema. Du hast jetzt gesagt das es 2 Seiten gibt: auf der einen Seite die professionellen Therapeuten, wie therapiejeff und auf der anderen Seite Journalistinnen oder selbst betroffene Personen, die das quasi öffentlich thematisieren. Wie sehr spielte für dich dann bei der jeweiligen Person die Fachkompetenz eine Rolle?

00:23:36 Person 6

[überlegt] Gute Frage. Ähm. Also ich glaube. Es ist doch trotzdem relativ gleich auf, weil ich weiß, dass ich es trotzdem reflektieren kann. Also das ich nicht etwas höre und es dann automatisch für bare Münze nehmen, weil wenn man halt aufwächst als digital Native und das aktiv lernt, sei es im Studium oder überhaupt, dass du halt kritisch betrachtest. Du lernst kritisches Denken, dass du nicht alles so aufsaugst wie es Social Media präsentiert und ich glaube, dass ich nicht hergehen würde und dann sagt okay, die Person hat das gesagt, drum muss das so stimmen. Ähm. Aber. Hm. Ja, ich überlege gerade, ob es tatsächlich einen

Unterschied macht. Weil zum Beispiel die Art und Weise, wie der therapyjeff des präsentiert. Er macht es zum Beispiel auf eine Art, wo es sagt, okay, hier sind fünf potenzielle Anzeichen von so und so. Und dadurch, dass er das auch, wie es glaube ich, in der Therapie sowieso üblich ist, dass es nicht tatsächlich oft eine so eindeutige Diagnose für etwas gibt oder dass alles sehr viel Spektrum ist und stellt er auch gut so dar. Also, dass man das gut mitdenken kann, dass das immer sehr variabel sein kann.

00:25:26 Interviewer

Also man merkt dann schon den Professionalisierungsgrad in seiner Aufarbeitung?

00:25:32 Person 6

Definitiv ja.

00:25:36 Interviewer

Du hast jetzt auch vorher erwähnt, warum du dir das anschaust. Es ist persönliche Betroffenheit, zum Teil bei manchen Diagnosen oder wenn ich es richtig in Erinnerung habe, auch Konflikten oder Beziehungsdynamiken, dass du dir was für dich rausnimmst. Wenn du jetzt diesen Mental-Health-Pool an Content betrachtest, was würdest du sagen bringt es dir persönlich? Und gibt es, abgesehen von dem, was du betroffen bist, noch einen weiteren Grund, warum du es dir anschaust?

00:26:20 Person 6

Weil es wichtig finde, dass es ihnen in unserer Gesellschaft ankommt. Und das ist nicht nur in dieser Social Media Bubble bleibt, sondern, das zukünftige Generationen das immer als Priorität mit Sehen und mitdenken. Also diese Wissensvermittlung ist, dass die vorangetrieben wird, das ist mir total wichtig und dass ich auch einen besseren Ausdruck dafür finde für ein Thema, das immer nur heranwächst als Priorität für mich. Und dass ich auch, eben wie gesagt, als Priorität in der Gesellschaft erachte und dass ich da einfach vielleicht lerne, wie ich das selbst weitervermitteln kann, eben im Gespräch mit Leuten oder einfach für mein persönliches Wachstum, für mein Umfeld. Das ich lerne, wie man das Weiterverbreiten kann und wie man Leute besser verstehen kann. Vielleicht ja, inklusive mir selbst.

00:27:24 Interviewer

Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo du auf Instagram den Inhalt, beispielsweise zu ADHS angesehen hast und mind blown warst? Wenn ja, was war das und warum?

00:27:47 Person 6

Ja gab es und ich war mind blown weil ich ein bestimmtes Bild von. Ich bleibe jetzt beim ADHS-Beispiel. Ein bestimmtes Bild von ADHS im Kopf gehabt habe, wie es glaube ich auch immer noch verankert ist in unserer Gesellschaft. Also das Abbild von einem ADHS betroffenen, meistens ein junger Bursche, der hyperaktiv ist und herum zappelt. Und ich war mind blown weil ich langsam, also das war nicht bei einem Video, sondern beim kontinuierlichen Schauen von ähnlichen, also ähnlichen Videos, dass ich gemerkt habe, dass es so viel mehr und so viele Sachen, die ihn nie mit ADHS in Verbindung gebracht hätte, zum Beispiel immer irgendwie spielen müssen mit irgendwas oder immer Sitzposition

ändern. Unaufmerksamkeit also, dass es schwer ist im Thema zu folgen oder dass man schnell Langeweile verspürt. Genau, dass das viel mehr ist als dieser Aktivitätsaspekt, dass der gar nicht mehr so wichtig, wie es andere Aspekte wären oder dass es eben so scharf abzugrenzen ist. Oder zum Beispiel, dass man auch von anderen Krankheitsbildern wie Depressionen zum Beispiel, dass da immer gewisse Verbindung hergestellt werden kann. Genau. Ja, einfach diese Vielschichtigkeit von nicht nur ADHS aber auch den verschiedensten Krankheiten, oder in verschiedensten Formen von Neurodivergenz.

00:29:30 Interviewer

Gab es schon mal den Moment, wo dir ein Inhalt von einem Video nicht zugesagt hat? Und wenn ja, wie bist du dann damit umgegangen?

00:29:47 Person 6

Nicht zugesagt?

00:29:49 Interviewer

Also wo du irritiert warst? Oder der Umgang mit dem Thema nicht der beste war, oder?

00:30:07 Person 6

Ja. Ich muss jetzt echt nachdenken. Erinnert mich jetzt nicht akut dran. Grad bei dem Thema, ich mein im Internet genug Sachen. [lacht] So logischerweise. Aber tatsächlich kann ich mich quasi an keine Situation erinnern. Was ich vielleicht sagen ist, dass ich, wenn ich dann mal sehr. Das kann natürlich ein Resultat sein von der Zeit in der Bubble und deshalb viel Content von verschiedenen Influencern bekommt, dass ich das Gefühl habe, okay, manche sind sehr oberflächlich irgendwie, wo ich mir denke, da schaue ich jetzt nicht aufs Profil, weil da wird mir beim ersten Blick nicht sofort ersichtlich, dass es um eine Person geht, die zu dem Thema was sagen kann. Wo train hopping so meine Befürchtung ist. Eben zu dem, was ich vorhergesagt habe, dass viele auf den Trend vielleicht auch auf hüpfen möchten, weil sie selber die Symptome feststellen oder.

00:31:32 Interviewer

Woran würdest du es festmachen?

00:31:35 Person 6

Ich glaube, dass sie einfach sonst keinen Content hat oder wenig Content zu dem Thema. Auch vielleicht breit aufgestellt ist, wo ich natürlich auch nicht gleich sage, das ist jetzt falsch, oder per se irritierend, aber wo ich mir denke, okay, da würde ich jetzt nicht bleiben auf der Seite, weil da ist mein Zugang schon so, dass sie mir dann Leute suche, die wirklich sich auf das Thema spezialisiert haben also.

00:32:02 Interviewer

Also, dass du darauf vertrauen kannst?

00:32:05 Person 6

Ja, glaube schon. Ich glaube, es ist eine Vertrauenssache. Ja, genau.

00:32:34 Interviewer

Wir haben jetzt im Zuge des Interviews schon differenziert zwischen Leuten, die das aus eigener Perspektive machen oder professionell. Hast du eine Meinung zu den Personen selbst, die das jetzt vielleicht als nicht Vollprofis machen, sondern halt als Betroffene beispielsweise? Was ist dir wichtig oder woran machst du fest, dass sie das ordentlich bearbeiten das Thema? Dass es Authentisches ist?

00:33:10 Person 6

Hm. Also, ich denk jetzt direkt an die zwei, die ich auch erwähnt hatte. Da ist es nämlich ein Unterschied, bei der einen habe ich zuerst Ihr Buch gelesen, bevor ich auf ihr Insta Profil gekommen bin. Und da war halt einfach die Tatsache, dass sehr viele Quellen angegeben sind, dass es gründlich recherchiert gewirkt hat. Von dem, was man heute festmachen kann an einem Buch, das Quellen angegeben sind. Dass sie das nicht nur ausschließlich aus ihrer Perspektive geschildert hat, sondern das halt belegt hat. Da ist so ein Grundvertrauen schon mal da. Bei der zweiten ist es so, dass ich ihr einfach sehr lange gefolgt bin, die hatte auch mit anderen Themen angefangen und ich glaube das ich so ein bissl eine Vertrauensbasis habe, in der Hinsicht, dass ich ihr glaub, was sie veröffentlicht, das ich so darüber aufgebaut habe.

00:34:12 Interviewer

Ja und eine Meinung zu dem Trend und den Personen, die auf Trend quasi draufhüpfen? Abgesehen von den positiven Dingen?

00:34:31 Person 6

Ich glaube, dass es vielleicht noch mehr das Risiko mitträgt, dass man dann die Leute anzieht, die dann von sich aus schnell sagen, anhand dieses einen 15 Sekunden Videos habe ich plötzlich dies und jenes. Und eben das Risiko ist. Nicht, also das ist nicht per se verkehrt, dass man dadurch draufkommt, dass man das vielleicht haben könnte, aber dass man sich selbst eine gewisse Diagnose geben möchte. Und dadurch, dass das vielleicht für Leute, die das vielleicht auch diagnostiziert haben, vielleicht ein bisschen schwierig ist, weil dann haben plötzlich alle dies und dem ist eigentlich gar nicht so. Das ist halt, was mit dem Trend mitkommt, dass jeder dann aufspringen möchte und dass das irgendwie dann ja sie aufbläst in eine eher schlechtere Richtung. Ja, da habe ich vielleicht, denke ich vielleicht dass das Risiko damit einhergeht und ansonsten halt.

00:35:53 Interviewer

Von allen Influencer:innen von denen du bis dato etwas gesehen hast. Gab es eine Person, die dich besonders beschäftigt hat? Eine Zeit lang? Und wenn ja, warum?

00:36:25 Person 6

Ich glaube, ich bin eher breiter aufgestellt, würde ich mal sagen, als das jetzt eine Person oder einen Kanal habe, wo ich sehr dahinter bin. Also außer die 3 erwähnten sind halt welche, wo ich viele sehe und mitnehme. Aber es ist schon eher so, dass ich dann gerade, wenn ich so eher in den Reels unterwegs bin und ich dann oft weniger darauf achte, wer das eigentlich ist oder dann eher immer wieder die gleichen Gesichter sehe. Und dann aber eigentlich natürlich drauf achte, wie die heißen. Ich glaube, es ist eher tatsächlich weniger ein bestimmter Kanal gewesen, sondern einfach so gewisse Vielfalt.

00:37:09 Interviewer

Also gar nicht so ein starker Bezug zu den Personen selbst?

00:37:15 Person 6

Na, eigentlich nicht.

00:37:18 Interviewer

Mehr Beachtung der Inhalte?

00:37:19 Person 6

Genau.

00:37:40 Interviewer

Du hast doch vorhin erwähnt du nimmst manche Sachen mit in die Therapie und sagst möchtest nicht sagen, dass du es von Instagram hast. Gab es schon mal die Situation, wo du ein Video gesehen hast du zu spezifischen Inhalten, wo du dich damit identifizieren konntest? Und wenn ja, kannst du dich erinnern hinsichtlich welcher Merkmale das war, dass du dich identifizieren konntest oder verstanden gefühlt hast?

00:38:14 Person 6

Ja. Hat es auf jeden Fall gegeben, würde ich sagen. Das Erste, was mir eingefallen ist jetzt, da ist es um so um Attachement Styles gegangen. Ich muss dazu sagen, ich hab mit dieser Definition prinzipiell habe das eher als Internet Phänomen wahrgenommen, als dass ich jemals tatsächlich in Therapie oder in der Psychologie als Konzept verstanden habe, aber im Prinzip worum es geht ist, wie man in Beziehungen reagiert auf Konflikte oder Ablehnung in gewisser Weise. Und da hat es ein paar Punkte geben, wo ich irgendwie sehr mich drin gesehen habe, wie Thema auf Ablehnung reagieren und. Kurzfassung: so das ganze Beziehungskonstrukt in Frage zu stellen. Bei seemingly sehr kleinen Themen. Das ist es was wo wie ich es gesehen habe, und ich habe an eine Situation gedacht die die Wochen davor war, war ich so: das ist genau das was es war. Da habe ich irgendwie wiedererkannt. Das ist ein Beispiel. Dann, ich kann ehrlicherweise zu wieder mal zum ADHS-Thema sehr viele Beispiele nennen, wo ich mich auch gleichgesehen habe. Da geht es zum einen um das strukturierte Sprechen und Erzählen. Weil zum Beispiel in dem Video ist es darum ginge, wie das ADHS-Hirn denkt und praktisch während dem Reden den Faden verliert oder sehr viel von Themen hin und her springt. Okay, das kenne ich gut. Oder von Licht zum Beispiel stark abgelenkt zu sein, also im Sinne von Reizüberflutung. Okay, da kann ich viele Situationen nennen, wo das so war. Nicht nur von Lichtreizen, sondern auch von Geräuschen zum Beispiel Lärm. Hilft es, wenn ich noch mehr aufzähle?

00:41:08 Interviewer

Die Frage, die ich da dransetzen möchte. Wenn man jetzt den die die ADHS so thematisiert, ist die?

00:41:23 Person 6

Die kirmesimkopf.

00:41:24 Interviewer

Die kirmesimkopf. Okay, ich kenne die Channels nicht, deswegen frage ich jetzt blöd nach. Beschreiben sie im Allgemeinen oder beschreiben sie es eher über ihre persönlichen Situationen?

00:41:42 Person 6

Sowohl als auch.

00:41:43 Interviewer

Okay. Wenn Sie etwas aus Ihrer persönlichen Situation beschrieben hat, gab's ein Merkmal von ihr als Person, das dich angesprochen hat und wo du dir vielleicht gedacht hast: aha, ich bin ähnlich wie sie, oder so wie sie damit umgeht, würde ich auch gern mal damit umgehen?

00:42:22 Person 6

Sind das nun zwei verschiedene Fragen?

00:42:26 Interviewer

Nein. Es ist ein bisschen komplex, deswegen versuche ich es nochmal etwas vereinfacht. Also meine Frage bezieht sich auf die Person, die hinter dem Inhalt ist. Und wenn jetzt beispielsweise kirmesimmkopf aus einer persönlichen Situation erzählt, die ihr widerfahren ist, dann siehst du ja sie als Person, wie sie damit umgegangen ist und was sie erzählt, Und gibts dann, oder ist es schon mal aufgefallen, dass du dir dachtest; Ah, so würde ich auch gern damit umgehen? Also wo es wirklich abgesehen vom Inhaltlichen ein persönliches Merkmal der Person selber gab, dass dich zum Nachdenken gebracht hat oder angeregt hat?

00:43:19 Person 6

Okay. muss nur mal schauen, ob ich es richtig verstanden habe, weil wenn du sagst, abgesehen vom Inhaltlichen das, was sie präsentiert, ist eigentlich gleichzeitig der Inhalt, also es eigentlich über den Inhalt, dass ich erfahre wie die Person reagiert hat.

00:43:38 Interviewer

Ah stimmt.

00:43:38 Person 6

Ja, ist halt schwierig zu trennen, denk ich mir.

00:43:39 Interviewer

Da gebe ich dir recht. Dann würde ich in dem Fall nicht trennen. Also beim therapyjeff ist es ja dann eher der Inhalt, der von der Person gut trennbar ist, oder?

00:43:48 Person 6

Ja.

00:43:51 Interviewer

Und bei kirmesimkopf ist halt sehr verwoben. Also Person und Inhalt sind eines.

Person 6: Ja.

Interviewer: Und gab es da schon mal ein persönliches Merkmal von ihr, das dich angeregt hat oder zum Nachdenken gebracht hat?

00:44:25 Person 6

[denkt länger nach]. Also glaube ich würde mal sagen, so dieses von ihr, so dieser Switch von dem Verstehen und Leben lernen. Stichwort Leben lernen. Weil sie sehr viel davon schildert, wie das bei ihr zu Stande gekommen ist. Wie sie sehr viel gegen sich gekämpft hat wegen Sachen, weil sie halt seit Kindheit an gewisse Eigenschaften mit sich tragen hat, dass sie chaotisch ist, das sie viel labert, also das sind so Sachen die sie später gelernt hat, das dies Teile von ihrer ADHS waren, dass sie praktisch anfängt sich von diesen Eigenschaften die mit der ihr Persönlichkeit abgestempelt worden ist, fast wie ein Stempel, der dann sagt Du bist so als Person, dass sie das gelernt hat abzutrennen bzw. sie mehr auch für sich eine Definition zu finden, was will sie als Eigenschaft haben. Was ist vielleicht halt ADHS, nicht persönlich sie, sondern einfach ihr oder die grundsätzlich anders von einer persönlichen Charaktereigenschaft abzutrennen ist und inwiefern sie das Teil ihrer Persönlichkeit sein lässt, und das hat mich auf jeden Fall zum Nachdenken angeregt. Eben weil sie es dadurch zu akzeptieren gelernt hat und auch, also sie sagt bewusst, dass sie nicht ohne Leben will, weil sie das eben ausmacht und gewisse super Talente dadurch hat und einfach so diese irgendwie Unterscheidung oder eben das Gegenteil, dass man das man das halt als getrennte Aspekte sehen kann, weil du das irgendwie schon du bist, denn dein Gehirn halt anders denkt auf dem neurodivergenten Spektrum und ja. Das es einfach einerseits voll gefinkelt ist, weil man glaub ich lernt sich selbst und andere Personen in einer gewissen Eigenschaft zu sehen und das einfach dann abzutrennen.

00:46:26 Interviewer

Also das regt dich an oder inspiriert dich?

00:46:28 Person 6

Genauso oder gibt mir zu denken, weil es so viel aufmacht, wo ich bisher dran gedacht habe, weil ich mich selbst auch wiederfinde zu mir selbst zu sagen, ich bin so und das ist die Eigenschaft, die ich habe und bei anderen mach ich das glaub ich auch sehr automatisch. Ich glaube, weil ich es so gelernt habe und dass man das einfach potenziell dann ein bisschen anders betrachten kann und wie sie das macht, finde ich eigentlich sehr spannend und regt mich auch sehr zum Nachdenken an.

00:47:07 Interviewer

Ich frage jetzt noch mal nach. Also du würdest schon auch beispielsweise dann bei der inhaltlichen Aufbereitung differenzieren zwischen selbst Betroffenen, die das als Influencer:innen thematisieren und Leuten, die das professionell als Psychoedkation machen. Und merkst du da einen klare, in der Aufbereitung eine klare Trennlinie zwischen Thema und Person? therapiejeff versus kirmesimkopf?

00:47:39 Person 6

Ja, ja, schon. Also die Art der Aufbereitung. therapyfeff versucht sich selbst zu 90% nicht so mit einzubeziehen, sondern wirklich die Rolle des Therapeuten einzunehmen. Nur 90 %, weil er schon manchmal was teilt und dann einfach, weil er ein humorvoller Typ ist und der Faktur Humor eine wichtige Rolle spielt, sich selber als Persönlichkeit mit einzubringen. Entweder indem er sagt, dass das bei jedem so ist, oder dass er einen gewissen Running Gag einfach

dabeihat, den man sehr klar zu unterscheiden lernt oder wo ich sofort sehe das ist der Inhalt, den er aus seiner therapeutischen Arbeit präsentiert. Und dieser kleine Teil ist halt Persönlichkeit. Und das ist, glaube ich, viel mehr verwoben bei Influencern, die aus seinem eigenen Lebensbereich und aus einer eigenen Erfahrung schöpfen.

00:48:40 Interviewer

Also mir, mir geht's manchmal auch so. Es gibt ein paar, die das sehr gut aufbereiten und ich kenn ein paar Beispiele, wo es totale Katastrophe ist. Also hier und da bin ich schon über die Weisheit unter Anführungszeichen jetzt von den Personen, die das machen, schwer beeindruckt. Und manchmal gibt es Situationen, da ist zum Fremdschämen. Wo ich mir denke: Hilfe, das es geht gar nicht. Kannst du dich an etwas erinnern, wo du schon mal beides erlebt hast? Also entweder krasses Wissen oder Inhalte zum Fremdschämen?

00:49:39 Person 6

Ich glaub, dass ich noch viel mehr Kanäle nennen könnte, aber irgendwie sind mir grad entfallen. Ist einfach glaub ich nicht so hängengeblieben. Ebenso das sie das eben, also generell so manche Videos gehen dann einfach vorbei, weil ich mir entweder denke das ist jetzt, also weil ich schon 10-mal gehört habe. Also immer wieder das gleiche. Das skippe ich dann auch. Oder vielleicht sonst halt einfach dann, wenn ich die Person nicht kenne, so ganz oberflächliche Sachen, wo ich mir denke, der Vibe von dem Video oder vielleicht die die Art und Weise, wie die Person erzählt. Das ist eine Entscheidung von wenigen Millisekunden auf Social Media. Drum glaube ich ehrlich gesagt nicht, dass sie so was über einer Person sagen könnte.

00:50:51 Interviewer

Okay. Dann habe ich jetzt noch eine Frage zu Alternativen, abgesehen von Mental Health Content auf Instagram. Du hattest erwähnt, dass du als Alternative die Therapie nutzt. Gibt es noch Alternativen, die du nutzt?

00:51:13 Person 6

Ja, also Gespräche einfach mit meinem Umfeld und besonders mit meinem Partner. Mit meiner Schwester und Freunde. Ja. Das ist ganz wichtig. Dann einfach die Selbstreflexion, die ist natürlich sowohl beim Konsum, bei Gesprächen sowie Therapie dabei. Aber tatsächlich das selbst Reflektieren.

Dann lesen, auch sehr wichtig für mich. Und was noch für Alternativen? Schreiben. Also nicht Journaling sondern in einer Notizapp mach ich das oft. Also einfach aufschreiben und Gedanken notieren. Ja, versuchen zu strukturieren, Verbindungen herzustellen. Und ich glaub, weiß zwar jetzt tatsächlich nicht wie sich das direkt auswirkt, aber ich hab schon das Gefühl meinen Hobbys nachzugehen tut total viel für mein Mental Health. Also tanzen, fotografieren, mit Tieren sein [lacht] is auch ganz wichtig.

00:52:51 Interviewer

Also so Sachen wie beispielsweise jetzt Meditation, selbst Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Therapieapps. Diese Sachen nicht?

00:53:01 Person 6

Nein, also Selbsthilfegruppen habe ich schon mal nachgedacht, ob das etwas für mich wäre. Also einfach ich in Gruppen zu solchen Sachen auszutauschen, dass sehe ich tatsächlich als ein alternatives Therapie Setting, auch wenn natürlich noch mal ein Unterschied ist zwischen Gruppentherapie und Einzelsitzungen. Sind nicht das gleich. Ja, aber das habe ich damals noch über einen Kamm glaube ich geschert oder noch nicht so wirklich überlegt, weil ich glaub ich auch das Gefühl hab jetzt grad mit meinem Support-Netzwerk und mit meinem Umgang und Therapie bin ich eigentlich ganz gut aufgestellt oder es ausreichend an. Apps eher nicht.

00:54:21 Interviewer

Dann habe ich zum Abschluss noch eine Frage. Gibt zum Thema Mental Health etwas, worauf du noch eingehen möchtest, dass bis jetzt noch nicht besprochen haben?

00:54:54 Person 6

Also ich glaube das es für mich sehr wünschenswert wäre, ich hatte es eh schon erwähnt in dem Kontext. Also eben, dass man das Wissen noch mehr verbreitet, dass es cool wäre, wenn man das in die Erziehung und in die Bildung mehr mit einbauen könnte, weil wenn ich mich an meine Schulzeit erinnere, du hast, halt den Psychologieunterricht aber das als Fach zu erlernen führt nicht dazu es als Relevanz in seinem eigenen Leben zu erkenne und das es in der Gesellschaft abseits vom Psychotherapiestudium irgendwie an Relevanz unbedingt dazu gewinnt. Also, dass das noch sehr wichtig wäre. Ich habe schon mit der Bewegung auf Social Media das Gefühl, dass das eine gute Richtung geht. Ähm, dass das jetzt vor allem noch schwierig ist mit, was ich halt merke in meinem Umfeld, mit Großeltern Generationen, das da halt einfach so viel schon passiert ist, dass das gleichzeitig so schwierig ist, das zurückzubringen, das Thema und leidenden zu verstehen zu geben, dass das, was ist, was wichtig ist, weil es halt einfach selber auch die Beziehung so beeinflusst und das zum Beispiel bei mir dazu führt, dass ich mich so fühle wie andere Personen, wenn ich dann mit ihnen rede. Weil ich kann manche Sachen kann ich jetzt nicht ansprechen oder ich weiß nicht wie. Also fitting the frame und wenn das anders wird, dass das auch mehr damit aufwächst, dann ist es glaube ich total gut und dann fällt sicher das Stigma und beginnt offener zu denken und das als Teil von Gesundheit als großen, wichtigen Teil zu sehen.

00:57:09 Interviewer

Dann danke ich dir für das Interview.

Transkript Person 7

00:00:01 Interviewer

Okay. Also, ich habe für dich eine Definition mitgenommen und dann würde ich gern wissen, ob du damit einverstanden bist oder ob du etwas ergänzen möchtest. Nämlich, unter dem Begriffen Mental-Health-Influencer:innen sind Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencer:innen im Themenbereich Mental Health bewegen und dieses öffentlich thematisieren, meist über persönliche Situationen oder Tipps oder professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen oder Psychiater:innen, die Aufklärungsarbeit bzw. Psycho Education über Instagram betreiben.

00:00:45 Person 7

Ich meine, ich würde noch hinzufügen, es müssen ja gar nicht Personen sein, sondern es sind ja auch einfach nur Accounts, die vielleicht mehr so textbasiert Informationen teilen und wo nicht einmal sind eine richtige Person dahintersteckt.

00:01:04 Interviewer

Okay. Aber es ist dann keine Influencerin mehr, oder?

00:01:12 Person 7

Stimmt. Ja, wenn es nur um Influencer geht, dann würde ich dem zustimmen.

00:01:20 Interviewer

Okay. Und du bist regelmäßig auf Instagram unterwegs und mit solchen Inhalten und Personen bezüglich Mental Health konfrontiert?

00:01:29 Person 7

Ja.

00:01:31 Interviewer

Passt gut, dann wäre meine erste Frage, dass du kurz beschreibst, seit wann du Instagram nutzt?

00:01:42 Person 7

Okay, ich glaube Facebook kam raus 2009. Wann kam Instagram raus? 2012? Ja, ich glaube relativ mit beginnen, wann auch immer das war. Ja, ich meine, ich kann meine letzten, na warte. Meine ganzen ersten Posts habe ich gelöscht, ich kann es nicht nachvollziehen, aber eigentlich schon sehr lang.

00:02:06 Interviewer

Ja, okay. Und wie würdest du deine Art der Instagram Nutzung beschreiben? Und warum nutzt du Instagram?

00:02:17 Person 7

Also meine Art der Nutzung ist passiv. Äußerst passiv. Also ich like kaum irgendwelche Posts, also wirklich nur von Leuten, die ich kenne und sonst bin ich eher nur am Anschauen. Ich mache keine Stories, ich poste nichts. Ich bin wirklich einfach nur passive Betrachterin von Content und schau halt, dass es nicht so zu übermäßig wird im Konsum. Also ich bin halt

am Tag oder einmal drauf und will halt nicht wirklich viel Zeit damit verbringen. Ähm und warum ich es nutze? Ich denke es gibt mir Inspiration und ich kann halt eigentlich ein bisschen egoistisch auch, dass ich mir alles anschaue, von meinen Freunden was die so machen, aber ich Teil halt meine Updates gar nicht, sondern eher nur halt so persönlich, wenn man halt im persönlichen Kontakt ist. Das ist so meine Ja, ich denke halt, je nachdem wen man folgt, kann man sich halt Instagram auch mit den ganzen Filter-Bubbles so gestalten, wie man es möchte, dass es halt ein positiver Ort ist. Und genau ich schau halt auch, wem ich da so folge. Und wenn ich mich mit dem Content halt nicht beschäftigen will, dann haue ich diese Person dann auch wieder raus.

00:03:49 Interviewer

Okay. Dann zum zweiten allgemeinen Thema die Frage, also Thema mentale Gesundheit und Mental Health auf Instagram. Wie bist du damit in Berührung gekommen?

00:04:04 Person 7

Ich glaube, es gibt einfach im Freundeskreis oder auch Familie viele Themen, mit denen man sich konfrontiert sieht plötzlich. Also ich habe Leute im Freundeskreis, die halt Depressionen haben oder auch irgendwie ich glaube man redet viel öfters drüber. Auch, dass man irgendwie Anxiety hat, ich weiß gar nicht, wie man das ins Deutsche übersetzt. Aber dieses sich ständig Sorgen machen, dass was Schlechtes passiert. Genau. Die Leute in meinem Umfeld verwenden halt diese Sprache auch recht häufig, dass irgendwie so, das triggert sie jetzt oder genau. Und für mich war es eher so dieses ich möchte mich damit mehr beschäftigen, denn ich möchte verstehen, was die Leute in meinem Umfeld damit meinen und so habe ich dann halt begonnen, mich mehr damit zu befassen und mich halt selbst weiterzubilden. Ich glaube auch wenn man irgendwie so in dem Dating drinnen ist, dann ist da die Rede von Red-Flags und dem Ganzen. Und das sind halt so viele neue Begriffe ständig, dass man irgendwann gar nicht mehr mitkommen kann. Und ich wollte halt irgendwie verstehen, worum es geht.

00:05:29 Interviewer

Okay, und welche Meinung hast du zu dem Thema und in weiterer Folge zu Psychotherapie und Psychologie im Allgemeinen?

00:05:41 Person 7

Also ich find's gut, dass man drüber redet. Manchmal überfordert es mich. Also es ist schon auf jeden Fall wichtig, dass man sich um seine mentale Gesundheit auch kümmert und dass man, also das ist für mich persönlich wichtig. Ich meine, ich war auch schon mal in Therapie oder habe es ausprobiert und damals hat es mir eigentlich auch ganz gut geholfen. Ich glaube es war auch oder ist halt relativ schwer, da an den richtigen Menschen auch zu kommen der einem dann wirklich durch irgendwas wirklich durchhilft. So wie bei dir. Es ist ein großes Glück und finde ich halt gut, dass man halt jetzt mit Instagram oder online generell super viel nachlesen kann und da vielleicht ja sich selbst ein bissl bessere Fragen stellen kann, die einem dann halt persönlich weiterbringen. Also es ist gut, und manchmal ist es halt auch einfach, wenn jeder dann so offen damit umgeht, mit "ich habe Depressionen", "ich hab bipolare Störung", Schizophrenie oder irgendwas und manchmal ist es halt irgendwie so, muss man das so offen oder musste das jedem erzählen irgendwie oder muss jeder davon wissen? Es ist irgendwie manchmal im Umgang. Ja ist es halt so, jeder hat irgendwie was und wenn man selber nichts hat, dann fühlt man sich manchmal auch ein bissl

so: okay, ist irgendwas falsch mit mir, dass ich noch keine diagnostizierte Depression oder irgendwas hatte in meinem Leben [lacht]. Ja, also in dem Sinne ist es halt echt manchmal so boah wie vielen Leuten geht es eigentlich schlecht. In was für einer Welt leben wir, wenn wirklich jeder in seinem Umfeld plötzlich so. Und ich habe das Gefühl das super viele Kollegen von mir zum Beispiel die sind alle entweder jünger oder im selben Alter, da hat halt jeder irgendwas mit dem er zu kämpfen hat oder die waren schon irgendwie sind, nehmen noch Medikamente. Also es ist ja teilweise schon so überfordernd.

00:08:19 Interviewer

Okay. Da war jetzt viel drinnen. Lass mich kurz nachdenken. Das heißt, in deinem persönlichen Umfeld wird das Thema psychotherapeutische Erfahrung oder vor allem psychische Probleme offen thematisiert?

Perons 7: Ja, super offen.

Interviewer: Also quasi das Stigma, was normalerweise in der österreichischen Gesellschaft vorherrscht, ist nicht sehr zu spüren?

00:08:51 Person 7

Nein, gar nicht. Ich meine, es ist eher so in meinem Familienkreis zu spüren. Da gibt es dann so Sachen, da darf man nicht drüber reden und so Thema Geheimniskrämerei. So typisch dieses vor Nachbarn das Bild waren aber dann hintenrum gibt es halt schon so oage Geschichten. Ja, aber ich glaube, ich bin halt auch bisschen eine Ausnahme für Österreich, denn ich arbeite in so einem internationalen Kontext. Und die sind alle sehr offen. Also drei meiner Kolleginnen, die waren alle in Therapie oder haben halt irgendwas diagnostiziert.

00:09:41 Person 7

Okay. Und merkst du beispielsweise jetzt bei deiner Familie, merkst du Generationsunterschiede, was das Thema betrifft in der Handhabung zwischen Großeltern und Eltern und dir?

00:09:55 Person 7

Komplett, Ja. Ja.

00:09:56 Interviewer

Wie würdest du das beschreiben?

00:09:59 Person 7

Also meine Großeltern sind die Leute, die das geheim halten wollen. Die versuchen ja, dass gar nix rauskommt. Selbst in der eigenen Familie darf das nicht besprochen werden. Meine Eltern haben da einen offeneren Umgang. Wobei die halt durch dieses Geheimnis halten, irgendwie super gelitten haben. Und ich meine, mein Papa, der ist immer noch so in diesem Ding drin mit "gibts ja alles nicht" und "die sollen sich nicht so anstellen" und gerade mit Burnout. Da war er auch schon konfrontiert. Eine Mitarbeiterin von ihm hatte Burnout und die hatten quasi das Unternehmen verlassen. Und da war er, glaube ich, zum Ersten Mal mit dem Thema Mental Health halt irgendwie konfrontiert und das hat es gar nicht gut aufgenommen, weil er das auch so mit sich selbst verglichen hat, mit er arbeitet ja so viel und er muss ja auch irgendwie seine Familie ernähren. Wie gibt es dann eine Teilzeitangestellte überhaupt Burnout hat?

00:11:25 Interviewer

Spannend.

00:11:28 Person 7

Ich meine die auch alleinerziehende Mutter von 2 Kindern. Das muss man auch alles mit einbeziehen.

00:11:33 Interviewer

Als Mann ist es dann manchmal schwierig nachzuvollziehen.

Person 7: [lacht] ja voll.

Interviewer: Also ich möchte jetzt nicht die Männer in Schutz nehmen diese Welt, aber leider Gottes ist das Bewusstsein bei vielen nicht so vorhanden. Also Thema Alleinerziehend und 2 Kindern, das ist schon noch mal ein anderes Level.

00:11:52 Person 7

Total. Ja, und ich meine bei mir. Ich glaube, ich bin dann nochmal anders als meine Eltern. Also ich bin da viel offener und viel verständnisvoller. Und ich setz mich halt auch eben aktiv mit dem Thema auseinander, weil ich es einfach verstehen möchte. Ich rede auch viel mit meinen Freunden darüber, wie deren Erfahrung ist, denn ich möchte es halt einfach wissen. Ich habe selber nicht diese Anxiety. Also ich mein, ich mache mir auch manchmal Sorgen, aber du merkst halt bei denen ist es wirklich ein anderes Level. Weil ich war, zum Beispiel mit meiner Kollegin auch eine Woche auf workation und bei der ist es halt losgegangen gleich direkt am Morgen war sie schon super gestresst und hatte dieses hohe Level von Anxiety und ich konnte es halt nicht nachvollziehen. Und ich habe dann halt auch gefragt, wie fühlt sich das an? Also wie ist das in deinem Körper und ist halt mein Zugang, dass ich es einfach verstehen will und dann kann man auf die Menschen auch eingehen.

00:13:09 Interviewer

Im Deutschen glaub ich ist es Angststörung.

00:13:12 Person 7

Angststörung.

00:13:13 Interviewer

Da gibt es unterschiedliche Abstufungen der Angststörung. Also das gibt doch sehr gute Seiten zum Nachlesen, was das betrifft.

00:13:26 Person 7

Oder zum Beispiel eine Praktikantin in einem anderen Unternehmen, da hatte ich eine Praktikantin, die für ein paar Monate in meinem Team mitgearbeitet hat. Und die hatte ADHS. Und ich habe, ich meine, man weiß halt so oberflächlich was, was das ist, aber man kann es halt nicht wirklich so zuordnen. Und wenn ich das nicht gewusst hätte, hätte ich mir halt. Natürlich macht man sich Gedanken. Irgendwie kommt sie nicht zu Terminen daher. Also wie schwierig kann sein eigentlich einen Termin einzuhalten? Es steht ja alles in deinem Kalender. Und sie hat mir dann halt auch gesagt, dass sie ADHS hat und deswegen fällt der halt schwer und heute erkenne ich die Muster viel besser in Leuten, die das auch nicht

mitteilen, was ja auch okay ist. Aber man kann halt auf die Menschen gerade im Arbeitsumfeld auch viel besser eingehen, wenn man weiß, die meint das nicht so oder der ist das jetzt nicht wurscht, die hat einfach dieses Thema.

00:14:30 Interviewer

Die kann halt nicht anders.

00:14:33 Person 7

Genau, die hat halt einfach eine Störung in der Aufmerksamkeit und man darf es halt nicht persönlich nehmen. Und ich glaub, das hat mir halt auch geholfen, mit vielen Leuten zu arbeiten, dass man halt die dann auch nicht in unnötige Situationen bringt, vielleicht. Genau und halt mehr Verständnis hat.

00:14:55 Interviewer

Ja okay. Du meinst vorher, dass weil so offen mit den Dingen jetzt in deinem Freundes- und Bekanntenkreis vor allem umgegangen wird? Kriegst du dann so ein komisches Gefühl, weil du dir denkst alle haben was und du wirst nix? Kannst du das näher erläutern?

00:15:13 Person 7

Ja, weil gefüllt ist es manchmal so, dass man das Leute sich dann halt auch ein bisschen besonders darstellen, dass sie jetzt diese psychische Krankheit haben und deswegen irgendwie, ja das hatten auch ganz viele andere berühmte Künstler und so und das sind dann halt. Ich meine, das ist glaube ich, ein Extrembeispiel, aber da habe ich mich dann halt schon so bisschen.

00:15:45 Interviewer

Ja ist halt ein Coping-Mechanismus, damit sie halt irgendwie besser damit umgehen können. Und im Endeffekt ist es auch nur eine Reduktion kognitiver Dissonanz. Also meine persönliche Meinung ist, also meine Erfahrung wir haben alle irgendwas. Nur ist die Frage wann wir draufkommen was es ist.

00:16:06 Person 7

Ja genau [lacht]. Ich meine, ich sage es nicht, ich habe nix, aber im Vergleich, wenn ich die anderen höre. [lacht]

00:16:11 Interviewer

Ja gut. Geht mir genauso! Nein, ich verstehe, was du meinst. So. Es ist manchmal overwhelmimg. Wenn viele Leute im Umfeld so krass offen damit umgehen und das vielleicht dann zum Teil schönreden. Oder halt irgendwie nicht quasi einfach hinnehmen, als das, was es ist, sondern irgendwas drumherum basteln müssen, damit sie es hinnehmen können.

00:16:48 Person 7

Ja, es ist halt auch teilweise. Macht mich halt auch so traurig, weil zum Beispiel ich habe so einen Kurs gemacht und da ich eine voll liebe Person kennengelernt und mit der ich mich halt auf Anhieb supergut verstanden. Und wir haben auch oft uns dann gesehen, weil wir halt wöchentlich zu diesem Kurs gegangen sind. Und sie hat mir dann auch gesagt, dass sie unter Depressionen leidet, und sie kommt von den Medikamenten nicht weg. Und ja, bei der ist es halt so, die die meldet sich dann halt nicht mehr. Und du schickst Nachrichten so ins

Leere irgendwie. Und irgendwann denkt man sich halt auch so, okay gut du hast Depressionen. Aber ich werde es halt jetzt nicht 2 Jahre lang probieren dir immer wieder zu schreiben und dann kommt nix zurück.

00:17:37 Person 7

Ja, das ist es ja auch vollkommen legitim.

00:17:42 Person 7

Ja.

00:17:42 Interviewer

Also man muss halt für sich persönlich irgendwann die Grenzen ziehen.

00:17:50 Person 7

Ja, dass es ist halt schade.

00:17:53 Interviewer

Ja, ja, absolut. Ja, ist es. Du hast jetzt vorher erwähnt, dass du selbst schon Psychotherapie in Anspruch genommen hast. Aktuell wahrscheinlich nicht?

Person 7: Nein.

Interviewer: Hast du vor, irgendwann mal wieder so etwas in Anspruch zu nehmen? Oder erst, wenn der Schuh drückt, oder?

00:18:18 Person 7

Ich überleg halt immer wieder, ob ich anfangen soll, wieder eine Therapie quasi zu machen oder halt irgendwohin zu gehen. Ich denke mir halt auch, es ist erstens ein Kostenfaktor. Also ich möcht halt das Geld ungern ausgeben, wenn ich halt grad nicht akut irgendwie was brauche. Und ja, ich meine damals war es halt in einer Situation, wo ich wirklich irgendwie mal mit jemandem reden wollte, der halt so ein Außenseiter ist. Der halt von der Situation keine Ahnung hat. Ich wollte halt irgendwie so einen persönlichen Rat haben und ich war auch nur irgendwie glaub ich so für 4 Sessions oder so bei dieser Therapeutin. Das war Onlinetherapie mitBetterHelp, das hab ich ausprobiert.

00:19:17 Person 7

Ich mein, es hat mir geholfen. Ich habe jetzt auch nicht so diesen großen Impact für mich persönlich gesehen. Also es ist eher so, eh was man halt irgendwie dann auch online lesen kann mit ja, schau halt auf deine Gesundheit, mach Sport, geh raus, trifft dich mit Leuten, mache etwas, das dir Freude macht und ich meine, das mache ich eh alles. Ähm, aber manchmal reicht das halt dann irgendwie nicht und ich denk mir halt so, warum sollte ich dann zur Therapie gehen, wenn das alles ist, was die mir dann auch sagen? Denn ich meine nicht. Keine Ahnung. Ich kann ja trotzdem das alles machen, was mir persönlich irgendwie Freude bereitet, und ein gutes Leben leben für Außenstehende und mir kann es aber immer noch in meiner Gedankenwelt nicht so gut gehen und mir denken, Ja, obwohl ich eigentlich ein Leben führe, für das ich so dankbar sein könnte, denkt man sich halt auch häufig trotzdem so, ja aber ist das jetzt alles? Ist das irgendwie? Keine Ahnung. Ja irgendwie so ein bisschen fehlt halt trotzdem was. [räuspert sich]

00:20:45 Interviewer

Du hattest damals dann nicht das Gefühl in diesen 4 Einheiten, dass diese Frage, dass du irgendwie eine Antwort auf diese Fragen kriegst?

00:20:54 Person 7

Ja, schon. Ich meine, es hat auch geholfen, dann auch von gewissen Personen in meinem Leben Abstand zu nehmen. Und das habe ich dann durchgezogen mit dieser Therapie. Aber ja. [lacht] Man macht halt dann trotzdem weiter sein Leben und vielleicht wurden gewisse Dinge halt nicht gelöst. Aber es waren halt auch nur vier Einheiten.

00:21:22 Interviewer

Ja, es ist nichts. Es ist wie ein Tropfen auf den heißen Stein.

00:21:27 Person 7

Ja, genau. Aber dann halt irgendwie, wenn ich jede Woche dann 60 oder 80 oder 100 € für so eine Session ausgeben muss. Ich meine, das ist dann halt irgendwann.

00:21:40 Interviewer

Können wir später nochmal drüber reden. Finde ich einen spannenden Punkt. Vielleicht kann ich dir da irgendeinen Input geben, der dir hilft. Also danke für das Beschreiben von deinen Erfahrungen, was Psychotherapie betrifft. Es ist schon interessant, wie unterschiedlich Menschen quasi damit umgehen oder ihre Herangehensweise. Es ist schon. War bei mir ganz anders beispielsweise.

00:22:20 Person 7

Ja, wieso?

00:22:22 Interviewer

Äh, ja. Weil es bei mir Not war. Also wirklich absolut in Not.

00:22:29 Person 7

Bei mir war es ja nie eine Not, sozusagen.

00:22:33 Interviewer

Ähm, kommen wir zum Inhaltlichen deiner Instagram Nutzung. Du hast jetzt vorher schon beschrieben, dass du Instagram eher passiv nutzt, dass du das eher egoistisch betreibst und quasi wenig aktiv hergibst, sondern viel rezipierst. Und dann wäre meine Frage zu den spezifischen Mental Health Inhalten, welche Inhalte du dir da ansiehst und warum?

00:23:05 Person 7

Und warum? Okay. Welche Inhalte? Äh. Ich meine, so direkt Folge ich ungefähr 3 Mental Health Accounts. Das sind eher so Sprüche. Oder irgendwie so Psychologiefakten oder irgendwie genau. Das sind nicht wirklich so richtige Influencer. Ist nur glaube ich ein Account, aber ich bekomme diesen Inhalt auch so bisschen reingespült, ohne dass ich diesen Personen jetzt folge, sondern die suche ich dann irgendwie raus. Ja, es gibt da einen Therapeuten.

00:24:17 Person 7

Ja, genau. Aber ich weiß leider nicht, wie der heißt. Aber der macht halt viel so mit dir selber Fragen stellen und quasi geht auch tiefer rein mit, wenn du dich so und so fürs Dann stell dir diese und jene Fragen und erklärt halt auch wie man mit Dingen umgehen soll. Ja und manchmal, wenn ich halt irgendein Thema habe, suche ich halt auch nach dem Thema.

00:24:56 Interviewer

Was sind das für Themen oder was könnten das für Themen sein?

00:25:00 Person 7

Ja, zum Beispiel Thema dieses Anxiety. Habe ich dann halt irgendwie auch gesucht. Oder ADHS, dass man es einfach besser versteht. Also da muss ich halt dann nicht zu direkt irgendwem folgen, sondern es ist eher so, Inhalte, die ich mir dann aktiv raussuche, wo ich halt etwas dazu ansehe.

00:25:27 Interviewer

Okay, und was was bringt es dir persönlich quasi das du Wissen aneignen, oder?

00:25:34 Person 7

Ja einfach irgendwie auch so selber schauen. Ist es etwas, das so versteckt in mir auch ist oder kann ich einfach mehr drüber erfahren, wie das für andere Leute ist oder was denen halt da so erklärt wird? Genau. Eher einfach, weil es mich aus Empathie gründen. Ich möchte irgendwie nachvollziehen können.

00:26:02 Interviewer

Ja und du hast es erwähnt, es gibt auf Instagram 3 Seiten, die du regelmäßig aufsuchst und eben dieser eine Therapeut. Dann wäre meine nächste Frage, wie sehr die Fachkompetenz eine Rolle spielt. Bezogen auf die Channels und Influencerinnen, die du aufsuchst.

00:26:41 Person 7

Ähm. Also ich schau schon, wenn ich halt so einen Inhalt ausgespielt bekomme, schaue ich halt schon, wer das so ist, ist es irgendjemand, der das auch beruflich macht? Oder ist das halt irgendwie so ein Online-Coach, der halt jetzt irgendwie sich auf Mental Health fokussiert? Also ein Toni Robbins Nachahmer. [lacht] Das wäre halt jetzt nicht so mein Inhalt, sondern es ist schon eher so dieses. Was habe ich da? [sieht am Smartphone nach] Diese Seite psychologypeers, das sind wirklich nur so textbasierte Sachen mit, wo Sie auch Studien zitieren. Ich meine super kurz einfach nur. Dann dieses letstalkaboutmentalhealth, das ist von der Jessica Walsh. Ich meine, das ist eigentlich so über die Design Community, weil ich der halt folge und für die war das halt irgendwie ein Thema und deswegen folge ich dem Account, weil ich es spannend fand, dass sie sich dafür so einsetzt und halt auch persönlich drüber redet. Und da gibt es halt super viele Ressourcen und auch Storys mit genau einfach ADHS ist so ein Special Ding, digital Wellbeeing. Also die reden halt über ganz viele Themen und es ist nicht so auf Influencer mäßig. Ich meine, man weiß wer dahintersteckt. Und man kann da halt irgendwie auch seine eigene Geschichte einreichen. Und ja, was habe ich noch. Scheinbar folge ich auch anxietyhealer. Da weiß ich jetzt nicht, wer dahintersteckt. Das sind halt so ganz viele unterschiedliche Posts, die halt schön illustriert sind, auch häufig.

00:29:12 Interviewer

Welche Meinung hast du zu Influencer:innen, die Mental Health Content auf Instagram teilen, Also beispielsweise jetzt, der eine Therapeut den du erwähnt hattest und diese letstalkaboutmentalhealth, wo ja auch eine Person dahintersteht, die du kennst. Was hast du da für eine Meinung dazu?

00:29:36 Person 7

Ich find es hilfreich. Ähm, ich finde es auch wichtig und gut, dass es solche Inhalte gibt. Ich mein es gibt halt auch viel. Sicher viel Bullshit, dem man vielleicht nicht ganz so zuhören sollte. Und ich glaube, häufig ist es auch schwierig, jetzt wirklich gute Inhalte zu finden. Und ich denk mir oft, manchmal kriege ich auch so Sachen, wo ich mit denk, boah ist, dass jetzt wirklich alles so gut, wenn man diesem Rat auch folgt, oder? Gefühlt ist so viel Thematik rund um in Beziehungen, dass wir oft auch schon so Oh, das ist eine Red-Flag und. Irgendwie, dass man halt so anfängt alles zu hinterfragen und sich dann irgendwie auch in dem Sinne vielleicht gar nicht so viel damit beschäftigen sollte. Oder halt irgendwie ja einfach mit vielen, vielen Dingen. Dann muss gar nicht so Beziehungsthema sein. Aber viele Dinge in deinem eigenen Leben. Ist natürlich gut, wenn du dich damit beschäftigst, aber irgendwann musst du auch wieder Abstand davon bekommen. Zum Beispiel irgendwie zu sagen, gibt ja auch diese ganz lustigen Mental Health Dingsdis, weiß nicht, ob du die auch siehst. Wo dann irgendwie so steht "das Beste an deinem" oder "das Beste im Arbeitsleben oder so und du ziehst dir die Schuhe an und gehst raus und auf einen Berg und kommst nie wieder zurück". [lacht] Also dieses Thema, es gibt halt eher so lustig gemeinte Dinge zu der Hustle Culture, halt die diesen gegen Strom zeigen.

00:31:49 Interviewer

Es sind quasi sarkastisch gemeint "du musst leisten" Sachen?

00:31:57 Person 7

Ja, genau. Das ist. Ich glaube, das ist so bisschen Gegenströmung, einfach gerade, dass man halt im Arbeitsleben halt auch noch auf seine Gesundheit achtet. Aber ja, es ist halt irgendwie manchmal einfach schwierig oder so. Ich kann vielleicht ein bisschen zu extrem werden, wenn man's zu ernst nimmt, glaub ich.

00:32:29 Interviewer

Okay, also das ist jetzt zum Teil sehr bezogen auf den auf den Content. Zu den Influencer:innen selbst, zu den Personen, die dahinter stehen. Wie siehst du das?

00:32:45 Person 7

Also die Personen selber sind mir eigentlich gar nicht so wichtig. Also ich folge jetzt nicht irgendwie dieser Person oder schau mir diesen Inhalt an, weil ich die Person dahinter so gut finde. Es ist wirklich nur der Inhalt. Wenn ich das Gefühl habe, das hilft mir oder gibt mir frischen Input, dann finde ich es halt wertvoll. Aber mir ist es wurscht, wie der ausschaut.

00:33:18 Interviewer

Okay. Würdest du sagen, dass Mental Health Content auf Instagram ein möglicher Ersatz für eine Psychotherapie ist?

00:33:27 Person 7

Kommt drauf an, wie schlecht es dir geht. Also ich glaube viele Dinge kann man schon so mit Online-Content auf Instagram auch abholen. Ich meine nur Instagram ist vielleicht nicht genug, aber es gibt Bücher und Blogs und irgendwelche Webseiten, wo man sich vielleicht mal informieren kann. Chat GPT etc.

00:33:54 Interviewer

Weiß ich nicht, ob ich da Chat GPT fragen wollen würde.

00:34:06 Person 7

Antwortete auch meistens mit "suche einen Therapeuten auf" als zehnten Punkt. [lacht]

00:34:15 Interviewer

Ai. okay

00:34:21 Person 7

Na, also es ist im Grunde genommen mal gut. Ich denk mir, je besser du selbst informiert bist über so Dinge, desto besser kannst du dann auch in einer Therapie kommunizieren und vielleicht deine Probleme auch besser ansprechen. Denke ich mir.

00:34:41 Interviewer

Also es fördert so eine grundlegende allgemeine Wissensbasis. Zur Orientierung einfach?

00:34:54 Person 7

Ja, genau.

00:34:57 Interviewer

Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du von Mental Health Content auf Instagram schon mal mind blown warst? Und wenn ja, warum?

00:35:15 Person 7

[lacht] mind blown. Hm. Ich mein ich glaube. Ich glaube, es ist eher so, wenn du irgendein Video siehst, und dann geht das so richtig auf das ein, was gerade in deinem Leben passiert und du denkst dir so Wahnsinn. Das ist halt das ist so mind blowing wenn das gerade wirklich zu deiner Situation selber passt und es dir dann so die Augen auch ein bisschen öffnet.

00:35:51 Interviewer

Also wenn du dich dann auch identifizieren kannst?

00:35:54 Person 7

Ja, genau.

00:35:57 Interviewer

Okay. Hast du ein konkretes Beispiel? Ich meine, es ist alles sehr persönlich. Du musst keine Frage beantworten, wenn du dich irgendwo unwohl fühlst. Ich möchte das nur nochmal betonen.

00:36:08 Person 7

[lacht] Nein, ich kann das eh erzählen. Es war ein Kollege, mit dem ich mich irgendwie zufällig wieder getroffen, oder Wir sind halt. Wir haben uns irgendwo einfach wieder gesehen und er hat mich dann gefragt, ob ich mit ihm auf ein Date gehen möchte, und ich habe dem zugestimmt. Und dann hat er quasi einen Monat lang wirklich mich, also das nennt man halt Love Bombing.

00:36:37 Person 7

Ja, also der hat mir wirklich die schönsten Komplimente und irgendwie alles gesagt, was man so hören möchte mit, zum Beispiel „oh, ich habe wirklich lange auf diesen Tag gewartet“ und „ich wollte immer schon mit dir irgendwie ausgehen“ und er hat mich halt wirklich zu supernetten Lokal eingeladen und halt geschaut dass wir uns ständig sehen und ständig miteinander schreiben. Und dann war er nach so einem Monat hat der dann gesagt „Ja, ich habe keine Gefühle für dich. Tschau.“.

00:37:12 Interviewer

Ja auch eine spannende Verhaltensart?

00:37:21 Person 7

Ja, total.

00:37:23 Interviewer

Da hast du quasi Content bekommen oder gesehen der das angesprochen hat?

00:37:31 Person 7

Ja, genau. Das war so kurz danach, als mir das eigentlich alles passiert ist, und mir ist es wie Schuppen von den Augen gefallen, dass es das gibt's überhaupt. Weil ich habe das einfach noch nie erlebt und auch noch nie gehört. Ja, und ich habe mir halt irgendwie so gedacht, boah wo war der Mensch mein ganzes Leben lang und ich war so verliebt in den. Und dann gab es halt dieses Video, das ich dann gesehen habe mit dem Titel Science of Love Bombing und ich dachte so: [flüstert] Wahnsinn. Und dann war aber, also es hat wirklich so meinen Herzschmerz wirklich schnell geheilt, weil ich mir gedacht hab okay, ja gut, das ist halt jetzt passiert.

00:38:29 Interviewer

Es hatte gar nichts mit dir persönlich zu tun, sondern?

00:38:31 Person 7

Ja, genau. Ich habe dann halt wirklich gut auch von dem wieder loslassen können. Ich meine, es hat dann schon noch ein bisschen gedauert, aber es hat mir viel mehr geholfen und ich habe dann halt auch zu dem Thema viel mehr noch nachgelesen. Und warum die Menschen machen und. Hat wirklich gut geholfen, sich damit zu beschäftigen und diesen Mechanismus oder halt was dahintersteckt, besser zu verstehen. Um das dann auf meinem Leben umzudenken. Quasi so. Ich kann gar nichts dafür. Mit mir passt eigentlich alles und ich habe in der Situation nix falsch gemacht. Ich war ehrlich und ich bin an das ehrlichere angegangen und er halt nicht. Und er hatte halt andere versteckte Motive sozusagen und hat es halt mit mir geschafft und ich bin drauf reingefallen. Und genau.

00:39:36 Interviewer

Weil wir jetzt die positive Richtung von Mental Health Content beleuchtet haben, lass uns kurz in die andere Richtung gehen. Gab es schon mal den Moment, wo du einen Inhalt gesehen hast, zum Thema Mental Health, der dir gar nicht zugesagt hat? Und wenn ja, warum und wie bist du damit umgegangen?

00:40:02 Person 7

Ich meine mir persönlich nicht, aber ich weiß, dass es Accounts gibt oder dass es Inhalte gibt, wo eben auch Selbstmord und sowas einfach irgendwie, äh ich will nicht sagen glorifiziert, sondern eher sowas, wo Leute die Unterstützung bekommen, dass sie das Durchziehen.

00:40:25 Interviewer

Okay.

00:40:26 Person 7

Ich meine, ich weiß auch, dass es so Gruppen gibt, wo sich die Leute dann auch austauschen und halt auch treffen und das vielleicht auch dann gemeinsam machen. Ich meine ja, ich weiß, dass es gibt, aber ich war nie beteiligt. Was ich auch weiß, ist dieses Ich meine, ich weiß nicht, ob das Mental Health geht, aber dieses ganze Thema Essstörungen

Interviewer: ja schon.

Person 7: Genau damit habe ich mich eigentlich nur beschäftigt, weil ich da für den Bachelor irgendwann mal eine Arbeit geschrieben hab und da war ich in dieser, das nennt sich Ana-Gruppe. Also die Anorexie hat einen Namen bekommen, nämlich Ana. Und du bist dann in so einer WhatsApp Gruppe mit jungen Mädels drinnen, die alle so wenig essen wollen wie möglich und so schnell wie möglich abnehmen. Und da wird es halt auch so richtig gepusht, dass sie halt auch Fotos teilen und irgendwie ihre Kalorienaufnahme am Tag und ihre Körpermaße dokumentieren und so.

00:41:45 Person 7

Ob das jetzt direkt in Instagram stattfindet, weiß ich nicht, aber ich glaube, es ist so ein Absprung.

00:41:52 Interviewer

Okay. Und wie gehst du damit um? Also beispielsweise, wenn du auf Instagram Inhalt in eine dieser Richtungen bekommst, was zwar mit Mental Health zu tun hat, aber irgendwie dann doch nicht so wirklich jetzt die positive Richtung ist?

00:42:13 Person 7

Ich glaube, ich würde es reporten. Also mir ist es nicht passiert, aber wenn ich so was sehen würde, würde ich es halt an Instagram reporten.

00:42:20 Interviewer

Okay. Also über die Reporting Funktion?

00:42:29 Person 7

Ja, genau das. Dass das irgendwie ein Inhalt ist, der hier eigentlich nichts verloren hat und sich negativ auf die Community auswirken könnte.

00:42:39 Interviewer

Okay, und wenn man jetzt auf einem neutralen Standpunkt ein gehen. Gab es schon mal eine Mental Influencerin, die dich mit ihren Inhalten besonders beschäftigt hat? Also über einen längeren Zeitraum, wo du einfach immer wieder gedanklich dort warst bei dem Thema?

00:43:07 Person 7

Ich meine, es gibt eine. Das ist aber auch nicht direkt Instagram, sondern halt ein Podcast, den ich gehört hab. Gerade zu der Zeit mit dem, wie das alles passiert ist mit diesem Love Bombing. Da habe ich die dann auch über Instagram gefunden und sie hat einen Podcast, der heißt „do your fucking mind“. Da gehts halt auch viel um diese Themen und sie hat auch einen Master in Neurobiologie oder Neuroscience. Genau die teilt halt auch immer eher so einen wissenschaftlichen Fakt und dann geht sie aber so ein Thema rein, das halt viele Leute beschäftigt. Und der Folge ich halt auch auf Instagram.

00:44:03 Interviewer

Teilt sie von sich persönlich auch was in diesen Kontexten, oder?

00:44:07 Person 7

Ja, ich mein sie hat zwei Accounts. Einmal den Account für den Podcast und dann halt noch ihren persönlichen Account. Und sie teilt viel über eher so Neuroscience Facts. Aber halt nicht. Also sie hat glaube ich kein Format, wo sie jetzt wirklich auch oder hat sie. Ich glaube es sind einfach Snippets von ihrem Podcast die sie als Video dann auch teilt.

00:44:40 Interviewer

Und wir hatten jetzt zu Beginn des inhaltlichen Blogs, also hast du den einen Mental Health Influencer erwähnt, der sowohl auf TikTok als auch auf Instagram aktiv ist, den du folgst und dir aktiv die Inhalte anschaust. Wie kannst du dich mit quasi Personen, die das Thema in dieser Art und Weise auf Social Media thematisieren oder auf Instagram thematisieren, identifizieren? Also hast du das Gefühl, dass es jemanden gibt, mit dem du dich identifizierst oder Inhalten, mit denen du dich identifizierst?

00:45:28 Person 7

Ich mein, hm identifizieren. Es ist eher so, wenn irgendwas einfach mich beschäftigt. Ja, schon. Ich kann mich identifizieren, denn es sind halt auch so Fragen, die ich mir dann halt persönlich im Leben stelle und dann hört man sich halt irgendwie einen Podcast dazu an oder schaut halt ein Video auf Instagram. Ja, ist halt. Ich mein, ich würde nicht wirklich sagen, dass alle Inhalte dann von dieser einen Person dazu führen, dass ich mich damit identifizieren kann. Häufig auch nicht, wo ich mit denke, ja, das ist mir eigentlich relativ wurscht. Aber dann gibt es natürlich wieder irgendwie ein Video, das mich dann halt schon persönlich anspricht oder wo ich es mir dann auch mehrmals anschaue oder vielleicht auch irgendwas aufschreibe, weil es dann irgendwie doch eine Relevanz oder so hat.

00:46:32 Interviewer

Wie würdest du deine Gefühle beschreiben in diesem Moment, wo du dich mit Inhalten oder halt den Personen dahinter identifizierst? Ist das ein Gefühl von Zugehörigkeit oder ist es

verstanden fühlen, oder? Oder gibt es doch den Moment, wo du dich abgrenzt von gewissen Dingen?

00:47:00 Person 7

Ja, also, ich meine gewisse Dinge. Da fühle ich mich verstanden. Sicher. Bei anderen Dingen ist so „Ah, das trifft jetzt nicht so auf mich zu“. Also da ist schon diese Abgrenzung da. Oder wo ich mir denke, das muss ich für mich irgendwie selbst anders betrachten oder dem kann ich jetzt nicht so zustimmen. Ja, also da ist schon. Ja, genau.

00:47:35 Interviewer

Und habe ich schon mal ein persönliches Merkmal einer Mental Influencerin, also beispielsweise die Walsh. Hat dich ein persönliches Merkmal von der Person in Bezug auf dich selbst schon mal zum Nachdenken angeregt oder dich Inspiriert?

00:48:03 Person 7

Ja, würde ich schon sagen. Also, diese Podcasterin, die hat halt einfach eine Persönlichkeit, die super lebendig ist. Also die hat halt einfach Feuer unterm Hintern, sagt man. Und ja, die ist halt irgendwie einfach eine die super kompetent und auch selbstbewusst wirkt. Da habe ich mir halt schon öfters auch gedacht hab, „ich wäre gern mehr so wie sie“ oder ich finde das eigentlich eine schöne Art, wie sie halt so ist und auch, die haut halt so mit dem Hammer auf den Tisch. Also die hat halt einfach eine wirklich starke Energie sozusagen.

00:48:59 Interviewer

Also sie wird durch persönliche Merkmale charakterisiert, die dir ein bisschen fehlen bei dir im Alltag oder wie würdest du es beschreiben?

00:49:14 Person 7

Ja, ich würde. Ich meine, ich würde nicht sagen es fehlen. Ich würde jetzt sagen sie ist halt eine. Man merkt halt einfach, dass sie eine super andere Herangehensweise an viele Dinge hat, die mir aber zusagen. Genau. Und wo ich es halt spannend finde, so wow: andere Menschen sind halt wirklich so und ja, es ist okay. Oder ich finde es halt ich finde sie halt cool und ich mag ihre Art! Ich bin halt selbst so nicht und ich meine sicher gibt es so Charakterzüge, die, die ich vielleicht auch haben könnte, aber dann wirds glaube ich nicht mehr so gut zu mir passen.

00:50:01 Interviewer

Wenn es etwas gibt, was du übernehmen wollen würdest, was wäre das für ein Merkmal?

00:50:17 Person 7

[grübelt und lacht] Ich glaube, es ist dieses ja einfach wirklich offen. Also ich bin halt ein Mensch. Ich bin supernett zu Leuten und ich lache halt auch viel. Oder ich. Es ist halt so mein Zugang. Ich glaube ja dafür haben mich Leute auch schon oft glaub ich unterschätzt oder halt anders eingeschätzt, dass man mich halt besser ausnutzen kann oder so. Und sie ist halt wirklich so bossy und ich glaube, sie hat mir auch geholfen, ein bisschen mehr bossy in meinem Leben zu sein. Ja, grad in der Arbeit. Ich glaube, man muss sich halt einfach anders durchsetzen und ich sehe es halt auch bei vielen Frauen, die es eher so wie ich sind, ja halt. Ich bin halt nicht eine, die jetzt so super laut ist. Ich meine schon auch, aber halt nicht

primär und gerade im Arbeitsumfeld muss man halt irgendwie schauen, wo man bleibt. Sozusagen.

00:51:40 Interviewer

Grenzen ziehen?

00:51:42 Person 7

Ja, genau. Und halt auch einfach sagen, was man will und sich durchsetzen. In jeder Situation, also gerade als Designerin, wird man halt auch wirklich viel hinterfragt und jeder hat ne Meinung.

00:52:01 Interviewer

Und alle wissen es besser, obwohl sie keine Ahnung davon haben?

00:52:05 Person 7

Ja genau. Und du musst halt deine Arbeit gut verkaufen. Ja, das ist ständig ein Thema. Und wenn du dann halt die ganze Zeit lieb bist, dann bleibst du halt auf der Strecke.

00:52:21 Interviewer

Spannend. Danke fürs teilen.

00:52:26 Person 7

Ja gerne.

00:52:26 Interviewer

Du hast vorhin auch erwähnt, dass du dir hier und da mal was notierst, wenn du dir solche Inhalte anschaust. Also du hast für dich persönlich von Mental-Health-Influencer:innen etwas übernehmen können?

00:52:48 Person 7

Ja. Definitiv.

00:52:49 Interviewer

Kannst du mir ein spezifisches Beispiel nennen und warum du das Übernehmen konntest oder warum du es übernehmen wolltest? Also es kann Tipps, Hilfestellungen, Lösungsansätze, Verhaltensweisen, Denkmuster. So, wir hatten jetzt schon ein bisschen mehr bossy sein, beispielsweise.

00:53:12 Person 7

Ja. Ein spezifisches Beispiel.

00:53:16 Interviewer

So was war das Letzte, was du dir aufgeschrieben hast, beispielsweise?

00:53:21 Person 7

Oh weh [lacht]. Ich habe wirklich lange nichts mehr aufgeschrieben. Aber ich glaube, es sind einfach so Impuls oder irgendwie. Wo ich halt wusste, okay, ich mag mich jetzt nicht damit

direkt beschäftigen, jetzt sofort, sondern ich möchte das halt für später irgendwie behalten und möchte einfach einen Reminder notieren, wo ich halt später nochmal auch zurückkommen kann, oder ich speichere mir dann den Post auch ab. Oder oft sind sie irgendwie so, nein mir fällt kein Beispiel ein, aber es sind halt irgendwie ja, wo man einfach sich selbst nochmal irgendwie was aufschreibt, damit man es halt einfach in Erinnerung behält und später nochmal drauf zurückkommen kann.

00:54:22 Interviewer

Beim Love Bombing war es ja ganz klar zum einen die Wissenserkenntnis und zum anderen aber auch für dich der quasi andere persönliche Umgang, den du daraus ziehen konntest oder übernehmen konnten, oder?

00:54:34 Person 7

Ja genau, und eh auch zu schauen, dass es mit halt nicht mehr passiert.

00:54:38 Interviewer

Und wie du es erkennst?

00:54:40 Person 7

Ja, genau.

00:54:47 Interviewer

okay. spannend. Kommen wir zu der vorletzten Frage. Nämlich abseits von Mental Health Content und Mental-Health-Influencer:innen auf Instagram. Du hast heute schon erwähnt, dass du Therapieerfahrung über BetterHelp gemacht hast. Gibt es Alternativen, die du abseits des Contents und den Personen nutzt? Also beispielsweise Hobbies, Meditationsapps, Therapie, anonyme Kreise bzw. Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Therapie Apps?

00:55:36 Person 7

Ähm. Ich glaub an erster Stelle würde ich sagen Podcasts. Einfach zu dem Thema, oder manchmal ist es einfach auch nicht wirklich so gezielt, sondern es ist halt irgendwie Inhalt des Podcast so nebenbei auch. Ähm, weil gefühlt viele Leute auch drüber sprechen. Also das kann irgendwie ein Interview sein, das ich mir anhöre und dann plötzlich fängt diese Personen auch an über ihre Depressionen zu sprechen oder was auch immer. Oder Burnout Erfahrungen haben ja auch super viele. Ja, dann andere Inhalte. Definitiv so was ich auch oft gemacht und sind so Meditationsapps wie beispielsweise Head Space. Habe ich auch ausprobiert oder halt auch auf Spotify, dass man irgendwelche geführten Meditationen halt mal macht. Das ist nicht wirklich irgendwas, was ich jetzt konsequent durchziehe.

Ab und zuvor dem Einschlafen.

00:56:50 Interviewer

Okay. Und mit dem Partner bestimmte Gespräche führen?

00:56:56 Person 7

Ja, definitiv.

00:56:58 Interviewer

Also quasi was dich beschäftigt oder was dir Sorgen macht, oder?

00:57:02 Person 7

Ja.

00:57:03 Interviewer

Okay.

00:57:05 Person 7

Und halt auch mit Freunden.

00:57:08 Person 7

Ja, der Austausch im Freundeskreis. Gibt es von dir aus zum Thema Mental Health auf Instagram noch etwas, worauf du eingehen möchtest, dass wir bis jetzt nicht besprochen haben, diskutiert haben, was du ergänzen möchtest?

00:57:25 Person 7

Nein, eigentlich nicht. Glaube wir haben wirklich viel geplaudert. [lacht]

00:57:30 Interviewer

Okay, sehr gut. Danke dir! Dann beende ich hier mal die Aufnahme.

Transkript Person 8

00:00:00 Interviewer

Und es funktioniert.

00:00:02 Person 8

Hört man mich, wenn ich so reinrede?

00:00:06 Interviewer

Ja, das passt. Das passt wunderbar. Okay, ich habe eine Definition mitgebracht und ich würde gern wissen, ob du mit der Definition einverstanden bist oder ob du was hinzufügen möchtest. Also ganz generell unter dem Begriff Influencerinnen sind Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencer:innen im Themenbereich Mental Health bewegen und dieses öffentlich thematisieren, meist über persönliche Situationen oder Tipps oder professionell ausgebildete Psychotherapeutinnen, Psychologinnen oder Psychiaterinnen, die Aufklärungsarbeit bzw. Psychoedukation über Instagram betreiben.

00:01:05 Person 8

Stimmt, also sehe ich grundsätzlich auch so. Ich weiß nicht, ob das jetzt ist zu deiner Definition passt oder nicht, was in meinen Feed auch manchmal rein gespült wird, wo ich auch oft bin, sind einfach Menschen, die von mentalen Problemen betroffen sind und darüber reden. Also, das sind jetzt gar nichts. Also sind dann teilweise auch Influencer. Aber eher Nebenberuflich, oder halt in kleinerem Umfang, als jemand der Vollzeit Influencer Mental Health Thema macht. Aber zum Beispiel so Leute, die eine DIS haben oder so und dann darüber reden. Wo dann halt psychische Krankheiten und so halt auch einfach thematisiert werden. Das würde ich für mich da auch noch mit reinzählen, okay.

00:01:49 Interviewer

Okay. Also ich würde es unter dem klassischen Influencer:innen-Begriff einfach sehen. Es gibt ja defacto keinen wirklich harten Trennlinien. Wichtig ist das zu einem Thema eine Meinungsführer:innenschaft herrscht. Und du bist regelmäßig auf Instagram unterwegs, bist mit solchen Inhalten konfrontiert und folgst Personen dahingehend?

Person 8: Ja.

Interviewer: Okay, dann wäre meine erste ganz allgemeine Frage, dass du kurz beschreibst, seit wann du Instagram benutzt und warum?

00:02:37 Person 8

Uff, ahm. Das muss, ich könnt es nachschauen gehen, aber es war noch in der Schule. Also ich war glaube ich so 16 oder so. Ich bin jetzt 26, also ich würde sagen so seit ungefähr 10 Jahren. Mehr oder weniger, PI mal Daumen verwende ich Instagram. Ich bin eher jemand, also ich verwende es für zwei Sachen. Es ist einerseits halt Entertainment, quasi als Beobachterin sozusagen. Ich verwende es auch zu Promotion-Zwecken für meine Nebentätigkeit, aber ich mache da keinen Unterschied. Ich habe keine unterschiedlichen Accounts oder irgendwas, sondern es ist einfach für mich hauptsächlich ein „Ich bleibe auf dem Laufenden“ eben mit der Community und beschäftige mich mit Themen, die eben relevant sind für mich.

00:03:26 Interviewer

Also, du nutzt es, um in Kontakt zu bleiben mit der Community, mit Freunden und deine Nutzungsart ist sowohl für dich persönlich als Entertainment, also auch Promotion.

00:03:37 Person 8

Also professionell ist übertrieben. Ich mache es nicht für eine Firma oder so, aber ich nutze das zum Beispiel, um Kurse zu bewerben in meiner Story oder meine Fotos halt zu zeigen, was ich halt kann, wer ich bin.

00:03:48 Person 8

Genau und sonst ist es aber auch eine Infoquelle für mich. Also ich informiere mich schon auch über viel auf Instagram. Einerseits zum Tagesgeschehen, also ich lese Zeitungen nicht wirklich, sondern ich folge halt dem STANDARD und dem KURIER und der ZiB auf Insta und da ist es halt auch eine wahnsinnig wichtige Infoquelle für mich. Und dann einfach Themen, die mich halt interessieren. Also eben viel in Richtung Arial, weil es einfach ein wichtiger Teil ist. Aber auch in Sachen wie Mental Health, Sport, das ist ganz viel dabei. Es ist wenig klassischer Lifestyle dabei eigentlich im Sinne von Produkten oder so. Das versuche ich eher zu vermeiden. Ja, es sind verschiedenste Themen. Taylor Swift ist im Moment viel. [lacht]

00:04:40 Interviewer

Taylor Swift ist gerade auch grad sehr aktuell. [lacht]

00:04:47 Person 8

Also ich würde sagen, es sind nicht die 3, Hauptsache es ist im Info, Entertainment und einfach in Kontakt bleiben mit Community und Freunden.

00:04:58 Interviewer

Okay, und dann möchte ich noch eine allgemeine Frage zum Thema Mental Health und mentale Gesundheit stellen. Nämlich wie bist du damit in Berührung gekommen?

00:05:11 Person 8

Gute Frage. Ähm, ich glaube, es war tatsächlich eher hauptsächlich über Social Media. Oder über Medien, die ich konsumiert hab. Kann auch sein, dass ich zuerst ein zwei Bücher dazu gelesen habe, und dann wurde es mir auf Social Media vorgeschlagen, aber auf jeden Fall über Medienkonsum. Es war, also das erste Mal davon gehört oder das erste Mal damit konfrontiert war ich nicht aufgrund eines Falls oder meiner eigenen Mental Health oder meiner Umgebung, sondern sicherlich aufgrund von Medien, die ich konsumiert hab. Vielleicht war auch in der Schule schon mal ein Anstoß dazu da. Da bin ich mir jetzt nicht hundertprozentig sicher. Weiß ich nicht, aber ich glaube generell, das Thema hat einfach in den letzten Jahren viel Präsenz gehabt in den verschiedensten Medien, sowohl sozial als auch einfach in der Popkultur oder in anderen Medien. Und ich glaube, da in irgendeiner Art und Weise mit zum ersten Mal in Berührung gekommen.

00:06:07 Interviewer

Und welche Meinung hast du zu dem Thema und in weiterer Folge zu Psychotherapie oder Psychologie?

00:06:14 Person 8

Ein sehr positives grundsätzlich. Ich finde es erstens großartig, dass es mittlerweile ein Thema ist, das ist kein Totschweigen und Tabuthema mehr ist und dass wir einfach auch Gesellschaft oder, falsch. Das es in meiner Bubble auch anerkannt wird, dass Gesundheit nicht nur physische Gesundheit im Sinne von „mir tut mein Bein nicht weh“, sondern auch mentale Gesundheit ist. Weil ich glaube, dass das sehr, sehr lange sehr unterschätzt wurde, gerade in unserer Elterngeneration. Also ich finde es großartig, dass die jetzigen Jungen das eigentlich, oder halt mein Umfeld, das auch sehr offen einfach bespricht. Ich weiß von vielen Freundinnen, dass sie auch in Therapie sind und dass es ihnen wahnsinnig geholfen hat. Also ich kenne einige. Es ist auch einfach ein Thema, über das wir auch reden und wo auch die Leute so ein bisschen aufeinander schauen. Also es ist auch kein Tabu, zum Beispiel wenn man sagt „Hey, ich brauche heute ein Ruhetag, denn ich kann nicht mehr, das ist mir irgendwie alles zu viel“ und das ist dann voll in Ordnung. Und das finde ich sehr, sehr cool. Und ich finde es auch großartig, dass es einfach mittlerweile so viel mehr Awareness dazu gibt, in dem Sinn, dass du einfach, eben du hast Influencer, die drüber reden. Du hast Leute, die ihre Erfahrungen teilen. Es ist einfach ein, du kriegst Awareness und was zum Beispiel bei mir halt so ein Thema ist. Ich habe halt Leute in meinem Umfeld, die Betroffene sind oder die halt sich damit irgendwie, also die damit zu kämpfen haben, teilweise womit auch immer. Und als jemand, der davon nicht betroffen ist oder sich damit nicht so gut auskennt, ist das halt auch super wertvoll, weil man sich dann einfach informieren kann ohne. Also ohne jetzt den.

00:07:45 Interviewer

Mit geringem Aufwand sozusagen?

00:07:46 Person 8

Ja genau. Also ohne die bewusste Entscheidung zu treffen: ich setz mich jetzt hin und ich recherchiere das. Sondern es kommt halt immer wieder. Es sind immer wieder so Reminder Es hilft dir, dich in die Lage von anderen Leuten hineinzuversetzen, dass es ebenso thematisiert wird. Generell das Thema Mental Health im Sinne von, dass es eben ein Teil von Gesundheit ist und das ist auch hoffentlich immer mehr berücksichtigt wird im Gesundheitssystem finde ich superwichtig. Kann man gar nicht oft genug betonen. Das ist glaube ich auch. Es ist halt. Also ich bin davon überzeugt, dass psychische und physische Gesundheit halt in Einklang sind und dass du das nicht voneinander trennen kannst und dass es wichtig ist, auf beides zu schauen. Und ich glaube auch, dass die Prävention gerade also Mental Health oder schlechter Mental Health, sag ich jetzt mal, kann, glaube ich auch eine Ursache für ganz, ganz viele andere Krankheiten sein. Also ich denke an ein Suchtverhalten. Ich denk jetzt an Gewalt, auch zu Hause. Also ich glaube, dass das Thema Mental Health anders ist, dass in ganz viele andere Themen einfach reinspielt und Einfluss hat und dort anzusetzen ist, so ein bisschen an der Wurzel oder an der Ursache anzusetzen statt an den Symptomen. Und deswegen halte ich es für so wichtig.

00:08:58 Interviewer

Das ist vorher erwähnt, du merkst bei deinen Eltern, also in deine Familie Generationsunterschiede. Auf der anderen Seite hast du erwähnt, dass deine Freunde bzw. dein Bekanntenkreis Betroffene da sind. Wie wird das Thema mentale Gesundheit sowohl in Familie als auch in Freundes- und Bekanntenkreis behandelt? Stichwort Stigma.

00:09:26 Person 8

Ja, ganz, ganz unterschiedlich. Also zum Beispiel in. Also ich fange mal mit dem Freundeskreis an, weil es glaube ich etwas einfacher ist oder in meiner Blase, da ist es eigentlich ein sehr, sehr offenen Umgang damit. Ähm, gar nicht jetzt so thematisch im Sinne von „ich habe damit und damit Probleme“ oder so, sondern einfach so „Ja, ich bin in Therapie“ zum Beispiel oder „das und das ist was, worüber ich nachgedacht habe“ oder so. Man geht eigentlich sehr offen damit um, grundsätzlich. Es ist auch ein bisschen ein Aufeinander schauen. Also so auch der Umgang zum Beispiel mit Ressourcen im Sinne von zwischenmenschlicher Interaktion jetzt zum Beispiel ist ein sehr. Also mindfull ist vielleicht das falsche Wort, aber es ist eben achtsamer. Ja, genau, es ist ein absolut legitimer Grund, zum Beispiel zu sagen „Ich jetzt nicht wohin, denn ich kann heute nicht, weil mir geht es mental nicht gut“ oder zu sagen “Hey, ich habe über das und das viel nachgedacht und bin zu dem und dem Entschluss gekommen und hab das auch mit meiner Therapeutin besprochen“ oder was auch immer. Also es sind so Sachen, die halt einfach in Gesprächen fallen und keiner zuckt mit der Wimper und es ist halt einfach so und es passt voll. Ähm, viele teilen dann auch Erkenntnisse, die sie haben manchmal. Oder wenn sie was über sich selbst gelernt haben oder so es ist einfach. Es ist nicht so, dass wir und jeden Dienstagabend hin und reden über unsere Mental Health. Aber es ist halt so, du redest halt einfach. Es kommt halt einfach auf und dann redest du halt drüber und dann reflektierst du selber oder so und teilst es halt mit anderen und also es ist einfach ein Thema, wie viele andere Themen halt auch, würde ich mal behaupten können. Nicht überall. Ähm. Also zum Beispiel auch in der Arbeit ist es ein bisschen anders. Da ist es halt auch ein professioneller Kontext, das heißt wieder ganz anderes Setting, anderes Vertrauensverhältnis. Aber auch da haben wir zum Beispiel schon auch, also ich jetzt zwei, also mit meinen engeren Kolleginnen sowieso oder die sind auch mehr Freundinnen, ist es generell ein sehr, sehr offener Umgang auch. Also da wurde auch eigentlich immer sehr, sehr offen drüber gesprochen. Wobei auch da dann schon zum Beispiel es sehr lang gedauert hat, bis wir ein entsprechendes Vertrauensverhältnis hatten, dass sie zum Beispiel dann gesagt haben, ja, ich hatte Angststörungen als Kind oder solche Sachen. Also da war schon einfach, du hast gemerkt, du redest grundsätzlich schon drüber, aber so, dass man dann über den persönlichen Aspekt redet oder über persönliche Schwierigkeiten oder Diagnosen oder Herausforderungen, die man selber hat, das dauert dann doch, also, bis man einfach auch ein Vertrauensverhältnis zu einer Person aufgebaut hat. Aber zum Beispiel ich habe einen Kollegen, der eigentlich jetzt, er hängt nicht an die große Glocke, dass er einmal die Woche in Therapie geht, aber er verheimlicht jetzt auch nicht. Also es ist halt so, wie wenn du zu Physiotherapie gehen würdest oder es steht halt in seinem Kalender, es ist geblockt und ja, und er hat mir dann zum Beispiel auch schon mal rückgemeldet. So ja, ich habe mir den und den Satz, den du gesagt hast zur Therapie mitgenommen. Das war halt cool, aber es ist jetzt nicht ein „oh mein Gott, ich geh in Therapie, schaut her!“ Und in meiner Familie würde ich sagen, es ist sehr, sehr individuell auf die Person.

00:12:44 Interviewer

Und Generation auch?

00:12:50 Person 8

Also bei meinen Großeltern zum Beispiel war es nie ein Thema in dem Sinne, aber da gab es halt auch den Begriff Mental Health jetzt noch nicht. Das war eher so Hä? Oder auch Therapie bist du halt nur gegangen, wenn du schlimm daneben warst. Ähm also da war das einfach kein, aber da war Umweltschutz jetzt auch noch kein Thema. [lacht] Bei meinen

Eltern sehe ich es glaube ich sehr stark einfach im Umgang, zum Beispiel mit Trauer. Also wenn wir einen Todesfall in der Familie hatten und so, dann ist da einfach ein sehr unterschiedlicher Umgang. Wie meine Mama damit umgeht, versus wie mein Papa damit umgeht, weil meine Mama damit auch glaube ich einfach mehr Zugang hat oder offener ist als mein Papa jetzt und auch mit ihren Gefühlen anders umgeht. Aber das ist glaube ich eine Charaktersache als jetzt Generationensache würde ich sagen. Auch da grundsätzlich, glaube ich. Also. Das Thema Therapie ist jetzt kein Tabuthema. Oder auch generell mentale Gesundheit. Es ist nicht so, dass wir da nicht drüber reden. Also zum Beispiel als Kind hat meine Mama auch immer so drauf geschaut, dass wir jetzt Ruhe haben oder halt Ruhe Momente auch haben. Nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Ich glaube schon, dass sie das auch immer wieder eingebunden hat. Aber es war jetzt nie so, wir setzten und jetzt hin und reden über unsere Mental Health. Es wurde halt ein bisschen gelebt, gefühlt teilweise halt.

00:14:22 Interviewer

Ein offener Umgang mit Sorgen und Gefühlen?

00:14:23 Person 8

Ja genau das, auf jeden Fall. Also wir hatten eigentlich immer einen sehr engen Kontakt zu den Eltern und da wurde über all diese Sachen eigentlich auch sehr offen gesprochen.

00:14:34 Interviewer

Also es gab keine Tabus, keine Geheimnisse?

00:14:41 Person 8

Nein, gar nicht. Also unsere Gefühle waren immer valide. Es wurde immer ernst genommen, wie wir uns gefühlt haben. Auch als Kinder. Und sie hat uns dann doch. Vor allem die Mama hat uns dann oft einfach geholfen das ein wenig durchzuarbeiten. Okay, warum fühlst du dich jetzt so oder was ist jetzt der Grund dahinter?

00:14:57 Interviewer

Also quasi stetige Reflexion?

00:15:00 Person 8

Ja genau. Das war eigentlich eher so. Wir wurden jetzt nicht spezifisch darauf aufmerksam gemacht, dass Mental Health wichtig ist. Also es war nicht so wie der Sex-Talk, den du mit zwölf hast oder so. [lacht] Aber es war halt einfach im Umgang so quasi einfach im Alltag integriert. So wie du halt. Wenn du halt müde bist, dann sagt die Mama halt okay, geh früher schlafen. Und wenn du halt über was reden wolltest, dann hat man halt drüber geredet.

00:15:26 Interviewer

Okay. Das klingt sehr schön.

00:15:30 Person 8

Also ich kann mich nicht beschweren.

00:15:32 Interviewer

Das ist eine persönliche Frage. Möchte nochmal betonen, du musst es nicht beantworten.

Hast du schon selbst einmal Psychotherapie in Anspruch genommen?

Person 8: Nein, habe ich noch nicht.

Interviewer: Und in Planung? Oder bist du irgendwie neugierig?

00:15:51 Person 8

Grundsätzlich schon neugierig. Ähm, würde mich einfach mal interessieren, wie das ist bzw. was das für eine Erfahrung auch ist. Bisher noch nicht passiert aus vor allem Ressourcengründen von Zeit oder halt. Also ich war noch nie an dem Punkt, wo ich das Gefühl hatte, dass ich jetzt Hilfe brauche, um weitermachen zu können. Und deswegen ist alles, was ich jetzt machen würde, quasi aus meiner Sicht jetzt an nice to have oder mal interessant für die Experience und deswegen würde es mich interessieren. Aber jetzt nicht, weil ich das Gefühl hatte, ich bräuchte es, um ein gutes Leben zu haben oder auch mental an einem Ort zu sein, an dem es mir gut geht. Also es würde wahrscheinlich meine Lebensqualität verbessern, würde ich mal annehmen. Oder ich könnte Dinge aufarbeiten oder auch Sachen reflektieren, auf die ich allein nicht kommen würde. Aber es ist für mich jetzt nicht so, dass ich sage, ich bräuchte es, um glücklich zu sein oder um in einer für mich wahrgenommenen guten mentalen Position zu sein. Deswegen einfach bisher, war es mir die Zeit und das Geld halt noch nicht wert.

00:17:00 Interviewer

Oder der Schmerz war noch nicht groß genug?

00:17:02 Person 8

Oder den Schmerz, genau oder der Schmerz war noch nicht groß genug. [lacht] Also der Druckpunkt noch nicht groß genug. Ist vielleicht ein bisschen naiv. Aber ja.

00:17:12 Interviewer

Am Ende des Tages. Also ich glaube alle die ich kenne, inklusive mir, haben tatsächlich erst mit Therapie angefangen, wo der Schmerz zu viel wurde, wo sie es nicht mehr handhaben konnten.

00:17:27 Person 8

Ja voll. Es ist auch grundsätzlich etwas, das ich immer als Möglichkeit da hab sozusagen. Also ich würde jetzt nicht sagen ich gehe nicht zur Therapie, weil sondern das ist für mich ein bisschen so, wie wenn ich halt zum praktischen Arzt gehe, wenn ich einen Husten habe. Also wenn es einen Anlass gibt, jetzt also, genau es gab Momente, wo ich mir dachte, vielleicht wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, um mal zu gehen oder so, aber es war dann eigentlich immer so, dass ich dann selber. Es war halt dann so ein, weiß ich nicht das war dann so zwei drei Tage intensiver und dann habe ich drüber nachgedacht und dann ist es aber eh wieder abgeebbt und dann war es wieder gut und war okay. Und dann war ich so okay, passt jetzt wieder für mich.

00:18:11 Interviewer

Okay. Ich würde gern mit dir zum Inhaltlichen hinsichtlich deiner Nutzung rübergehen. Und zwar welche Mental Health Inhalte siehst du dir an und warum?

00:18:29 Person 8

Was ich grundsätzlich. Also wo fange ich an? Grundsätzlich schaue ich mir das an, was mir der Algorithmus ausspielt. Wenn wir jetzt mal realistisch sind. Also ich geh jetzt nicht her und such ganz bestimmte Inhalte oder das mache ich nur, wenn ich eine spezifische Frage zu irgendwas habe.

00:18:43 Interviewer

Wie zum Beispiel?

00:18:44 Person 8

Also wenn ich jetzt zum Beispiel hör es gibt das weiß ich nicht Panikattacken und bin ich so „Was ist eine Panikattacke? Wie fühlt sich das an? Was könnte das sein?“, dann würde ich zum Beispiel hergehen und das auch mir auf Instagram schauen, was es dazu gibt. Also ich würde sozusagen.

00:19:05 Interviewer

Suchst du da über Hashtags, oder?

00:19:06 Person 8

Einfach ins Suchfeld eingeben und dann.

00:19:07 Interviewer

Okay.

00:19:08 Person 8

Ja, genau. Also quasi über Hashtags oder wenn du es ins Suchfeld eingibst, dann gibt es auch Creator oder so die dazu reden. Ja, aber das ist eher der Ausnahmefall. Also passiert sehr, sehr selten. Was eher passiert ist, dass mir einfach in meinen Feed gespült wird. Entweder weil ich den Personen folge oder weil der Algorithmus denkt, dass es für mich interessant sein könnte. Grundsätzlich konsumiere ich die Inhalte dann. Ich skippe sie eigentlich nur, wenn ich sie für kompletten Bullshit halte. Kann ich vielleicht auch noch darauf zu sprechen kommen.

00:19:39 Interviewer

Das ist eh eine eigene Frage.

00:19:43 Person 8

Passt, aber sonst? Grundsätzlich bin ich da jetzt nicht so, dass ich irgendwas spezifisch nicht mag oder schon mag oder so.

00:19:50 Interviewer

Gibt es engere Themenfelder, in denen du mich regelmäßig bewegst?

00:19:59 Person 8

Depressionen war ein Thema. Eltern sein und mentale Gesundheit. Die DIS, also früher haben sie es genannt Multiple Persönlichkeitsstörung.

00:20:19 Interviewer

Ja. Du meinst Dissoziative Identitätsstörung?

00:20:21 Person 8

Ja, genau, das ist es. Danke. Ähm. Da habe ich einige Creators gehabt. Womit ich mich eigentlich fast gar nicht auseinandersetze ist Suizid. Anxiety war ein Thema. Achtsamkeit, also mindfullness. Und dann habe ich so diese kommunikationstechnische Sicht oder dieses so wie gehe ich mit Leuten um, die betroffen sind? Wie kann ich meine Sprache inklusiver gestalten, um diese Dinge quasi nicht außen vor zu lassen oder da halt nicht aus Versehen irgendwas zu triggern oder solche Dinge halt. Das glaube ich, ist eher so, ist auch ein immerwährendes Thema.

00:21:23 Interviewer

Also zum einen hast du gesagt, dass du es dir anschaust, wenn es aktuell ist oder wenn es akut ist oder wenn es etwas gibt, was dich beschäftigt, wo dich damit auseinandersetzen möchtest. Auf der anderen Seite, weil es der Algorithmus ausspuckt. Was würdest du sagen, bringen dir die Inhalte persönlich?

00:21:45 Person 8

Awareness vor allem. Also als jemand, der das Privileg hat, eigentlich sich sehr stabil zu fühlen. Also aus meiner persönlichen Wahrnehmung jetzt bin ich ein relativ ausgeglichener Mensch und ich bin jetzt zum Beispiel von Panikattacken. Das ist was, was ich nicht hab einfach, das heißt, mir helfen, solche Inhalte zu verstehen, wie es den Menschen geht, die das haben.

00:22:07 Interviewer

Also wenn jetzt jemand im Freundeskreis beispielsweise eine Panikattacke hat?

00:22:10 Person 8

Einfach so, dass ich weiß, okay, was passiert da gerade und wie kann ich damit umgehen und wie kann ich die Person unterstützen.

00:22:14 Interviewer

Kam das schon mal vor?

00:22:16 Person 8

Panikattacke nicht, aber Depressionen kam schon vor. Ähm. Grenzen setzen. Auch ein ganz wichtiges Thema. Nur weil wir gerade über Dinge reden, die so passiert sind. Und dann? Gab es auch eine Situation. Ich weiß nicht, wie ich das genau. Burnout war auch ein Thema.

00:22:37 Interviewer

Ja.

00:22:38 Person 8

Da ist es auch. Da war das so anlassbezogen. Also da hatte ich einen Fall in meinem Umfeld und dass das hilft, dann halt zu verstehen. Also nachvollziehen kann man es eh nie. Aber halt so ein bisschen einen Einblick zu kriegen, was die Leute durchmachen, okay, und auch so im Sinne von wie kann ich es im schlechtesten Fall nicht schlimmer machen und im besten Fall sie dabei unterstützen. Und ich glaube, das ist eigentlich so das aller wertvollste

und gleichzeitig auch so Awareness für mich selbst. Also einfach so zu wissen, dass wenn du dich halt jeden Tag ausgelaugt und müde fühlst, dass es dann halt ein Symptom sein kann für ein, also nicht sofort ein Burnout, aber das es dann halt vielleicht in die falsche Richtung gehen. Also einfach so, auch Awareness für sich selber und für den eigenen Alltag zu schaffen und Dinge vielleicht erkennen zu können, weil halt eben, wenn du dich damit sonst nicht auseinandersetzt, heißt jetzt auch nicht, dass alles auf Instagram immer perfekt die Inhalte sind. Aber einfach so diese bisschen an Awareness schaffen. Und wie können unterschiedliche Dinge ausschauen? ADHS war auch ein Thema. Auch einfach so Sachen verstehen, die andere Menschen vielleicht machen oder warum vielleicht Situationen, die für mich voll okay sind, für andere Menschen herausfordernd sein können und dann halt auch mein Verhalten. Ich schaffe es natürlich nicht immer, aber. Da einfach achtsamer zu sein, um mehr auf mich und auf andere schauen zu können, das ist glaube ich so der Hauptvorteil und dann bei vielen Dingen ebenso wie bei der DIS zum Beispiel. Ich wusste nicht, dass es das gibt. Also es war mir einfach kein Ding, mit dem ich je konfrontiert war und dann kam das halt auf Insta und es war superspannend, weil es einfach mal was, blöd gesagt was anderes war oder was, dass ich so nicht kannte und dann war halt einfach Neugier da oder einfach der Wunsch das auch zu verstehen oder da möglichst viel einfach zu erfahren drüber eben auch von Betroffenen Seite und dann war's schon auch. Manchmal ist es einfach so Tipps. Also letztens habe ich zum Beispiel einfach einen Post gelesen, wo halt jemand gesagt hat, so, wenn du Panik halt aufsteigen siehst, dann, was du halt machen kannst, um dich selbst wieder irgendwie in dem Moment halt runterzuholen oder so, Das ist dann nichts, was ich jetzt in der Sekunde brauche. Aber ich habe es mal gelesen und vielleicht, wenn ich es mal brauche, dann kommt es wieder oder auch nicht, je nachdem. Aber halt so einfach, so ein bisschen so wie kann ich mit Dingen umgehen? Also wie ist das für andere Leute, wenn sie da durchgehen? Wie kann es vielleicht bei mir selbst aussehen einfach, dass ich das erwische und sehe? Und wie kann ich dann damit umgehen? Entweder mit anderen Leuten oder auch bei mir selbst. Und was gibt es dafür Möglichkeiten?

00:25:18 Interviewer

Und welche Mental-Health-Kanäle bzw. Influencerinnen kannst du mir nennen, die du regelmäßig aufsuchst? Oder wo du dir Content regelmäßig ansiehst?

00:25:30 Person 8

Ja, es kommt alles sehr in Wellen. Jetzt mal wieder DIS ein Thema. Das sind diebonnies glaub ich heißen die. Ist eben ein Mensch der, die eine DIS hat. Die einfach so erzählt wie es ihr damit geht, wie das alles ausschaut, wie das halt so ist.

00:25:56 Person 8

Da gab's zwei oder drei. Ich bin wahnsinnig schlecht mit Instagram-Namen, aber da waren zwei drei, die da relativ intensiv waren. Dann gibt es diese eine Psychologin. Die redet viel über Paartherapie und Beziehungen. Das ist auch ein Thema. Und da gibt es noch den zweiten. Es sind beides ausgebildete Psychologen, Paartherapeuten, die halt einfach so über verschiedenste Situationen reden und einfach erzählen. Ja, einfach so, was es gibt. Und dann gibt es eine die ist Mama. Ich weiß jetzt auch nicht, wie sie heißt, aber die redet halt auch so drüber so. Die hatte halt als Jugendliche auch viele Traumata, wie sie damit jetzt in ihrer Mutterschaft umgeht. Das versucht bei ihren Kindern halt so nicht zu machen. annarrative heißt sie. Aber die ist nicht nur Mental Health, sondern die macht eben auch Erziehung und Kinder, aber der Teil interessiert mich weniger. Ist sicherlich ein Thema, aber

nicht nur. Ah, weiß nicht, ob das vielleicht auch darunterfällt. Es gibt eine Ernährungsberaterin. Die Theresa Vierlinger. Die redet ganz viel, ist eigentlich Ernährungsberaterin, aber hat auch den Aspekt, des „wann ist quasi deine Beziehung zu essen schwierig“, oder was sind so Anzeichen, dass du die halt nicht kalorienzählen musst, dass du dir kein Essen verdienen musst und so. Das ist auch superspannend. Dann habe ich manchmal auch Sportlerinnen drinnen, die über Mental Health Themen reden. Also sie sind hauptsächlich Sportlerinnen aber zwischendurch reden sie halt auch über solche Sachen. Witzigerweise auch ein zwei Künstlerinnen, die dann Kunst machen, die sich mit Mental Health beschäftigt oder mit so Sachen wie auch Progress zum Beispiel und das halt dann einfach abbilden und da auch ein bisschen drüber reden. Dann noch die tangledinair, die Emma, die ist eine Luftakrobatin, die eben Selbstwert als Sportlerin oder als Luftakrobatin thematisiert und da ganz viel rundherum macht. Ja und ein zwei andere Coaches auch noch, die ist halt auch immer wieder so aufgreifen. Also ich habe eigentlich jetzt wo ich drüber nachdenke, wenig Leute, die sich nur damit beschäftigen, sondern ich folg eigentlich grundsätzlich einer Menge aus Accounts, die das auch mit thematisieren, in welche Nische auch immer sie halt drinnen sind.

00:28:55 Interviewer

Wie sehr spielt die Fachkompetenz bei den jeweiligen Personen eine Rolle für dich?

00:28:59 Person 8

Schon. Also ich vertraue schon den Therapeutinnen mehr, wenn die was sagen oder der Ernährungsberaterin als jetzt der Mama. Sie hat sicher auch ihre Erfahrungen gemacht und die spreche ich jetzt nicht ab, aber sie kann halt immer nur ihre Perspektive geben und das ist eine wertvolle Perspektive. Aber das heißt nicht, dass das halt allgemein gültig ist.

00:29:19 Interviewer

Ist halt sehr persönlich?

00:29:20 Person 8

Genau ist halt ein persönlicher Blick.

00:29:21 Interviewer

Inhalt ist schwierig zu trennen von der Person?

00:29:24 Person 8

Nein, das gar nicht so, aber ihre Inhalte sind halt ihre Inhalte, während, wenn jetzt zum Beispiel die Therapeutin was sagt, die gibt halt eine generelle Situation. Das ist eine sachliche Ebene, die sagt halt dann, wenn das und das ist, dann schau dir mal das und das und das an.

00:29:40 Person 8

Ist jetzt kein Doktor oder Advice, der auf mich zugeschnitten ist und das ist mir auch ganz bewusst. Aber grundsätzlich ist es halt so ein. Ja, da hat man schon einen höheren Trust, einfach weil du weißt, die haben sich halt damit beschäftigt. Die machen den ganzen Tag nichts anderes, die machen das mit Patienten, als wenn das jetzt eben eine Person ist. Ja, genau. Also ich würde schon sagen, auf jeden Fall nicht in der Ding. So, ich konsumiere keine Inhalte, die nicht von solchen Leuten sind, aber einfach so im wie werte ich's für mich

persönlich. Sehe ich es wirklich als Fakt oder als Inhalt der klar ist, oder sehe ich es halt als persönliche Erzählung oder Geschichte oder Story oder Blickwinkel.

00:30:25 Interviewer

Und welche Meinung hast du zu Influencerin, die eben Mental Health auf Instagram teilen und thematisieren?

00:30:32 Person 8

Ich bin immer ein bisschen zwiegespalten. Auf der einen Seite finde ich es großartig, dass darüber geredet wird und das ist wichtig.

00:30:39 Interviewer

Also beispielsweise Psychoedukation von professionellen Therapeut:innen?

00:30:43 Person 8

Ja voll. Genial. Grundsätzlich ist, dass was wirklich Gutes. Einfach weil halt eben viele Dinge kennst du nicht als normaler Mensch, wenn du dich nicht damit auseinandersetzen, du hast einfach keine Ahnung. Du checkst nicht, dass wenn du immer traurig bist, dass das auch eine Depression sein kann, aber nicht sein muss. Oder es ist einfach so, es macht dich halt auf Dinge aufmerksam und gibt dir Einblick eben. Also da voll gut, es fetzt gegen Stigmata, es macht einfach eine Awareness für das Thema, superwichtig. Gleichzeitig ist es aber halt nicht Ersatz für richtige Therapie. Es ist nicht Ersatz dafür, dass du dich halt also. Es ist kein „Ich mache jetzt die fünf Tipps, die die in ihrem Instagram Post auflistet und dann geht es schon wieder gut.“ Es kann aber dazu verleiten und da ist es halt dann schwierig. Ich bin jemand, der sich halt einfach aufgrund ihrer beruflichen Hintergründe und aufgrund meines Lebens halt wahnsinnig viel mit Medien und mit Inhalten und Kommunikation beschäftigt. Das heißt, ich weiß halt, die fünf Tipps, die du mir gibst. Das sind nette fünf Tipps, die ich vielleicht in meinen Alltag integrieren kann. Aber es ist jetzt nicht das Allheimmittel, genau. Jemand, der halt 14 ist und keine Ahnung hat. Blöd gesagt. Vor allem junge Leute, also junge Teenager, die wissen das einfach nicht und glauben dann okay, wenn sie jetzt jeden Morgen Kamillentee trinken und dreimal durchatmen, hilft Ihnen das. Es kann schon helfen, aber es ist nicht das Rezept für bessere Mental Health. Also so dieses so hey, das ist also Inhalte auf Instagram rund um Mental Health sind sehr oft Inspiration sind sehr oft Informationen sind sehr oft Awareness, Anstoß. Oder eben halt einfach so Blickwinkel tauschen und einfühlen in andere Leute. Aber es ist kein „hier macht diese fünf Sachen und dann geht's dir wieder gut.“

00:32:28 Interviewer

Und du würdest dann, was deine Meinung auch betrifft, differenzieren zwischen jetzt Influencer:innen, also Sportler:innen, die Mental Health thematisieren nebenbei und professionellen fachkompetenten Therapeut:innen?

00:32:40 Person 8

Genau. Also eben wie gesagt, das ist es ist ein Unterschied, finde ich. Das eine gibt halt immer so den Blickwinkel und das andere ist halt dann, wenn du eine fachkompetente Person hast, die da wirklich aufklärt, so im Sinne von, keine Ahnung, zum Beispiel Depression ist das und das und das können Dinge sein. Wenn du das und das und das und das fühlst, dann kann es vielleicht der Anfang einer Depression sein. Kann, muss aber nicht.

Und da sehe ich halt schon auch dann diese Leute sehr stark in der Verantwortung, diese Nachrichten und Inhalte und diese Education, die sie halt da rausbringen, das machen sie großartig, Das ist top. Aber da muss auch ein bisschen was da sein, dass sie eine Verantwortung haben, wenn sie solche Inhalte rausschießen und auch verantwortungsvoll kommunizieren. So im Sinne von eben kann, muss aber nicht.

00:33:21 Interviewer

Aber wie würdest du das jetzt bei den Sportler:innen oder bei der Insta-Mum, wie würdest du das da sehen?

00:33:34 Person 8

Ich find halt es ist ein Unterschied, weil also zumindest die, denen ich folg, die Sportler:innen und Insta-Mums, die halt das auch mit thematisieren, die sind sehr selten so ähm, „diese fünf Tipps helfen dir“ oder das und das passiert oder wenn das und das ist, dann solltest du mal das und das. Sie geben weniger Ratschläge, sondern die geben eher so Einblicke in das, was sie halt wahrnehmen. Und da finde ich also ja, auch da finde ich, gibt es eine gewisse Verantwortung, zum Beispiel wenn es jetzt um Dinge geht, Inhaltlich, die Leute triggern könnten, zum Beispiel Trigger-Warnungen zu geben oder zu sagen Hey, das ist ein hartes Thema. Wer sich damit nicht auseinandersetzen will, don't do it. Halt so, aber ich sehe bei denen jetzt weniger so dieses Problem, dass sie halt Leuten dann eine falsche Sicherheit oder einen falschen Ratschlag geben könnten, weil es ja oft die Messages hey, das und das ist meine Story und so geht es mir grad und die Erfahrung habe ich damit gemacht und weniger ein „Hey, wenn das und das ist, dann macht das“.

00:34:34 Interviewer

Hast du das Gefühl, dass es bei denen ganz klar so ausgesprochen wird?

00:34:38 Person 8

Sehr unterschiedlich, glaube ich. Also ein Beispiel ist zum Beispiel die Simone Biles. Ich nehme sie jetzt einfach mal her, gerade weil gerade Olympia ist und die ja auch in der Netflix Doku und so ihre Story eigentlich mit Therapie und ihre mentale Blockade eigentlich sehr thematisiert. Und da ist es eigentlich schon immer so, dass sie über sich redet. Also so, sie war heute Morgen bei der Therapie und jetzt hat sie Gold gewonnen, so quasi und das hat sie dabei unterstützt und nicht ein „Hey Leute, geht's zur Therapie“. Also da ist das Framing auf jeden Fall so, die hat halt, also ich reagiere allergisch auf Leute, die mir sagen du musst das und das machen, das heißt denen folge ich dann gar nicht. Und die Inhalte konsumiere ich dann auch gar nicht. Also es ist sicherlich nicht immer richtig geframt. Aber es ist, glaube ich, einfacher zu differenzieren. Also in meiner Wahrnehmung.

00:35:33 Interviewer

Okay. Es ist klar kein Ersatz für Psychotherapie?

00:35:38 Person 8

Nein, absolut nicht. Es ist kein Ersatz für Psychotherapie und es ist auch kein Ersatz dafür, dass du selbst reflektierst. Also. Bestes Beispiel, wenn ich Bauchweh habe, kann das ja auch 15 verschiedene Gründe haben.

00:35:52 Interviewer

Aber Instagram wir es für mich nicht lösen.

00:35:53 Person 8

Genau.

00:35:56 Interviewer

Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du von Mental Health Content, einer Mental Health Influencerin auf Instagram mind blown warst. Und wenn ja, warum?

00:36:20 Person 8

Also sicherlich dieses DIS-Thema. Einfach, weil ich das Ding vorher nicht kannte. Das war wahnsinnig faszinierend. Auch dann. Da bin ich dann echt eine Stunde gesessen und habe alle ihre Videos durchgeschaut, einfach weil ich das Thema superspannend fand. Sonst? Ich glaube was, was so ein Ding war, was ich so nicht im Schirm hatte, war zum Beispiel, das war bei chronischen Krankheiten oder auch Menschen mit Behinderung zum Beispiel. So diese Löffel-Theorie oder Spooning-Theory. Ich komme gleich darauf zurück, die auch jemand in Bezug auf mentale Krankheiten verwendet hat, so dass du halt. An manchen Tagen hast du halt zum Beispiel drei Löffel an Energie und dann anderen hast du 12. Also genau, du kannst halt nur quasi so, wenn du jetzt halt drei dafür brauchst, um Zähne zu putzen, dann sind die drei weg für den Tag. So, also so dieses Runterbrechen, denn ich stehe in der Früh auf und selbst wenn ich weniger Energie habe, ich kann mein Leben normal leben. Also es hält mich nichts davon ab, in die Arbeit zu gehen und zurückzukommen. Also so ja und wie mir das dann. Es ist sicher auf Insta aufgekommen, aber ich weiß nicht von wem, aber der hat es eben so erklärt. Du hast eben manchmal nur drei Löffel, manchmal hast du 12, manchmal hast du vier. Und wenn du halt jetzt heute drei verbrauchst von deinen drei Löffeln ist es vorbei und du kannst dann vielleicht noch einen oder zwei Löffel zusammenkratzen. Aber die kommen dann eigentlich schon aus dem denen für den nächsten Tag, wenn überhaupt. So funktioniert also so dieses. Dass du halt manchmal einfach nicht genug Energie hast, um deinen Tag, also die Aufgaben, die du an den Tag machen solltest, um die zu schaffen.

00:37:52 Interviewer

Also oft wird der Tag geplant, ohne zu wissen wie viel Energie man an dem Tag hat.

00:37:54 Person 8

Ja, genau. Genau. Und das heißt auch so Sachen wie Zähneputzen. Was für mich eine Nebentätigkeit irgendwie ist, ist für andere super anstrengend. Also so dieses Perspektive wechseln. Da sind schon manchmal so Sachen dabei, wo ich mir denke: wow!

Manchmal ist es schon so okay, darüber habe ich noch nie nachgedacht, oder? Also bei dem Energielevel auf jeden Fall. Und sonst so? So generell Grenzen setzen. Manchmal ist auch so ein Thema, wo Leute einfach nur von Situationen erzählen. Und. Für mich ist es sehr oft ganz klar so „hey oida, lass dich nicht“, also es geht in beide Richtungen. Es ist manchmal bin ich so. Also da hat eine letztens erzählt, dass ihr Freund irgendwas von ihr wollte und sie hat nein gesagt und er hat sie dann lang bedrängt, bis es halt und das hat sie dann in irgendeinen Strudel quasi reingebracht. So und für mich war das eigentlich so was blöd gesagt Lächerliches, warum er sie da jetzt bedrängt. Also in meinen Augen war das so, wenn mein Freund das machen würde, hätte ich nein gesagt und die Sache hätte sich erledigt.

Aber für sie war es halt da viel schwieriger, eine Grenze zu setzen. Das ist die eine Perspektive und die andere Perspektive ist das halt manchmal auch so Sachen, die für mich halt komplett normal sind, die halt für andere Menschen dann wieder die Grenze halt komplett setzen. Also so dieses Thema Grenzen generell ist auch manchmal sind das auch so Offenbarungen, wenn man das dann so ein bisschen auseinandernimmt und darüber nachdenkt.

00:39:43 Interviewer

Das ist wohl schon angesprochen, möchte nochmal drauf eingehen. Gab es schon mal den Moment, in dem den Inhalt eines Reels oder Beitrag oder nicht zugesagt hat? Und wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

00:40:01 Person 8

Also grundsätzlich, wenn mir Inhalte nicht gefallen, scrolle ich weiter oder ignorier sie. Also ich bin jetzt niemand, der hergehen und Sachen meldet, außer sie sind wirklich sexistisch, rassistisch, homophob also. Aber jetzt nur, weil mir ein Inhalt nicht gefällt. Ich kommentiere jetzt auch nicht drunter: „Boah, was redest du für Scheiße?“ oder so. Ich skippe es einfach und fertig. Dadurch, dass die Mental Health Bubble generell eine relativ oder halt, die Inhalte, die ich dazu konsumiere, generell sehr offen sind oder sehr oft auch ebenso betont sind, dass es eigene Erfahrungen sind und das bla bla und hin und her kommt selten vor, dass ich wirklich so bin, so das war jetzt Blödsinn. Ich habe ein, zweimal Videos bekommen, wo es darum ging, wie unterschiedlich männliche und weibliche Psyche funktioniert und das ist unterschiedlich. Also dass Männer unterschiedliche Mental Health haben als Frauen und dass alle unterschiedliche Dinge machen müssen, damit es ihnen besser geht. So quasi. Das war dann der Moment, wo ich weiter gescrollt habe, weil ja, interessiert mich nicht. [lacht]

So wirklich so offensichtlicher Blödsinn einfach. Ja. Und ich mag es auch nicht, wenn Yoga-Influencer so tun, als wären sie Therapeuten. Das finde ich auch immer ein bisschen mühsam. [lacht] Ja, es ist halt so, wenn Leuten einfach so, also ich mag Inhalte nicht die Erfahrungen von anderen Leuten absprechen oder die aufgrund von, phu ahm eigenes Privileg nicht sehen und dann sagen: „Ja, mach halt!“ oder ebenso Ja, wenn du. „Wenn es dir nicht gut geht, dann nimm dir halt einen Tag Urlaub und riech an ein paar Duftkerzen und geh einen Tag in ein Spa und am nächsten Tag geht es dir wieder gut.“ Also so solche Inhalte. So also.

Also wenn du, wenn du einfach merkst, dass die Person sich jetzt nicht damit auseinandergesetzt hat und einfach ihre unqualifizierte Meinung dazu abgibt, weil sie sich nicht damit auseinandergesetzt hat. Wenn sich die Person damit auseinandergesetzt hat und danach immer noch der Meinung ist, dass ein paar Duftkerzen helfen, wenn es dir wirklich scheiße geht. Abgesehen davon, dass es nicht so ist. Aber halt! Also wenn du wirklich merkst, die Person hat keine Ahnung, wovon sie redet, und geht halt von ihrer eigenen Situation aus. Das finde ich immer ein bisschen schwierig.

00:42:52 Interviewer

Wie stehst du zu Bevormundung?

00:42:55 Person 8

Konsumier ich nicht, interessiert mich nicht. Interessiert mich nicht. Also falsch. Wenn es so Dinge sind, wie auch wieder Unterschied von wem es kommt. Also wenn es von Professionals kommt oder so, dann finde ich ist es bisschen mehr okay, als wenn es jetzt von Sportler oder Bali-Influencer oder sonst wem kommt. Ähm, also wenn das jetzt Professionals sind, die dir sagen okay, du solltest XY machen, wenn das und das und das passiert, dann finde ich es in Ordnung. Grundsätzlich ähm, wenn das jetzt die Lisa Huber Hilde von da hinten macht, die seit drei Monaten Yoga-Influencerin ist, die sagt Solltest mehr Achtsamkeit in dein Leben bringen. Am besten solltest du in deine Morgenroutine Journaling und dann noch drei bla bla bla einbauen und was auch immer. Und dann ist das dein Weg zur Glückseligkeit, ja dann bussi baba. Interessiert mich absolut nicht. Und auch wenn Leute so was dann halt regelmäßiger machen, denen ich folge, dann bin ich auch relativ schnell wieder weg.

00:44:03 Interviewer

Gab's schon mal eine Mental-Health-Influencerin, die dich mit ihren Inhalten zu einem Thema besonders beschäftigt hat? Und wenn ja, warum?

00:45:11 Person 8

[denkt länger nach] Hmmm, vermutlich schon. Also aus dem Bauch raus würde ich jetzt sagen, ja, dass doch manchmal Dinge einfach hängen bleiben. Ich kann dir jetzt aber kein Beispiel geben. Was dann wieder dazu führt, dass ich dann wieder eher sagen würde, nein. Aber grundsätzlich bleiben schon manchmal Dinge hängen, über die ich dann länger nachdenke, aber sie sind dann auch irgendwann wieder erledigt. Es ist immer alles phasenweise. Es gibt Phasen, wo ich wieder mehr Content dazu konsumiere als in anderen. Und jetzt grade bin ich in einer, wo ich eher wenig jetzt direkt konsumiere, aber ich könnte jetzt keine konkrete Situation nennen, wo ich sage, da hat mich wirklich was lang sehr lang beschäftigt oder sehr. Ah ohja. Ein Thema, das war aber nicht rein Mental Health, das war mehr so generell ist immer so das Thema. So. Wann bezeichnest du dich als, also in dem Fall war es jetzt Arialist, aber halt auch als Künstlerin und so und da war halt auch dieser Aspekt des Impostor-Syndroms mit drinnen so im Sinne von. Wann hast du das Gefühl, gut genug zu sein, um dich quasi als etwas zu benennen oder als etwas zu claimen oder etwas zu sagen, dass du halt, das kannst und So. Und da war halt ein Punkt, der da halt auch aufgekommen ist, war halt so, dass für sie eigentlich das eine größere Rolle spielt, ob andere sie so wahrnehmen, als dass sie sich so wahrnimmt und dass sie sich halt erst so nennen würde, wenn quasi andere sie so nennen würden. Und da hat dann eben einer darauf geantwortet, ich glaube sie war Coach, Mentalcoach und Ding und die meinte, dass es halt auch wahnsinnig viel dann über das Selbstbild so sagt im Sinne von so okay, wie nehmen dich andere wahr, wie nimmst du dich selbst wahr? Und das eigentlich ein Fremdbild dich dann mehr beeinflusst als das Selbstbild und dass du vielleicht einfach gar kein Selbstbild hast. So, so, in die Richtung ging das dann. Und da fand ich dann einfach den Aspekt spannend, dass man kein Selbstbild haben kann. Und das hat mich dann so ein bisschen beschäftigt. Aber das sind halt dann manchmal einfach so so generelle Themen, die dann da herumschwirren, ja, konkrete Situationen wenig.

00:47:32 Interviewer

Von allen, die du jetzt genannt hast an Influencerin, die Mental Health thematisieren beispielsweise die Simone Biles, die du gerade erwähnt inwiefern kannst du dich mit diesen Personen und Inhaltlich identifizieren?

00:47:51 Person 8

Also wenn es darum geht es eben jetzt das zum Beispiel Arialists sind die über diese mentalen Geschichten reden dann sehr stark, einfach weil ich da einen Bezug hab oder ich in einer ähnlichen Situation bin. Ähm, ich kann mich mit Frauen besser identifizieren als mit Männern. Es reden aber auch sehr wenig Männer über Mental Health. Von daher vielleicht auch einfach deswegen, dass ich noch keine gesehen habe, die da drüber reden und es deswegen schwierig ist. Mit Menschen, die über wirkliche ich sag jetzt mal Diagnosen reden. Also Burnout, Anxiety, Depressionen, Panikattacken und so. Ich finde, das sind sehr spannende Inhalte und ich bin ihnen wahnsinnig dankbar dafür, dass sie mir einen Einblick in ihre Welt geben. Aber es ist keine Identifikation mit ihnen da, einfach weil ich diese Situationen noch nicht erlebt habe. Ähm, wo schon eine da ist es dann eher so mit oberflächlicherer, es klingt so bescheuert, wenn ich das sage, Mental Health, aber halt so, wenn es um Achtsamkeit geht, um Selbstreflexion, um Pausen machen, um Grenzen setzen und diese Dinge da dann schon, weil da auch einfach immer wieder Situationen drin sind, wo ich so bin: kenne ich.

00:49:03 Interviewer

Okay. Und wenn du dich identifizierst mit diesen Sachen, gibt es bei den Personen Merkmale in ihrer Umgangsart oder in ihrer Persönlichkeit oder in der Art, wie sie es thematisieren, die du entweder bewundernswert oder abschreckend oder bedenklich findest, die dich anregen, inspirieren?

00:49:26 Person 8

Ich finde, Videos sind einfacher. Man kann sich, also ich zumindest kann mich leichter mit Videos identifizieren als mit Posts in dem Sinne. Also ich finde geschriebene wirklich, wenn das ein Text ist, dann geht's auch voll gut. So wie eine Kolumne oder Bericht oder so. Ich tu mir sehr schwer mich mit jetzt zu listen, oder. Also wenn das jetzt zum Beispiel ein Karussell ist und das sind fünf Slides und auf jeder Seite steht ein Tipp oder ein. Das ist mir heute schon passiert. XY. Damit tue ich mir sehr schwer. Also irgendwie brauch ich diese emotionale Komponente glaube ich. Entweder in Form von einem geschriebenen Text, der wirklich dann von professionellen. Also auch da wieder Leute, die professionell schreiben. Da fällt es mir leichter als jetzt bei Leuten, die halt irgendeine Caption nur schreiben und eben Videos, weil du so viel besser mitkriegst, worüber, also wie die Leute einfach reden, wie ihre Mimik, Gestik und so ist. Das ist eine glaube ich. Und sonst? Ich finde, man kann sich immer am besten mit. Also ich zumindest kann mich sehr gut oder tut mir leichter mit Leuten zu connecten, wenn sie. Ich weiß nicht, ob es zwangsläufig die Verletzlichkeit ist, aber auch das zugeben, dass sie nicht allwissend sind oder dass sie halt auch so dieses, dass sie Nahbar sind. Das sie diese Nahbarkeit herstellen und auch so dieses „hey, ich habe nicht alle Lösungen für alles, aber das ist das was mir geholfen hat“.

00:50:54 Interviewer

Fällt dir spontan jemand ein, von denen, die du genannt hast, wo du das so erfahren hast?

00:51:06 Person 8

Ja, die Emma, die ist eben genau so eine. Bei der ist, ist halt auch rausgekommen, weil sie damit zu kämpfen hatte. Und daraufhin hat sie sich dann halt damit beschäftigt und jetzt gibt sie halt manchmal so Input, einfach. Bei der annarrative auch, lustigerweise. Ich habe keine Kinder, das heißt, ich kann mit vielen von ihren Themen mich jetzt nicht identifizieren. Aber ich finde es sehr schön, wie offen sie einfach über die Dinge redet. Also die haben doch keine Tabus oder so, sondern die sagt halt einfach so wie sie ist und das ist weder schlecht noch gut. Die wertet da auch nicht oder macht sich auch nicht selbst fertig oder so, sondern so ist es halt einfach. Und das ist jetzt gerade heute geht sie halt nicht so gut, aber das ist okay so quasi. Also so immer dieses. Es gibt solche und solche Tage und mal so und so.

00:51:55 Interviewer

Inspiriert dich das dann oder gibt es einen Aspekt, den du gerne für dein Leben mitnehmen wollen würdest oder versucht mehr in dein Leben einzubauen?

00:52:06 Person 8

Ich glaube, was ich bei vielen von denen einfach ganz stark bewundere, ist so dieses sich Zeit nehmen, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Weil das ist, was, das Ich. Also mich stört es jetzt nicht, wenn ich nichts vorhabe, aber ich bin einer von diesen Menschen, die sich sehr gerne den Kalender vollpacken, weil es einfach, weil ich einfach irre viele Interessensgebiete habe und Freunde habe. Und das möchte ich halt alles machen und tun und ding. Da kommen dann halt so Sachen wie eben da jetzt reflektieren oder journalen oder so einfach oder eben sich mit sich selbst beschäftigen einfach sehr kurz. Das heißt, wenn Leute das wirklich zu einer Priorität in ihrem Leben machen und das in ihren Alltag integrieren können, das ist etwas, was ich wahnsinnig bewundernswert finde, weil ich es nicht hinkriege. Ja. Ähm, das ist glaube ich etwas.

00:52:53 Person 8

Wo sage: wow, nicht schlecht. Und zwar nicht nur jetzt ein- zweimal, sondern dass halt so ein Lebensstil einfach ist oder Teil ihres Lebensstils. Das finde ich immer sehr, sehr cool. Und was ich auch wahnsinnig inspirierend findet, wenn einfach Opfer von z.B. sexuellem Missbrauch oder auch Gewaltdelikten oder wenn jemand auch Mental Health struggles wirklich hat oder hatte und da einfach hergeht und vorher gefühlt 10.000 Leuten auf Instagram seine Seele offenbart mehr oder weniger und also auch so dieser Aspekt, dass das alles in einem öffentlichen Kontext ist.

00:53:29 Interviewer

Also der Mut?

00:53:30 Person 8

Genau, der Mut. Dass die da hergehen und sagen „Hey, so und so ist das“. Obwohl sie genau wissen, dass das ein stigmatisiertes Thema ist und dass sie da vielleicht auch Gegenwind dafür kriegen. Oder, dass Simone Biles, die sich eben hinstellt auf Olympia Gold und sagt Ja, heute Morgen hat sie mit dem Therapeuten geredet, so quasi ähm. Finde ich schon sehr, sehr cool, dass das halt dann auch so und einerseits supercool von den Leuten, dass sie machen, also einfach wahnsinnig inspirierend und mutig von ihnen. Andererseits gleichzeitig finde ich es dann auch super inspirierend, wenn du dann so durch die

Kommentare durch schaust und das sind 90 % der Kommentare einfach „hey, freut mich voll für dich“ oder supercool oder „Ja, geht mir auch so“, oder hat also so dieses bestätigende Positive, was dann auch von der Community zurückkommt. Das finde ich dann sehr oft fast noch inspirierender, als das, was die Leute eigentlich selber sagen, weil du halt merkst, okay, das sind ganz viele, denen es genauso geht oder die das ähnlich sehen oder die sich damit identifizieren und einfach diesen Value zu schaffen für Betroffene und nicht Betroffene, ganz egal. Aber halt einfach Leute, die sich in Situationen allein fühlen. Und dann sind sie es aber nicht, weil eben da andere Leute sind, die sie damit unterstützen.

00:54:36 Interviewer

Schwingt auch so ein bisschen das Gefühl von Zugehörigkeit mit?

00:54:43 Person 8

Voll, ja also.

00:54:44 Interviewer

Also bei Arialists ist es wahrscheinlich stärker, oder?

00:54:47 Person 8

Voll, ja. Sehr stark, weil Zugehörigkeit. Es ist aber auch bei ganz vielen anderen Themen, glaube ich, ist es vor allem dieses „Da ist jemand, der halt dieselben Probleme hat, wie ich“ oder auch einfach nur da ist noch jemand, der auch Probleme hat. Also ich finde, dass gerade Mental Health Inhalte vor allem, wenn es Betroffenen erzählen. Das ist so ein Bruch in dieser sonst sehr polierten Social Media Welt. Also jeder postet nur die Fotos, die halt cool sind oder die halt schön sind, oder? Ja, und gerade wenn sich dann wer hinstellt und sagt ja, er hat jetzt eben Depressionen und heute war ein schlechter Tag oder so, dann ist das ein ziemlich starker Bruch. Und ich finde, das erinnert auch innerhalb des Mediums einfach dran, dass wir alle Menschen sind und dass es nicht ein perfektes Bild gibt, sondern dass halt auch Leute, die super erfolgreich sind und auch Leute, die halt, dass die halt auch kämpfen und da einfach so eine Identifikation einverstanden sein, ein nicht allein sein. Zugehörigkeitsgefühl weiß ich gar nicht so in dem Sinn, weil du nicht zwangsläufig Teil einer Gruppe bist. Also, oder ich zumindest nehme es nicht so wahr, dass das jetzt die Gruppe der Leute ist, die struggles haben, sondern es ist mehr so ein „es geht uns allen gleich“, wenn das Sinn macht. Also es ist nicht zu hören, ich grenzt jetzt eine Community ab. Ja, denn das ist ja sehr oft der Community. Also auch bei Online Communities hast du halt dann z.B. das sind die Leute, die in seinem Sport machen wie ich oder aber das sind Leute, die in derselben Stadt wohne oder wie ich oder sonst was. Und gerade bei Mental Health ist es aber meistens so, dass halt viel auch über Probleme gesprochen wird. Und auch wenn mich jetzt die Probleme jetzt nicht betreffen, es ist so eine Art der Person, geht es genauso und am Ende des Tages sind wir doch alle nur Menschen. Also es ist auf einer Ebene drüber vielleicht oder drunter. Je nachdem wie man es sieht.

00:56:36 Interviewer

Ebenso ein. So ein, ja eigentlich geht's dem auch nicht anders als uns und wir sind, es nimmt so ein bisschen die Hierarchien raus, die wir gesellschaftlich haben. Also bleiben wir bei Taylor Swift zum Beispiel. Wenn die halt über Mental Health redet, was sie oder auch in ein paar Dokus tut sie das ja auch, dann nimmt das halt auch so ein bisschen dieser Glorifizierung, die an ihr halt dranhängt und auch dieses „boah, die ist so großartig und die

schafft alles bla bla“ und dann, dann merkst du halt okay, die hat auch ihre Probleme und eigentlich sind die gar nicht so anders. Die fragt sich auch nur, ob Leute sie gerne haben und kriegt dann bekommt dann, also und ob das, was sie macht, ob sie gut genug dafür ist. Und das ist eigentlich genau das Gleiche, was ich mich halt vielleicht in einem Job frage oder so. Ähm, also diese relatability, da finde ich, da wirkt es Wunder, oder hilft es wahnsinnig.

00:57:31 Interviewer

Wenn du dich mit einer von den vielen Namen, die du genannt hast, vergleichen müsstest, wie würdest du den beschreiben hinsichtlich deiner persönlichen Merkmale? Wo du schon mal darüber nachdenken musstest?

00:57:53 Person 8

Ich glaube, dass ich ein bisschen ein. Also ich bin sicherlich sehr viel unerfahrener als viele andere Leute auf dem ganzen Mental Health Gebiet. Nicht weil ich mich nicht damit auseinandergesetzt hab, sondern weil ich sehr vieles einfach nie erlebt habe oder nie. Also ich bin jetzt 26 und ich habe jetzt eigentlich in den letzten 2 Jahren das erste Mal in meinem Umfeld mitbekommen, dass es Mental Health Probleme gab. Davor war das halt ein Thema, das online ein Thema war, aber mich jetzt nicht so wirklich betroffen hat. Das heißt. Ich würde eigentlich immer sagen, dass ich eher ein Beobachter bin als jetzt. Also ich weiß schon, dass mentale Gesundheit etwas ist, was uns alle betrifft, aber ich war jetzt oder habe bisher das Privileg gehabt noch nie selbst von einer mentalen Erkrankung zum Beispiel betroffen zu sein und auch noch nie eine in meinem sehr nahen Umfeld zu haben. Das heißt. Ich. Sehr oft ist das halt ein Unterschied zwischen uns oder auch zwischen den Leuten, denen ich folge. Aber das ist auch der Grund, warum ich den Leuten folge, weil ich eben einen Einblick in diese Welt haben will. Das heißt, es ist ein bisschen so ein nicht Lehrer Schüler Vergleich, aber halt mehr so einen. Nicht, dass ich jetzt gerne mentale Probleme hätte, aber Master Rookie, der hat die Erfahrungen schon gemacht. Er teilt seine Erfahrungen mit jemandem, wie mir diese Erfahrungen nicht gemacht hat, so dass ich davon lernen kann. Präventive Maßnahmen so in die Richtung gehend. Okay, das ist so das eine und das zweite eben, was ich auch gerade eben schon angesprochen habe. Gleichzeitig stellt es auch wieder eine Verbindung her, weil du halt merkst, es eh allen gleich geht am Ende des Tages und jeder so seine Dämonen hat. Ähm. Bei manchen ist es dann halt auch echt so ein, also grad so jetzt bei der Mum-Mental-Health-Influencerin ist es dann ein so okay, gerade auch so jetzt zum Beispiel Entscheidung Kinder kriegen keine Kinder kriegen. So. Okay, das könnte, so könnte es mir in zehn Jahren auch gehen. Will ich das oder so? Das ist so ein Nebensymptom oder eine Gefahr oder ein Risiko oder ein, was auch immer das vielleicht mit Kindern einhergeht. Oder halt, auch wenn ich jetzt dann an Erziehung denk oder so, ist das das, worauf ich mich einlassen will.

01:00:05 Interviewer

Das heißt, du hast Fragen, die deine Zukunft betreffen zu bestimmten Themen?

01:00:09 Person 8

Zum Beispiel.

01:00:10 Interviewer

Und informierst du dich dann dahingehend?

01:00:12 Person 8

Es ist keine aktive Information, glaube ich. Es ist mehr so ein Ich folgt den Leuten sowieso, weil ich halt manche Inhalte von denen interessieren oder weil ihr Content einfach cool ist. Und dann sehe ich halt, in welcher Situation das sind und dann ist es halt so, „ah es ist gar nicht so unwahrscheinlich, dass wenn ich ein Kind habe“, zum Beispiel, das vielleicht auch so ist, so das. Oder dass diese Situation auch oder dass ich auch gerne so reagieren würde, kann in beide Richtungen gehen. Oder okay, wir nicht mal Kinder haben, das ist cool, das fände ich wichtig oder so. Dasselbe auch mit Coaches. Also ich folge eigentlich einigen Coaches in der Arial-Nische halt. Ich bin auch selbst Trainerin und wenn dann da einer, also ich sehe okay, so geht er zum Beispiel mit Schülerinnen um die Angst vor einem gewissen Move haben. Aha, cool, das könnte ich auch übernehmen, weil das könnte ich auch anwenden. Also so dieses sich ein bisschen was abschauen von anderen Leuten oder halt so Input bekommen, an den ich selbst nicht gedacht hätte, quasi und das dann mit in meine. Also ich setz mich jetzt nicht hin und schreib auf, was welche Influencer bei welcher Entscheidung wie gemacht hat und dann mache ich eine Pro Contra Liste. Aber es gibt dir ein Gefühl von Möglichkeiten, die da sind und ich finde, man tut sich dadurch auch ein bisschen leichter, so auszuloten oder eben zu erkennen. Ja.

01:01:20 Interviewer

Geht das konsequenterweise auch in die andere Richtung?

01:01:25 Person 8

Ja fix. Also es gibt natürlich auch Sachen, wo ich sage, okay, nicht mein Vibe. Also wenn dann Leute halt erzählen, dass sie zum Beispiel gerade das ist, halt dann so ein Yoga-Bubble-Ding auch, aber manche Mental Health Leute machen oder das geht sehr oft Hand in Hand. Es ist so ein großes. Ja, also Yoga und Achtsamkeit halt. Und dann über die Achtsamkeit halt irgendwie auch in die Mental Health Schiene rein. Das ist so ein Connection-Ding. Aber halt, wenn die dann sagen, okay, Sie setzen sich hin und chanten irgendwie zum Beispiel 2 Stunden, weil das hilft ihnen halt ihre Gedanken, es ist wie meditieren eigentlich, zu sammeln und ihnen hilft es voll, dass sie halt wieder runterkommen, zum Beispiel. Und dass sie halt dann ihren Tag abschließen können und dass sie halt über die Dinge nachdenken können, die sie halt am Tag beschäftigt haben oder so. Und dich so ich so „Oida, wenn ich mich in eine Ecke setze und chante, dann also bei aller Liebe, da werde ich wahnsinnig“. Das ist jetzt so gar nicht mehr mein Ding einfach, oder ich kann damit nichts anfangen. Aber ich finde es gut, dass es ihnen hilft und good for them.

01:02:29 Interviewer

Hast du schon mal für dich persönlich jetzt das von einer Mental-Health-Influencerin übernehmen können und wenn ja warum?

01:02:41 Person 8

Journaling ist glaube ich so ein Thema. Also es ist ja eher am Morgen oder es war zeitweise eher in der Früh einfach so dieses, da gibt es verschiedene Prompts. Manchmal übernehme ich wirklich auch so spezifische Fragen, manchmal auch einfach so oder auch generell die Idee von Journaling oder das Konzept von Journaling. Nicht im klassischen Sinne von Ich schreibe, wie ein Tagebuch was mir jetzt passiert ist heute, damit ich Erinnerungen dran hab, sondern im Sinne von es hilft mir, meine Gedanken auf Papier zu bringen und mir den Kopf

freizukriegen. Oder vielleicht auch für Entscheidungen oder Dinge, die mich gerade beschäftigen, dass ich die einfach aus dem System rauskriege. Also dieses Konzept von Journaling habe ich auf jeden Fall aus der Instagram Mental Health Bubble, aber ich weiß nicht mehr von wem.

01:03:20 Person 8

Das auf jeden Fall. Dann auch einfach die Sensibilisierung für ADHS, generell mentale Krankheiten und so einfach wie gehe ich mit Leuten um oder wie kann ich eben auch meine Sprache aktiver gestalten? Also zum Beispiel, dass ich drüber nachdenke, dass ich das Wort also nicht also geisteskrank war eine Zeit lang einfach so „boah, das ist geisteskrank, das ist sag“ gesagt habe. Es war irgendwie überall. Ich habe wenig drüber nachgedacht, einfach auch aus Ignoranz, bis mir dann irgendwann einmal glaube ein Therapeut, meinte, eh das ist eigentlich ein komplett blödes Wort, das man nicht verwenden sollte, um Dinge zu bewerten, weil das so und so, also so auch in sprachlichen Sachen. Auch zum Beispiel Trigger Warnings jetzt also das Wort triggern wird bei uns sehr umgangssprachlich verwendet. Mittlerweile „boah, das triggert mich jetzt voll“, wenn du pisst bis auf was, aber das hat eigentlich einen ganz anderen Bezug und ich habe es aber halt zuerst in dem verwendet, also quasi also kennengelernt und bin dann erst später draufgekommen, dass das eigentlich was komplett anderes bedeutet, weil eben irgendjemand aus der Bubble meinte, dass es eigentlich ist, was ganz anderes. Also so, da gibt es immer wieder mal so Kleinigkeiten, die ich dann auch für mich mitnehme.

01:04:43 Interviewer

Okay. Tipps, Verhaltensmuster oder Hilfestellungen?

01:04:52 Person 8

Ja, ich denke grad nach. Das war auch so was, was auch irgendwer in irgendeinem Video gemacht hat. So einfach so dieses Hinterfragen: warum fühle ich mich gerade so, wie ich mich fühle? Das war was, das konnte ich als Kind schon mal, ich habe es dann verlernt. Eine Zeit lang, glaube ich. Und es kam dann wieder.

01:05:14 Interviewer

Situationsspezifisch oder generell?

01:05:24 Person 8

Beides. Wie gesagt, das Kind, glaube ich konnte ich das oder war das etwas, was mir eigentlich beigebracht wurde. Ich habe es dann wieder verlernt. Oder es war dann eine Zeit lang nicht mehr so ein Ding bei mir und es ist dann wieder aufgekommen durch irgendwelche Inhalte. Ich glaub es war ein Video, dass das halt so, wenn du jetzt enttäuscht von dir selber bist, hinterfragt mal, warum du jetzt enttäuscht von dir selber bist und fragt dich, ob du mit deiner besten Freundin auch so reden würdest, wie du gerade mit dir selber redest. Also so dieser Umgang mit sich selber und das eigene Ziel erreichen und das warum reagierst du so? Und eben dann auch diese Frage. So würdest du jetzt mit deiner Schwester, deiner Mama so reden wie du gerade mit dir selbst redest? Das war ein ziemlich guter Punkt oder halt cooler Typ.

01:06:09 Interviewer

Abseits von Mental Health Content auf Instagram und den Personen dahinter. Gibt es Alternativen, die du nutzt bezüglich mentaler Gesundheit? Also Beispiele, die ich jetzt nenne, sind. Hobbys, Meditationsapps, Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen? Du hast erwähnt, Hobby, mit dem du dich sehr viel auseinandersetzt.

01:06:36 Person 8

Voll, da ist es halt mehr. Es ist ein Sport eigentlich. Und es ist halt ein Thema, das ich mitnehme, weil ich halt Trainerin bin. Das heißt, es ist auch mein Job, einfach meine Stunden so zu gestalten, dass sich alle Menschen in diesen Stunden wohlfühlen, so gut es geht.

01:06:51 Interviewer

Das heißt, es ist nicht wirklich eine Alternative?

01:06:52 Person 8

Es ist keine Alternative in dem Sinne. Es ist eher eine zusätzliche Ressource, zum Beispiel im Austausch mit anderen Trainerinnen. Wie kann ich das jetzt machen? Oder auch wenn ich in andere Stunden gehe, beobachte ich, wie andere das machen. Also so dieser Austausch da einfach mit Kolleginnen oder auch eben auch Schülerinnen teilweise, wenn die sagen es hat geholfen, dass ich das und das gesagt habe. Ok, nice, nehme ich mit. Sonst Ich lese lustigerweise manchmal oder in letzter Zeit wieder mehr Fiction Bücher, wo Charaktere sind, die auch mentale Probleme teilweise haben und wie sie dann damit umgehen. Also wie man mit Panikattacken umgeht, habe ich aus Fiction Büchern gelernt. Ich weiß nicht, ob das jetzt die beste Quelle ist. Aber das war so das erste Mal, dass ich da eigentlich aufmerksam drauf wurde oder dass das ein Thema sein kann und hab's. Dann habe ich mich dann weiter damit beschäftigt und bin draufgekommen, dass das eigentlich ganz gut beschrieben war in dem Buch, auch wie die damit umgehen. Also. Sollte jetzt auch keine Alternative sein im Sinne von Ich lerne jetzt was aus Fiction Büchern, aber es ist auch ein zusätzlicher Kanal, der das irgendwie erweitert oder noch mal weiter macht. Sonst im Austausch mit Freundinnen viel oder halt, wenn wir drüber reden. So was, was es bei ihnen so, was sind bei ihnen Themen. Wie gehen Sie mit Situationen um? Aber ich nutze jetzt nicht aktiv irgendwelche Apps oder Webseiten. Ich bin nicht in Therapie. Ähm. Also ich konsumiere lustigerweise Mental Health Inhalte eher, wenn sie mir zugetragen werden, als dass ich mich aktiv selbstständig damit auseinandersetze. Wenn sie mir zugetragen werden, beschäftige ich mich damit. Oder auch wenn ich sie zum Beispiel im Newsletter ein Thema dazu sehe, dann lese ich den Artikel dazu durch. Aber es ist nicht so, dass ich mich jetzt hinsetzt und sagen okay, ich beschäftige mich jetzt damit oder es interessiert mich jetzt, wenn ich nicht gerade einen akuten Fall habe.

01:08:49 Interviewer

Gibts zum Thema Mental Health noch etwas, worauf da hängen möchtest du so bisschen nicht besprochen haben?

01:09:05 Person 8

Ich glaube das. Grundsätzlich wir am richtigen Weg sind. Dass es so diese Stigmatisierung, die wir rundherum haben, schon auf einem sehr, sehr guten also. Die richtige Richtung. Aber es geht halt viel zu langsam alles oder halt viel zu slow. Und ich glaube, dass gerade eben Medien wie Instagram, TikTok und Co da auch wirklich gut helfen, da quasi Stigma abzubauen. Gleichzeitig finde ich schon auch, dass man ein bisschen vorsichtig sein muss mit den Inhalten, also gerade, wenn es um so Selbstdiagnose zum Beispiel geht. Ähm,

schwierig. Gerade wenn es um Teenager geht. Schwierig. Und das sich da auch ganz stark. Ich hab's vorhin schon mal kurz angesprochen, aber die Creator:innen auch ein bisschen in der Verantwortung sehe, was sie posten, was sie nicht posten. Das ist eben sehr stark darauf ankommt, wie solche Dinge auch geframt sind oder formuliert sind. Und dass ich mir eigentlich wünschen würde, dass es da auch stärkere, ich will nicht sagen Regulierungen, aber mehr Aufklärung einfach gibt im Sinne von okay, wie kann man jetzt das Thema auch so verpacken, dass es. Dass nicht alle hergehen und sagen sie haben jetzt ADHS, nur weil einer Person erzählt, dass bei ihr ADHS diese Symptome hat. also so einfach Aufklärung, auch bei den Rezipientinnen von Messages. Also ich glaube, dass das ein Thema ist, dass das halt auch sehr Hand in Hand geht. Gerade wenn es darum geht, jetzt Kinder Education oder so. Ich finde wichtig, dass wir über Mental Health reden, aber ich find es auch wichtig, dass wir drüber reden, dass halt nicht jede Info, die du heut online findest, dann eine Diagnose ist.

01:10:56 Interviewer

Okay, danke dir. Dann beende ich die Aufnahme.

Transkript Person 9

00:00:11 Interviewer

Ich habe für dich zu Beginn eine Definition mitgenommen, wo ich deine Meinung dazu sagen will. Ob da noch was fehlt oder ob du noch was reinnehmen wollen würdest, nämlich was ganz generell ich für diese Arbeit unter dem Begriff der Mental-Health-Influencer:innen verstehe. Damit sind Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencer:innen im Themenbereich Mental Health bewegen und dies öffentlich thematisieren, meist über persönliche Situationen, Tipps oder persönliche Betroffenheit oder professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Psychiater:innen die Aufklärungsarbeit bzw. Psychoeducation über Instagram betreiben. Würdest du da noch etwas ergänzen wollen?

00:00:56 Person 9

Ich würde irgendwie vielleicht ergänzen, dass das schon in sehr verknappter Form und sehr vereinfacht stattfindet. Weil wenn du das wirklich zu einer Therapeutin gehst oder so, dann ist es ja meistens viel viel mehr an Definition und so und das ist oft sehr gekürzt und sehr verknappt, weil es halt auf Social Media funktionieren muss. Und das vergessen viele oft, dass das nicht nur die 3 Facts sind und damit bin ich diagnostiziert, was ja oft das Problem an diesen Influencer:innen ist, wo noch viel, viel mehr dahinter steckt. Es reicht nicht, wenn du die 3 Sachen erfüllst und fertig. Also die Verknappung würde ich vielleicht noch mit reinnehmen.

00:01:37 Interviewer

Okay, Ja. Und du bist regelmäßig auf Instagram unterwegs und mit solchen Inhalten und Personen dahingehend konfrontiert.

00:01:47 Person 9

Ja.

00:01:54 Interviewer

Okay. Dann meine erste allgemeine Frage, nämlich. Seit wann benutzt du Instagram?

00:02:09 Person 9

Keine Ahnung. Seitdem es die Plattform gibt. Keine Ahnung. Seit 2015, wenn es es da schon geben hat. Oder noch früher?

00:02:23 Interviewer

Ich glaube 2012 ist es rausgekommen.

00:02:26 Person 9

Okay, dann vielleicht noch früher, 2013.

00:02:30 Interviewer

Also quasi mit Veröffentlichung.

00:02:33 Person 9

Ja, so ein wenig später natürlich schon, aber kann ich nicht mehr sagen. Ich kann nachsehen, seit wann ich Mitglied bin, wenn das hilft?

00:02:43 Interviewer

Nein, nicht notwendig. Warum nutzt du Instagram und wie würdest du heute deine Art der Nutzung beschreiben?

00:02:52 Person 9

Ich nutze Instagram hauptsächlich über die Vernetzung. Ähm, das bedeutet, ich kommuniziere sehr viel über Instagram und ich schaue auch das ich, also versuche da Kontakt zu halten mit Leuten und auch über Veranstaltungen schaue ich sehr viel nach.

00:03:15 Interviewer

Okay. Und deine Art der Nutzung ist dann eher gezielt?

00:03:21 Person 9

Ja schon, bei den Stories eher weniger. Da schaue ich sie, also ich abonniere sehr gezielt nur Menschen, wo ich mir denke, okay, das passt für mich. Und die Storys kommen dann rein, im Feed aber schon. Da schau ich schon, wenn ich mir jemanden anschauen will, dann gezielt. Also ich scrolle nicht sehr viel. Ich lasse eher die Storys durchlaufen.

00:03:44 Interviewer

Okay. Wie bist du mit dem Thema mentale Gesundheit bzw. Mental Health auf Instagram in Berührung gekommen?

00:04:34 Person 9

Ich denke, weil ich vielleicht das eine oder das andere Mal einen Begriff eingegeben habe in der Suchleiste. bzw. ich glaube, dass ich einfach in einer Bubble auf Instagram mich befinde, die vielleicht mit diesen Themen viel anzufangen hat und es dann automatisch in meinen Feed kommt und ich sehr viel damit auch anfangen kann. Persönlich. Also so ADHS oder so, es interessiert mich einfach sehr. Oder ich glaube, dass ich mich auch generell somit so Trends teilweise sogar unfreiwillig auseinandersetze und das Mental-Health-Thema durch Corona schon sehr in den Fokus gerückt ist. Ich bin auch selbst in Therapie und ich finde das einfach sehr wichtig. Es macht sehr viel aus. Grundsätzlich kommt aber dieses Knowledge oder dieses Interesse aus dem Sport. Also ich habe sehr intensiv Fußball gespielt früher und da ist man auch gerade bei Verletzungen und so sehr in diesem mentalen Training und so drin. Und was macht das mit dem Körper und so.

00:05:38 Interviewer

Okay, und welche Meinung hast du zu dem Thema Mental Health einerseits auf Instagram, andererseits im Allgemeinen und in weiterer Folge zur Psychotherapie?

00:05:51 Person 9

Also ich finde, um die letzte Frage zu beantworten, jeder sollte, also um den letzten Abschnitt zu beantworten. Jeder Mensch sollte in Therapie gehen. Es sollte für jeden Menschen einen Therapieplatz geben. Und ich glaube generell, das würde uns allen sehr viel helfen. Zu Mental Health auf Social Media von Influencerinnen. Das finde ich grundsätzlich, also der Zweck heiligt ein bisschen die Mittel meiner Meinung nach, weil dadurch einfach so Awareness geschaffen wird und sich mehr Leute damit auseinandersetzen. Klar ist es oft so ein Problem mit Fehldiagnostizierung oder auch so ein bisschen Panikmache, was ich schon

problematisch finde. Aber ich finde die guten Dinge überwiegen irgendwie trotzdem meiner Meinung nach die schlechten und Psychotherapeutinnen auf Instagram finde ich eigentlich auch super. Also so wird das Ganze halt zugänglicher. Ich finde auch Barrieren werden abgebaut, eben um dann jemanden persönlich aufzusuchen, der einem hilft. Genau.

00:06:58 Interviewer

Wie wird das Thema mentale Gesundheit in deinem Freundes- und Bekanntenkreis behandelt? Stichwort Stigma.

00:07:09 Person 9

Also grundsätzlich wird darüber sehr offen gesprochen. Es sind sehr viele Menschen in meinem Freundeskreis, in Therapie und sprechen auch offen darüber. Mir ist bewusst, dass ich in einer sehr privilegierten woken Bubble mich befinde, in der Stadt, wo solche Themen tendenziell eher besprochen werden. Ich kann mich schon an eine Freundin erinnern, die sagt, sie würde es in der Arbeit nicht erzählen, dass sie in Therapie ist. Und es geht mir selbst genauso. Also ich finde in Work Life ist es noch nicht so enttabuisiert und da muss man auch aufpassen, was man shared oder was man erzählt. Genau. Also Work Life ist anders als das private Leben.

00:07:53 Interviewer

Und. Wenn psychotherapeutische Erfahrungen im Freundes- und Bekanntenkreis besprochen werden. Wie wird darüber gesprochen?

00:08:15 Person 9

Also es werden nicht alle intimsten Details natürlich geteilt, aber es ist sehr anlass- und themenbezogen. Also wenn man jetzt sagt, ja, ich habe das und das Problem und ich habe mit meiner Therapeutin auch gesprochen und sie hat das und das gesagt. Was hältst du davon? Ah, ich habe mit meiner Therapeutin das auch schon mal behandelt, Die hat das gesagt. Also es wird eher nur sehr stichprobenartig oder sehr spezifisch auf Themen wird dann eingegangen, dann werden auch Inhalte geteilt. Aber es ist jetzt nicht so, dass man sich das so ausbreiten würde mit Infos, so oder so.

00:08:51 Interviewer

Okay. Und in der Familie ist es anders oder mittlerweile gleich? Oder merkst du da Generationsunterschiede?

00:09:02 Person 9

Also ich merke definitiv einen Generationsunterschied, weil ich in meinem engeren Familienkreis Menschen, die in meiner Generation sind oder in meinem Alter sind, sind hier sehr offen, ob sie jetzt Angebote annehmen oder nicht. Aber da besteht eine Offenheit. Man hat auch das Gefühl, man wird jetzt nicht kritisiert oder bewertet dafür, dass man Angebote annimmt, sondern eher gefördert oder bestärkt und, ja die älteren Generationen. Es ist halt sehr. Es gibt halt welche, die haben schon Erfahrungen damit gemacht. Die sind dann tendenziell eher offener. Es gibt Leute, die sind oder es gibt Menschen in meinem engeren Familienkreis, die sind da eher verschlossener. Des Alters wegen und grad am Land, das sind halt trotzdem meine Familie lebt am Land, zumindest zu 50 % und da ist halt trotzdem ein riesiges Stigma und auch so ein Problem mit Privatsphäre teilweise.

00:10:07 Interviewer

Okay. Also quasi, dass die Privatsphäre sehr streng oder sehr eng gefasst wird, oder wie meinst du das?

00:10:15 Person 9

Nein, eher umgekehrt, zum Beispiel wenn jetzt ein Therapeut, eine Therapeutin, eine Ordination am Land in einem kleinen Dorf irgendwo hat, dann sieht man ja, wer da reingeht, wer da rauskommt. Und das führt zu Gesprächen und Lästereien und so.

00:10:33 Interviewer

Ah, okay, verstehe. Da wird dann getratscht?

00:10:35 Person 9

Genau.

00:10:37 Interviewer

Und du hast es vorhin schon erwähnt, dass du selbst psychotherapeutische Erfahrung gemacht hast und auch in Anspruch nimmst. Wie geht es dir aktuell damit?

00:10:54 Person 9

Sehr gut.

00:10:57 Interviewer

Okay, supi, das waren jetzt einfach mal die allgemeinen Sachen. Bevor ich zum nächsten Block komme, möchte ich nur nochmal betonen, dass, wenn dir eine Frage zu persönlich ist oder du eine Frage nicht beantworten möchtest, dann ist es vollkommen in Ordnung. Bitte klar und deutlich sagen, dass ich es dann auch im Transkript vermerken kann. Ok?

00:11:21 Person 9

Ja, passt.

00:11:25 Interviewer

Genau. Dann wäre meine nächste Frage zum Inhaltlichen: welche Mental Health Inhalte siehst du dir an und warum?

00:11:38 Person 9

Also ich sehe mir Mental-Health-Inhalte an, die mich eher persönlich betreffen oder betreffen könnten. Weil ich mich mit gewissen Verhaltensmustern identifizieren kann. Zum Beispiel. Also ein makabres Beispiel vielleicht, aber ich sehe mir keine Inhalte über Schizophrenie an, weil ich selbst weiß, ich bin nicht schizophren. Also es sind eher Dinge, so, dass relatable sein ist ja, grad sehr in Mode. Und das funktioniert dann auch eher bei mir.

00:12:16 Interviewer

Und warum?

00:12:18 Person 9

Warum das funktioniert?

00:12:20 Interviewer

Oder warum du es anschaust?

00:12:22 Person 9

Ich schaue es mir einfach an, weil ich selbst am Überlegen bin, ob ich auch so sein könnte. Man ist vielleicht auch interessiert an dieser Person. Was macht die für eine Wandlung durch? Oder wo hat sie angefangen? Wie hat sie sich entwickelt? Oft ist der Content dann aber auch einfach nur Comedy, also. Oder gibt einfach nur einen gewissen, also Glückshormone ab.

00:12:48 Interviewer

Also humorvolle Thematisierung eines Themas.

Person 9: Ja.

Interviewer: Und du hast jetzt erwähnt, es bringt dir manchmal Glückshormone. Was bringt es dir noch persönlich?

00:13:08 Person 9

Also berufsbedingt und so bin ich ja ein sehr neugieriger Mensch. Es ist ja als Journalistin wichtig, Dinge zu wissen und zu ergründen, von dem er bringt es mir einfach einen Wissenszuwachs.

00:13:28 Interviewer

Demnach gibt es Mental-Health-Kanäle oder Influencer:innen deren Content du regelmäßig aufsucht und anschaust. Und welche wären das?

00:13:40 Person 9

Ja, soll ich sie jetzt nennen?

00:13:42 Interviewer

Wenn dir jetzt ad hoc jemand einfällt, wäre das gut.

00:13:44 Person 9

Also eben diese nessadhs, das ist schon jemand, die schaue ich sehr oft.

00:13:54 Interviewer

Dann wäre meine nächste Frage. Weil du vorher das Thema Wissenszuwachs erwähnt hast, wie sehr spielt dann die Fachkompetenz der jeweiligen Personen eine Rolle für dich?

00:14:07 Person 9

Das ist eine gute Frage, weil. Es ist ja ein Unterschied, ob jemand persönlich betroffen ist und einfach nur aus seinem Leben quasi so spricht wie so ein Tagebuch, was bei nessadhs der Fall ist. Auf der anderen Seite hat die ja natürlich, die ist ja in therapeutischer Betreuung, die ist ja diagnostiziert. Ähm. Von dem her fühle ich mich, was sie macht, schon sehr sicher. Ohne Quellen ist es aber trotzdem teilweise schwierig. Ich versuche schon explizit Abstand davon zu nehmen, alles für bare Münze zu nehmen. Ich glaube aber, dass das eher. Ja, ich

glaube, dass es auch immer mehr wird, dass Quellen angeführt werden auf Instagram, gerade bei solchen Inhalten.

00:14:55 Interviewer

Es wird mehr?

00:14:56 Person 9

Ja, das sehe ich immer öfter. Gerade bei Mental-Health-Inhalten oder so sozialkritischen Themen. Also Leute, die sich mit so was auseinandersetzen, die halt wirklich nicht nur so random aus dem Leben jetzt irgendwelche Spaßsachen machen oder irgendwelchen unterhaltsamen Content, sondern wirklich über ein Thema reden. Dann gibt es sehr oft während den Videos sind so kleine Nummern eingeblendet und am Ende des Videos ist dann die ganze Liste mit den Quellen.

00:15:26 Interviewer

Cool.

00:15:27 Person 9

Das gibt es auch bei Slides öfter mal.

00:15:30 Interviewer

Das ist mir noch nicht aufgefallen. Das ist spannend.

00:15:34 Person 9

Und das finde ich halt schon sehr wichtig. Also klar, da kann man ja alles dann reinpacken im Endeffekt.

Interviewer: Denn, wer liest es nach?

Person 9: Genau, ähm und ich fühle mich schon bei Psychotherapeut:innen oder wie auch immer Fachpersonal wohler. Aber der Content ist dafür nichts aus dem Leben gegriffen. Oder man merkt halt trotzdem, dass es Expertinnen sind. Und du musst halt die Expert:innensprache in eine normale Sprache übersetzen und das ist dann wieder so ein Marketingproblem irgendwie oder so ein Problem der Vorbereitungssprache. Und deshalb dieser Spagat ist halt schwierig. Auf der anderen Seite die fachliche Kompetenz und die Dinge stimmen. Auf der anderen Seite hast du den Content, der dich anspricht und wo du wirklich etwas mitnehmen kannst sind, wo du dir eventuell Dinge auch merkst. Und ja, das ist halt schwierig. Aber genau, ich hoffe das beantwortet die Frage.

00:16:39 Interviewer

Ich komme auf das später noch mal zurück. Ähm, welche Meinung hast du dann in weiterer Folge zu Influencer:innen, die Mental Health Content teilen? Also sowohl auf der einen Seite das Fachpersonal als auch auf der anderen Seite persönlich Betroffene.

00:16:59 Person 9

Grundsätzlich bin ich positiv denen gegenüber eingestellt, weil ich es schön finde, dass einfach, eben wieder dieses Stichwort Awareness, dass das geschaffen wird. Ja, die machen wahrscheinlich auch einiges für Klicks. Das ist halt wieder ein anderes Thema.

00:17:11 Interviewer

Also beide, oder?

00:17:13 Person 9

Na ja, also die werden ja auch gut verdienen, oder die verdienen ja auch mit diesem Content, wenn die Werbekooperationen machen. Das machen zum Beispiel die beiden von YouTube, die auch ihre, die auch einen Instagram Kanal haben. Diese Cinema Therapy [therapy_cinema auf Instagram], die kooperieren mit, keine Ahnung, die kooperieren mit Popcornherstellern und auch mit so einer Mental Health Webseite, die online Leuten hilft. Und die kriegen da Kohle. Also klar geht es um Klicks auch, ich glaube aber nicht vordergründig. Also ich habe schon diesen altruistischen Gedanken, den sehe ich da schon eher im Vordergrund.

00:17:46 Interviewer

Bei Personen, die professionell psychotherapeutischen Content machen?

00:17:50 Person 9

Ja, ja, genau. Genau. Und bei Menschen, die das nicht professionell machen, die quasi persönlich betroffen sind, Was ich. Also ich sage jetzt mal, das sind alle anderen. Ich weiß es nicht.

00:18:02 Interviewer

Also vielleicht machen sie sie professionell, aber es ist nicht professionell ausgebildet?

00:18:05 Person 9

Ganz genau. Ja, genau. Das ist ein wichtiger Unterschied. Bei denen glaube ich eher, die wollen halt irgendwie Awareness schaffen für ein Thema. Die wollen sich auch mitteilen, die wollen ja. Und da, glaube ich, ist es eher so ein Mix aus Mitteilungsbedürfnis, irgendwie anderen vielleicht auch helfen oder anderen ein gutes Gefühl geben und Geld verdienen.

00:18:26 Interviewer

Okay, und jetzt was dem was den Content betrifft, welche Meinung hast du dazu? Wie findest du das? Oder hast du eine spezifische Meinung dazu?

00:18:53 Person 9

Also ich mag am liebsten Kurzvideos, weniger Slides oder Bilder, aber so eine Meinung dazu per se. Zu vereinfacht oft. Aber das ist halt ein Social Media Problem generell. Also ich habe öfter schon das Gefühl, wenn so heißt ja, mit diesen fünf Facts kannst du herausfinden, ob du ADHS hast. Ja, weiß ich nicht. Also ich schon schön und gut, dass man das irgendwie eben Awareness für ADHS schafft. Das könnte es sein. Aber ich finde dann so einen Disclaimer wichtig, also so „Hey, ich bin keine professionelle Person. Das ist gerade alles sehr vereinfacht. Bitte wende dich an professionelle Personen, wenn du glaubst, du hast ADHS“. Diese Disclaimer fehlen mir öfters so ein bisschen.

00:19:53 Interviewer

Okay. Ich habe herausgehört, dass dies die professionelle 1:1 Psychotherapie für sehr wichtig hältst. Dementsprechend nehme ich an, dass das Thema auf Instagram oder generell

in sozialen Medien kein Ersatz dafür ist. Oder würdest du so weit gehen, behaupten, dass es ein Ersatz sein kann?

00:20:24 Person 9

Nein, würde ich nicht. Ich finde auch diese Webseite, die diese Cinema Therapy bewirbt, das ist ja eine professionelle Webseite, wo du online mit einem Therapeuten/ Therapeut:in reden kannst. Finde ich auch irgendwie. Habe ich mir noch nicht so genau angeschaut, aber bin mir auch nicht sicher, ob ich das so toll finde.

00:20:44 Interviewer

Also real Life 4 Augen Gespräch the real deal?

00:20:48 Person 9

Ja, also wenn das möglich ist, ich weiß jetzt nicht, wie das auf der Website abläuft. Vielleicht. Also wenn das ein Videokanal ist, dann kann das sehr gut sein. Wenn das ein normales Video-Gespräch ist, ist das ja egal dann, dann ist es ja gut. Aber ich weiß nicht genau, was die machen. Also ich bin da eher zurückhaltend und skeptisch.

00:21:34 Interviewer

Du hast jetzt vorher diesen Gap so schön geschrieben mit dem Fachpersonal, dass in einem ungewollt klinischen Setting Psychoedukation über Social Media macht, wo dann die alltägliche umgangssprachliche Handhabung der Themen fehlt und auf der anderen Seite Leute, die das aus Selbstbetroffenheit machen und in das in Umgangssprache handhaben. Mit welchen Inhalten oder mit welcher Art der Aufbereitung kannst du dich mehr identifizieren?

00:22:27 Person 9

Ähm, schwierig. Also dadurch, dass ich auch sehr viel auf TikTok bin, kann ich mich sehr gut mit irgendwelchen Trends, irgendwelchen Memes, irgendwelchen lustigen Sachen gut identifizieren. Weil man kann, wie man eben. Also ich finde, man kann ernste Themen auch sehr humoristisch gut verpacken, ohne irgendjemandem auf die Füße zu treten. Habe ich ehrlich gesagt noch nie so ganz nachgedacht, was, also wie man es besser machen kann oder so.

00:23:00 Interviewer

Du meintest ganz am Anfang, dass das Thema relatable wichtig ist?

00:23:05 Person 9

Ja.

00:23:09 Interviewer

Bei welchen Inhalten fühlst du dich wirklich angesprochen, abgeholt oder zugehörig? Kannst du dich an etwas erinnern, wo entweder so oder wo du mindblown warst?

00:23:22 Person 9

Also mind blown jetzt per se nicht. Aber es ist natürlich schon so ein Ding, wenn jemand mit dir spricht, als wäre das eine Freundin oder so. Das gibt einem ein gutes Gefühl und man fühlt sich wohl und irgendwie gehört oder was auch immer gehört Ja, quasi, ähm.

00:23:41 Interviewer

Verstanden?

00:23:42 Person 9

Verstanden oder irgendwie abgeholt. Von dem hier, also dieser, dieser Ton und diese Art zu sprechen mit Leuten, das macht glaube ich, schon sehr viel aus. Und auch dieses belehrende nicht zu haben. Deshalb kommen glaube ich auch Mental-Health-Influencer:innen sehr gut an, weil sie dir ein bisschen das Gefühl geben, du bist auch nicht alleine mit deinem Problem. Das ist ja auch was. Und das ist aber ein, dieses relatable sein ist aber etwas, was Professionelle oft nicht liefern können, auch irgendwo, weil die ja oft nicht die gleichen Probleme haben, denn die kommen ja aus einem professionellem Setting. Sie wissen, was das ist, sie können damit umgehen, sie können es therapieren, aber das heißt nicht, dass sie die Krankheit haben müssen. Von daher ist es auch so ein Zugangsproblem vielleicht. Oder auch etwas, was die gar nicht liefern können.

00:24:34 Interviewer

Vielleicht auch ein Logikfehler meinerseits, aber wäre der männliche Gynäkologe eine passende Analogie dazu?

00:24:41 Person 9

Ja, vielleicht. Ja.

00:24:44 Interviewer

Man weiß, wie man mit den Dingen auf einer Wissensbasis umgeht, aber man selbst ist „betroffen“ quasi?

00:24:51 Person 9

Man kann es nicht nachfühlen meinst du?

00:24:52 Interviewer

Ja.

00:24:54 Person 9

Ja, wobei hinkt ein bisschen, weil eine Gynäkologin, muss ja auch nicht Endometriose haben und du hast die Krankheit schon und dann kann sie das auch nicht nachvollziehen, weißt du? Also. Und die Mental-Health-Influencer:innen, die selbst betroffen sind, die sind ja nur deshalb da oder irgendwo, weil die ja betroffen sind. Das heißt, die können dich ja viel besser abholen, weil die halt Alltagssituationen, auch wenn die mit ihren ADHS und dann wieder sagt, da gibt es dann so eine Art Vlog, was sie den ganzen Tag gemacht hat, und du denkst, so was passiert bei dir eigentlich zu Hause? Ist ja crazy. Das wird eine Therapeutin im professionellen Sinne oder einem Professional nicht liefern können. Also sie hat das Problem auch und möchte sich so outen.

00:25:42 Interviewer

Okay. Weil es jetzt wie um das relatable geht. Was ist die deutsche Begrifflichkeit davon?

00:26:04 Person 9

Ich weiß es nicht [lacht]. Ich kann so viele Wörter nicht mehr auf deutsch. Verbunden.

00:26:13 Interviewer

Verbundenheit, Zugehörigkeit.

00:26:15 Person 9

Ja, zugehörig oder verbunden. Nachvollziehbar.

00:26:20 Interviewer

Gab es da schon mal eine Mental-Health-Influencerin, die sich mit den Inhalten dann besonders beschäftigt hat?

00:26:28 Person 9

Ja, diese eine, ähm, die hat halt schon irgendwie sehr gezeigt, wie sie in ihrem Alltag so aussieht. Und da habe ich mich schon gut abgeholt gefühlt, ob ich das jetzt habe oder nicht, ist ja egal erstmal. Oder auch eben diese Cinema Therapy, ähm, die haben so romantische Komödien besprochen und ich habe mir gedacht, genau das, was die gesagt haben, habe ich mir damals vor 10 Jahren bei dem Film gedacht. Und das ist eigentlich sehr, weiß ich nicht toxisch, was auch immer, bla, bla bla.

00:26:59 Interviewer

Okay, ich höre jetzt zwei Sachen raus. Ich zum einem das nach innen gerichtete, also du meinst wahrscheinlich die ist ADHS-Influencerin, oder?

00:27:15 Person 9

Wie meinst du?

00:27:16 Interviewer

Das, was du vor der therpay_cinema gesagt hast?

00:27:18 Person 9

Ja das ist halt, ähm?

00:27:20 Interviewer

Wo es dich beschäftigt hat und du dich gefragt hast?

00:27:23 Person 9

Bin ich auch so? Ja genau.

00:27:24 Interviewer

Und das andere ist ja eigentlich nach außen gerichtet. Also es ist ja eher eine Analyse von einem Charakter in einem Film. Und sie beschreiben, wie Sie sehen und du hast es damals auch so gesehen. Aber eigentlich geht es darum, wie man es sieht?

00:27:39 Person 9

Ja.

00:27:39 Interviewer

Als Perspektivenwechsel?

00:27:40 Person 9

Ja, genau.

00:27:44 Interviewer

Wenn man jetzt bei dem nach innen gerichteten bleiben?

00:27:47 Person 9

Ja?

00:27:50 Interviewer

Es hat dich beschäftigt, weil du dich fragst, ob du auch so bist. Gab es Merkmale bei ihr oder gewisse Eigenschaften, die dich zum Nachdenken gebracht haben? Entweder wo du dir gedacht, hast „bin ich auch so?“ oder „so würde ich gerne damit umgehen“?

00:28:16 Person 9

Ich meine, dadurch, dass ich die Diagnose nicht haben, war das mehr so eine kurze Frage an mich selbst Habe ich das auch? Könnte ich auch diagnostiziert werden oder könnte ich das auch haben? Wo es 100.000 Leuten, wenn man die Klickzahlen anschaut und die Kommentare liest, genauso gegangen ist. Ähm, was macht das mit mir oder das habe ich mir gedacht?

00:28:41 Interviewer

Welches persönliche Merkmal hat dich beschäftigt oder gab es überhaupt eines?

00:28:43 Person 9

Aso ja. Es war ihre Unordnung. Also ihre Art, abgelenkt zu sein. In einer gewissen Art und Weise.

00:28:59 Interviewer

Und da hast du dich wieder erkannt?

Person 9: Ja.

Interviewer: Und in ihrer Art das zu thematisieren. Gibt es da auch ein Merkmal oder eine Form, eine Art, wie sie es macht, die du inspirierend findest, oder?

00:29:18 Person 9

Inspirierend fand ich eigentlich gar nichts dran, weil das ja eher was ist, was ich eher ablegen möchte oder eher, was ich gar nicht toll find.

00:29:27 Interviewer

Bei ihrer bei ihrer Art jetzt?

00:29:28 Person 9

Ja, genau, oder, das ist ja ein Laster von ihr. Das ist ja nichts, was sie schön findet, oder herausstreichen möchte als gutes Merkmal, von dem er inspiriert, eher nicht. Ich glaube, ich

habe mich einfach irgendwie ein bisschen gesehen, gefühlt und mir gedacht, ich bin nicht die Einzige, der es so geht. Und das hilft einen dann wohl oder lässt einen ein bisschen ruhiger schlafen. Wie sie es gemacht hat. Ich glaube, ich kann das jetzt nicht noch detaillierter ausführen, muss ich ehrlich sagen. Also das war jetzt auch nicht so, da gab es nicht so viele Ebenen. Sie war einfach sehr zerstreut, schnell abgelenkt von Dingen. Das hat sie so dargestellt mit Sie hat eine Aufgabe. Dann kriegt sie einen Anruf, vom Anruf geht sie dort hin und dort hin und dort hin und dort hin. Und am Ende des Tages kommt sie drauf sie hat die Ursprungsaufgabe nie vollendet und schon vergessen.

00:30:21 Interviewer

Also, wenn ich es richtig verstehe, ist das dann quasi ein problemzentrierter Videoinhalt und keine Lösung?

00:30:29 Person 9

Ja, absolut. Da geht es nicht um Lösungen.

00:30:31 Interviewer

Spannend. Okay.

00:30:33 Person 9

Da geht es 0 um Lösungen.

00:30:35 Interviewer

Gibt es denn eine Influencerin, die aufgrund einer Selbstbetroffenheit lösungszentrierte Inhalte macht, die du regelmäßig anschaust?

00:30:46 Person 9

Also dieses Cinema Therapy. Die geben Tipps, die sagen, wenn du das und das hast oder wenn du so und so reagierst auf das und das, dann solltest du das und das machen. Aber das sind ja auch Professionals, also die sind nicht selbst betroffen. Wobei, der hat schon eine Frau und der hat manchmal sagt er schon, ja, das habe ich mir auch damals gedacht und das war falsch. Also schon so vereinzelt, Aber die sind jetzt nicht, da geht es jetzt nicht um eine Diagnose, sondern da geht es ja um verschiedene Verhaltensweisen, Attachement Styles bla bla, bla. Von dem her ja. Also die geben Lösungen. Die eine mit ADHS, die gibt keine einzige Lösung, die zeigt mir auf, mir geht so eben mit diesem relatable Content. Ich finde auch das Influencerinnen, die persönlich betroffen sind und keine Professionals sind eher keine Lösungen geben.

00:31:40 Interviewer

Okay.

00:31:41 Person 9

Also habe ich wenig in meinem Feed. Oder gar nicht.

00:31:45 Interviewer

Und jetzt bei den therpay_cinema Personen. Gab es da schon mal eben ein persönliches Merkmal von einem von den beiden, dass die beschäftigt hat? Also im Sinne von „das ist

eine Ansicht oder das ist eine Art mit einem Thema umzugehen, würde ich auch gern mal in mein Leben übernehmen“?

00:32:06 Person 9

Ja, definitiv.

00:32:07 Interviewer

Ja. Kannst du dich noch an etwas Spezifisches erinnern? Bei welchen Themen?

00:32:37 Person 9

[denkt länger nach] Ich glaube, es war eine Folge mit so Rom-Coms aus den 2000ern. Und da ging's irgendwie drum, dass man. Ich weiß nicht mehr genau, da ging es darum, dass man Probleme auch zerreden kann, also dass man grundsätzlich Dinge immer ansprechen soll. Aber irgendwann ist es auch mal genug und man soll dann auch irgendwie das Thema dann mal ruhen lassen und mal schauen, welche Effekte kommen daraus. So ganz wild zusammengestückelt jetzt von mir. Und da dachte ich mir, ja da haben sie recht, das kann ich auch machen. Oder kann ich auch. Ähm, ja, das kann ich mir in die Hand nehmen. Man muss nicht alles komplett zerreden.

00:33:18 Interviewer

Das haben Sie auf Basis eines Films gemacht, oder auch persönlich aus Ihrem eigenen Leben was erzählt?

00:33:23 Person 9

In dem Fall glaub ich nicht. Nein. Ich glaube, die haben wirklich auf Basis dieses Rom-Coms das gemacht. Ich weiß aber nicht, welcher Film. Aber das war irgendein Rom-Com und sie haben gemeint, Ja, es ist immer gut, aber das war keine persönliche Referenz von denen.

00:33:35 Interviewer

Also das ist dann quasi dein Resümee, dass du es auch gerne übernehmen wollen würdest?

00:33:43 Person 9

Ja genau.

00:33:44 Interviewer

Manchmal dann die Dinge gut sein lassen?

00:33:46 Person 9

Ja oder genau, das ist auch ein Zuviel des Kommunizierens und Besprechens gibt von Problemen.

00:34:09 Interviewer

Dann möchte ich einmal noch auf die Influencerin, die ADHS thematisiert zurückkommen, nämlich. Du hast es so schön beschrieben, dass es problemzentrierte Inhalte sind, die kaum Lösungen bieten. Also es ist quasi mehr ein Dump ihrerseits?

Person 9: Ja. 100%

Interviewer: Und es hat dich ich auch schon mal angeregt, darüber nachzudenken, ob du auch ADHS haben könntest?

Person 9: Ja.

Interviewer: Wenn du dich jetzt, so wie du bist vergleichen müsstest mit ihr auf Basis deines alltäglichen Handelns. Wie würde der Vergleich aus und wie würdest du es beschreiben?

00:34:58 Person 9

Also ich glaube schon, dass ich zumindest im Arbeitsleben oft auch ähnlich zerstreut Vorgänge vornehmer oder einfach handeln. Im Privaten aber nicht. Und das ist der treffende Unterschied, denn im Arbeitsleben ist es oft fremdgesteuert oder zu 90% fremdgesteuert und dafür kann ich nichts. Und ähm, ich glaube so eine gewisse Zerstreutheit, gerade wenn man Studium und Beruf und viele Dinge einfach grad hat, da ist es dann normal. Ich glaube, das ist auch bei Eltern ähnlich. Da sind öfter Handlungen nicht so perfekt rational und es ist auch in Ordnung. Man muss sich dann auch selbst so ein bisschen. Ähm, ja. Nicht so, also nicht so streng mit sich auch sein. Und das wäre der Vergleich. Also im Arbeitskontext ist es sehr ähnlich, nur bei ihr ist es halt privat, was sie zeigt. Sie zeigt sehr wenig in der Arbeit. Sie zeigt eher private Sachen, von wie sie ihren freien Tag gestaltet, blabla. Und bei mir ist das eher im Arbeitsleben, was mich stört oder wo ich mir dachte, hmm, aber das würde vielleicht ähnlich ausschauen, aber mir ist bewusst, dass das nicht dasselbe ist. Genau.

00:36:16 Interviewer

Verstehe. Auf der einen Seite fühlst du dich bei Ihr in einer gewissen Weise verbunden, weil es irgendwo Ähnlichkeiten gibt. Auf der anderen Seite hast du aber auch den Kontrast, weil du siehst, es ist nicht 1:1 genau gleich?

00:36:37 Person 9

Ja, aber das hat auch ein bisschen gedauert, bis ich das verstanden habe. Also am Anfang ist man ja so. Ich glaube alle, die diesen Content zum ersten Mal sehen, denken sich „Oh mein Gott, ich muss sofort zum Therapeuten, zur Therapeutin, Ich muss sofort diagnostizieren lassen“. Das ist ja wirklich so, man liest es auch in den Kommentaren. Ich lese mir sehr, sehr oft die Kommentare durch und die Leute drehen komplett durch und dann merkt man so Leute, die dann schon öfter das Schauen oder auch bei mir selbst merke ich dann okay, das legt sich dann wieder so ich meine, das ist auch so, manche sind da so hypochondrisch veranlagt und manche sind da gelassener, das ist ja wurscht. Aber dass das dann ruhiger wird und dass man sich dann denkt, okay, man wird differenzierter, einfach in der Sichtweise.

00:37:20 Interviewer

Okay, ja verstehe. Interessant. Und um aufs Positive wieder zu kommen. Du hast bei den Cinema Therapy Leuten durchaus schon Sachen für dein eigenes Leben mitnehmen können?

00:37:52 Person 9

Ja. 100%

00:37:53 Interviewer

Gab es, abgesehen von den schon genannten noch anderen Sachen, die du mitnehmen konntest an hilfreichen Tipps, die du in den Alltag integrieren konntest?

00:38:04 Person 9

Ja, auch so gewisse Themen wie Body Image oder so, das ist halt wieder eher so Gesellschaftskritisches oder Gesellschaftsthema. So was ist wichtig, aber auch so, wenn ich selbst so ganz Basic, wenn ich mir den Film jetzt noch mal ansehen würde, ich würde mit anderen Augen sehen. Das ist ja auch irgendwie schon hilfreich für mich. Also Mental Health weiß ich nicht aber

00:38:23 Interviewer

Blickwinkel ändern?

00:38:25 Person 9

Ja genauso ein bisschen die Sichtweise. Ich habe aber kein weiteres Beispiel.

00:38:34 Interviewer

Gab es schon mal den Moment, in dem dir der Inhalt eines Spiels, einer Story, eines Beitrags von einer Mental Health Influencerin nicht zugesagt hat? Und wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

00:38:51 Person 9

Ähm, ja, ist mir schon passiert und ich habe dann die Person deabonniert und habe auch kommentiert.

00:38:59 Interviewer

Ja, was hast du kommentiert?

00:39:01 Person 9

Ähm. Also das war so eher sehr lose zusammenhängende Fakten, die präsentiert wurden und ich glaube eh, dass es ADHS war oder so und ich habe in den Kommentaren gelesen, dass dann eben sehr viele Leute darauf abgegangen sind oder irgendwie sich quasi selbst diagnostiziert haben. Und ich habe dann nur drunter geschrieben Ja, ähm. Better get in touch with a professionell. Und habe dann die Person deabonniert. Vor allem, weil die Person aber auch nicht nur Mental-Health-Content macht, sondern auch sehr viel anderes und ich das Gefühl hatte, ja, das ist halt grad so ein Trend, auf den die aufspringt. Ja also deabonniert und einen Kommentar geschrieben.

00:39:50 Interviewer

Aber nicht gemeldet?

Person 9: Nein.

Interviewer: Dann habe ich noch eine Frage zu deinen Alternativen abseits von Mental-Health-Content auf Instagram. Du hast zu Beginn erwähnt: Therapie. Gibt es noch Alternativen? Also, ein paar Beispiele wären Hobbies, Meditationsapps, Anonyme Kreise, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Therapieapps, Freundeskreis.

00:40:54 Person 9

Ich habe die Studie-Beratungsstelle, da gibt es ja auch so was von der ÖH in Anspruch genommen. Also das, also staatliches quasi. Ja, Freundeskreis natürlich. Sport und Musik.

00:41:18 Interviewer

Und gibt es zum Thema Mental Health noch etwas, worauf du eingehen möchtest, was wir bis jetzt vielleicht noch nicht diskutiert haben?

00:41:27 Person 9

Nein, eigentlich nicht.

Interviewer: Okay, dann danke ich dir für das Interview.

Transkript Person 10

00:00:00 Interviewer

Okay. Ich habe für dich zu Beginn eine Definition mitgebracht und da würde ich gerne wissen, ob du da was ergänzen möchtest oder ob du damit einverstanden bist. Ganz generell, unter dem Begriff Mental-Health-Influencer:innen sind Personen gemeint, die sich entweder als klassische Influencer:innen im Themenbereich Mental Health bewegen und dieses öffentlich thematisieren, meistens über persönliche Situationen, Tipps oder durch eigene Betroffenheit oder professionell ausgebildete Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Psychiater:innen, die Aufklärungsarbeit bzw. Psychoedukation über Instagram betreiben. Würdest du da noch was ergänzen wollen?

00:00:48 Person 10

Nein.

00:00:49 Interviewer

Bist du einverstanden?

00:00:49 Person 10

Ja.

00:00:50 Interviewer

Ja. Okay. Und du bist regelmäßig auf Instagram unterwegs, mit solchen Inhalten konfrontiert und folgst Personen dahingehend.

Person 10: Yes. Yes.

Interviewer: Gut, dann wäre meine erste allgemeine Frage: seit benützt du Instagram?

00:01:14 Person 10

2011, 2010.

00:01:19 Interviewer

Also quasi, wie es rausgekommen ist?

00:01:20 Person 10

Ja, genau.

00:01:22 Interviewer

Ich glaube, das war 2012. Irgendwie so.

00:01:25 Person 10

War da nicht vorher schon? Ich bin 2012 nach Wien zogen und ich glaube ich hatte es davor schon. Aber ziemlich gleich, wie es rausgekommen ist.

00:01:37 Interviewer

Ja und kannst du dich noch erinnern, wie es dazu kam, dass du verwendest?

00:01:45 Person 10

Also es war so, yes es gibt was Neues, wo man nur Foto postet. So nach und nach Facebook. Und ich glaube, das war der Grund damals. Es war dann mit einer Freundin, mit der ich nach Wien gegangen bin und die dann gesagt hat: hey, da gibt's was Neues, lass uns das ausprobieren. Also an was ich mich jetzt noch erinnern kann.

00:02:07 Interviewer

Und warum nutzt du Instagram und wie würdest du deine Art der Nutzung beschreiben?

00:02:15 Person 10

[lacht] Ich nutze es, weil ich mich eigentlich sehr viel inspirieren lasse. Ja, sei es jetzt von Mental Health oder Mode, Interior Design und ich bin halt schon ein sehr visueller Mensch. Also ich schaue mir gern einfach Bilder an, das ist der größte Teil davon. In nutze es viel zu viel. [lacht]

00:02:35 Interviewer

Du nutzt es viel zu viel?

00:02:37 Person 10

Ja, also ich merk es immer, wenn ich so handyfreie Tage mache, dass es eigentlich gut wäre, wenn ich es weniger konsumieren würde.

00:02:47 Interviewer

Okay.

00:02:48 Person 10

Ja.

00:02:51 Interviewer

Also deine Art der Nutzung ist zu intensiv?

00:02:54 Person 10

Es ist zu intensiv. Es ist einfach schon so automatisch. Man öffnet das Handy und es ist so wie WhatsApp. Man geht rein, ohne dass man eigentlich irgendwie einen Grund hat und dann geht man vielleicht auch schnell wieder raus und weiß nicht mehr, was man gemacht hat.

00:03:10 Interviewer

Okay. Neben Inspiration, gibt es auch einen anderen Nutzungsgrund?

00:03:19 Person 10

Ja, es hat sicher eine Zeit lang, wo es mir definitiv nicht so gut gegangen ist, da war es das Verlangen nach Bestätigung. Ja. Also Postings zu machen, um Bestätigung von gewissen Personen zu bekommen.

00:03:33 Interviewer

Okay. Okay. Gewisse Personen?

00:03:37 Person 10

Wenn man sich vielleicht gerade getrennt hat, also wieder die Aufmerksamkeit bekommen. [lacht]

00:03:43 Interviewer

Okay und wie bist du mit dem Thema mentale Gesundheit bzw. Mental Health auf Instagram, also zum einen allgemein, zum anderen auf Instagram, in Berührung gekommen?

00:03:59 Person 10

Also ich habe spezieller danach gesucht am Anfang, weil mich das Thema auch sehr interessiert. Auch weil dann selbst in Therapie gegangen bin. Und. Genau, danach gesucht und auch durch Sprechen mit anderen Menschen und dann sprichst du halt über gewisse Personen im Mental Health Bereich und dann schaust du nach und so bin ich halt dann einfach dazuzukommen. Und dementsprechend kommt es dann immer wieder in deinem Feed, je mehr du das konsumiert, desto mehr wirst ja konfrontiert mit dem dann.

00:04:35 Interviewer

Und du hast dann quasi auf Basis gewisse Themen auf Instagram danach gesucht, oder?

00:04:41 Person 10

Genau, genau sehr viel um Beziehungsthemen ist bei mir immer gegangen. Das ist sehr großes Thema. Okay, das war der Grund, dass ich dann Mental Health sehr viel konsumiert habe, dann.

00:04:52 Interviewer

Und welche Meinung hast du zu dem Thema? Also auf Instagram und zum anderen eben in weiterer Folge zu Psychotherapie oder Psychologie im Allgemeinen?

00:05:06 Person 10

Ich finde es ist ein sehr wichtiges Thema und finde es sollte einfach nur mehr. Es sollte einfach nur mehr nach außen gebracht werden, dass man es halt, speziell Psychotherapie, dass das halt in Anspruch genommen wird, weil mir auch einfach auffällt, wenn ich weiter ausschweifen darf, dass in gewissen Teilen von Österreich das noch immer sehr versteckt wird oder gewisse Personen einfach nicht wohin gehen, weil sie Angst haben, dass sie dann quasi in eine Ecke gestellt werden, wo sie nicht sind oder keine Ahnung, das ist halt sehr, dass es sehr bewertend wahrgenommen wird. Also das sie dann sehr bewertet werden. Und zu Mental Health auf Instagram. Ich finde es super, aber natürlich gibt es da auch wieder, also es ist zweischneidig, denn es gibt ja dann wieder eben das nur positive, wo man sich dann eine Bubble bewegt, die nicht gut ist. So eine Mental Health Schiene, die auch nur in eine Richtung geht.

00:06:07 Interviewer

Wo es verschönernd ist?

00:06:11 Person 10

Genau. Was dann wieder sehr in eine toxische Richtung geht. Wo nicht beide Sichtweisen gezeigt werden, sondern eher Mental Health nur mit „du musst alles nur positiv sehen“. Also toxische Positivität.

00:06:23 Interviewer

Okay. Und du hast vorher erwähnt, vor allem im ländlichen Kreis, dass der Umgang hier und da schwierig ist. Stichwort Stigma. Wie wird denn das Thema mentale Gesundheit in Freundes- und Bekanntenkreis behandelt?

00:06:45 Person 10

Sehr gut. Also wir reden sehr, sehr, sehr viel drüber. Mir fällt schon nur auf, dass speziell eben männliche Personen da schon noch sehr zurückhaltend sind. Aber je länger das man dann in einem Gespräch ist, dass man sich dann mehr traut zu öffnen. Es kommt immer auf den Background von der Familie an und aber so mein Freundeskreis in Wien ist schon sehr offen. Ich habe halt schon sehr viele Freunde im ländlichen Bereich und dadurch, dass ich sehr viel unterwegs bin und halt sehr viele neue Bekanntschaften mache, merke ich es dann halt auch, wie ist es in anderen Ländern? Und es ist wie gesagt, wie vorher schon gesagt habe schon sehr teilweise so, dass manche Menschen Angst haben sich dafür zu öffnen, weil sie Angst haben, bewertet zu werden und dann gewisse Dinge dann auch nicht in Anspruch nehmen, weil sie nicht wollen, dass über sie geredet wird. Aber grundsätzlich in Wien ist es schon sehr, sehr, sehr gut. Ich kenne auch extrem viele Pärchen zum Beispiel, die in Therapie gehen. Und eigentlich ist es mittlerweile schon so in Wien jetzt, dass ich keinen mehr kennen, der das nicht in Anspruch nimmt.

00:07:55 Interviewer

Wird dann auch sehr offen darüber geredet?

00:07:58 Person 10

Genau, wir reden sehr offen darüber.

00:08:11 Interviewer

Okay. Ich möchte nochmal betonen, dass du bei Fragen, wo du dich unwohl fühlst, Du dann nicht drauf antworten musst. Aber wenn du nicht auf Antworten willst, sag's klar und deutlich, weil dann habe ich es im Transkript und dann kann ich es auch mitnehmen. Also, wenn du das Gefühl hast, das es zu persönlich wird oder so. Du hast beim Freundes- und Bekanntenkreis den Familien Background erwähnt. Wie ist das bei deiner Family, wenn du das Thema hernimmst? Gibt es Generationen Unterschiede in der Art des Umgangs damit?

00:08:49 Person 10

Also wir können sehr offen damit umgehen. Also ich habe zwei Schwestern und mit meinen Schwestern und meiner Mutter ist der Umgang sehr offen, mit meinem Papa auch. Nur der Papa braucht, der das jetzt nicht. Der. Er geht jetzt selbst in Therapie. Sie gehen gemeinsam in Paartherapie und das finde ich super. Sie haben jetzt erst begonnen. [lacht] Und es ist jetzt das Thema Familienaufstellung in den Raum gekommen und da hat mein Dad gesagt okay, da gibt er zu, für das würde sich jetzt gerade emotional nicht Zeit nehmen. Das ist halt so, damit du weißt, okay, das ist mein Papa, der hört uns zu, aber er geht jetzt nicht in das Thema rein, er kann sich nicht öffnen, sich mit uns Mädels quasi Frauen hinsetzen und sagen okay, jetzt gehen wir da tiefer. Meine Großmütter, die leben beide noch. Keine Chance. Großväter, beide: keine Chance. Also mein Opa von väterlicherseits ist schon gestorben, wie ich 12 war. Also ich habe als sehr liebenswert in Erinnerung. Aber ich weiß, was bei dem alles passiert ist und glaube der war jetzt nicht einer, der da so offen damit

umgegangen ist. Also, was ich weiß. Und mein Opa mütterlicherseits: sehr viele Härte. Also da ist ganz, ganz, ganz viel passiert. Bei uns ist weit hinten sehr viel Missbrauch passiert und da steckt ganz, ganz, ganz viel Verdrängung auch. Es ist viel nicht geredet worden. Auch von den Frauen, die dann gesagt haben, es wird ignoriert, das wird nicht nach außen gebracht.

00:10:29 Interviewer

Auch zur Wahrung des Gesichts oder des familiären Standings sozusagen?

00:10:36 Person 10

Genau. Und meine Mutter war dann eigentlich schon, muss ich echt sagen, Hut ab, die hat sehr viel rausgebracht und es ist schon anstrengend, das anzuschauen. Also muss ich schon zugeben, also wirklich dann auch zu wissen, was da abgegangen ist. Will man jetzt nicht jeden Tag machen. [lacht]

00:10:57 Interviewer

Glaube ich. Dass es vorher auch erwähnt, du hast selbst Psychotherapie in Anspruch genommen, welche Erfahrungen damit gemacht?

00:11:10 Person 10

Verschiedenste, ich war schon bei verschiedenen Personen. Die meisten waren positiv. Es ist immer auf die Phase drauf ankommen, wann ich es in Anspruch genommen habe. Wie offen das sie selbst gerade in der Phase war. Aber grundsätzlich sehr, sehr, sehr positiv. Hat mich sehr viel weitergebracht, Sehr, sehr unterstützend. Und ich habe immer wieder so Phasen, also dann nehme ich es wieder für gewisse Zeit in Anspruch, dann mal Pause wieder und dann nehme ich es wieder in Anspruch.

00:11:44 Interviewer

Immer bei der gleichen Person?

00:11:46 Person 10

Nein, es war zwei Jahre lang bei der gleichen Person. Auch mit Pausen und sonst schon immer wieder mal verschiedene, weil es mich halt einfach interessiert. Okay, was gibt es für Zugänge? Ja.

00:12:00 Interviewer

Dann würde ich jetzt mit dir gerne zum Inhaltlichen hinsichtlich der Instagram-Nutzung kommen. Bisschen mehr als Detail. Du hast vorher schon erwähnt, es ging oftmals viel um Relationship-Dynamiken. Welche Mental-Health-Inhalte siehst du dir an und warum?

00:12:25 Person 10

Inhalte, hm gut, dass sind meistens Sprüche. [lacht] Sprüche oder halt Inhalte, wo es sehr viel um Verlinkungen geht zu Podcasts, die ich mir dann anhören. Ja, das ist eigentlich so das meiste oder schon sehr viel, also sehr viel, wo es um Influencer:innen geht, die sehr viel Privates teilen, wie es ihnen geht und was sie dementsprechend auch machen.

00:13:00 Interviewer

Bezogen auf spezifische Themen?

00:13:02 Person 10

Auf Beziehungsthemen, bei mir ist es sehr viel Beziehungen ja und in letzter Zeit auch sehr viel um toxic positivity. Das kommt mir sehr viel unter gerade.

00:13:15 Interviewer

Und warum?

00:13:18 Person 10

Es ist spannend. Es kommt dann zu mir. Es ist, also Beziehungen, weil es immer Thema ist, sei es jetzt in einer Beziehung, in einer Partnerschaft oder in Freundeskreisen. Es war schon was, das mich immer sehr interessiert hat. Wie schaffe ich es eine gesunde Partnerschaft zu führen, weil ich halt schon sehr, also bis jetzt eigentlich nur toxische Beziehungen hatte. [lacht]

00:13:48 Interviewer

Okay. Gab es ein paar Extrarunden?

00:13:50 Person 10

Ja. Ja. Also, ich hoffe, jetzt nicht mehr, aber. [lacht] Okay. Also weil es mich sehr interessiert im Sinne von „Was war mein Part dahinter? Was kann ich besser machen?“ Und, ähm. Ja. Wieso ist das so? Und wieso verhalten wir uns also. Mich interessiert der Mensch an sich sehr. Und Beziehungen, weil es für mich ein großes Thema ist und Ich halt einfach finde, dass wir sehr viel voneinander lernen können und wir uns brauchen gegenseitig, weil sonst würden wir emotional halt einfach eingehen und das Nervensystem würde kollabieren. Das ist meine Meinung dazu. Und dass eben diese toxic positivity eben aus dem Grund. Ich selbst bin ein sehr positiver Mensch und ich will es einfach nicht nach außen übertreiben. [lacht] Ich lach halt auch sehr viel und deswegen hat mich das Thema auch interessiert, weil ich schon auch finde. Dieses ständige Sagen „Es ist alles gut und das musst du positiv sehen“, da erdrückt man Menschen einfach. Und dann gibst du ihnen nicht den Raum, dass sie sagen können, dass es ihnen einfach mal schlecht geht.

00:15:11 Interviewer

Also Raum auch für Negativität?

00:15:19 Person 10

Ja. Und das muss ich schon sagen, auch wenn ich sehr viel positiv, dann trau ich es mir schon sagen, wann es mir schlecht geht und will, dass das dann Raum haben darf und dass ich dann nicht weggestoßen werde. Das ist das, was ich erfahren habe. Das hat mein Papa beispielsweise nie halten können.

00:15:41 Interviewer

Warum?

00:15:48 Person 10

Mein Dad, einfach der, weil der keine Zeit hat. Der rennt so viel. Er sagt selbst auch, er ist jetzt an dem Punkt, wo. Also er kann sich die Zeit nicht nehmen. Er rennt davon. Und er hat

sich nie hinsetzen können, denn sonst muss es ja selber mit seinen eigenen Themen auseinandersetzen, wann er Raum für seinen Töchtern für Emotionalität gibt.

00:16:11 Interviewer

Und das macht ihm Angst?

00:16:12 Person 10

Und es macht ihm verdammt Angst.

00:16:15 Interviewer

Ja, irgendwann ist der Schmerz sehr, sehr groß.

00:16:19 Person 10

Und er versucht es immer jedem recht zu machen und immer der Nette sein. Also so bisschen des people pleasing macht er sehr gut und das hat er uns sehr gut gelernt. [lacht] Und deswegen kann er das nicht und deswegen habe ich da immer Angst gehabt, dass ich den Raum nicht haben darf und hab ihn auch nicht bekommen. Teilweise. Ich habe ihn dann in Beziehungen und Freundschaften oft nicht gekriegt. Also dieses „Gott, du bist viel zu emotional.“ und darum kläre ich das bei Kennenlernen gleich mal auf, dass ich eben ein sehr emotionaler Mensch bin, damit das nicht mehr passiert.

00:17:11 Interviewer

Und dann ist man mal emotional und dann ist es doch ein Problem ...

00:17:14 Person 10

Ja, es ist so. [lacht]. So ist es mir bei meiner letzten Begegnung gegangen. Trotz meiner Vorwarnung war er dann so „Okay, das ist mir doch zu viel.“

00:17:24 Interviewer

Oh weh, zach.

Person 10: Ja, naja.

Interviewer: Aber ich höre jetzt aus den Warums, die du genannt hast, also die Mental-Health-Inhalte, die du dir ansiehst, dass sie dir persönlich was bringen?

00:17:45 Person 10

Sehr viel. Ja.

00:17:52 Interviewer

Wie würdest du es beschreiben, was sie dir bringen? Ist es Wissenszuwachs?

00:17:57 Person 10

Wissen-Zuwachs definitiv. Es ist sehr inspirierend und inspirierend in dem Sinne, weil dadurch das ich sehr viel Menschenkontakt hab, inspiriert es mich, dass ich selber immer wieder etwas in Gesprächen einwerfe, was die Kommunikation ändert, dass sich dann ein Gespräch draus entwickelt, das ich dann halt, ja das interessiert mich dann von der Person zu erfahren. Also vielleicht kann man dann drüber reden, weil mich würde es interessieren,

wie geht die Person damit um? Weil dann lerne ich auch wieder was davon. Also ich habe totalen Benefit davon und selbst auch. Ich frage mich dann halt, oder fangen dann an Sachen zu hinterfragen und so entwickele ich mich ständig weiter. Ich habe das Gefühl, ich bleibe nicht stehen die ganze Zeit, dadurch das ich mich mit solchen Sachen auseinandersetzen.

00:19:35 Interviewer

Gibt es dann spezifische Mental Health Kanäle oder Influencer:innen, denen du folgst und Content regelmäßig aufsuchst und anschaust?

00:19:45 Person 10

Ja, also der jayshetty ist einer der mir immer unterkommt und der Gabor Maté. Der ist, der sehr inspirierend. Also den mag ich sehr gern. Also wo ich mir dann sehr viele Podcaster anhöre und Influencer:innen. Fallen mir jetzt diesbezüglich grad nicht ein. Schon einige, aber mir fallen jetzt gerade die Namen nicht ein.

00:20:17 Interviewer

Wie sehr spielt dann die Fachkompetenz der jeweiligen Person eine Rolle für dich?

00:20:21 Person 10

Was meinst du?

00:20:22 Interviewer

Die Fachkompetenz?

00:20:25 Person 10

Ähm. Ja, das spielt schon eine große Rolle. Ja. Was da dahinter, was für Ausbildungen dahinterstehen und wie lange sie es schon machen. Das interessiert mich immer sehr. Ja, na, das ist schon ne große Rolle für mich.

00:20:45 Interviewer

Beide Gruppen, also sowohl die professionellen als auch die Selbstbetroffenen.

00:20:53 Person 10

Du meinst bei Selbstbetroffenen, wie lang sie sich schon mit einem Thema auseinandersetzten?

00:20:57 Interviewer

Oder halt wie Fachkompetent sie sind, was ihre Betroffenheit betrifft.

00:21:02 Person 10

Ja, da finde ich es jetzt, nein, das ist jetzt nicht so ausschlaggebend. Also ich schaue dann, dass ich das über eine Zeit konsumiere und dann mir halt einfach ein Bild daraus mach. Ja, das ist eher. Am leichtesten tue ich mir trotzdem immer noch, wenn ich die Menschen in Person kennenlernen. Das ist ja dann, wenn ich Psychotherapie in Anspruch nehme so, okay, ich muss ein paarmal hingehen, um zu wissen, wie geht die Person damit um, wie ich

sie selber als Person und ja. Das ist natürlich auf Social Media immer schwierig zu sagen. Man kann es eine Zeit lang konsumieren und dann kriegt man ein Gefühl dafür.

00:21:48 Interviewer

Ja und welche Meinung hast du zu sowohl professionellen als auch selbst betroffenen Influencer:innen, die Mental-Health-Content auf Instagram teilen?

00:22:06 Person 10

Eigentlich sehr, sehr positiv ist es eigentlich. Es gibt schon welche, wo es eben dann sehr toxisch werden kann. Das ist eben dieses, wenn es heißt, nur positiv sein. Das geht dann oft schon sehr in eine spirituelle Richtung, aber das ist mir dann zu viel. Ähm. Und wann es sehr wertend wird. Also eigentlich in großen und ganzen, wenn es sehr bewertend wird, das finde dann ein bisschen schwierig.

00:22:53 Interviewer

Also auch hinsichtlich des Inhalts selbst?

00:22:55 Person 10

Ja.

00:22:59 Interviewer

Findest du, das ist ein möglicher Ersatz für Psychotherapie?

00:23:08 Person 10

Ein Ersatz finde ich jetzt nicht. Aber ich finde, dass es eine Inspiration ist, dass man vielleicht einfach Psychotherapie in Anspruch nimmt. Das ist einfach ein Weg ist zu etwas hin, was man sich vorher einfach vielleicht nicht getraut hätte. Und das ist so ein bisschen so ein push ist, okay, da wird man dann jetzt einfach „hey, es ist normal, dass man das jetzt macht und schau, die Person macht es auch“ und dann wird man dazu inspiriert, dass man das dann einfach in Anspruch nimmt. Ersatz? Schwierig.

00:23:46 Interviewer

Kannst du dich an eine Situation erinnern in der du von einem Inhalt, sei es von einem professionellen Psychotherapeuten oder einer selbst betroffenen Person, also Influencerin auf Instagram mind blown warst?

00:24:16 Person 10

Es wird sicher schon geben haben. Ich glaube, es war eh von Gabor Maté wie er so über seine Geschichte und seine Erlebnisse erzählt hat und über seine Beziehung mit seiner Frau und wie er dann den Zugang gekriegt hat. Ja, schon. Ja.

00:24:43 Interviewer

Und warum oder inwiefern?

00:24:47 Person 10

Weil er sich traut, Dinge anzusprechen, die jetzt nicht nur. Er hat sich halt quasi seine Geschichte erzählen getraut und das in dem wie er selber eigentlich war früher und es war

halt nicht positiv. Es war halt einfach, dass da viel Negatives passiert ist und dass er sich getraut hat das nach außen zu bringen. Das habe ich sehr bewundernswert gefunden. Weil er halt einfach nicht nur nett war und das dann auch gesehen hat und dann angefangen hat, an sich zu arbeiten.

00:25:27 Interviewer

Das heißt, der Inhalt des Videos hat mich über längere Zeit beschäftigt oder auch er hat mich über längere Zeit beschäftigt?

00:25:33 Person 10

Genau, ja, denn mir ist dann vor kurzem. Da geht eine Geschichte dazu, mir ist vor kurzen dann im privaten durch einen Job eine Person untergekommen, der dann eine Geschichte hat, also der ist relativ jung und das festgestellt worden ist, dass er Narzist ist und er es dann angefangen hat zu sehen und angefangen hat an sich zu arbeiten. Und ich habe den als total liebenswert wahrgenommen und der ist auch in einer neuen Beziehungen und das wird sehr offen kommuniziert und das hab ich sehr. Also das ist halt etwas, dass ich sehr bewundernswert finde, wenn solche Sachen dann thematisiert werden von einer Person, die das selbst betrifft, die dann keine Angst hat, das dann quasi im Außen zu kommunizieren und.

00:26:23 Interviewer

Würdest du sagen, dass du dich mit diesen Inhalten oder Beiträgen dann identifizieren kannst? Also beispielsweise jetzt beim Gabor Maté?

00:26:35 Person 10

Identifiziert nicht mit dem, was passiert ist. Aber ich finde es jetzt sehr inspirierend und sehr bewundernswert, dass man auch Sachen nach außen bringt, die gesellschaftlich noch sehr schwierig sind.

00:26:45 Interviewer

Okay, also dass er den Mut fasst?

00:26:48 Person 10

Genau, dass er den Mut hat.

00:26:50 Interviewer

Also hat dich die die Art, wie er das macht und wie darüber redet? Also, das inspiriert dich?

00:26:57 Person 10

Genau.

00:27:03 Interviewer

Kannst du ein weiteres persönliches Merkmal nennen, das dich selbst zum Nachdenken angeregt hat in seiner Umgangsweise?

00:27:16 Person 10

Ja diese ruhige Art zu reden in seiner Umgangsweise, ja und Themen einfach anzugehen. Also Sachen zu sehen und nicht Angst davor zu haben, die anzuschauen. Und dann es anzugehen, zu thematisieren. In Freundeskreisen, in Familien. Denn es ist ja immer so gewisse Scham dahinter. Und in der Hinsicht hat es mir einfach schon sehr inspiriert. Also dieses, ich habe schon sehr viel Scham und Angst immer gehabt über meine Familiengeschichte zu reden im Außen und dass da einfach sehr viel Missbrauch stattgefunden hat, im privaten.

00:28:27 Interviewer

Mhm. Es ist eine sehr salopp formulierte Frage. Aber wenn du dich jetzt in seiner Art, wie er das thematisiert, vergleichen müsstest, wie würdest du diesen Vergleich beschreiben? Du hattest erwähnt, den Mut, Sachen anzugehen, dass nach außen zu tragen und das zu kommunizieren. Dass du es inspirierend findest, bewundernswert findest. Ähm, gibt es da beispielsweise ein Merkmal, das du für dich mitnehmen wollen würdest? Oder da bin ich noch nicht, oder da wäre ich gerne oder da würde ich gerne hin?

00:29:13 Person 10

Ja, sie wird definitiv gerne dort hinkommen. Das ich sage, ich traue mich noch mehr über Wunden reden, die viel tiefer sind. Und. Wie erkläre ich das jetzt? Hmmm.

00:29:25 Interviewer

Oder anders gefragt: welches Gefühl löst es für die aus, wenn du ihn so in seiner Art darüber reden hörst?

00:29:50 Person 10

Na ja, es kommt schon das traurige Gefühl rauf, weil es so verwundbar ist. Es ist so, ja man ist so verwundbar innerlich, wenn man ihn reden hört, finde ich. Er löst sowas, so einen Schmerz eigentlich aus [lacht]. Und dann würde man am liebsten anfangen zu weinen und man würde am liebsten anfangen, seine eigene Geschichte zu erzählen und dieses, ähm, da hätte ich eben gern mehr Mut, denn ich bin da schon. Ich bin schon sehr offen. Aber was so die Familiengeschichte angeht, trau ich mich noch nicht alles nach außen tragen. Ähm, weil ich selbst noch die Angst habe, dahin zu schauen. Überhaupt diese ganzen Missbrauchsthemen, das ist schon sehr phuuu und dann kommt natürlich noch dazu, dass speziell österreichische Familien, nicht nur aber so dieses du musst Dinge versteckt halten, damit du nach außen halt ein Gesicht wahren kannst. Diese Tabuisierung und das schwingt schon noch bissl mit. Auch wenn wir als Schwestern mit der Mama schon sehr offen damit umgehen, aber es ist trotzdem so „Okay. Kann ich das jetzt nach außen tragen? Wie sehen mich dann die Menschen? Werde ich dann verstoßen?“. Das ist so bissel. Das ist ein großes Thema bei mir und das habe ich definitiv, das ist so dieses people pleasing. Ähm, weil ich immer Angst habe, dass sie sonst keinen Wert habe.

00:31:23 Interviewer

Entstehen in diesem Moment, wo er so darüber redet und du dich in deiner Situation siehst und gerne Dinge etwas anders machen wollen würdest, entsteht da so eine Art Gefühl der Zugehörigkeit, der Verbundenheit, weil er so mutig über seine Geschichte und über seine Sachen redet und damit nach außen geht?

00:31:51 Person 10

Nein, Verbundenheit ist eigentlich gar nicht. Das ist wieder neutral. Es löst zwar Schmerz in mir, aber da ist eher Neutralität. Also Verbundenheit würde jetzt gar jetzt so sagen.

00:32:04 Interviewer

Okay. Fühlst du dich verstanden?

00:32:06 Person 10

Ja, also ermutigt, vielleicht. Ermutigt eher, vielleicht dann eher schon.

00:32:15 Interviewer

Und auch so dieses, ich gebe zu, ein Beispiel, weil es ein paar Mal vorgekommen ist. Also dass man nicht allein ist?

00:32:26 Person 10

Ja, definitiv ja. Das ist ja das, was Social Media ausmacht. Du siehst, dass es mehreren Menschen so geht. Hast du eben, dann dieses Okay, Wow, ich bin nicht allein und dann die Inspiration vielleicht, dass man dann daraus, dass man was persönlich angeht, na, das ist auf jeden Fall. Aber Verbundenheit könnt ich jetzt nicht sagen.

00:32:46 Interviewer

Also eher dieses ...

00:32:55 Person 10

Verstanden. Verstanden ist es am ehesten.

00:32:57 Interviewer

Verstanden. Du hast das Wort bewundernswert genannt. Das würde implizieren, dass du auf ihn hinaufblickst?

00:33:10 Person 10

Ja, obwohl das mache ich auch nicht. Ich finde es eher bewundernswert, dass sich halt einfach ein Mensch sowas traut. Dass man das nach außen trägt. Denn es ist schon so, wenn du nach außen gehst, speziell in Social Media. Du hast immer beide Seiten und es ist schon heftig, was dann ein Shitstorm wieder machen kann und deswegen, da habe ich einfach vollsten Respekt davor. Respekt vielleicht einfach auch. Hinaufschauen, ist es jetzt nicht. Also es ist eher so, wow he, ich finde es super, dass Sie einfach Menschen trauen, gewisse Dinge nach außen zu bringen, die einfach gar nicht so schön sind.

00:33:53 Interviewer

Gab es von Ihm hinsichtlich dieser Dinge etwas, das du persönlich übernehmen konntest? Oder übernehmen wollen würdest, also beispielsweise Lösungsansätze, Verhaltensweisen, Hilfestellungen, Ansichtsweisen?

00:34:26 Person 10

Ja, Ja, aber das ist nicht nur von ihm.

00:34:28 Interviewer

Okay.

00:34:29 Person 10

Ja, also das ist jetzt eher generell so, dieses bissl mehr nach außen gehen und sich mehr trauen mit Menschen über gewisse Dinge zu reden. Ähm. Noch tiefer mit Freunden in Familienthemen, die ich eben vorher genannt habe, wo ich mich noch nicht getraut habe, drüber zu reden. Und was mich schon immer inspiriert hat, dass ich versuche, dass ich den Menschen dann sage in meinem näheren Umkreis: he bitte, sagt es mir von euch etwas auffällt von gegenüber von mir. Ich will halt komplett, dass wir ehrlich miteinander umgehen. Und das ist sicher durch das Ganze, durch meine Therapie und durch das Konsumieren, durch Social Media im Mental Health Bereich mehr geworden. Bitte kommt zu mir und sagt mir, wenn euch was bei mir auffällt, weil nur so kann ich dann dran arbeiten, denn ich kann nicht immer alles sehen. Und so bin ich auch in einem Tunnel drin, speziell wenn ich Stress habe. [lacht] Ja, so eher dieses transparentere Leben.

00:35:33 Interviewer

Gab es schon mal Inhalte, die dir nicht zugesagt haben?

00:35:44 Person 10

Ja, definitiv. Aber die habe ich mir nicht gemerkt.

00:35:47 Interviewer

Wie bist du damit umgegangen?

00:35:50 Person 10

Ich muss mich dann fünf Minuten aufregen.

00:35:52 Interviewer

Wirklich?

00:35:53 Person 10

Bissl schon, und dann triggert es mich vielleicht auch, denn vielleicht ist es dann noch ein Thema bei mir, I don't know. Aber so dieses, ich finde es dann vielleicht nicht super und dann vergesse ich es aber auch wieder.

00:36:15 Interviewer

Swipst du dann einfach weiter? meldest du es?

00:36:20 Person 10

Gemeldet habe ich noch nie was aber die Option, also ich würde es auf jeden Fall machen, wenn jetzt was dabei ist, was sie total nicht unterstützen kann, dann würde ich es definitiv machen. Manchmal lösche ich dann die Person. Und auch sonst ist dann sehr schnell wieder aus meinem Sichtfeld. Vielleicht in ein Gespräch mit einer Person, wo man über gewisse Themen redet, und dann war das vielleicht das Thema, dann kommt es wieder auf und dann rede ich drüber.

00:36:55 Interviewer

Dann regst du dich darüber auf?

00:37:03 Person 10

Das ist immer unterschiedlich. Ja und dann möchte ich die Meinung von anderen Personen du zu wissen, falls ich mich noch dran erinnern kann.

00:37:15 Interviewer

Okay. Wir waren jetzt vorhin bei jemanden sehr professionellen. Also der ist der Gabor ist professionell Ausgebildet. Wie ist es bei Personen, die aus persönlicher Betroffenheit erzählen, also als Influencerinnen? Gab es da schon mal einen Aha-Moment? Oder wo du dich daran erinnern kannst, dass du es sehr bemerkenswert fandest, wie die Person mit gewissen Dingen umgegangen ist?

00:37:49 Person 10

Ja schon. Ich glaube, dass das Thema Tod war. Wo sehr offen über das Thema Tod kommuniziert worden ist. Das habe ich sehr bewundernswert gefunden. Und. Ja und über toxische Beziehungen. Doch, da sind schon immer wieder mal öfters speziell Frauen unterkommen, die dies dann öffentlich kommuniziert haben.

00:38:24 Interviewer

Und wie fandest du die Art und Weise, wie das kommuniziert wurde?

00:38:32 Person 10

Ich habe es eigentlich sehr achtsam empfunden. Es war jetzt nicht zu bewertend und das finde ich dann immer sehr schwierig. Aber trotzdem halt einfach, was ihnen passiert ist.

00:38:48 Person 10

Und wie es ihnen damit gegangen ist und wie sie jetzt mit dem Thema umgehen. Was auch die weiteren Schritte sind. Und das habe ich schon sehr, sehr, sehr gut gefunden. Einfach so dieses ich traue mich jetzt nach außen gehen zu sagen, dass die Beziehung einfach echt nicht gut war und dass die Person nicht gut für mich war. Ich schau das ich das jetzt angehe und dass es mir wieder besser geht. Das habe ich schon sehr inspirierend gefunden. Ja.

00:39:22 Interviewer

Gab es da schon mal Merkmale, die du abschreckend fandest in der Umgangsart? A la so würde ich es nicht machen?

00:39:33 Person 10

Ja, hat es. Ich habe das Gefühl dazu, nur weil ich kann mich erinnern, dass ich mit einer Freundin über das Thema gesprochen habe, wo wir uns beide aufgeregt haben. [lacht] Sorry, aber ich kann mich nicht erinnern, was es genau war. Vielleicht fällt es mir noch ein. Aber das ist etwas, was wir beide gesehen haben. Und dann haben wir wieder telefoniert. Und dann haben wir uns etwas aufregen müssen.

00:40:07 Interviewer

Abseits von Mental Health Content auf Instagram und den Personen dahinter. Du hast erwähnt, dass du als alternative Therapie nutzt.

00:40:18 Person 10

Ja.

00:40:20 Interviewer

Hast du noch Alternativen, die du nutzt? Beispiele wären Hobbys. Meditationsapps, eben Therapie. Dann Anonyme Kreise oder Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Therapieapps.

00:40:36 Person 10

Ja, ich meditiere fast jeden Tag. Und Sport hilft bei mir extrem. Reden mit meinem Umfeld ganz viel. Und eben wie vorher erwähnt habe, dass ich mir wünsche von meinem Umfeld, dass sie sehr ehrlich zu mir sein, wenn sie was sehen und mir das Kommunizieren, damit ich dahingehend wieder mehr machen kann. Und was bei mir sehr, also wo ich immer sehr große Persönlichkeitsentwicklungen merke, ist, wenn ich auf Reisen gehe. Ich weiß nicht ob man das dazu zählen kann aber reisen und mich mit neue Bekanntschaften, also neue Bekanntschaften zu machen, mich da ein wenig einzulassen. Dann lerne ich mich auch immer wieder neu kennen. Und merkt dann immer wieder mal so okay. Da ist vielleicht noch ein Thema oder da ist noch ein Thema. Es ist ja.

00:41:41 Interviewer

Abstand bekommen, sozusagen?

00:41:43 Person 10

Ja, also es ist sehr spannend. Ich habe auch gemerkt im Urlaub dieses Wegfahren. Ich tue mir dann leicht, mich mit Themen zu konfrontieren. Ich bin jetzt nicht so, dass ihr Weg fahre und davor davon laufe, sondern ich fahre weg und dann kommen Sachen, natürlich in der Reise auf, speziell beim allein reisen und ich tue mir dann leichter mich hinzusetzen und für mich tiefer zu gehen und dann eben auch, wenn ich dann neue Menschen kennenlernen brauche ich vielleicht auch ein bisschen mehr mich zu öffnen und dann gewisse Themen da auch nochmal tiefer anzugehen.

00:42:24 Interviewer

Okay. Wir wären jetzt bei der letzten Frage, nämlich ob es noch etwas zum Thema Mental Health gibt, was wir bislang nicht diskutiert haben, worauf du noch eingehen möchtest oder das du ergänzen möchtest?

00:42:46 Person 10

Nein.

00:42:50 Interviewer

Okay, dann danke ich dir für das Interview.