

## Irresponsible Memes? Psychische Erkrankungen, Betroffene und gesellschaftliche Bewertungen in 'Depression Memes' auf Instagram

Wagner, Anna; Temmann, Linn Julia

Erstveröffentlichung / Primary Publication

Konferenzbeitrag / conference paper

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Wagner, A., & Temmann, L. J. (2023). Irresponsible Memes? Psychische Erkrankungen, Betroffene und gesellschaftliche Bewertungen in 'Depression Memes' auf Instagram. In D. Reifegerste, P. Kolip, & A. Wagner (Eds.), *Wer macht wen für Gesundheit (und Krankheit) verantwortlich? Beiträge zur Jahrestagung der Fachgruppe Gesundheitskommunikation 2022* (pp. 1-16). Bielefeld: Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e.V. <https://doi.org/10.21241/ssoar.88481>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

### Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

# Irresponsible Memes? Psychische Erkrankungen, Betroffene und gesellschaftliche Bewertungen in ‚Depression Memes‘ auf Instagram

Anna Wagner & Linn Julia Temmann

Universität Bielefeld, Westfälische Wilhelms-Universität Münster

---

## Zusammenfassung

*Psychische Erkrankungen werden im digitalen Zeitalter in verschiedenen Medien thematisiert. Dies gilt auch für humoristische Social-Media-Inhalte wie die sogenannten Depression Memes – Memes, die sich mit Themen wie Suizid, Sterben oder Depression befassen. Während die Wirkungen von Depression Memes bereits punktuell untersucht wurden, sind die konkreten Inhalte bislang kaum in den Blick genommen worden. In einer qualitativen Inhaltsanalyse von 400 unter dem Hashtag #depressionmemes geposteten Memes auf Instagram untersuchten wir daher, wie 1) die psychische(n) Erkrankung(en), 2) von der Erkrankung Betroffene und 3) potentiell wirksame Gegenmaßnahmen darin dargestellt werden. Die Ergebnisse zeigen, dass die psychischen Erkrankungen gleichzeitig als unkontrollierbarer Akteur und als integraler Bestandteil der eigenen Identität dargestellt werden. Die Betroffenen selbst werden entsprechend als kontrolliert und für ihr Handeln nicht verantwortlich porträtiert. Zudem wird in den Memes sowohl die unrealistische Erwartungshaltung an die Betroffenen als auch gesellschaftliche Fehlwahrnehmungen und -vorstellungen der psychischen Erkrankungen kritisiert. Potenzielle Gegenmaßnahmen wie Medikamente oder Therapien werden als größtenteils wirkungslos, unzulänglich und sogar kontraproduktiv präsentiert. Der Beitrag diskutiert auf Basis dieser Ergebnisse die möglichen kurz- und langfristigen Implikationen der Nutzung von Depression Memes für die Betroffenen.*

**Keywords:** Soziale Medien, psychische Erkrankung, Depression, Memes, Humor

## Summary

*Mental illness is portrayed in a wide variety of media in the digital age. This also applies to humorous social media content such as the so-called depression memes – memes that deal with topics like suicide, dying, or depression. While the effects of depression memes have been sporadically investigated, the specific contents and representations have received little attention so far. Therefore, in a qualitative content analysis of 400 memes posted on Instagram under the hashtag #depressionmemes, we investigated how 1) mental illness(es), 2) those affected by the illness, and 3) potentially effective countermeasures are portrayed in these memes. Findings show that mental illness is simultaneously depicted as an uncontrollable agent and an integral part of one's own identity. The affected individuals themselves are presented as controlled and not responsible for their actions. Furthermore, the memes criticize unrealistic expectations placed on the affected individuals as well as societal misperceptions and misconceptions about mental illnesses. Potential countermeasures such as medication or therapy are presented as largely ineffective, inadequate, and even counterproductive. Based on these findings, the paper discusses the possible short- and long-term implications of using depression memes for those affected.*

**Keywords:** social media, mental illness, depression, memes, humor

## 1 Einleitung

Psychische Erkrankungen werden im digitalen Zeitalter in verschiedenen Medien thematisiert und auf bestimmte Art und Weise dargestellt. Diese Mediendarstellungen beeinflussen und (co-)konstruieren wiederum die gesellschaftlichen und individuellen Bilder und Vorstellungen, die zu psychischen Erkrankungen existieren (Scherr, 2019). Aus Sicht der Gesundheitskommunikationsforschung ist es daher wichtig, sich neben den auf Information gerichteten Inhalten auch mit primär auf Unterhaltung abzielenden Inhalten als (Mit-)Konstrukteure der Bilder und Vorstellungen von psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen. Eine Form von Inhalten, die eine Rolle bei der Darstellung und Konstruktion von psychischen Erkrankungen spielen können, sind Social Media Memes und deren Subgenre – die sogenannten Depression Memes. Diese beschäftigen sich auf meist emotionale und humoristische Weise mit Depression und damit verbundenen, überwiegend negativen Themen wie Selbsthass oder Suizidalität. Während die Wirkungen von Depression Memes in Studien bereits untersucht wurden (Akil et al., 2022; Gardner et al., 2021), sind die konkreten Inhalte und Darstellungen nur selten in den Blick genommen worden. Lediglich in einer Studie wurden bislang die Inhalte von Depression Memes auf Reddit untersucht und die darin enthaltenen Topoi (d. h. die darin dargestellten Themen wie Todessehnsucht oder Selbsthass) analysiert (Beach, 2021). Depression Memes auf der deutlich populäreren Social Media-Plattform Instagram sind demgegenüber noch nicht analysiert worden. Zudem ist noch nicht erforscht worden, wie psychische Erkrankungen, davon Betroffene und potentielle Gegenmaßnahmen in diesen Memes repräsentiert werden. In einer qualitativen Inhaltsanalyse von 400 unter dem Hashtag #depressionmemes geposteten Memes untersuchen wir daher, wie die psychische(n) Erkrankung(en), die Betroffenen und potentiell wirksame Gegenmaßnahmen darin dargestellt werden.

## 2 (Depression) Memes auf der Social Media-Plattform Instagram

### *Darstellung von psychischen Erkrankungen in Sozialen Medien*

Darstellungen psychischer Erkrankungen finden sich in der digitalisierten Gesellschaft nicht nur in traditionellen Massenmedien und professionell produzierten Medieninhalten. Vielmehr sind

psychische Krankheiten zunehmend auch in Sozialen Medien und in Form von User-generated Content repräsentiert. Psychische Erkrankungen werden in Sozialen Medien in einer Vielzahl verschiedener Medieninhalte und von einer Vielzahl unterschiedlicher Akteure thematisiert: In (gesundheitsbezogenen) Online-Foren findet ein Austausch über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten statt, Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen werden von individuellen Nutzenden in sozialen Netzwerken geteilt, informative, online-journalistische Erzeugnisse werden auf verschiedenen Social Media-Plattformen eingebunden und kommentiert und sogenannte Mental Health Influencer (Koinig, 2022) möchten durch Instagram-Posts oder Video-Vlogs ihre Follower zur Förderung psychischer Gesundheit informieren und motivieren. Auch die Betroffenen selbst thematisieren dabei wiederkehrend psychische Erkrankungen in den Sozialen Medien (Hussain, 2020) und beeinflussen dadurch mit, wie diese individuell und öffentlich wahrgenommen und ausgehandelt werden. So existieren Social Media-Gruppen, in denen sich Betroffene mit Gleichgesinnten austauschen und vernetzen und spezifische Bilder von psychischen Erkrankungen generieren (Lerman et al., 2017). Mitunter streben Betroffene durch die Erstellung und Verbreitung von Inhalten in Sozialen Medien auch explizit an, das öffentliche Bild von Erkrankungen und Betroffenen (u. a. durch den Einsatz von Memes) mitzugestalten und negative Stereotype aufzubrechen (Dorrani et al., 2022).

In vielen der genannten Formen von Social Media-Kommunikation rund um psychische Erkrankungen spielen humoristische Darstellungen und insbesondere Memes eine wichtige Rolle. Eine Analyse des Hashtags #depressed auf Instagram zeigte beispielsweise, dass mehr als ein Drittel der mit dem Hashtag verbundenen Beiträge aus Memes und ähnlichen humoristischen bzw. spielerischen Inhalten besteht (McCosker & Gerrard, 2021). Memes können dabei verschiedene Funktionen für die Nutzenden übernehmen, da sie die Möglichkeit zur Vergemeinschaftung bieten, zur Verarbeitung beitragen können und die Bewältigung der Erkrankung und deren Folgen unterstützen (siehe unten). Gleichzeitig konstruieren sie ein spezifisches Bild von psychischen Erkrankungen, Betroffenen und potentiellen Gegenmaßnahmen mit, welches die individuellen und kollektiven Vorstellungen von allen drei Aspekten mitbeeinflussen kann.

### *Social Media Memes und Humor im Kontext von Gesundheit und Krankheit*

Social Media-Inhalte wie Memes zirkulieren vielfach in und auf den digitalen Plattformen und sind insgesamt geeignet, (psychische) Erkrankungen zu adressieren – auch ohne die eigenen Erfahrungen verbalisieren zu müssen (Hussain et al., 2020; Westly Evers et al., 2013). Sie tragen durch diese Thematisierung dazu bei, (psychische) Erkrankungen auf eine gewisse Art und Weise darzustellen und schließen an Narrative an, die (z. B. zur Depression) bereits öffentlich existieren (Hussain et al., 2020). Definiert werden Memes im Allgemeinen als “a group of digital items sharing common characteristics of content, form, and/or stance” (Shifman, 2014, S. 41), die von Nutzer:innen modifiziert und verbreitet werden. Memes sind überwiegend visueller Natur und enthalten häufig, obgleich nicht immer, Humor. Dies gilt auch für die sogenannten ‚Depression Memes‘, die im folgenden Unterkapitel dezidiert behandelt werden (McCosker & Gerrard, 2021). Auch die sogenannten ‚cancer comics‘, also Comics zu Krebserkrankungen, die ebenfalls in Sozialen Medien zu finden sind, arbeiten mit Humor und werden dabei als probates Mittel zum Coping, also der Bewältigung einer Erkrankung, beschrieben (Holmes, 2013).

Die Rolle von Humor, unter anderem für die Krankheitsbewältigung, ist in der Gesundheitskommunikation, auch im Kontext psychischer Erkrankungen, vielfach beschrieben worden (Cernerud & Olsson, 2004; Schwarz & Reifegerste, 2019; Wagner & Sukalla, im Erscheinen). Hierbei lässt sich zwischen verschiedenen Humorstrategien differenzieren (z. B. humorvolle Herabsetzung) (Speck, 1991), die auch in Social Media-Inhalten eingesetzt werden. Gerade der sogenannte ‚Dark Humor‘, der angesichts der dort behandelten ‚schweren‘ Themen in Memes zu psychischen Erkrankungen besonders häufig vorkommen sollte, wurde dabei als eine mögliche Strategie des Coping, aber auch als ein potentieller Stressor diskutiert (Napp, 2023). Inwieweit humoristische Darstellungen tatsächlich zur Krankheitsbewältigung beitragen oder die Vorstellungen zu Gesundheits- und Krankheitsthemen beeinflussen, ist eine empirische Frage, die sich nur mit Nutzer:innen- und Wirkungsstudien hinreichend beantworten lässt. Auf inhaltlicher Ebene ist festzustellen, dass Social Media-Inhalte wie Memes, die auf Humor zurückgreifen, weit verbreitet sind und einige davon Krankheiten, Symptome, Gegenmaßnahmen und Betroffene auf eine spezifische Weise

adressieren. Wie sich diese Darstellungen in den sogenannten Depression Memes gestalten, ist jedoch bislang noch kaum erforscht.

### *Depression Memes zu psychischen Erkrankungen*

Bei Depression Memes handelt es sich um ein spezifisches Subgenre von Memes und sie können wie folgt definiert werden: “these memes are predominantly negative and emotional in nature, often depicting themes pertaining to death, suicide and social isolation” (Gardner et al., 2021, S. 502). Obgleich Depression Memes sich mit überaus ernsten Themen wie Depression, Selbstverletzung oder Suizid befassen, sind diese ebenso wie Memes generell häufig humoristisch gestaltet und machen die ernsten Themen zum Gegenstand des – oft schwarzen – Humors (McCosker & Gerrard, 2021).

Der Forschungsstand zu Memes über psychische Erkrankungen im Allgemeinen und Depression Memes im Besonderen ist bislang vergleichsweise spärlich. Die wenige vorhandene Forschung zu Depression Memes konzentriert sich dabei überwiegend auf die Auswirkungen der besagten Memes auf depressive Symptome und/oder die Bewältigung von psychischen Erkrankungen. Dabei zeigen die Befunde, dass Depression Memes insbesondere von depressiven Personen rezipiert und verbreitet zu werden scheinen, und dass Personen mit depressiven Symptomen den Memes mehr Aufmerksamkeit schenken als nicht depressive Personen (Akram et al., 2021). Was die Wirkungen von Depression Memes auf die Rezipierenden betrifft, so sind die empirischen Belege bisher nicht eindeutig, weisen aber überwiegend eher auf positive Wirkungen hin. Die Ergebnisse zeigen, dass depressionsbezogene Social Media Memes die individuelle Bewältigung der Erkrankung durch die Mechanismen Humor und Emotionsregulation unterstützen können (Akram et al., 2021; Gardner et al., 2021). Insbesondere Personen, die von Depressionen betroffen sind, scheinen sich mehr mit den Inhalten zu identifizieren, sich mehr über sie zu amüsieren und infolgedessen – ähnlich wie bei den genannten Cancer-Comics – eine Verbesserung ihrer Stimmung zu erfahren (Akram et al., 2020; Gardner et al., 2021). Empirische Belege deuten jedoch auch auf bestimmte negative Auswirkungen hin: So scheinen nicht alle von der psychischen Erkrankung betroffenen Personen in gleicher Weise von Depression Memes beeinflusst zu werden und einige Personen sogar eine Verschlechterung der depressiven Symptome zu erfahren (Akil et al., 2022).

Die Erkenntnisse zu den Inhalten der Depression Memes stützen sich bislang lediglich auf eine einzige empirische Arbeit. In ihrer Dissertation identifizierte Beach (2021) vier verschiedene Arten von Themen, die in Depressions-Memes auf Reddit präsentiert werden: Das Thema „Kampf“, das Thema „Selbsthass“, das Thema „Autorität“ und das Thema „Todessehnsucht“ wurden in den Memes als zentrale Topoi identifiziert. Das erste Thema *Kampf* beschreibt, wie der Name schon sagt, dass das alltägliche Leben in den Memes als ein ständiger Kampf und eine für die Betroffenen große Anstrengung präsentiert wird. Das zweite Thema *Selbsthass* in den Depression Memes stellt spezifische depressive Symptome im Alltag als Ursache für negative Gefühle gegen das eigene Ich und Enttäuschung dar. Mit dem Thema *Autorität* wird in den Memes die Frage aufgegriffen, wem die Deutungshoheit über depressive Symptome, Diagnose, Behandlung, Beurteilung und Erfahrung zusteht. Die Memes zum Thema *Todessehnsucht* schließlich spielen (mehr oder weniger humoristisch gefärbt) auf Suizid, Tod und Sterben sowie Scherze über den Suizid selbst an.

Die konkreten Inhalte der Depression Memes haben von dieser Untersuchung abgesehen bislang noch sehr wenig wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten. Die identifizierten Topoi geben zwar Hinweise auf die allgemeinen Themen und Inhalte der Depression Memes, sie berühren aber nur am Rande Fragen rund um die adressierten Erkrankungen. Es liegt derzeit noch keine einzige empirische Studie dazu vor, wie psychische Erkrankungen, die davon Betroffenen und potentielle Gegenmaßnahmen in den Depression Memes repräsentiert werden. Die Untersuchung der Inhalte von Depression Memes in Sozialen Medien ist jedoch von entscheidender Bedeutung, um ihre Rolle bei der Kultivierung individueller und kollektiver Vorstellungen von psychischen Erkrankungen zu verstehen und um mögliche langfristige Auswirkungen von Depression Memes zu erforschen. Ziel der in diesem Beitrag vorgestellten empirischen Untersuchung war es daher, die folgende Forschungsfrage zu beantworten:

*Wie werden 1) psychische Erkrankungen, 2) deren Betroffene und 3) potentielle Gegenmaßnahmen in ‚Depression Memes‘ auf Instagram dargestellt?*

Innerhalb dieser Forschungsfrage soll zum einen auf die konkreten Themen und Inhalte der Depression Memes (u. a. Thematisierung von Symptomen, wirksamen Gegenmaßnahmen) und zum anderen auf

die Form und Darstellungsweise (u. a. verwendete Humorstrategien, künstlerische Aufbereitung) fokussiert werden. Von Interesse sind dabei auch Interaktionen aus Themen/Inhalten und Form, also spezifische Kombinationen aus beiden Aspekten, die in den Memes wiederholt vorkommen.

### 3 Methode

Zur Untersuchung dieser Fragestellung führten wir eine qualitative Inhaltsanalyse von 400 Depression Memes durch, die unter dem Hashtag #depressionmemes auf Instagram geteilt wurden. Das Hashtag wird von der Social Media-Plattform ‚geflagged‘, also gekennzeichnet und hinter einem wegklickbaren Hinweis versteckt, der Unterstützung und erste Hilfe bei psychischen Problemen anbietet. Obwohl das Hashtag gekennzeichnet ist, ist es mit über 500.000 Beiträgen, die zum Zeitpunkt der Datenerhebung unter diesem Hashtag gepostet wurden, vergleichsweise viel genutzt.

#### *Auswahlstrategie und Sample*

Für die Inhaltsanalyse wurden die ersten 400 Memes ausgewählt, die zwischen Dezember 2021 und Februar 2022 unter dem Hashtag #depressionmemes gepostet und als Top-Memes, also von dem Instagram-Algorithmus als am relevantesten auf der Plattform öffentlich angezeigt wurden. In die Analyse sollten alle Arten von Inhalten eingehen, die der Definition von Memes entsprachen (z. B. Bilder, Videos), es fanden sich aber ausschließlich Bilder, die mit kurzen Bildunterschriften kombiniert waren, oder Bilder, die aus Texten oder Zitaten bestanden.

Alle Inhalte bezogen sich auf psychische Erkrankungen, wir konnten also kein ‚Hijacking‘ (d. h. ein Kapern) des Hashtags für thematisch andere Zwecke beobachten (Xanthopoulos et al., 2016). Um auf die Memes zuzugreifen und sie ohne algorithmische Verzerrung zu speichern, verwendeten wir ein neu erstelltes Konto, das keine früheren Aktivitäten auf Instagram aufwies. Die Memes wurden manuell in einem Dokument auf einem verschlüsselten Server gespeichert und einzeln in die QDA-Software MAXQDA kopiert, wo die Codierung durchgeführt wurde.

#### *Ablauf und Codierprozess*

Die qualitative Inhaltsanalyse folgte einem gängigen Ansatz, bei dem deduktive und induktive Codierverfahren kombiniert werden (Schreier, 2012). Hierbei

werden zunächst deduktive Kategorien (siehe unten) aus der Theorie bzw. der wissenschaftlichen Literatur zu Depression Memes, Humor und der medialen Darstellung von Erkrankungen in der Gesundheitskommunikation abgeleitet und auf das zu analysierende Material angewandt. Anschließend werden im Zuge der Auseinandersetzung mit dem Material neue Kategorien induktiv entwickelt. Auf diese Weise wird das Kategoriensystem iterativ erweitert, angepasst und verfeinert. Die Codierung der Depression Memes wurde von zwei Codierer:innen – den beiden Autor:innen dieses Aufsatzes – durchgeführt, die jedes Depression Meme getrennt codierten. Die Reliabilität zwischen den beiden Codierer:innen wurde durch das Prinzip der kommunikativen Validierung und der Diskussion von mehrdeutigen, unklaren Fällen sichergestellt (Mayring, 2014).

#### *Kategoriensystem*

Das Kategoriensystem enthielt zunächst aus der aktuellen Forschung abgeleitete deduktive Kategorien, die das Thema der Memes (z. B. Sexualität, gesellschaftlicher Umgang mit Depression, Suizidalität), die Darstellung von Symptomen, Therapie, Komorbidität und Gegenmaßnahmen umfassten. Weitere deduktive Kategorien waren Humorstrategien und die Art der Darstellung (z. B. Meme-Form, Art der dargestellten Akteure und Charaktere, Verwendung popkultureller Referenzen). Die Kategorien zu den Humorstrategien wurden aus den von Martin et al. (2003) vorgeschlagenen vier verschiedenen Humorstilen abgeleitet und auf den Kontext des Meme-Inhalts übertragen. Die Humorstile umfassen zwei Arten von positivem Humor und zwei Arten von negativem Humor: Positiv-zugewandter Humor ist definiert als spontaner, leichter und anekdotischer Humor, der darauf abzielt, andere zu amüsieren und zwischenmenschliche Spannungen abzubauen. Positiv-selbstbestärkender Humor umfasst demgegenüber eine humorvolle Haltung gegenüber negativen Ereignissen, die das Individuum selbst positiv hervorhebt. Der negativ-aggressive Humor beschreibt eine Form der destruktiven Komik, die sich aggressiv gegen andere richtet, mit dem Ziel, diese lächerlich zu machen und abzuwerten. Negativer, selbstzerstörerischer Humor schließlich ist definiert als ein gegen das Selbst gerichteter Humor, der darauf abzielt, die eigene Person zur Belustigung anderer herabzuwürdigen. Die deduktiven Kategorien wurden schließlich modifiziert und durch induktive Kategorien ergänzt, woraus das finale Kategoriensystem resultierte (siehe Tabelle 1 im Anhang).

#### **4 Ergebnisse**

Die Forschungsfrage zielte darauf ab, die Darstellungen von (1) psychischen Erkrankungen, (2) den Betroffenen und (3) den Gegenmaßnahmen zu explorieren. Die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse lassen sich dabei in vier separate Blöcke unterteilen: Analog zu den Forschungsfragen werden erstens die Befunde dazu berichtet, wie psychische Erkrankung(en) in den Memes dargestellt werden; zweitens werden die Ergebnisse zur Darstellung der Betroffenen und drittens die Darstellung von potentiellen Gegenmaßnahmen gegen die psychischen Erkrankungen berichtet. Diese Aspekte waren in der Forschungsfrage bereits angelegt. Darüber hinaus emergierte in der Analyse jedoch ein weiterer zentraler Aspekt, der im Vorhinein nicht Fokus der Forschungsarbeit war. Angesichts seiner Wichtigkeit innerhalb der Daten soll er hier aber ebenfalls separat dargestellt werden: Er umfasst die Thematisierung von und Kritik an den gesellschaftlichen Bewertungen von psychischen Erkrankungen. Obgleich er nicht unmittelbar mit der Darstellung von Symptomen, Auswirkungen, Gegenmaßnahmen etc. von Erkrankungen zu tun hat, weist er auf wichtige soziale und gesellschaftliche Komponenten im Umgang mit den Erkrankungen hin, die nicht zuletzt für die Frage nach Verantwortung eine Rolle spielen. Der vierte Block umfasst also die in den Depression Memes thematisierten gesellschaftlichen Bewertungen.

#### *Darstellung der psychischen Erkrankung(en)*

Die Inhaltsanalyse zeigt zunächst, dass die Depression Memes im Sample eine diffuse Mischung aus verschiedenen psychischen Erkrankungen (u. a. Schizophrenie, Angststörungen) behandeln, deren Symptome oft nur angedeutet sind, und die Memes entsprechend nicht nur auf Depression fokussieren. Die jeweiligen Krankheitsbilder werden dabei selten benannt, vielmehr stehen die subjektive Erfahrung und das Erleben der Krankheit(en) und deren Symptome im Vordergrund. In diesem Zusammenhang werden insbesondere alltägliche Herausforderungen, die sich aus den psychischen Erkrankungen ergeben, sowie die persönliche Belastung durch diese aufgegriffen und auf humoristische Weise dargestellt. So ist beispielsweise in einem der Memes zu lesen: „I’ve got 99 problems and 86 of them are completely made up scenarios in my head that I’m stressing about for absolutely no reason“. Ein weiteres besteht aus dem Zitat: “I don’t have a nervous system. I am a nervous system“. Diese beiden Beispiele deuten bereits einen weiteren

zentralen Befund in der Darstellung der Erkrankung(en) und der Betroffenen an: Die psychische Krankheit wird in den Memes häufig als unabhängiger, eigenständiger Akteur porträtiert, der die Betroffenen im Griff hat und in das (Alltags-)Leben eingreift bzw. dieses entgegen des Willens der Betroffenen beherrscht. Hierbei übernimmt die Erkrankung gerade dann die Kontrolle über die Betroffenen, wenn vermeintlich eine Besserung eintritt bzw. die Illusion der eigenständigen Kontrolle auf Seiten des Betroffenen besteht (siehe Abbildung 1 im Anhang).

#### *Darstellung der Betroffenen*

Dieses Muster des fatalistischen Ausgeliefertseins an die Erkrankung ist auch in der Darstellung der Betroffenen reflektiert. So wird durch die wahrgenommene Unkontrollierbarkeit der Erkrankung in den Darstellungen die Verantwortung der Betroffenen für die eigenen Handlungen negiert. In einem Meme ist beispielsweise unter dem Bild einer Katze, die ihre Futterschüssel durch unkontrollierte Bewegungen nach unten wirft, zu lesen: „I am a stack of bones controlled by a meaty electrical circuit. I am not responsible for my actions“. In einem weiteren Meme, auf dem ein mit hängendem Kopf stehendes Kätzchen abgebildet ist, wird sowohl die eigene Verantwortung von sich gewiesen als auch die Unveränderlichkeit der eigenen Verhaltensweisen als zwingendes Symptom der psychischen Krankheit(en) thematisiert: „Sorry for acting like that, it will happen again“ (siehe Abbildung 2 im Anhang). Hierbei findet, wie beide Beispiele zeigen, eine Verniedlichung dieser Unkontrollierbarkeit und mangelnden Selbst-Verantwortung durch die Verwendung von Tier- und insbesondere Katzenbildern statt. Obgleich die psychischen Erkrankungen als unkontrollierbare Entität dargestellt werden, deren Konsequenzen außerhalb der Verantwortung der Betroffenen liegen, werden diese gleichzeitig auch als integraler und erneut unveränderlicher Teil des Selbst präsentiert. Dieses fatalistische Bild der Betroffenheit, das als Gegenpol zur Selbstverantwortung verstanden werden kann, macht deutlich, dass psychische Erkrankungen als nicht oder nur eingeschränkt heilbar präsentiert werden und untrennbar mit dem eigenen Ich verbunden sind. Mit Blick auf die Betroffenen wird die psychische Krankheit in den Memes hierbei immer wieder als identitätsstiftend dargestellt – sowohl in der eigenen Wahrnehmung als auch in jener von anderen, nicht Beteiligten. Dieser Bestandteil der eigenen Identität macht psychisch Erkrankte laut den Meme-

Darstellungen schließlich auch besonders und isoliert sie zu einem gewissen Grad von Nicht-Erkrankten. Ein wichtiges Thema ist hierbei daher auch die Abgrenzung und Unterscheidung von jenen „gesunden“ Personen oder Personengruppen, die nicht von psychischen Erkrankungen betroffen sind und die jeweiligen Erfahrungen aus Sicht der Memes entsprechend nicht nachvollziehen können (z. B. „oh you have a weighted blanket? Haha that’s cute, I sleep with the crushing weight of all my failures & shortcomings“). In diesem Zusammenhang wird in einer Art Meta-Perspektive immer wieder die Nutzung und Verbreitung von Depression Memes selbst und der in den Memes enthaltene spezielle Humor zum Gegenstand gemacht, den aus Sicht der Memes nur ein spezifischer Kreis an ‚Eingeweihten‘ und ebenfalls Betroffenen versteht. Dieser spezielle Humor wird als zentraler Aspekt der Gruppenidentität hervorgehoben, welcher die Krankheitsbetroffenen (In-group) verbindet und ebenfalls von den Nicht-Betroffenen (Out-group) unterscheidet (siehe Abbildung 3 im Anhang).

#### *Darstellung der Gegenmaßnahmen*

Als mögliche Gegenmaßnahmen werden in den Memes auf der einen Seite externe Behandlungsmöglichkeiten wie Therapien und Medikamente thematisiert; auf der anderen Seite sind auch die eigene Bewältigungsmöglichkeit und der persönliche Umgang mit der psychischen Erkrankung im Alltag Gegenstand der Memes. In der Porträtierung aller Gegenmaßnahmen wird in den Memes das bei den psychischen Erkrankungen bereits sehr präsente Thema der Unveränderlichkeit erneut evident. So werden die externen Gegenmaßnahmen als größtenteils wirkungslose, unzulängliche und teilweise sogar schädliche Strategien dargestellt, die nicht in der Lage sind, nachhaltig etwas am Zustand der Betroffenen zu verändern. Beispielsweise wird in einem Meme die Therapie als anfänglich positiv wahrgenommene Gegenmaßnahme präsentiert, die im Laufe zusätzlicher Sitzungen jedoch dazu führt, dass der Betroffene gebrochen zurückbleibt (siehe Abbildung 4 im Anhang). Illustriert wird dieses Beispiel durch das Bild eines Fahrradfahrers, der sich selbst einen Stock zwischen die Speichen wirft und damit vom Fahrrad fällt. Hierbei wird also, ähnlich wie bei den nachfolgend dargelegten persönlichen Bewältigungsstrategien, entsprechend die Rolle des Individuums und dessen Beteiligung an den negativen (bzw. an den fehlenden positiven) Auswirkungen für die Betroffenen betont.



Auch bei den individuell verfügbaren Bewältigungsstrategien, die im inneren Vermögen der Erkrankten liegen, wird deutlich, dass diese in den Memes als wirkungslos bzw. den Zustand tendenziell eher verschlechternd dargestellt werden. Dies liegt aus Perspektive der Memes erneut insbesondere an den Betroffenen selbst, die diese wider besseren Wissens entweder nicht konsequent genug anwenden oder sich für alternative Coping-Strategien mit destruktiven Folgen (z. B. Drogenkonsum, Binge-Eating) entscheiden (siehe Abbildung 5 im Anhang). In den Memes zu den internen Bewältigungsmöglichkeiten wird also überwiegend die Unfähigkeit der Betroffenen, die Erkrankung selbst wirksam zu bewältigen, thematisiert. Hierbei wird deutlich, dass Inhalt und Form in einer spezifischen Kombination auftreten: Die Unfähigkeit der Bewältigung wird aus der Ich-Perspektive und mittels des sogenannten ‚negativ-selbsterstörerischen‘ Humors – einer gegen das Selbst gerichteten destruktiven Humorart – aufgegriffen und damit das eigene Scheitern zum Gegenstand der (selbstironischen) Belustigung gemacht. Zusammengefasst ist das Scheitern an der Anwendung von Gegenmaßnahmen damit häufiger Gegenstand der Memes, welcher humoristisch und spielerisch dargestellt wird – sowohl mit Blick auf die extern verfügbaren Gegenmaßnahmen als auch mit Blick auf die eigenen, ‚internen‘ Handlungsoptionen der Betroffenen.

#### *Gesellschaftliche Bewertungen der psychischen Erkrankung(en)*

Neben der Krankheitserfahrung und (Nicht-)Bewältigung der Betroffenen, wird in den Memes immer wieder auch die gesellschaftliche Bewertung thematisiert und zum Gegenstand der humoristischen Auseinandersetzung gemacht. In diesem Kontext werden zum einen gesellschaftliche Erwartungen an die Betroffenen von psychischen Krankheiten aufgegriffen, andererseits werden gesellschaftliche (Fehl-)Wahrnehmungen und Vorstellungen hinsichtlich psychischer Erkrankungen adressiert. In beiden Fällen werden die von der Gesellschaft auf die Betroffenen projizierten Attributionen kritisch gesehen und mitunter satirisch aufbereitet. So wird in den Memes der gesellschaftliche Druck thematisiert, Erwartungen von Gesundheit oder Normalität zu entsprechen, etwaige Symptome verheimlichen oder kaschieren zu müssen und damit letztlich im Sinne der postmodernen Leistungsgesellschaft zu funktionieren. Wiederkehrendes Thema ist dabei die Nicht-Erfüllung dieser Erwartungen angesichts der schweren Auswirkungen

der psychischen Erkrankung(en) auf die Betroffenen, die entweder auf die Unfähigkeit zu funktionieren, den Unwillen dazu oder beides zurückzuführen sind (siehe Abbildung 6 im Anhang). Hierbei wird wie bei der Thematisierung der Gegenmaßnahmen erneut ein gemeinsames Auftreten von Inhalt und Form evident. Im Gegensatz zu den individuellen Bewältigungsstrategien wird hier nicht etwa mit negativ-selbsterstörerischem Humor gearbeitet, sondern überwiegend mit positiv-selbstbestärkendem oder mit negativ-aggressivem Humor, der sich gegen die Gesellschaft und ihre Erwartungen richtet. Der negativ-aggressive Humor wird insbesondere auch in der zweiten Ausprägung der gesellschaftlichen Ebene evident: der kritischen Thematisierung von falschen Annahmen und Vorstellungen zu psychischen Erkrankungen und deren Gegenmaßnahmen. Beispielsweise werden in den Memes Ratschläge zum ‚positiven Denken‘ oder zu vermeintlich wirkungsvollen gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen (wie Ernährung) als angetragene Gegenmaßnahmen aufgegriffen und sarkastisch kommentiert. Hierbei werden mitunter populärkulturelle Referenzen herangezogen, um den eigenen kritischen Umgang mit diesen Fehlvorstellungen zu illustrieren: So ist zum Beispiel in einem Meme zu sehen, wie die Zeichentrickfigur Heidi ihre gelähmte Freundin Klara auf deren Ratschlag hin, Depression mit roh-veganer Ernährung zu bekämpfen („I had depression too but then I became a raw vegan“), eine Klippe hinunter stößt (siehe Abbildung 7 im Anhang).

#### **5 Diskussion**

Zusammenfassend zeigt die Inhaltsanalyse, dass psychische Erkrankungen in den Depression Memes als unveränderliche, unbehandelbare Störungen dargestellt werden, die für die eigene Identität (mit-)konstituierend sind, sich aber der Verantwortung und Eingriffsmöglichkeit der Betroffenen weitgehend entziehen. Dieser Befund ist mit Blick auf eine mögliche (Selbst-)Stigmatisierung der von psychischen Erkrankungen Betroffenen (Scherr, 2019) ambivalent zu bewerten: Einerseits weist diese Sichtweise Ähnlichkeiten zum Essentialismus auf, also der Ansicht, dass psychische Erkrankungen von etwas ausgelöst werden, das inhärenter Bestandteil von Menschen ist und damit auch nur schwer bzw. nur zu einem gewissen Grad beeinflusst werden können. Diese Sichtweise kann potenziell die (Selbst-)Stigmatisierung psychisch Erkrankter verschärfen (Berryessa, 2016), sodass auch die analysierten Depression Memes als möglicherweise stigmatisierend einzustufen sind.

Andererseits ist gerade die Überzeugung, dass eine psychische Erkrankung nicht in der individuellen Verantwortung liegt, mit einer geringeren Stigmatisierung verbunden, weil dadurch der Krankheitscharakter gegenüber persönlichen Handlungsverpflichtungen in den Vordergrund gerückt wird (Corrigan et al., 2003). Dies scheint im Falle der Depression Memes jedoch nur eingeschränkt zuzutreffen, da die Betroffenen sowohl bei der Darstellung der Erkrankungen als auch der (eigentlich objektiv wirksamen) Gegenmaßnahmen dennoch wiederholt in die Rolle der Verantwortlichen und oft sogar kontraproduktiv Handelnden gerückt werden. Insbesondere, wenn man von einer möglichen kultivierenden Wirkung der Memes bei einer längerfristigen Rezeption ausgeht, sind die Inhalte der Memes damit kritisch zu betrachten, da sie Bilder und Vorstellungen von psychischen Erkrankungen perpetuieren, die überwiegend negativ und aussichtslos sind und die Verantwortung dafür gleichzeitig individuell attribuieren.

Geht man jedoch davon aus, dass die Creator:innen und Rezipient:innen der Depression Memes überwiegend selbst von psychischen Erkrankungen betroffen sind, so sind auch potentiell positive Motivationen und Wirkungen denkbar: So könnte die humoristische Verarbeitung der eigenen Erlebnisse und der gesellschaftlichen Erwartungen positive Folgen für die Betroffenen haben, zumal Humor als wirkungsvolle Copingstrategie im Kontext von psychischen Erkrankungen gut erforscht ist (Cernerud & Olsson, 2004). Zudem ist davon auszugehen, dass Depression Memes durch die (augenscheinlich) verantwortungslosen Inhalte dem insbesondere auf Instagram vorherrschenden Positivity Bias (Waterloo et al., 2018) etwas entgegensetzen und damit gesellschaftliche Normen punktuell aufbrechen wollen. Schließlich könnte eine über die Memes stattfindende Vergemeinschaftung und das Herstellen einer kollektiven (Krankheits-)Identität, wie sie im Darstellungsmuster ‚Wir gegen die anderen‘ deutlich wurde, soziale Funktionen erfüllen und sich ebenfalls positiv auf das Wohlbefinden auswirken (Casey, 2018); hier deutet die wenige existierende Forschung bislang jedoch eher darauf hin, dass sich um bestimmte depressionsbezogene Hashtags keine engmaschige Gemeinschaft bildet, sondern dass diese eher singuläre Praktiken des in-Kontakt-Tretens oder des Selbstaussdrucks fördern (McCosker & Gerrard, 2021). Zukünftige Studien sollten an diesen Punkten ansetzen. Sie sollten zum einen langfristige Wirkungen bei den Rezipient:innen der Depression Memes beforschen.

Zum anderen sollten sie untersuchen, inwieweit Meme-Creator:innen und -Rezipient:innen Depression Memes tatsächlich zum Coping mit den psychischen Erkrankungen heranziehen, welche kollektiven kommunikativen Handlungen rund um die Memes existieren und welche Rolle eine mögliche (Selbst-)Stigmatisierung in diesem Kontext spielt.

## Literaturverzeichnis

Akil, A. M., Ujhelyi, A. & Logemann, H. N. A. (2022). Exposure to depression memes on social media increases depressive mood and it is moderated by self-regulation: Evidence from self-report and resting EEG assessments. *Frontiers in Psychology, 13*, 880065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880065>

Akram, U., Drabble, J., Cau, G., Hershaw, F., Rajenthiran, A., Lowe, M., Trommelen, C. & Ellis, J. G. (2020). Exploratory study on the role of emotion regulation in perceived valence, humour, and beneficial use of depressive internet memes in depression. *Scientific Reports, 10*(1), 899–906. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-57953-4>

Akram, U., Ellis, J. G., Cau, G., Hershaw, F., Rajenthiran, A., Lowe, M., Trommelen, C. & Drabble, J. (2021). Eye tracking and attentional bias for depressive internet memes in depression. *Experimental Brain Research, 239*(2), 575–581. <https://doi.org/10.1007/s00221-020-06001-8>

Beach, S. E. (2021). *Big mood: Ambient suffering and depression memes* [Dissertation]. Ohio University, Athens, Ohio. [http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=ohiou161899951719584](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ohiou161899951719584)

Berryessa, C. M. (2016). Genetic essentialist biases, stigma, and lack of mitigating impact on punishment decisions. *Journal of Law and the Biosciences, 3*(2), 359–364. <https://doi.org/10.1093/jlb/lsw023>

Casey, A. (2018). The role of internet memes in shaping young people's health-related social media interactions. In V. A. Goodyear & K. M. Armour (Hrsg.), *Young people, social media and health* (S. 162–176). Routledge.

Cernerud, L. & Olsson, H. (2004). Humour seen from a public health perspective. *Scandinavian Journal of Public Health, 32*(5), 396–398. <https://doi.org/10.1080/14034940410026895>

- Corrigan, P., Markowitz, F. E., Watson, A., Rowan, D. & Kubiak, M. A. (2003). An attribution model of public discrimination towards persons with mental illness. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(2), 162. <https://doi.org/10.2307/1519806>
- Dorrani, C., Betz, A., Philipp, A., Redenz, C., Waßmann, L. F., & Sukalla, F. (2022). Sick style als digitaler Medientrend im Kontext von (Ent-)Stigmatisierung psychischer Erkrankungen – Eine qualitative Interviewstudie. In J. Vogelgesang, N. Ströbele-Benschop, M. Schäfer, & D. Reifegerste (Hrsg.), *Gesundheitskommunikation in Zeiten der COVID-19-Pandemie* (S. 1-9). Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e.V. <https://doi.org/10.21241/ssoar.85050>
- Gardner, K. J., Jabs, N.-M., Drabble, J. & Akram, U. (2021). Humor styles influence the perception of depression-related internet memes in depression. *Humor*, 34(4), 497–517. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0045>
- Holmes, M. S. (2013). Cancer comics: Narrating cancer through sequential art. *Tulsa Studies in Women's Literature*, 33(1), 147–162. [http://muse.jhu.edu/journals/tulsa\\_studies\\_in\\_womens\\_literature/v033/33.1.holmes.html](http://muse.jhu.edu/journals/tulsa_studies_in_womens_literature/v033/33.1.holmes.html)
- Hussain, S. A. (2020). Is this what depression looks like? Visual narratives of depression on social media. *Visual Studies*, 35(2-3), 245–259. <https://doi.org/10.1080/1472586X.2020.1779611>
- Koinig, I. (2022). Welche Form der Unterstützung bieten Mental Health Influencer:innen auf Instagram an? Ergebnisse einer Inhaltsanalyse. In J. Vogelgesang, N. Ströbele-Benschop, M. Schäfer, & D. Reifegerste (Hrsg.), *Gesundheitskommunikation in Zeiten der COVID-19-Pandemie* (S. 1-11). Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e.V. <https://doi.org/10.21241/ssoar.85996>
- Lerman, B. I., Lewis, S. P., Lumley, M., Grogan, G. J., Hudson, C. C., & Johnson, E. (2017). Teen depression groups on Facebook: A content analysis. *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 719–741. <https://doi.org/10.1177/0743558416673717>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis. Theoretical foundation, basic procedures and software solution.* Gesis. <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/39517>
- McCosker, A. & Gerrard, Y. (2021). Hashtagging depression on Instagram: Towards a more inclusive mental health research methodology. *New Media & Society*, 23(7), 1899–1919. <https://doi.org/10.1177/1461444820921349>
- Napp, T. (2023). The medicine of memes: An exploration of humor styles, memes, and dark humor. *Electronic Theses and Dissertations, Paper 595.* <https://digitalcommons.acu.edu/etd/595>
- Scherr, S. (2019). Psychische Krankheiten in der Gesellschaft und in den Medien. In C. Rossmann & M. R. Hastall (Hrsg.), *Handbuch der Gesundheitskommunikation: Kommunikationswissenschaftliche Perspektiven* (S. 579–589). Springer VS.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice.* SAGE.
- Schwarz, U., & Reifegerste, D. (2019). Humorappelle in der Gesundheitskommunikation. In C. Rossmann & M. R. Hastall (Hrsg.), *Handbuch der Gesundheitskommunikation: Kommunikationswissenschaftliche Perspektiven* (S. 459–470). Springer.
- Shifman, L. (2014). *Memes in digital culture. MIT press essential knowledge series.* The MIT Press. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=649171>
- Speck, P. S. (1991). The Humorous Message Taxonomy: A framework for the study of humorous ads. *Current Issues and Research in Advertising*, 13(1-2), 1–44. <https://doi.org/10.1080/01633392.1991.10504957>
- Wagner, A. & Sukalla, F. (im Erscheinen). Humorappelle: Grundlagen aus der Gesundheitskommunikation. In F. Fischer, C. Pfeifer & T. Scheel (Hrsg.), *Humor und Gesundheit.* Hogrefe Verlag.
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J. & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram,

and WhatsApp. *New Media & Society*, 20(5), 1813–1831.

<https://doi.org/10.1177/1461444817707349>

Westly Evers, C., Albury, K., Byron, P. & Crawford, K. (2013). Young people, social media, social network sites and sexual health communication in Australia: ‘this is funny, you should watch it’. *International Journal of Communication*, 7, 263–280.

Xanthopoulos, P., Panagopoulos, O. P., Bakamitsos, G. A., & Freudmann, E. (2016). Hashtag hijacking: What it is, why it happens and how to avoid it. *Journal of Digital & Social Media Marketing*, 3(4), 353–362.

*Tabelle 1: Dimensionen und Kategorien des Kategoriensystems*

---

<b>Themen(kontexte)</b>
(Umgang mit) Alltagssituationen, Alltagsbelastungen und -einschränkungen, soziale Beziehungen, subjektive Gefühle, gesellschaftlicher Umgang mit psychischer Erkrankung, Sexualität, Suizidalität, mentale Gesundheit und Wohlbefinden
<b>Darstellung der psychischen Erkrankung(en) und Betroffenen</b>
Diffuse Symptome/ Komorbidität; psychische Erkrankung als kontrollierender, unabhängiger Akteur; Erkrankung als unveränderlicher Teil des Selbst/ der Identität; Einzigartigkeit und Isolation der Betroffenen
<b>Gegenmaßnahmen für die psychischen Erkrankung(en)</b>
Medikation, Therapie/ Behandlung als Gegenmaßnahmen; Unwirksamkeit und Unzulänglichkeit der Gegenmaßnahmen; individuelle Unfähigkeit zur konstruktiven Bewältigung
<b>Gesellschaftliche Bewertungen der psychischen Erkrankung(en)</b>
Gesellschaftliche Wahrnehmungen von Ursachen und Lösungen; gesellschaftliche Erwartungshaltungen an Betroffene; Kritik an gesellschaftlichen Fehlwahrnehmungen; gesellschaftliche Fehlwahrnehmung
<b>Humorstrategien</b>
Positiv-zugewandt, positiv-selbstbestärkend, negativ-aggressiv, negativ-selbstzerstörerisch
<b>Darstellungsweisen</b>
Meme-Typ, Charaktere und Protagonisten, populärkulturelle Referenzen, Darstellungsform

---



Abbildung 1: Psychische Erkrankung als eigenständiger Akteur



Abbildung 2: Unkontrollierbarkeit und Unveränderlichkeit der psychischen Erkrankung



Abbildung 3: Besonderheit und Isolation der Betroffenen durch die Erkrankung



Abbildung 4: Kontraproduktivität von Gegenmaßnahmen



Abbildung 5: Persönliche Unfähigkeit zur konstruktiven Bewältigung



Abbildung 6: Nicht-Erfüllung gesellschaftlicher Erwartungen





Abbildung 7: Kritik an gesellschaftlichen Fehlwahrnehmungen psychischer Erkrankungen