

(K)eine große Sache und doch von Bedeutung

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN UND NEURONALE STÖRUNGEN IN FILMEN UND SERIEN

Von Marius Hanke *Schon verrückt: Einerseits ist der mentale Overload durch eine immer intensivere Mediennutzung quasi zum Brandbeschleuniger in puncto Burnout, Depression und weiterer psychischer Erkrankungen geworden. Andererseits helfen uns ebenjene Medien zunehmend dabei, sich über mentale Probleme bewusst zu werden und heilsam damit umzugehen. Auch in der Film- und Serienwelt gibt es spannende Entwicklungen, die beim längst überfälligen Turn zum gesunden Umgang mit Mental Illness unterstützen – auf niederschwellige und häufig eher unbewusste Weise, sofern wir es denn zulassen.*



Schattenseite der Sozialen Medien – THE GREAT HACK
(Cambridge Analytics großer Hack).

Was für viele Menschen noch immer als Tabu-Thema gilt, ist in seiner Konsequenz und Bedeutung längst bis in die letzten Winkel unserer Gesellschaft vorgedrungen: psychische Erkrankungen und neuronale Störungen, die nicht nur Einzelschicksale bestimmen, sondern ebenso unser aller Umgang miteinander prägen (sollten). Die Beschäftigung mit dem Thema ist mittlerweile allgegenwärtig, hauptsächlich in Form positiv-pushender Betrachtungswinkel auf unsere psychische Gesundheit: von aufmunternden Spruchbildern über Achtsamkeits-Techniken und -Methoden für eine verbesserte Resilienz bis hin zu Tipps und konkreten Anleitungen zum Aufspüren persönlicher Traumata und für den Umgang mit toxischen Verhaltensmustern in unserem Umfeld. Der dabei entstandene Markt an Coaching-Angeboten und (vermeintlich) wirkungsvollen Produkten ist sicherlich mit Vorsicht zu genießen.

Aber allein, dass das Reden über psychische Erkrankungen mit all ihren Abgründen zusehends gesellschaftsfähiger geworden ist, macht vieles leichter. Wir lernen allmählich, dass diese Erfahrungen ebenso wie physische Krankheiten und Schwächen einfach zum Leben dazugehören. Und wenn wir ehrlich sind: Wer sich in unserer heutigen Welt der Dauerkrisen und Reizüberflutungen offenen Auges bewegt und es dabei noch immer hinbekommt, eine konsequente Good-Vibes-only-Mentalität zu bewahren, hat womöglich erst recht ein Problem – und zwar mit ungesunden Verdrängungsmechanismen. Lasst uns also lieber gleich offen damit umgehen, nicht immer alles aus eigener Kraft bewältigen zu können, und es vor allem nicht als Schwäche bzw. Versagen deuten! Wo das noch nicht verankert ist, sind entsprechende Impulse umso wichtiger, damit Unterdrücken und Verstecken nicht noch mehr Schaden anrichten. Zum Glück gibt es diese Impulse ja bereits – auch und gerade auf der medialen Ebene in unserer eng vernetzten und von digitalen Displays geprägten Welt.

Und jetzt wird es spannend: Denn einerseits sind medial geprägte Einflussfaktoren wie übermäßiger Social-Media-Konsum und Binge-Watching¹ Teil des Problems und können bestehende Dynamiken verstärken, wenn nicht gar hervorrufen. Andererseits können sie unser Bewusstsein stärken für mögliche Problemfelder rund um psychische Störungen und uns quasi im Vorbeilaufen wertvolle Hilfestellung geben, wie wir besser mit uns selbst und unserem Umfeld umgehen – mitunter sogar so weit, dass durch Medienkonsum Suizide verhindert werden.

MEDIEN: SCHLÜSSELROLLE FÜR MEHR VERSTÄNDNIS

Doch bevor es in die Detailbetrachtung geht, kurz zur Einordnung, wie präsent und relevant psychische Erkrankungen überhaupt sind: Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (dgppn) sind jedes Jahr allein unter den Erwachsenen rund 17,8 Millionen Menschen in Deutschland von psychischen Erkrankungen betroffen – was ca. ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung umfasst. Angststörungen, Depressionen, Affektstörungen sowie Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum machen den Großteil dieser Fälle aus; daneben gibt es viele weitere Krankheitsbilder wie Essstörungen oder die Posttraumatische Belastungsstörung. Allein statistisch betrachtet zeigt sich also, dass psychische Erkrankungen in unserem Alltag und unserem unmittelbaren persönlichen Umfeld eine wesentliche Rolle spielen; ob wir sie nun tatsächlich wahrnehmen oder die Symptome verborgen, wenn nicht gar verdrängt werden. Dabei leiden Betroffene nicht nur an einem hohen Verlust an Lebensqualität, sondern verlieren zugleich wertvolle Lebenszeit: Im Schnitt haben Menschen mit psychischer Erkrankung rund zehn Jahre weniger Lebenserwartung als der Rest der Bevölkerung.²



Foto: Netflix

Wie Social Media-Plattformen die Gesellschaft spalten – zeigt die Doku THE SOCIAL DILEMMA in reißerischer Aufmachung.

Parallel dazu sind neuronale Entwicklungsstörungen wie ADHS und Autismus wesentlich verbreiteter als das Bewusstsein dafür. Viele Betroffene leiden unter den alltäglichen Herausforderungen, die das Leben in einer weiterhin neurotypisch geprägten Welt abverlangt. Denn oft bedeutet es beständiges Anpassen und Maskieren, um nicht als Außenseiter:in abgestempelt und/oder mit sozialen Sanktionen gemäßregelt zu werden. Das kostet Energie, führt mitunter sogar zu Formen von Selbstverleugnung und das Risiko, weitere psychische Störungen zu entwickeln, ist für neurodivergente Menschen ungleich höher als für neurotypische.³ Hinzu kommt: Ausgelöst durch die starke Reflexion und Aufklärung in sozialen Netzwerken entdecken aktuell viele Erwachsene eindeutige Merkmale für eine neurodivergente Ausprägung an sich selbst, die in der Kindheit nicht erkannt wurde (unter anderem wegen lange gehegter Vorurteile wie: „Mädchen können ja gar kein ADHS haben.“).

Dieses neue Bewusstsein und je nach Fall die anschließende Diagnose kann eine große Chance bedeuten, um künftig mehr im Einklang mit sich selbst zu leben. Aber in erster Konsequenz genauso die komplette bisherige Lebensgestaltung infrage stellen und in eine tiefe Existenzkrise stürzen. Auch hier trägt ein offener und konstruktiver Umgang als Gesellschaft dazu bei, dass sich Betroffene besser mit solchen Situationen zurechtfinden und eine Perspektive entwickeln können. Und dass wir überhaupt als Gesellschaft aufhören, in der schädlichen Unterscheidung zwischen „normal“ und „unnormale“ zu denken, und stattdessen in ein sensibles und von Verständnis geprägtes Miteinander finden. Medien und darunter eben auch Filme und Serien nehmen in diesem Prozess eine faszinierende Schlüsselrolle ein.

MEDIENKONSUM ALS BRANDBESCHLEUNIGER

Dass wir in einer technologisch eng vernetzten Welt leben, in der uns schier unendliches Wissen allein über unser



Foto: Netflix

Wenn alle einander bewerten – in der Folge ABGESTÜRZT der dystopischen Serie BLACK MIRROR hängen Ansehen und Aufstiegschancen von der Bewertung in einem Social-Ranking System ab.

Smartphone zur Verfügung steht, ist in vielerlei Hinsicht großartig und hat spannende Demokratisierungsprozesse angestoßen. Doch die Schattenseiten sind ebenfalls leicht erkennbar, oft schon am eigenen Alltagsverhalten: Wenn wir uns nämlich anschauen, wie viel Zeit wir mit dem Handy in der Hand verbringen – und wie viel bzw. wenig davon wirklich sinnvoll genutzt wird. Denn auf der Jagd nach schnellem Dopamin ist es nur allzu leicht, ins minuten- oder gar stundenlange Endlos-Scrollen durch soziale Netzwerke zu verfallen, insbesondere für Menschen mit ADHS, wo dieser Botenstoff sowieso nur unzureichend zur Verfügung steht. Likes und andere Reaktionen auf die von uns selbst geposteten Inhalte können gefährlichen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl nehmen⁴. Und während Binge-Watching eine durchaus dankbare Gelegenheit für zeitweiligen (gesunden) Eskapismus sein kann, wird das damit einhergehende Suchtpotenzial häufig unterschätzt.

Doch das eigentliche Problem reicht viel tiefer: Wie die Netflix-Dokumentation **The Social Dilemma** auf geradezu schmerzhaft Weise deutlich macht, hat der tägliche Umgang mit Social Media über das Smartphone seit 2009 zu einer massiven Zunahme von Angststörungen und selbstverletzendem Verhalten bei Teenager:innen sowie zu einer erhöhten Selbstmordrate geführt; ganz abgesehen von vermehrten Schönheitsoperationen, um sich auch im echten Leben der vorherrschenden Bild- und Video-Filter-Optik anzugleichen. Die von den Netzwerken entwickelten Manipulationsmechanismen für mehr User:innen-Engagement – und damit für mehr Umsatz durch Werbeeinnahmen – sind mittlerweile so perfektioniert, dass das eigentliche Produkt eine schleichende Veränderung unseres Verhaltens ist. Bis hin zur gezielten Beeinflussung wie bei den US-Wahlen 2016, die in der Doku **The Great Hack** aus-

fühlich beleuchtet wird. Wobei es ein wenig ironisch wirkt, dass die beiden Dokus in ihrer reißerischen Aufmachung ebenfalls auf Beeinflussungsmechanismen setzen und auch Netflix als Plattform mit diversen Tricks arbeitet, um zu längeren Bildschirmzeiten zu verleiten.

Neben **aufklärenden Formaten** wie den genannten Dokumentationen gibt es zahlreiche Filme und Serien, in denen die **Risiken der heutigen Mediennutzung** durch Überspitzung sichtbar gemacht werden: beispielsweise die erste Episode der dritten **Black-Mirror**-Staffel. In der Folge **Abgestürzt** bewerten sich die Menschen unmittelbar nach jeder Begegnung gegenseitig und der persönliche Social Score hat wesentlichen Einfluss auf den Alltag – ob ich eine Wohnung bekomme, einen Flug nehmen darf oder ob ich noch länger in einem Freundeskreis willkommen bin. In Konsequenz bedeutet das die Wahl zwischen „People Pleaser“ bis hin zur vollkommenen Selbstverleugnung oder Einfinden in der Rolle als gesellschaftliche:r Außenseiter:in. Beides wenig förderlich für die psychische Gesundheit. Ebenso spannende Folgen rund um Medieneinflüsse sind **USS Callister** (S04/E01), wo die Flucht in eine Virtual Reality grausame Folgen hat, und **Hang the DJ** (S04/E04), die den Einfluss von Dating-Apps übersteuert, indem Partnerschaften direkt von einem System festgelegt werden.

Neben derlei **Zukunftsszenarien** geht es auch absolut alltagsnah: So ist die digitale Vernetzung zu einem gefährlichen Hebel für **Mobbingsituationen** jeglicher Art geworden, indem Demütigungen, Gerüchte und auch pikante Bilder und Videos viel schneller, einfacher und vor allem in einem viel größeren Rahmen verbreitet werden – oft in Verbindung mit Catfishing, um an entsprechendes Material zu kommen. Und weil das Internet nie vergisst, können diese Erlebnisse und die damit verbundenen Konsequenzen massiven Einfluss auf das gesamte spätere Leben haben. Ein eindrucksvolles Beispiel ist der von der wahren Geschichte eines jugendlichen Suizids inspirierte Film **Ben X**. Ansonsten greifen vor allem High-School-Serien das Thema auf, unter anderem **Elité** bzw. das indische Pendant **Class, Sex Education, Tote Mädchen lügen nicht** und **Euphoria**. Wobei gerade letztere anhand der Geschichte von Kats Sexvideo und ihrem schlagfertigen Umgang damit sehr schön zeigt, wie Betroffene die Kontrolle über ihre eigene Story zurückerobern können (S01/E02). Und damit wechseln wir dann endlich auf die positive Seite.

ALLTAGSNAHE EINBLICKE STATT WOW-EFFEKT

Grundsätzlich präsent in der Filmwelt sind psychische Erkrankungen und neurologische Störungen schon seit Jahrzehnten – doch lange Zeit vor allem in Form von beeindruckenden Geschichten über Ausnahmetalente wie in **A Beautiful Mind** oder **Rainman**, in **Mindfuck-Stories** wie **Fightclub**, **Monkeys**, **Split** und **Legion** oder mit fast schon glamourös überbordend dargestellten Suchterfahrungen wie in **Trainspotting** und **Fear and Loathing in Las Vegas**. Alles großartige Filme und Serien, die dabei so manch guten Einblick mitbringen. Aber wenn Betroffene hier entweder Genies, Serienmörder oder so „kaputt“ sind, dass es schon wieder lustige Facetten entblößt, kann ein gefährliches Zerrbild entstehen, dass das Verstehen von und den gesunden Umgang mit psychischen Erkrankungen bloß zusätzlich erschwert.

Umso schöner zu beobachten, dass sich in dieser Hinsicht längst ein Wandel abgezeichnet hat: Statt romantischer Verklärung oder Faszination Krise sind psychische Erkrankungen und neurologische Störungen mittlerweile vielerorts einfach Teil eines größeren Gesamtbilds in Filmen und Serien, wo sie mal mehr, mal weniger Raum einnehmen. Selbst dort, wo zunächst augenscheinlich **Depression** (**After Life**, **Tell Me Everything**), **Neurodivergenz** (**Atypical**) oder **Drogensucht** (**Single Drunk Female**, **Euphoria**) die Story bestimmen, geht es letztendlich um so viel mehr! Gerade Serien

haben und nutzen hier alle Möglichkeiten, sich nicht bloß auf die Schicksale einzelner Charaktere zu beschränken, sondern sie entwickeln sich oft zu unterhaltsam-inspirierenden Milieustudien, die ein ganzes Geflecht aus persönlichen Herausforderungen und zwischenmenschlichen Dynamiken durch und durch spürbar machen.

Atypical ist ein großartiges Beispiel für diese Bandbreite, weil es hier eben nicht in erster Linie um die Geschichte eines autistischen Jungen geht: Es geht um eine Familie, den Kreis der Menschen um sie herum und wie sie mit all ihren unterschiedlichen und nicht immer ganz einfachen Persönlichkeiten und Traumata versuchen, trotzdem möglichst gut miteinander umzugehen. Und dann gibt es noch Serien wie **Skins**, die US-Version von **Shameless** und dazu viele der aktuelleren High-School-Serien, die direkt einen größeren Kosmos aus den verschiedensten Einblicken und Geschichten zeigen – wo all die facettenreichen Herausforderungen rund um psychische Erkrankungen wie selbstverständlich das Geschehen mitbestimmen. Als Teil des Alltags, wie er nun mal ist. Natürlich sorgen sie für fiese Momente – aber sie sind dabei nichts Außergewöhnliches mehr, was uns jedes Mal aufs Neue überraschen müsste. Psychische Ungleichgewichte werden damit akzeptiert und normalisiert und es bleibt zu hoffen, dass immer mehr Zuschauer:innen diese Sichtweise auf ihre Realität übertragen.

WAS WIR KONKRET MITNEHMEN KÖNNEN ...

Ähnlich wie viele Creator in den sozialen Medien⁵ sowie zahlreiche Musiker:innen⁶, von denen ja selbst ein wesentlicher Teil zum Kreis der direkt oder indirekt Betroffenen gehört, leisten Filme und Serien wertvolle Aufklärungsarbeit rund um psychische Erkrankungen und können unterstützend wirken. Das Tolle dabei: Es passiert automatisch und oft genug unbewusst, während wir es eigentlich bloß genießen, in einer packenden Story zu versinken. Wesentlich angenehmer als beispielsweise Ratgeberbücher zu wälzen – außerdem gelangen die Themen und Eindrücke so auch zu jenen Menschen, die sich womöglich niemals freiwillig damit beschäftigt hätten. Und werden mitunter gar zum vollkommen unerwarteten Augenöffner. Ganz konkret mitnehmen können wir dabei (unter anderem) Folgendes:

- **Identifikation & Erleichterung:** Wenn wir unsere eigene Situation oder zumindest Teile davon auf dem Bildschirm wiederfinden, kann das eine große Erleichterung sein. Wir fühlen uns für einen Moment verstanden und vor allem nicht allein mit unseren Problemen. Das ist umso wertvoller, wenn wir uns sonst in einem Umfeld bewegen, das uns dieses Gefühl nicht zu geben vermag.
- **Unerwartete Erkenntnis: Das bin ja ich!:** Außerdem kann es passieren, dass wir über Filme und Serien zufällig herausfinden, dass wir selbst zum Kreis der Betroffenen gehören: indem wir beispielweise bemerken, wie sehr wir uns mit einer Figur identifizieren. Weil wir ähnliche Erfahrungen gemacht und/oder die gleichen Coping-Strategien entwickelt haben – obwohl wir uns selbst ja nie so gesehen hätten wie diese Person. Das kann mitunter überwältigen und zugleich sehr hilfreich sein, weil die Erkenntnis uns neue Wege der Selbstreflexion eröffnet. Ich z. B. war damals beim erstmaligen Schauen von **Atypical** überrascht, weil ich einige der Strategien und Gedankengänge von Sam bereits von mir selbst kannte – was schließlich dazu beigetragen hat, mich überhaupt erst näher mit Neurodivergenz auseinanderzusetzen und dabei auch viel Neues über mich selbst zu lernen.
- **Zugang zu neuen Coping-Strategien:** Oft werden ja nicht nur Probleme und Herausforderungen gezeigt, sondern auch Lösungswege. Wie unsere Film- und Seriencharaktere ihren Alltag bewältigen, kann also zur

wertvollen Inspiration werden, um als Betroffene besser zurechtzukommen. Denn tatsächlich werden hier viele richtig gute Strategien vorgelebt, die sich aufs eigene Leben übertragen lassen.

- **Hilfestellung im Umgang mit Betroffenen:** Ebenso können die Einblicke dabei helfen, Betroffene im persönlichen Umfeld zu verstehen und ihnen besser zur Seite zu stehen, ohne dabei unbewusst gefährliche Grenzen zu überschreiten. Schließlich können Erkrankungen wie Depressionen, Bipolarität oder Drogensucht für Familie und Freund:innen schnell zu Überforderung und Ohnmacht führen – zumal die Wenigsten von uns gelernt haben, was wir in solchen Szenarien wirklich tun können und was einfach außerhalb unseres Einflussbereichs liegt, so sehr wir uns auch etwas anderes wünschen. Die Bildschirmserien können hier zum guten Wegweiser werden.
- **Hoffnung & manchmal auch ein wenig Leichtigkeit:** An Wert nicht zu unterschätzen: das Gefühl, wir bekommen das schon irgendwie hin! Es gibt viele großartige Bildschirmmomente, die genau das transportieren und dabei oft noch eine wohlthuende Portion Leichtigkeit mitschwingen lassen. **Shameless** hält viele solcher Szenen bereit und der Film **Toc Toc** ist wie ein heilsames Bällebad für Menschen mit Angststörungen und Zwangsneurosen.
- **Schutzvortoxischen Verhaltensweisen:** Als abschreckendes Beispiel oder Warnung können Filme und Serien ebenfalls viel bewirken: Wenn sehen, was für grausige Ego-Schlachten sich die vermeintlich bewundernswerten Alpha-Tiere in Serien wie **House of Cards**, **Billions** und **House of Lies** liefern und welche Tricks sie dabei anwenden, entwickeln wir eine erhöhte Sensibilität gegenüber narzisstischem oder gar psychopathischem Verhalten und



Foto: Netflix

Unterhaltsame Inspiration für Betroffene und wertvolle Aufklärungsarbeit: die Komödie **ATYPICAL** um eine Familie mit einem autistischen Jugendlichen.



Foto: Netflix

Animiert suizidgefährdete Menschen zur Nachahmung? – Zugleich macht die Serie TOTE MÄDCHEN LÜGEN NICHT aber auch auf Probleme Jugendlicher aufmerksam.

können uns insgesamt besser vor toxischen Tendenzen schützen. Oft genug zeigt sich, welche Konsequenzen ungezügelter Machtstreben, Manipulationstechniken und ausgefuchste Lügen-Konstrukte auf der Langstrecke mit sich bringen und dass dabei neben moralischen Werten auch Wohlgefühl und Sicherheit komplett auf der Strecke bleiben – denn wem können wir überhaupt noch trauen, wenn alle letztendlich bloß auf ihren eigenen Vorteil aus sind? Die damit einhergehenden Learnings können durchaus hilfreich sein, wenn wir über persönliche Ziele nachdenken und uns die Frage stellen, mit wem wir uns privat und beruflich umgeben möchten. Wer gut und gesund für uns ist – und von wem wir uns besser fernhalten.

■ **Türöffner für den Austausch zu sensiblen Themen:** Neben den direkten Effekten wird es auch wesentlich einfacher, offen über psychische Erkrankungen ins Gespräch zu kommen: nämlich dann, wenn wir uns über Serien und Filme austauschen, über Szenen, die uns besonders bewegt haben, oder über bestimmte Charaktere und mit welchen Herausforderungen sie zu kämpfen haben. Das Schöne dabei: Wir schneiden sensible Themen an, ohne etwas von uns selbst preisgeben zu müssen – und zugleich kann die Situation zum Türöffner für tiefergehende Gespräche werden.

Wie spannend und bereichernd es sein kann, Film- und Seriencharaktere mit Blick auf ihre psychischen Besonderheiten zu betrachten, zeigt übrigens der Charakterneurosen-Blog von Dr. Niklas Gebele.⁷ Von der Psychoanalyse des Jokers über die Gegenüberstellung von Spock und Captain Kirk mit Blick auf ihre miteinander verknüpfte Persönlichkeitsentwicklung bis hin zur Untersuchung, wie realistisch verschiedene Darstellungen im filmischen Kontext sind, gibt es hier tolle Einblicke – die sich übrigens ebenfalls sehr gut als Gesprächsthema eignen.

BITTE SENSIBEL!

Natürlich ist es wichtig, bei der Darstellung psychischer Erkrankungen reflektiert und sensibel vorzugehen – aus Respekt vor Betroffenen und um zu verhindern, dass versehentlich gefährliche Zerrbilder oder gar das Nachahmen destruktiver Verhaltensweisen gefördert werden. Das betrifft insbesondere die Darstellung von Suiziden, wo stets das Risiko besteht, den Werther-Effekt hervorzurufen – weswegen die Serie **Tote Mädchen lügen nicht** stark kritisiert und entsprechende Warnungen ausgesprochen wurden; aus guten Gründen, wie Statistiken zur Selbstmordrate

und selbstverletzendem Verhalten vor und nach Erscheinen der Serie rückblickend nahelegen.⁸ Ähnliches gilt für die mehrfach ausgezeichnete Erfolgsserie **Squid Game** deren brutale Spiele um Leben und Tod teilweise von Schul- und sogar Kindergarten-Kindern nachgespielt wurden.⁹ Und die gerade sehr beliebten Stories über Serienmörder wie **Dahmer** neigen dazu, gefährliche Psychopath:innen zu romantisieren – was zu riskanten Verharmlosungen und außerdem zur Retraumatisierung von Betroffenen führen kann.

Glücklicherweise stehen solch kritischen Beispielen mittlerweile zahlreiche absolut großartige Filme und Serien gegenüber, die sensibel und konstruktiv vorgehen, bei denen Trigger-Warnungen im Vorspann und Verweise auf Anlaufstellen für Betroffene zur Selbstverständlichkeit gehören, und die damit Akzeptanz für das Problem schaffen und zugleich das Gefühl, dass es allen Widrigkeiten zum Trotz immer noch eine Perspektive gibt – und dass wir nicht allein sind damit. Wer weiß, wie häufig dieser positive Impact womöglich gar das Gegenteil des Werther-Effekts hervorruft: den sogenannten Papageno-Effekt, bei dem mediale Einflüsse dabei helfen, Suizidgedanken zurückzudrängen und den Weg in die erfolgreiche Bewältigung zu finden.¹⁰

Alles in allem befinden wir uns also auf einem ziemlich guten Weg hin zu einem gesunden Umgang mit psychischen Erkrankungen – auf dem Bildschirm und weit darüber hinaus. Dass das so weitergeht, liegt in unser aller Verantwortung. Denn wir können dazu beitragen, dass die guten Filme und Serien¹¹ diese positive Wirkung entfalten können. Durch Analysen, Empfehlungen oder einfach das begeisterte Erzählen im eigenen Freund:innen-Kreis. Und indem wir den offenen, verständnisvollen Umgang genauso im Alltag pflegen und vorleben. Immer im Hinterkopf, dass psychische Erkrankungen und neuronale Störungen komplett individuell sind, es eben keine allgemeingültigen „Lösungen“ gibt, sondern wir uns im beständigen Prozess des von- und miteinander Lernens befinden. Um menschlich und als Gemeinschaft zu wachsen und gut füreinander zu sein auf eine Weise, die eigentlich längst „normal“ sein sollte.

ANMERKUNGEN

1. Hanke, M. (2021): Im Banne der Geborgenheit: Über das Binge-Watching von Jugendseien. In: MedienConcret: Digitale Jugendkultur
2. www.dgppn.de/_Resources/Persistent/93a818859031c45661aa7f6d298d6f6cc6de45e9/20230104_Factsheet_Kennzahlen.pdf Die zugrunde gelegten Studien stammen aus den Jahren 2014 und 2016; die Zahl der Betroffenen sollte nach den Auswirkungen der Corona-Pandemie spürbar höher liegen.
3. www.adhs-deutschland.de/begleitstoerungen/adhs-und-depression-zwang-somatizierungsstoerungen
4. Tipp dazu: die vierte Folge der Serie „The Premise“
5. Hier sehr zu empfehlen: @Nessaadhs, @autistic_callum_, @missmayim, @adhd_love_, @psychologin_sophie, @diepraxis_graz
6. Empfehlenswerte Songs in dem Zusammenhang: NF – JUST LIKE YOU; Connor Price – Happy Face; Witt Lowry, Meg & Dia – How Should I Feel
7. <https://praxis-gebele.de/blog/>
8. www.sueddeutsche.de/medien/tote-maedchen-luegen-nicht-netflix-werther-effekt-1.4434857
9. www.fr.de/kultur/tv-kino/squid-game-netflix-streaming-kinder-warnung-eltern-fsk-16-jugendschutz-91093445.html
10. www.spektrum.de/news/papageno-effekt-medien-koennen-lebensmueden-hoffnung-geben/2016742
11. Mental Health Europe hat einen kleinen Guide mit sieben Tipps für die filmische Darstellung von Mental-Health-Themen zusammengestellt, die bei der Einschätzung sehr hilfreich sind: www.mhe-sme.org/7-tips-for-portraying-mental-health-in-media/

AUTOR MARIUS HANKE

ist freier Texter, Poetry Slammer und Gründer der jungen Künstler:innen- und Eventagentur Artbookings. Er schreibt für die Bühne, für Unternehmen und für verschiedene Institutionen – u. a. Rezensionen für das Deutsche Kinder- und Jugendfilmzentrum (KJF). Privat ist er außerdem absoluter Serienjunkie. (www.wortarbeit-hanke.de)