

Aufbaustudiengang KunstTherapie

Laura Schmelzer

Autopathography im Medium Selfie

Forschungsarbeit zum Thema „Kunsttherapie anders“

Montag, 4. Juli 2022

Abstract

Sowohl geistige als auch körperliche Versehrtheit werden in der Kunst seit jeher thematisiert. Existentielle Fragen, die sich vermehrt in lebensbedrohlichen Krankheitssituationen stellen, wurden und werden auf unterschiedlichste Arten künstlerisch bearbeitet. Künstlerische Ausdrucksformen sind unter anderem das fotografische Selbstportrait und die Autopathography. Unter der Hypothese, dass Selfies, genauer *selfies of ill health*, in Serie beide Ausdrucksformen als visuelle Autopathography vereinen, werden in der vorliegenden Forschungsarbeit ihre spezifischen Bewältigungsqualitäten dargelegt. Durch eine qualitative Inhaltsanalyse, der Expert:inneninterviews und Instagramposts des Hashtags #HospitalGlam zu Grunde liegen, werden vier Bewältigungsqualitäten herausgearbeitet: Emotionsregulation, Aktivierung, Dokumentation und Akzeptanz. Auch wenn sie nicht immer in ihrer Gesamtheit vorliegen, kann festgehalten werden, dass sie positive Auswirkungen auf Betroffene während eines psychischen oder auch physischen Heilungs- oder Krankheitsprozess haben.

Schlüsselwörter

Selfies, Selbstportrait, Selbstbild, Selbstbeobachtung, Introspektion(sfähigkeit), Empowerment, Invisible Illness, (Selbst)inszenierung, Autopathography

Einleitung

Als Ausgangspunkt der Forschungsarbeit kann der Hashtag #HospitalGlam und eine daraus resultierende Social Media Bewegung definiert werden. Der Hashtag wurde 2014 von Carolyn Gehring, einer queeren Künstlerin ins Leben gerufen. Sie leidet am Ehlers-Danlos-Syndrom und teilt Selfies in Krankenhausumgebung auf Instagram und Tumblr (vgl. Tembeck 2016: 5). Nach Tembecks Kategorisierung können sie als *selfies of ill health* bezeichnet werden und machen die Auswirkungen von Krankheit oder Behandlung zum zentralen Thema der betroffenen Personen (vgl. ebd.: 2). Sie werden so zu einer fotografischen Autopathography, die neben der persönlichen Dokumentation das Sichtbarmachen und die Normalisierung von Krankheiten zum Ziel hat. Die Selfies selbst sind sehr unterschiedlich, mal wie Schnappschüsse, mal aufwendig inszeniert. Sie werden

oft von Texten begleitet, in denen die Betroffenen ihre Erfahrungen teilen. Aspekte der Inszenierung der Autopathography, d.h. der kontinuierlichen, autobiografischen Dokumentation werden im Folgenden ausführlicher betrachtet und dienen als grundlegende Anhaltspunkte. Für eine qualitative Inhaltsanalyse verwendetes Textmaterial setzt sich aus transkribierten Expert:inneninterviews von Personen, die ihre Selfies nicht veröffentlicht haben, und öffentlichen Bildunterschriften von #HospitalGlam Nutzer:innen zusammen.

Auch wenn das Selfie von einem gemalten Selbstportrait differenziert werden muss, handelt es sich per Definition des Oxford Dictionary ebenso um ein Selbstportrait (Oxford Dictionary, 2021). Im Folgenden wird kein Vergleich von gemalten, fotografischen Selbstporträts und Selfies erfolgen, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Ebenso wenig wird ein historischer Abriss künstlerischer Selbstportraits dargestellt. Jeder Form des Selbstportraits sind unterschiedliche Qualitäten zueigen, die nicht gegeneinander aufgewogen werden sollen.

Einbettung in die Forschungslandschaft

Die Forschung zu Selbstbildnissen wird durch unterschiedlichste wissenschaftliche Disziplinen vertreten. Sie findet sich unter anderem in der Kunstpsychologie, Kunstgeschichte, Kunstwissenschaft und Kunsttherapie wieder. Vertreter:innen, die sich unter kunsttherapeutischen Aspekten mit dem Selbstbild auseinandersetzen, sind Simone Iris Riehle (Riehle 2012) und Doris Titze (Titze 2019). Erstere ist Gründerin und Leiterin des Instituts für Selbstbildforschung in Baden-Württemberg. In Zusammenarbeit mit der Sigmund Freud Universität Wien wird auch unter interdisziplinären Forschungsaspekten das Selbstbildnis als Gegenstand der Selbstbeobachtung und Introspektionsfähigkeit in den Fokus genommen. Der Aspekt der Aktivierung von Ressourcen und Stimulierung der Selbstheilungskräfte steht bei ihr im Vordergrund. Durch die Auseinandersetzung mit Künstler:innen, wie Frieda Kahlo oder Andy Warhol stellt sie den therapeutischen Bezug in der künstlerischen Arbeit mit Selbstportraits her (vgl. Riehle, 2012).

Die Beschäftigung mit Selfies hat allerdings noch keinen Einzug in die Kunsttherapie gefunden. Doris Titze widmet dem Selfie als visuelles Kommunikationsinstrument zwar einen kurzen Abschnitt, stellt jedoch vorrangig den Unterschied der Prozesshaftigkeit zu einem gemalten Selbstportrait heraus, und geht nicht weiter auf Anwendungsmöglichkeiten in der Kunsttherapie ein (vgl. Titze, 2019: 98-102).

Selfies haben ihren Weg allerdings in Kommunikations-, Medien-, und Sozialwissenschaften gefunden und werden durch soziokulturelle und politisch motivierte Projekte wie selfiecity (<https://www.selfiecity.net/>, Stand: 20.04. 2022, 15:08) und #iftheygunnedmedown (<https://twitter.com/hashtag/IfTheyGunnedMeDown?src=hash>, Stand: 20.04.2022, 15:11)) auch in den zeitgenössischen Kunst- und Forschungsdiskurs

gebracht. Obwohl die Projekte politisch aktivistisch motiviert sind, zeigen sie wie niedrigschwellig und leicht zugänglich der Umgang mit dem Medium an sich ist.

Theresa M. Senft und Nancy K. Baym nähern sich in einem Beitrag im *International Journal of Communication* dem Selfie als Phänomen an und geben einen allgemeinen Überblick, beleuchten jedoch vor allem den polarisierenden bzw. zweischneidigen Charakter der Selbstportraits (vgl. Baym/Senft 2015). Sie beschreiben das Selfie als kulturelles Artefakt und soziale Praxis, das durch eine dreiteilige Fragestellung erfahrbar wird. Außerdem differenzieren sie die Rezeption von Selfies im Vergleich zu beispielsweise Print oder Film. Sie beschreiben sie als „grabbing“, ein Komplex aus mehreren Handlungen (vgl. Baym/Senft 2015: 2). Spezifischer wird es in einem Beitrag von Tamar Tembeck in *Social Media+ Society*, in welchem es bereits um die Subkategorie des Selfie, dem *Selfie of ill health* und dessen positive Auswirkungen geht (vgl. Tembeck 2016).

Darauf Bezug nehmend ist es sinnvoll, den Begriff der Autopathography näher in den Blick zu nehmen. Ursprünglich wurde der Begriff für ein Narrativ, das sich mit Krankheit auseinandersetzt als Pathography bezeichnet und 1853 in Dunglison's Medical Lexicon als Beschreibung von Krankheit und später als eine Studie über die Auswirkungen von Krankheit auf Autor:in, Leben oder Kunst und auf die persönliche Entwicklung der künstlerischen Arbeit definiert. Aronson bezeichnet sie als „*patient's tales*“, eine selbst kreierte Erzählung, die als Alternative zur klassischen Anamnese, sowohl der Patient:in hilft, sich mit der Krankheit abzufinden, als auch den Ärzt:innen ein umfangreicheres und ganzheitlicheres Verständnis für ihre Patient:innen zu entwickeln (vgl. Aronson, 2000: 1599). Als zusätzliche Komponente führt er ein emotionales und intellektuelles Bedürfnis nach Kommunikation und Verständnis als auch Entstigmatisierung an (vgl. Aronson, 2000: 1600). Die Möglichkeit, Fakten mit kreativer Fiktion zu kombinieren, wird eher als Bereicherung denn Beeinträchtigung der Nachvollziehbarkeit verstanden (vgl. Aronson, 2000: 1601). Bei Tembeck wird der Begriff der Autopatograohy erweitert, um visuelle Medien ebenfalls mit einbeziehen zu können (vgl. Tembeck, 2008, nach Yip, o.J.: 4).

Als fotografische Selbstportraits und deren Auseinandersetzung mit Krankheit können Werke von Jo Spence und Hannah Wilke genannt werden. Beide setzten sich fotografisch mit ihrer Krankheit, Krebs und dem Umgang damit auseinander. Beide nutzten ihre Kunst als Heilungs- und Therapiemethode, als visuelle Autopathography (vgl. Yip, o.J.: 3).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Selfies über die Kunst ihren Weg in einen interdisziplinären Forschungsdiskurs gefunden haben. Außerdem lässt sich sagen, dass es Bestrebungen bzw. Publikationen gibt, die das Selfie aus seinem gängigen narzisstischen, exhibitionistischen Licht herausrücken wollen. Beispiele dafür sind unter anderem E. Gómez Cruz und K. Tiidenberg, die in *Selfies, Image and the Re-making of the Body*, die Praxis des Selfiemachens als selbstbejahende und bewusstseinsbildende Beschäftigung mit dem eigenen Körper und potentielle Möglichkeit der Selbsterfahrung bzw. Selbstfürsorge

beschreiben (vgl. Gómez Cruz, 2015) sowie Lianna M. Pisani, die sich durch eine politisch feministische Perspektive performativer Verkörperung durch Selfies annähert (vgl. Pisani, 2013).

Methoden

Die Erkenntnisse der vorliegenden Arbeit wurden durch eine qualitative Inhaltsanalyse erhoben. Textquellen, die dieser zugrunde liegen, sind zum einen (a) offen geführte, qualitative Expert:inneninterviews und (b) zum anderen Bildunterschriften von Selfies, die unter dem Hashtag #HospitalGlam gepostet wurden. Bei beiden Personengruppen handelt es sich um Menschen, *die selfies of ill health* angefertigt haben. Der entscheidende Unterschied beider Textquellen besteht darin, dass die befragten Expert:innen Selfies in Krankheitssituationen angefertigt, sich aber im Gegensatz zu den Nutzer:innen des Hashtags gegen eine Veröffentlichung der Bilder auf eine Plattform wie Instagram entschieden hatten. Im Interview wurde nach dem individuellen Erleben der Expert:in während- und nach dem Prozess des Selfiemachens gefragt. Auf Instagram wurden sämtliche Posts unter dem Hashtag #HospitalGlam gesammelt, die Auskunft über den Gefühlszustand der Person in Bezug auf das Selfie, geben. Aus diesen prozeduralen Beschreibungen und Erkenntnissen bzw. Erfahrungswissen, Prozessschilderungen und Reflektionen der Expert:innen ließen sich spezifische Qualitäten des Selfies zusammentragen, die im Folgenden aufgeschlüsselt werden.

Ergebnisse

Durch die qualitative Inhaltsanalyse kristallisieren sich vier Hauptkategorien heraus, die sich durch spezifische Funktionen als Bewältigungsqualitäten zusammenfassen lassen: Emotionsregulation und Aktivierung; Dokumentation und Akzeptanz. Die ersten beiden beziehen sich unmittelbar auf den Moment, in dem die Selfies entstehen, die letzten beiden auf den manchmal noch andauernden Gesamtprozess. In ihrer Gesamtheit treten die vier Qualitäten nicht bei beiden Personengruppen auf. Neben den Überschneidungen konnten signifikante Aspekte herausgearbeitet werden, die nur einer Gruppe zugeordnet werden können und sich aus der spezifischen Entscheidung, die Selfies zu veröffentlichen, ergeben.

EMOTIONSREGULATION

Die Betroffenen beschreiben den Zustand, in dem sie *selfies of ill health* gemacht hatten, oft als überwältigend und emotional überfordernd. Das intensive Erleben des Affekts oder der Emotion mit beispielsweise Weinen als physischem Ausdruck wurde mehrfach als Kreislauf oder Endlosschleife beschrieben, welche die Person gefangen hält. Ein Selfie aktiv zu machen wurde dagegen als ablenkend wahrgenommen und als Möglichkeit, extremen Gefühlszuständen zu entkommen bzw. letzteren durch die damit einhergehende Distanzierung nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Die Unterbrechung wurde außerdem auch als physische Beruhigung empfunden, d.h. das Weinen konnte ebenfalls unterbrochen werden. Affekt und Ausdruck des Affekts werden durch das Selfiemachen handhabbar, die Person erlebt sich als handlungsfähig.

Der Gefühlszustand kann im Selfie einen materiellen, anschaulichen Ausdruck bekommen, er wird quasi „verbildlicht“ und so auch festgehalten, er kann durch das automatische Speichern aber auch weg- bzw. abgelegt werden. Dies wiederum ermöglicht selbstkontrollierten Zugriff und Auseinandersetzung nach eigenem Ermessen.

Über die Bilder kann ein Erfahrungsaustausch mit ebenfalls betroffenen Personen entstehen. Vernetzung, Kommunikation, Solidarität und Verständnis sind Aspekte, die durch den Austausch bzw. das öffentliche Teilen zum tragen kommen. Der virtuelle Raum bietet eine Plattform, um durch die Selfies selbst Raum einzunehmen, ihn sich zuzugestehen und mitzugestalten.

AKTIVIERUNG

Der Moment sich aktiv dafür zu entscheiden ein Bild zu machen und dies anschließend durchzuführen spielt eine entscheidende Rolle. Die bewusste Entscheidung etwas aktiv zu tun, bestätigt den Expert:innen ihre Handlungsfähigkeit, auch wenn es nur eine Mikrohandlung, nämlich das Smartphone zu Hand zu nehmen und auf Kamera und Auslöser zu klicken. Das oben beschriebene Durchbrechen des vereinnahmenden Gefühlszustands und die damit verbundene Ablenkung treten durch die Mikrohandlung ein. Sie ist in dem Maße niedrigschwellig, dass die Person sich nicht überfordert fühlt, sie nicht zu viel Kraft und Überwindung kostet und so im Moment der emotionalen Überforderung machbar bleibt. Dies kann mit der trivialen Alltäglichkeit der Mikrohandlung in Verbindung gebracht werden. Sie erfordert keine Anstrengung, da sie im digitalisierten Zeitalter und durch den üblichen Umgang mit Smartphones als ein gewöhnliches Phänomen verankert ist.

Durch das automatische Speichern der Bilder auf dem Smartphone entsteht zwangsläufig eine Bildsammlung mit seriellem Charakter. An dieser Stelle wird die Wiederholung der Selfiepraxis wichtig. Die Befragten schildern, dass sie ihre Selfiepraxis

unter meist gleichen Rahmenbedingungen durchgeführt hatten. Diese können sowohl die Umgebung, d.h. beispielsweise der gleiche Raum oder der gleiche Anlass bzw. Umstand sein, d.h. eine wiederkehrende schlechte Phase im Krankheitsverlauf. Dadurch entsteht Routine, die eine Art Struktur in den Prozess der Krankheitsgeschichte bringt. Die Wiederholung der gleichen Abläufe wird als bestätigend und Sicherheit gebend empfunden. Außerdem wird durch die gleichbleibenden Rahmenbedingungen die eigene Veränderung überdeutlich sichtbar.

Die Wiederholung der Selfiepraxis in wiederkehrenden Lebensphasen stellt sich als verbindendes Element heraus. Wie eine Art „Brücke“ können bestimmte Abschnitte der Krankheitsgeschichte, sowohl gute als auch schlechte, verknüpft werden. So wird es möglich, die einzelnen Phasen nicht mehr isoliert zu betrachten. Ein umfassender Überblick wird geschaffen und die Fokussierung auf schlechtere Phasen im Krankheitsverlauf somit ein Stück weit aufgehoben.

Für die Personen, die sich für das Veröffentlichen entschieden haben, spielen Aspekte der Entstigmatisierung und Normalisierung ihrer Krankheiten und deren Sichtbarkeit eine Rolle. Sich so öffentlich und verletzlich zu zeigen, nimmt unter dem Hashtag #HospitalGlam einen kämpferischen und aktivistischen Charakter an, der für die betroffene Person selbst, aber auch für andere Betroffene empowernd wirken kann. Mit den Bildern und dem anschließenden Posten entscheiden die Nutzer:innen des Hashtags aktiv gegen Angst vor Krankheit und Behandlung, aber auch gegen vorherrschenden, tabuisierte Themen vorzugehen und greifen so selbstbestimmt in den Umgang mit ihrer Krankheit ein.

DOKUMENTATION

Die Beschreibung der Selfiepraxis als Tagebuchfunktion, fällt mehrfach. Das Tagebuch wird hier als ein visuelles, autobiographisches Selbstbezeugnis in chronologischer, bzw. serieller Form über einen spezifischen Zeitraum verstanden. Interessant ist zuallererst, dass die Expert:innen den Tagebuchcharakter auch auf ihre Smartphones übertragen und als höchst privaten, aber dennoch sicheren Ort wahrnehmen. Von der Gewährleistung ihrer Privatsphäre sind die Expert:innen überzeugt. Durch die tagebuchartige Dokumentation erhält der Zustand der betroffenen Person Sichtbarkeit. Ob sie ihr Bild öffentlich teilt oder nicht, spielt erstmal keine Rolle. Die Existenz der Bilder in ihrer Abfolge sind Zeugnis des erlebten Moments. Der Moment wird durch die Selfiepraxis festgehalten und bleibt als materielles Bild in der Welt. Die Möglichkeit, bzw. der Wunsch sich zu einem späteren Zeitpunkt möglichst genau an die Momente zurück zu erinnern, drückt sich ebenfalls durch das Festhalten aus. Die Bilder werden als eine Art visueller Anker empfunden, bieten eine zusätzliche sinnliche Komponente und ermöglichen so eine detailliertere Erinnerung.

Im Tagebuch wird jeder Eintrag sorgfältig mit Datum, möglicherweise auch mit einer Ortsangabe versehen. Dies passiert ebenfalls durch die automatische Speicherung der Selfies im Smartphone, hier wird zusätzlich die genaue Uhrzeit mit abgespeichert. Die Chronologie der Bilder, die durch eine Regelmäßigkeit der Selfiepraxis entsteht, macht es den Expert:innen möglich, ihre Krankheits- bzw. Lebensgeschichte durch die zeitliche Einordnung zu sortieren und in ihrer Gesamtheit zu überblicken. Die Organisation der schwierigen Lebensphasen in überschaubare Abschnitte, die einen Anfang, aber auch ein Ende haben, mildert die vermeintliche Vorherrschaft der negativen Erfahrungen ab. Hinzu kommt der Vergleich der unterschiedlichen Phasen und damit einhergehend, die Möglichkeit des Überprüfens. Durch das Vergleichen mehrerer gesammelter Bilder können Unterschiede bzw. Veränderungen besser wahrgenommen werden. Das alte, vergangene Selbst im Bild kann direkt neben das gegenwärtige verbildlichte Selbst gestellt werden, so kann sich die betroffene Person ihrer Veränderung vergewissern und diese überprüfen.

Durch die Rückschau zu einem späteren Zeitpunkt kann die betroffene Person außerdem jetzt neu Bezug zu ihrem vergangenen Selbst nehmen. Eine rückblickende Reflexion kann neue Perspektiven eröffnen und Verarbeitungsprozesse einleiten. Ver- oder Bearbeitungsprozesse, die im Nachhinein durch die Sichtung der alten Selfies angestoßen wurden, werden von den Betroffenen einerseits durch die passive Rezeption beschrieben. Gleichzeitig gibt es auf der anderen Seite auch aktive, künstlerische Handlungen als Verknüpfung und Auseinandersetzung mit den vergangenen, anschaulichen Zuständen und dem Jetzt-Zustand.

AKZEPTANZ

Die Tatsache, dass sich Personen für das Sichtbarmachen ihres Zustands durch Selfies entscheiden, legt nahe, dass sie ihn zumindest nicht leugnen. Durch den künstlerischen Ausdruck als Selfies kann der Zustand ein Stück weit zugelassen und ausgehalten werden. Durch das Medium Selfie, das sich zwischen Person und emotionalen Ausdruck stellt, entsteht die notwendige Distanz. Die Form des emotionalen Ausdrucks darf anschaulich als Selfie in der Welt sein, als materielles Bild in Erscheinung treten und erfährt so anfängliche Akzeptanz. In dieser Form hat die betroffene Person die Möglichkeit zu entscheiden zu welchem Zeitpunkt und in welcher Intensität sie sich mit ihrem verbildlichten Gefühlszustand auseinandersetzen möchte. Der Gefühlszustand wird wie konserviert im Bild erlebt, so kann er nach eigenem Ermessen angeschaut und wieder weggelegt werden, er vereinnahmt und überwältigt die Betroffenen nicht mehr. Gleichzeitig wird dem manifestierten Gefühlszustand durch Sichtbar- Machen und Festhalten- Wollen ein Individueller Wert beigemessen. Der Zustand wird also nicht als sinnlos wahrgenommen und erfährt durch die Selfiepraxis eine Würdigung, die ebenfalls zur Akzeptanz beiträgt.

Kritische Diskussion

Wie bereits erwähnt treten die vier beschriebenen Kategorien nicht immer in ihrer Gesamtheit auf. Es gibt auch großflächige Überschneidungen, aber dennoch spezifische Aspekte, die jeweils nur auf eine Personengruppe zutreffen. Aspekte, die man unter der Autopathography zusammenfassen könnte, treten in beiden Gruppen auf, da hier der Veröffentlichungsprozess erstmal keine Rolle spielt. Beide Personengruppen thematisieren visuell ihre Krankheit und deren Auswirkung und erleben so eine konstruktive Umgangsform mit ihr.

Das emotionale und intellektuelle Bedürfnis nach Kommunikation und Verständnis sowie nach Entstigmatisierung, welches bei Aronson als wesentlicher Bestandteil der Autopathography auftaucht (vgl. Aronson, 2000: 1600), zeigt sich nur bei den Personen, die sich für das öffentliche Teilen ihrer Bilder entschieden haben. Erfahrungsaustausch, Solidarisierung, sowie Empowerment, Awareness und das Wissen um den aktivistischen Impact sind gewissermaßen als Ziele an die Veröffentlichung der Selfies geknüpft. Die öffentlichen Selfies *wollen* etwas. Sie haben einen Zweck bzw. eine Absicht, jenseits der privat persönlichen Tagebuchfunktion, auch wenn diese anfänglich an erster Stelle steht.

Die Möglichkeit der kreativen Fiktion, die Aronson ebenfalls aufführt, kommt durch den Veröffentlichungsaspekt stärker zum tragen. Der Begriff der kreativen Fiktion kann auf die Selbstinszenierung der Betroffenen übertragen werden. Wie sich die Person in Szene setzt, wie sie für ihr Selfie post, mag auf den ersten Blick unauthentisch wirken, bezeichnet aber die Handlungsfähigkeit in einem Raum, in dem sich die meisten Betroffenen verängstigt, ohnmächtig oder ausgeliefert erleben. Sich selbst- wenn auch inszeniert- stark, selbstbestimmt und sogar *schön* im Selfie zu sehen, nimmt dem Raum und somit der Situation die Bedrohlichkeit. Zu Bedenken ist dennoch, dass sobald klar ist, dass das Bild geteilt werden soll, eine potentiell beobachtende Person immer schon mitgedacht wird. Soziokulturelle, gesellschaftliche Normen und Werte, sowie strukturell geprägte Erwartungen bestimmen die Darstellung des Selbst unumgänglich. „Yes, even among a diverse group of people in this community, we fall into the same traps the media creates. We expect disability to be perfect, to be pretty, and easily achievable. We fool ourselves into thinking that we have a broadened horizon when we were are [sic] just as obsessed with being thin and white as the rest of the world. We are fixated on what an ideal disabled body looks like and, when you don't fit that mold, it can feel impossible to find yourself among the sea of similarly-clad disability activists“ (Harrup, 2021) sagt Bethany Harrup, eine Nutzerin des Hashags

#HospitalGlam und beschreibt damit die Problematik, die in einem vermeintlich diversen und sensibilisiertem Raum besteht.

Die Überschneidungen lassen sich am ehesten differenzieren, wenn man zwischen Wirkung und Funktion des *selfies of ill health* unterscheidet. Beide Personengruppen erleben die Selfiepraxis als emotionsregulierend, aktivierend, dokumentarisch und als Hilfsmittel den eigenen Zustand zu akzeptieren. Während bei der 1. Personengruppe die selfies erstmal wie absichtslos entstehen, und sich durch Spontanität und Unmittelbarkeit auszeichnen, verwendet die 2. Personengruppe die Selfies schon mit einer vorherbestimmten Intention. Die Funktion des Selfies selbst ist also bei Gruppe 1 erst im Nachhinein durch seine Wirkungsweise gekennzeichnet, und bei Gruppe 2. im Vorhinein durch seinen Zweck und seine Reichweite.

Auch die Tagebuchfunktion, die bei beiden Personengruppen essentiell ist, wirkt unterschiedlich. Die eine Gruppe, die Selfies mit der Gewissheit speichert, dass sie sicher verwahrt und für niemanden einsichtig sind, erlebt die Tagebuchfunktion hier vor allem als höchst privaten, sicheren Ort zum Aufbewahren. Bei der anderen Gruppe spielt das Wahren der Privatsphäre kaum eine Rolle, hier zeichnet sich die Tagebuchfunktion durch die mehr oder weniger regelmäßigen Posts im immer gleichen Format ab. Dennoch ermöglicht das Tagebuchformat beiden Gruppen einen visuellen Überblick über Krankheits- und Lebensgeschichte zu haben und einen entsprechenden Vergleich anstellen zu können.

Fazit und Ausblick auf die kunsttherapeutische Praxis

Die vier beschriebenen Bewältigungsqualitäten zeichnen sich vorrangig durch das Erleben von Selbstwirksamkeit und die Integration der Krankheitsgeschichte in Identität und Lebensgeschichte aus.

Auch wenn sie nicht immer in ihrer Gesamtheit auftreten, ermöglicht ein individuelles Zusammenspiel den Betroffenen sich in einer angemessenen Form konstruktiv mit ihrer Krankheit auseinander zu setzen und mit ihr zu leben. Zum einen dient das Selfie im Moment des aktiven Auslösens als unmittelbar emotionsregulierend und ermöglicht den Betroffenen einen emotional überfordernden Gefühlszustand direkt zu durchbrechen. Zum anderen begleiten die Selfies die Betroffenen quasi längerfristig durch ihre Krankheitsgeschichte und markieren Eckpunkte in deren Alltag, sind visuelle Anker zur besseren Erinnerung und Zeugen eines spezifischen Zustands. Durch die Selfies in Serie können die Betroffenen ihren gegenwärtigen Ist-Zustand mit ihrem vergangenen Selbst abgleichen und sich Veränderungen unmittelbar vor Augen führen. Es existiert so ein

offensichtlicher Beweis der Veränderung. Gleichzeitig können sie sich so der Prozesshaftigkeit von Transformations- und Heilungsprozessen immer wieder vergewissern.

Neben dem offensichtlichsten Unterschied, der Entscheidung zur Veröffentlichung, ist bei beiden Gruppen die wesentlichste Gemeinsamkeit die Anhaltspunkte für kunsttherapeutische Interventionen bietet, die Möglichkeit des Rückbezugs. Für beide Personengruppen ist die Bezugnahme zwischen Vorher- und Nachherbildern als verbindendes Element zwischen zwei unterschiedlichen Ist-Zuständen essentiell. Die Rezeption zu einem späteren Zeitpunkt ist dafür ausschlaggebend. Mit Rezeption kann kunsttherapeutisch gearbeitet werden. Die Selfies könnten durch Transformation in ein anderes Medium, z.B. Text oder Malerei reflektiert werden und Perspektivwechsel bewirken. So beschreibt z.B. eine Betroffene ihre künstlerische Reaktion (abstrakte Malereien) zu einem späteren Zeitpunkt als Reflexionshilfe und so als wesentlichen Teil ihres Verarbeitungsprozesses. Die Bilder „*nochmal hoch zu holen und nochmal sich anzugucken und es dann über den nächsten [künstlerischen] Ausdruck oder noch mal anders gehen lassen zu können*“ (E_1: 16) wird als passender Abschluss einer Phase erlebt. Rezeptive Portraitarbeit, sowie Medienwechsel könnten geeignete Anhaltspunkte für kunsttherapeutische Interventionen zu *selfies of ill health* darstellen.

Quellenverzeichnis

LITERATUR

- **Gómez Cruz, Edgar & Tiidenberg, Katrin:** Selfies, Image and the Re-making of the Body, Body and Society, 2015
- **Tembeck, Tamar:** Selfies of Ill Health: Online Autopathographic Photography and the Dramaturgy of the Everyday, Social Media + Society, 2016
- **Titze, Doris:** Das verkörperte Bild. Portraits aus kunstgeschichtlicher und kunsttherapeutischer Sicht, Dresden Sandstein Verlag, 2019
- **Riehle, Simone Iris:** Die Thematisierung des Ich. Das Selbstbildnis als Gegenstand der Selbstbeobachtung in der bildenden Kunst des 20. Jahrhunderts und in der Kunsttherapie, Wien Praesens Verlag, 2012

- **Baym, Nancy K. & Senft, Theresa M.:** What Does the Selfie Say? Investigating a Global Phenomenon, International Journal of Communication 9, 2015
- **Yip, Koala:** Jo Spence, Robert Pope & Hannah Wilke - Autopathography of the Artist's Own Medical Body, o.J.
- **Aronson, Jeffrey K:** Patients' perspectives: Autopathography: the patient's tale, BMJ 2000; 321:1599–602

INTERNET

- **Oxford Dictionary:** <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/selfie?q=selfie> [Stand: September 2021, 11:33 am]
- **Harrup, Bethany (2021):** https://www.instagram.com/p/CYE4xKWroZ7/_ [Stand: 3.Juni 2022, 11:53]
- **selfiecity:** <https://www.selfiecity.net/>, [Stand: 20.04. 2022, 15:08]
- **#iftheygunnedmedown** (<https://twitter.com/hashtag/IfTheyGunnedMeDown?src=hash>, [Stand: 20.04.2022, 15:1]

Anhang

TRANSKRIPTE

Interview_1: Expertin_1

I: Ich sag noch mal kurz mal kurz worum genau es geht in meinen Interviews. Also ich glaube es gibt zwei unterschiedliche Personengruppen, die ich befragen möchte als Expertinnen. Da sind zum einen die, die diese Bilder, also Selfies of ill health im weitesten Sinne veröffentlicht haben und posten und die es halt nicht gemacht haben. Genau und ich habe jetzt ein paar Fragen, die sehr offen sind und ich würde einfach mal anfangen mit einer und mal gucken wieviel du darüber erzählen willst und

E_1: Aber du willst eigentlich die befragen, die das dann posten?

I: Nee, ich möchte beide befragen.

E_1: Also ich wäre in der anderen?

I: Ja genau, du hast deine Bilder ja nicht veröffentlicht?

E_1: (bestätigt)

I: Ja, genau und ich würde Interviews tatsächlich nur mit Personen führen, die ihre Bilder nicht veröffentlicht haben, weil die, die sie veröffentlicht haben Tendenziell ganz viel dazu schreiben und man da schon was rausziehen kann an Informationen. Genau.

Ich stell das mal ein bisschen näher zu dir, damit man dich besser hört.

Okay, ich würde einfach mal anfangen, ähm, mit der Frage in welcher Situation oder in welchen Situationen du Selfies von dir gemacht hast. Und du musst auch zu keiner Frage was sagen, wenn du keine Lust hast oder wenn du es irgendwie nicht teilen möchtest, dann ist das total in Ordnung.

E_1: Mhm. Ihm, ich hab vor allem Selfies gemacht in der Zeit vor und nach meiner letzten OP. Damit hab ich da glaub ich angefangen. Ich weiß gar nicht mit welcher Intention, ich kann mir aber vorstellen, dass es ein bisschen so ein okay ich guck mir an wie es mir davor ging, wie es mir vielleicht direkt vor und danach in den Tagen ging und halt das fest und wie es danach ist und wie ist die Veränderung. Also um zu sehen, sieht man eine Veränderung. Und ihm seit ich das gemacht, also seit ich das in meiner Bachelorarbeit aufgegriffen habe, würde ich sagen mache ich auch unregelmäßig immer mal noch ein Selfie. Aber jetzt nicht mit so einem Hintergedanken von „so ging's mir vorher und das hat sich verändert, so gehts mir jetzt und ja

I: Also du dachtest einfach es findet eine Veränderung statt und du wolltest es wie überprüfen mit den Bildern?

E_1: Mhm, ja, glaub schon, also, mh...ja

I: Okay, aber du hast gerade ja auch schon so gesagt, wie du weißt gar nicht was so der Impuls dann war, also es hatte einfach mit der Situation im Krankenhaus zutun und mit, okay es wird sich jetzt was verändern und das ist dann eine Möglichkeit ein Bild zu machen oder hattest du auch noch eine andere Idee vielleicht das zu bemerken oder zu thematisieren. Oder war es einfach, okay Selfies sind einfach?

E_1: Also im Krankenhaus selber hab ich keine Fotos gemacht

I: Achso!

E_1: Und es wurden auch keine von mir gemacht. Ich hab die Daten jetzt nicht im Kopf aber ich habe das immer zuhause gemacht und immer auch an der gleichen Stelle also wie, vielleicht was so ein Gedanke es immer auch an der gleichen Stelle zumachen um es noch klarer zu machen, dass ich mich verändere und nicht die Umgebung. Ich habs immer im Bad gemacht vor der Heizung. Hab so mein Handy umgedreht, mich vor den Spiegel gestellt und dann quasi einfach, so, also mich nicht im Handy gesehen, sondern einfach halt umgedreht und einfach drauf gedrückt. Und, ähm, dadurch dass es dann immer auch der gleiche Abstand war, war es dann so dass du durchklicken konntest und immer so ein bisschen die gleiche Höhe, den gleichen Ausschnitt hattest.

I: Und was war so die Idee dabei, es so verkehrtherum zu machen? Also wolltest du dich nicht spiegeln in deinem Bildschirm oder hast du dich eh auch im Spiegel im Bad gesehen?

E_1: Nee hab ich nicht. Ich weiß es glaub ich gar nicht. Vielleicht hat es mich eher irritiert, wenn ich mich dann so gesehen hab auf dem Bildschirm und so wars vielleicht zufälliger oder unkontrollierter, ich weiß es nicht.

I: Also aber es war wichtig, dass du dich nicht siehst in dem Moment?

E_1: Das weiß ich nicht genau. Ich hab es halt so angefangen und nie geändert. Und jetzt würde ichs ... nicht mehr so machen.

I: Okay, wie würdest du jetzt machen?

E_1: Naja jetzt würde ich es glaub ich schon so machen dass ich mich auf dem Bildschirm sehe und dann drücken wenn ich denke, mhm passt!

I: Okay und hast du dann aber -

E_1: Abfolgen mach ich aber halt gar nicht mehr

I: Und hast du bei den Selfies von damals mehrere gemacht und dann ausgewählt oder hast du nur eines immer gemacht?

E_1: Mals so mal so. Also eigentlich war die Idee einfach immer nur eines zu machen. Manchmal waren es auch drei an einem Tag, aber zu verschiedenen Uhrzeiten. Und eigentlich wars so, dass es ein Bild pro Tag geben sollte.

I: Und wie war der Zeitraum so ungefährer, also über welchen Zeitraum hast du die dann so regelmäßig gemacht?

E_1: Also, jetzt grade nur auch dem Bauch raus so August bis März

I: August bis März, das sind dann...

E_1: Vielleicht auch später, aber auf jeden Fall bis März.

I: Okay, d.h., dass im August, das war vor der OP und dann hattest du die OP und Ende März war dann schon nach der OP?

E_1: Ähm nee, meine OP war Anfang April und ich glaube bis, lass es zwei Wochen sein, zwei Wochen vorher hab ich dann aufgehört.

I: Also du hast danach gar keine mehr gemacht?

E_1: Doch. Ich hab halt welche von vorher und welche von nachher.

I: Okay..

E_1: Also es gibt halt noch welche, ich glaube wahrscheinlich stimmt irgendwas nicht von dem Jahr davor, sondern. Ich kann das nochmal nachgucken wenn das wichtig für dich wäre. Also, vielleicht habe ich erst im Oktober, November damit angefangen und dann halt bis März, dann eine Pause gemacht, für vielleicht drei vier Wochen oder so was und dann wieder angefangen. Das war auch eine ganz andere Regelmäßigkeit. Also am Anfang schon noch, aber dann hat sich das halt eher so verlaufen, dass es dann weniger im Monat waren. Und ich dachte auch, ich mach es immer zur gleichen Zeit, aber das hab ich auch nicht gemacht. Es gibt welche von mitten in der Nacht und welche von ganz früh, aber auch von Mittags, so nach einem Mittagsschlaf. Also so jeder Zustand, den man zuhause so haben kann, wenn man halt, ähm, etwas vorbereitet oder halt danach so, sich immer wieder, also ich mein man ist ja nur mit sich.

I: Ja. Aber wie war dann so der Prozess vor dem Bild immer? Hast du irgendwie, also wusstest du so, okay ich mach das jetzt und hast dich irgendwie drauf eingestellt oder du bist dann einfach ins Bad gegangen und hast es dann gemacht und dann war es fertig so?

E_1: Ja nee also Vorbereitung hatte ich nicht so richtig. Ähm nee ich hatte es glaube ich nicht vorbereitet, also...das kam dann irgendwie aus dem Moment.

I: Okay und hast du dich danach, also nach dem Bildmachen, hast du dich schon anders, oder hat es was mit dir gemacht? War irgendwas da wichtig oder war es auch wie so eine Routine einfach?

E_1: Ja es hatte was von Routine, es hatte was von Momentaufnahme und vielleicht auch aus einem Gefühl mal wieder rauskommen, also...die Bilder wo ich auch geweint hab, oder geweint hatte und dann halt quasi abgelenkt war von dem, ähm, Gefühl, also durch das Machen. Und dann waren es vielleicht auch mehrere. Mal mit Augen zu und mal näher dran oder dann halt irgendwie halt... sich damit irgendwie auseinander zu setzten, sich das anzugucken und dann aber auch wieder wegzulegen ist vielleicht auch schon so ein- okay es ist jetzt da drin, es irgendwie da, aber ich muss mich jetzt nicht damit beschäftigen oder so.

I: Mhm, also damit hast du dich distanziert von dem Gefühl, das dann grade zu doll oder anstrengend war in der Situation?

E_1: Ja nicht immer. Das würde ich auf jeden Fall nicht für immer sagen, aber es gab auf jeden Fall Momente, da hab ich mich distanziert.

I: Hast du, als du angefangen hast schon etwas im Kopf gehabt, was du damit tun möchtest?

E_1: Nein gar nicht, ich dachte eigentlich ich mach das für mich und hatte halt auch schon im Prozess immer wieder, ja eigentlich Spaß dran, das so durch zuklicken, weil, ich weiß nicht, weil Ichs spannend finde, wenn sich so der Ausdruck oder der Körper vielleicht auch verändert über die Bilder, vielleicht auch nur über drei Bilder schon und, wenn du dann irgendwie eine ganze Sammlung hast, weil du einfach mehrere Wochen fotografierst hast... das ähm, ja - jetzt habe ich die Frage irgendwie vergessen.

I: Ist auch gar nicht schlimm, ich glaub ich wollte wissen, aber das hast du eigentlich auch schon beantwortet, ob du schon damit was vorhattest, weil du ja gesagt hast, du hast es dann in deiner Bachelorarbeit aufgegriffen.

E_1: Ja nee, ich hatte damit nichts vor, es war eher so wie ein Tagebuch auf eine andere Art und dass das dann Teil meiner Bachelorarbeit geworden ist, hat sich dann so ergeben.

I: Magst du was dazu sagen, wie du es in deiner Bachelorarbeit aufgegriffen hast oder wie du dann damit weiter gearbeitet hast?

E_1: Wie meinst du das? Was mein Thema war oder wie ich die Bilder dann verwendet hab?

I: Ja wie du die Bilder in Bezug auch gesetzt hast, weil es ja so wie ich es verstehe, diese Vorher-Nachher- Bilder irgendwie schon auch gibt, oder einfach zwei sehr unterschiedliche Zustände wahrscheinlich von dir auch dokumentiert sind und wie du da den Bezug hergestellt hast oder wie du die überhaupt in Bezug gesetzt hast?

E_1: Ähm...also es ging ja um die künstlerische Verarbeitung und das Reflektieren einer existentiellen Situation, ähm und die Frage ob das künstlerische Schaffen dazu beitragen kann, das zu bewältigen oder die Situation besser anzunehmen. Und ihm, ich habe ein Buch gemacht und da meine Selfies, Malereien von mir und auch Texte von mir zusammengestellt, wobei ich quasi auf Texte die auch aus der Zeit waren, wo ich die Selfies gemacht habe, also die von vor und nach der OP stammen, darauf und auf die Selfies hab ich malerisch quasi nochmal reagiert, zwei Jahre später.

I: Okay

E_1: Und das ähm, quasi ist meine Reflexion, ähm ...- ähm, ich glaub ich brauche noch nochmal eine Nachfrage...

I: Okay, ja, gerne, ich wollte dich jetzt nicht unterbrechen. Also Ich habe mich gefragt, ob du da schon feststellen konntest, also hatte das, weil du meintest ja du hast zwei Jahre später nochmal darauf reagiert malerisch, war das dann alles gemeinsam der künstlerische Prozess um diese existentielle Situation zu verarbeiten oder waren die Selfies der künstlerische Ausdruck um die Situation auch zu verarbeiten?

E_1: Nee, ganz klar auch die Malereien. Also quasi die Reaktion auf das, was damals passiert ist, sich das nochmal anzuschauen, also nochmal hoch zu holen und nochmal sich anzugucken und es dann über den nächsten Ausdruck oder noch mal anders gehen lassen zu können. Und sich die Bilder auch eine Zeit später nochmal anzugucken, durch zu klicken ist auf jeden Fall etwas ganz anderes, als wenn du drin steckst. Und jetzt ist es auch was anderes...- einfach weil der Abstand da ist.

I: Also d.h. es gibt dann wie so Phasen in dieser künstlerischen Verarbeitung, die einfach unterschiedliche Qualitäten haben und die aber vielleicht erst in dem Moment die Selfies zu machen und dann die Malereien zu machen und vielleicht wenn du es dir jetzt noch mal anguckst oder auch die Texte mit einfließen zu lassen, so...-

E_1: Ja, also auch, dass ein Buch entstanden ist auch Teil einer Phase, oder eine eigene Phase, weil ich es da quasi nochmal für mich alles sortiert habe. Also das gehört auch eher zur Phase Malerei, also zur Phase „ich reflektier das alles nochmal, was ist da eigentlich passiert, wie ging es mir da eigentlich, wer war ich da und wer bin ich jetzt? Was hatten diese Selfies für eine Bedeutung für mich? Was haben die Malereien jetzt für eine Bedeutung für mich? Also, was machen die mit mir...

I: Es hört sich eigentlich auch so an, als wäre das gar kein abgeschlossener Prozess, obwohl es jetzt ein Buch gibt

E_: Es ist auf eine Art abgeschlossen, find ich, also klar es ist nicht abgeschlossen weil es zu mit gehört und ich bin nicht abgeschlossen aber dieses ganze Thema ist glaube ich durch diese Sammlung Text-Foto-Malerei in dem Buch ist irgendwie etwas entstanden was ich zumachen kann. Und was da ist, was da sein darf, was aber auch im Regal Monate stehen darf und das war auf jeden Fall auch ein wichtiger Punkt. Also hab ich am Ende dann gemerkt, dass daraus ein Buch entstanden ist und nicht irgendeine...ähm, mir fällt gerade kein anderes Beispiel ein, aber, das es was ist was du zumachen kannst, also kein Block oder sowas, das hätte ich ja auch machen können, dass es weiter und weiter und weiter geschellt werden kann bis sonst wo hin, es war halt sehr wichtig für mich, das zumachen zu können.

I: Und war dein Fazit dann so in deiner Arbeit, das hilft sich mit einer existentiellen Krise oder Situation auseinanderzusetzen, da in so eine künstlerische Umsetzung zu gehen?

E_1: Ja

I: Ja okay. Aber auch alles gemeinsam, also Malerei, Text und Bilder...-

E_1: Ja als Kombi und auch als um sich in einer Arbeit nochmal rückzubeziehen auf, was ist da eigentlich passiert und darauf nochmal zu reagieren, aber ich würde es auch locker als Technik oder Medium alleine sehen. Ich habe halt gemerkt dass ich, dass es viel mit mir gemacht hat, da mehrere Medien zu benutzen, also sich unterschiedlich ausdrücken zu können.

I: Und was ich noch nachfragen wollte, du hast ja gesagt, du wolltest die nicht veröffentlichen, also hast die Bilder erstmal nur für dich gemacht und in dem Buch ist es theoretisch schon möglich, dass jemand anders die auch sieht, oder jemand es öffnet. Weißt du was da passiert ist, dass du dann doch ein Stück weit, also vielleicht auf eine ganz andere Art, die dann doch auch zeigen wolltest? Oder wolltest du gar nicht und hast das Buch dann auch niemandem gezeigt?

E_1: Es waren tatsächlich erstmal nur sehr nahestehende Personen, die das, die auch überhaupt Bilder mal gesehen haben und die dann auch das Buch bekommen haben. Und dann waren halt auch meine Professor:innen, die waren dann schon eine Stufe weiter. Dass ich denen so sensible Bilder gezeigt hab, war schon so „wow, okay“ und dann auch noch in Coronazeiten über Zoom, war so, okay, jetzt ist es irgendwie draußen, ähm aber...ja es war ein Prozess damit rauszugehen und dann auch meine Bachelorpräsentation zu machen. Da waren zwar auch nur die Dozierenden aber ähm, ja es haben dann ein paar nahestehende Personen es noch geschenkt bekommen oder „gekauft“, also quasi mit Druckkosten unterstützen und was dann nochmal ein weiterer Schritt war, weshalb es jetzt doch langsam in die Öffentlichkeit, oder vielleicht in die Veröffentlichung geht ist, dass es ausgestellt wurde, jetzt letztens. Ähm...aber nicht die Selfies. Also es war Thema, die aufzuhängen und die auch in dem Ausstellungsraum, also wir haben in einer Wohnung ausgestellt, also Privatraum, die dort im Bad aufzuhängen. Also da wo sie auch entstanden sind und da wo ähm...ja wo viel intimes, wo viel, viel...ich weiß grade nicht wie ich das beschreiben soll, aber eigentlich passiert sehr viel im Bad und die Ausstellung lief und läuft unter dem Thema „Schmerz“ und ganz viel Schmerz passiert im Bad und das sollte halt thematisiert werden mit den Fotos und das war mir halt jetzt für das erste Mal, wo ich dabei bin, oder war, zu viel. Also da hab ich gemerkt, ich hab die dann auch nach einer ganzen Zeit mal wieder angeguckt und war so: nee, dass die an einer Wand hängen und einfach irgendwelche Leute, die angucken, ist mir zu, geht grade nicht und geht vielleicht irgendwann, wäre vielleicht vor einem Jahr gegangen, keine Ahnung, aber grade geht es aus irgendwelchen Gründen nicht. Weil mein Buch da aber liegt und es so eine Art Schutz auch hat und nicht

so frontal und direkt irgendwie da hängt, da war es okay, also hingen da meine Malereien an der Wand und mein Buch lag davor mit Handschuhen. Also es war schon da, aber halt...

I: Ich überlege grade ob ich noch eine ganze ganz wichtige Frage habe, oder ob du eh schon super viel gesagt hast...ähm....ja du hast das vorhin schon so ein bisschen angerissen, was so passiert wenn du die jetzt anschaust...also ich habe mich so ein bisschen gefragt ob es, also wie sehr identifizierst du dich mit diesen Bildern? Oder auch mit den Materialien? Jetzt zu einem viel späteren Zeitpunkt?

E_1: -

I: oder vielleicht anders gefragt: Hatte es in der Situation mehr mit dir selbst zutun als Jetzt?

E_1:...ja, weil es direkter im Moment ist und weil es so ein Ist-Zustand ist und Jetzt ist eine anderer Ist-Zustand, ähm...also zumindest bei den Selfies, bei den Malereien ist es so eine Reihe von zwölf Bildern, ihm, da würde ich sagen bin ich jetzt so voll okay mit dem letzten. Da sind aber welche dabei, oder bis zu dem letzten, dahin zu kommen, das war ein Prozess und der ist immer noch nicht leicht für mich anzugucken. Und das letzte habe ich aber auch besprochen mit meiner Therapeutin und das hat jetzt etwas sehr starkes und damit bin ich okay. Ich glaube bei den Selfies das wird mich immer viel direkter auch ähm...also noch viel direkter was in mir auslösen. Also auch wenn es eine Momentaufnahme von einem Ist-Zustand da war, es war halt trotzdem ich und damit kann ich mich auch schon noch identifizieren und ich kann auch bei manchen Bildern sagen, da hatte ich echt Schmerzen, ähm...oder da sehe ich die Uhrzeit und bin so, ja da bin ich nachhause gekommen und da war ich wahrscheinlich irgendwie betrunken oder da bin ich gerade aufgestanden oder, ja, der da, weiß ich nicht, es gibt auch so eine Veränderung von Vorher, die sehr angestrengt sehr... wartend, also eigentlich nicht mehr so....also so so erschöpft von dieser ganzen Wartezeit. Und dann passiert was und dann geht es weiter und dann bin ich in der Reha und man sieht einfach das etwas passiert und irgendwann ist da quasi auch sowas wie ein Lächeln. Und da hast du das Gefühl, okay und ich bin schon auch, ich kann mich schon auch damit identifizieren und kann auch dieses Gefühl noch voll, nicht voll zurückholen, aber mich voll daran erinnern wie das auch war zuhause zu sein, lange Zeit und auch alleine in der Wohnung, also einfach da von Zustand zu Zustand zu stolpern quasi...mal mehr, mal weniger gut...das geht jetzt schon tiefer.

I: Aber auch krass, also spannend wie sehr du dich auch jetzt noch daran erinnerst. Also ist ja jetzt auch schon lange her und wenn du auch sagst, du hast so viele Bilder gemacht, aber

trotzdem bei einigen, weißt du irgendwie genau was die Situation und das Gefühl war. Also ist ja schon einfach sehr intensiv so...

E_1: Voll. Aber ich glaube auch, dass ist so ein Ding wenn ich schreibe oder auch etwas visuelles gemacht habe, dann ist das mehr verankert als wenn ich es einfach nur erinnere oder ja, und halt eben auch als Gefühl. Und das dann aber auch loszulassen ist glaube ich so ein, ich kann das jetzt zu mir holen und das alles wieder wach machen und hab das visuell auch sofort da, aber durch diesen ganzen Prozess bin ich glaube ich auch schneller wieder dabei, das wieder zuzumachen und es okay zu finden, das auch wieder wegzupacken...wenn man das verstehen kann...

I: Ja voll! Also ich hab mich gefragt, ob es auch was mit einer Art Kontrolle auch zutun hat? Also du kannst irgendwie kontrolliert entscheiden, wann du dich damit befassen möchtest nochmal, oder halt auch nicht.

E_1: Bestimmt. Also weil gerade solche Erlebnisse oder solche Zustände mich schon auch oft, nicht nur während ich die Bilder gemacht habe aber, mich oft einfach richtig überrollt haben und da jetzt so einen Umgang mit zuhaben, dass ich mir das angucken kann, wann ich dazu bereit bin oder davon erzählen kann wenn ich bereit bin oder das halt auch zuklappen kann, ist es wie so ein „Okay stop“ und da habe ich dann die Kontrolle.

I: Voll. Also du meinst gerade noch, es hat dich dann manchmal so überrollt auch in der Situation...wie... also die Situation mit dem Gefühl und allen Umständen und vielleicht auch Schmerz, meinst du hat dich überrollt. Wie hast du es dann überhaupt noch hingekriegt ein Bild zu machen? Also ich stell es mir auch so vor, wie das ist eh schon alles zu viel, ist es nicht super anstrengend jetzt auch noch ein Bild zu machen?

E_1: Das geht ja ganz schnell. (lacht)

I: Ja das auf jeden Fall, aber irgendwie-

E_1: Und es spiegelt ja genau das dann wieder, also ich will ja nicht auf jedem Bild lächeln und die Hand unter Kinn machen, damit ich kein Doppelkinn hab aber ähm...ja, sollte genau das ja auch zeigen, dass diese Zustände dich auch vereinnahmen können oder dass es vielleicht weniger werden oder dass ich das auch in der Hand haben kann, wie ich mich fühle oder wann ich mich fotografiere.

I: Hat das dann auch so dein Selbstbild oder deine Selbstwahrnehmung beeinflusst? Weil es hört sich so an, als wärst du sehr okay damit gewesen, dass diese Bilder vielleicht auch nicht super schön sind sondern dass die halt einfach so sind wie sind in diesem Moment.

E_1: Ich war voll okay und ich glaube ich bin auch jetzt noch voll okay aber ich dachte ja auch immer, oder ich dachte nicht, dass sie überhaupt irgendwer auch noch sieht. Es war so ein, ja immer mehr für mich und dann waren sie halt auf einmal da als ich dieses Riesen Bachelorthema aufgemacht hab und ich war „okay, da ist ja schon was, dass könnte ich ja vielleicht benutzen“.

...- also, weiß ich nicht, was es mit meinem Selbstbild gemacht hat, ähm

Unterbrechung

I: Du weißt gar nicht, was es mit deinem Selbstbild gemacht hat, oder ob es was mit deinem Selbstbild gemacht hat...ist ja auch ne schwere Frage

E_1: Ähm, in dem Moment, oder danach, oder Jetzt?

I: Oder zu jedem Moment?

E_1: Also in dem Moment glaub ich schon, weil ich mich ja...ich konnte mir ja quasi von Außen angucken wie ich aussehe und war aber im Gefühl und konnte das ...boa...richtig schwere Frage...

I: Sorry...

(lacht)

E_1: kannst du die nochmal stellen? Oder umstellen?

I: Ich glaub ich weiß es gar nicht, vielleicht anders: was wäre ein Aspekt, der mit dem Selbstbildnis dem Selfie zutun hat? Oder ist es vielleicht einfach eine total irrelevante Frage weil es ist einfach ja ein Bild von dir, es ist ein Selbstbild, also vielleicht, ähm, ist es überflüssig.

E_1: Ja...ja also es ist ein Selbstbild aber ich glaube es ist nicht, es spiegelt nicht unbedingt mein Selbstbild, also weil das einfach diese Ist-Zustände sind und dieses, ja vielleicht

Vergewissern, „ich bin da“, und mich eher dem zu vergewissern dass ich da bin und nicht dem zu vergewissern wie ich da bin, sondern **dass**, also und nicht wie und was ich für ein Selbstbild für mich entwickelt habe oder wie ich gerne wäre, sondern dass ich bin. Also das war glaube ich mehr das Thema, also nicht so wie Menschen auf Instagram sich vielleicht ein Selbstbild aufsetzten und da jetzt einfach Selfies ohne Ende von sich posten und ein Selbstbild im Selbstbild präsentieren.

I: Also es war einfach nur wichtig zu wissen, du bist da und es war nicht wichtig, wie du da bist letztendlich, also-

E_1: Aber das wusste ich nicht in dem Moment. Also währenddessen hab ich mir nicht gedacht, okay ich stell mich jetzt ins Bad und zeig mir dass ich da bin. Das war im Rahmen der Bachelorarbeit, dass ich gemerkt hab oder dass ich mich damit auseinandergesetzt habe, warum habe ich das eigentlich gemacht oder was war das für mich? Oder was glaube ich jetzt, was das für mich war, oder wie wichtig das war und mich da auch mit anderen Künstler:innen auseinander zusetzten, wo das auch Thema war.

Interview_2: Expertin_2

E_2: Und das ist jetzt auch nicht schlimm, dass ich dieses Selfie, das ich.

I: Also die Frage wäre einfach erst mal, in welchen Situationen du Selfies gemacht hast und warum. Und du kannst gerne einfach anfangen zu erzählen und so viel du möchtest so persönlich du möchtest natürlich also für dich da nicht verpflichtet irgendwie da ins Detail zu gehen, wie es dir angenehm einfach ist ...zu erzählen und dann also keine Ahnung. Je nachdem wie viele einfällt, wie viel du sagen willst, frage ich nach oder stell dann einfach noch ein paar Fragen.

Ich stelle das mehr zu dir, damit man dich gut hört.

E_2: Soll ich sicherheitshalber auch noch aufnehmen oder...meinst du es klappt?

I: Ich glaube, es klappt, es läuft.

E_2: Es läuft ja jetzt schon?

I: Ja, also meine Frage ist jetzt mitgelaufen und es ist ungefähr 10 nach 5.

E_2: Okay, also die Frage war...

I: In welchen Situationen du Selfies von dir gemacht hast und warum genau?

E_2: Genau, also Selfies habe ich eigentlich, also es ist schon eine Weile her, dass ich das halt so „aktiv“ sag ich mal gemacht hab, also ist jetzt keine gängige Praxis von mir. Und wenn ich mich jetzt so zurückerinnere, gab es halt einen Zeitraum, wo ich das tatsächlich öfter gemacht habe und auch immer konkrete Anlässe. Und das war eigentlich so, wenn es mir halt sehr schlecht ging, aber auch so sehr im Affekt. Also ich weiß nicht, irgendwie ähm, könnte ich mir jetzt im Nachhinein so erklären, war das dann in dem Moment so eine Art... Möglichkeit mich zu beruhigen. Also. Vielleicht kurz mal dieses Weinen oder was es dann auch war, so zu durchbrechen. Genau. Und sich quasi so ein... also so ein Stück weit. Irgendwie, ihm ja wie soll man sagen? Nochmal so eine andere Möglichkeit hat, irgendwie sich...also man hat ja in dem Moment kein Gegenüber, man ist ja allein mit sich und irgendwie, also ich habe das so gemacht, dass ich die Selfies halt so nacheinander ganz schnell gemacht habe, ohne mir die jetzt dann anzugucken oder so. Es ist ja jetzt auch nicht das Bedürfnis die irgendwie zu verschicken, so nach dem Motto „*guck mal wie scheiße es mir geht*“, sondern die waren eher so, wenn man's jetzt werten wollte, oder wenn ich das damals gewertet hätte, wäre es eher so ein beschämender Anblick gewesen. Also kein, nicht so ein Selfie, was man von sich macht, wenn man irgendwie sich gerade total super fühlt und jemandem einen Gruß senden will oder so. Deswegen weiß ich auch gar nicht, ob es damals so richtig Selfie dann genannt hätte.

I: Mhm.

E_2: Genau, und warum ich das dann gemacht habe? Ich glaube, das war dann vielleicht auch ein Stück weit um es festzuhalten. Also auch... manchmal vergisst man ja auch, wie scheiße es einem ging bzw. wie gut es einem dann in Kontrast dazu geht, wenn man sich das dann später noch mal angucken wollte.

I: Ja

E_2: Ja, so, das fällt mir so grob dazu ein.

I: Und du hast gesagt, du hast mehrere dann hintereinander gemacht. Also dann einfach so. Keine Ahnung.

E_2: Einfach so in der in der Szene. Also entweder ich saß dann oder lag dann grad. Das ist ja auch manchmal so ein Zustand, in dem man sich dann gar nicht mehr so richtig, wie sagt man, in seinem Körper fühlt. Also irgendwie ist man ja dann immer nur noch so ein „Schmerzball“...und dann. Ja. War das halt irgendwie so ein...Genau.

I: Okay. Und du hast auch sowas gesagt wie, im Affekt oder es war wie so ein bisschen, um da wieder rauszukommen, also ist es vielleicht so, um so ein überwältigendes Gefühl dann auf eine Art auch mit zu kontrollieren oder sowas.

E_2: Ja, das ist ganz ganz interessant, sich das zu fragen also...ich glaube nicht, dass mir das damals bewusst war, dass es irgendwie jetzt so „*aha ich mache jetzt ein Selfie, ich habe es unter Kontrolle*“ aber im Grunde ist es ja erst mal so: ich mach dann was, aktiv, gerade weil ich kann mir auch irgendwie einen kalten Waschlappen ins Gesicht hauen, bin dann vielleicht auch erst mal aus dem Affekt raus. Aber im Grunde ist es ja so, dass wenn man sich mal so richtig... also wenn du dich jetzt hineinversetzen würdest, so du bist gerade krass am Weinen und du bist wirklich so ganz versunken da drin und bist nur noch so in diesem Modus, dann ist es ja vielleicht...ja, irgendwie auch was sehr niedrigschwelliges, wo man das Handy vielleicht ja sowieso gerade in der Hand hat, wenn man guckt „*Okay. Scheiße, ich muss nachher noch einkaufen oder ich habe noch irgendwelche oder ich finde gerade irgendwas schlimm oder ich bin sowieso*“. Also das Handy ist ja oft so in greifbarer Nähe, egal was man gerade macht. Aber im Zweifel auch wenn man halt irgendwie heulend im Bett sitzt.

I: Ja. Also es hatte so was regulierendes ohne dass dir das in dem Moment bewusst war?

E_2: Ja, also ich denke schon, dass es irgendwie, ich mein ich habe mich danach dann auch manchmal gefragt so, ähm wie furchtbar diese Bilder und das war aber dann auch irgendwie erst nach einer Weile so, also ich hatte vielleicht schon eher mal Phasen, wo ich jetzt nicht sofort Selfies gemacht habe und dann war es ja irgendwann so, dass ich dann das auch schon mal gemacht hatte und es dann halt wieder gemacht hab. Ähm, wo ich jetzt so drauf zurückblicke und sage okay, irgendwie irgendeine Funktion hat es ja für mich gehabt. Also irgendwie eine Form von Regulation oder irgendwas, wo ich daran...Vielleicht auch so ein bisschen Tagebuchmäßig, wo ich so wusste: okay man hat es halt eingespeichert und hat es dann halt irgendwie auch mit Datum versehen sozusagen und im Handy ist es erstmal so contained. Und ja, vielleicht regulierend dadurch, dass man im Moment gerade etwas tut und dann nicht so in diesem heulen oder was es denn war, so, so gefangen ist, sage ich jetzt mal, in so einer Endlosschleife.

I: Also mit dem Container meinst du auch dass du da rausgehen kannst, weil du weißt, du hast es in deinem Handy, es ist da drin und du musst jetzt aber nicht, also du gerade musst da nicht drin sein in dem Gefühl. Aber es ist irgendwie abgelegt. Es geht nicht verloren.

E_2: Ja, ich weiß gar nicht, ob ich es in dem Moment...also will man das dann ablegen? Ist es denn was Lösendes, wenn man weint? Ist es dann irgendwie...also will man es bezeugen, ich finde es ganz schwer zu greifen, so warum man das denn oder warum ich das, warum man, warum ich das dann gemacht habe -
Was war die Frage, achso, so als Container, dass man es dann...

I: ablegt, so das Gefühl...

E_2: Achso ablegt, ja genau, also so, dass man es quasi dann nicht mehr so auslebt in dem Heulen oder so, sondern das ja, weiß ich nicht genau...es...es ähm unterbricht auf jeden Fall kurz die Tätigkeit und ist dann aber nicht so was Banales wie, keine Ahnung, „ich gehe jetzt, ähm, ich mache jetzt zehn Hampelmänner oder so, also es hat schon auch noch eine, also das Medium an sich, oder was man dann tut, hat schon irgendwie eine spezielle Art und Weise, so, wie sowas wahrscheinlich ist.

I: Ging es dir dann, so unmittelbar nachdem du das gemacht hast, anders oder war dann dein Gefühl anders?

E_2: Hmm...Ja. Das kann ich im Einzelnen jetzt nicht mehr so genau sagen, oder ob es auch unterschiedlich war. Vielleicht manchmal. Es hatte vielleicht so ein bisschen was...was selbst fürsorgliches, also sich selber anzuschauen, obwohl man sich gerade nicht anschaut. Hmm, ja man kann ja vielleicht auch dann, ich versuch jetzt mal so durchzugehen, was ich da überhaupt wie die Selfies eigentlich aussehen, es ist ja dann vielleicht auch mal so ein flehende Blick, den man sich selber zuwirft.

Ähm. Genau.

Ich merk grade es ist voll hilfreich, wenn du da nochmal so nachfragst oder paraphrasierst, weil ich manchmal so den Faden verliere, weil es echt so ein komplexes Thema ist.

I: Ja, es ist ja auch schon jetzt wahrscheinlich dann lange her.

E_2: Ja, genau, ist schon einige Zeit her.

I: Ich weiß gerade nicht, ob du meintest, du kannst es gar nicht genau sagen, ob sich was immer verändert hat oder es war wahrscheinlich auch unterschiedlich.

E_2: Mhm.

I: Und hast du, ähm, also so hast du dir so, also hattest du so einen Impuls, ein Bild zu machen und dann wusstest du auch „*Okay, jetzt reicht's*“ und dann hast du es, dann hattest du so zehn und dann war es okay, gut, oder? Also hat es. Oder es war so, also weil du vorhin auch so meintest ein Handy hat man ja schnell, ist schnell greifbar, ist irgendwie leicht da.

E_2: Mhm

I: Hast du dir dann davor so überlegt, auch ein Bild zu machen? Oder war es einfach so voll, spontan?

E_2: Ja es war schon richtig spontan und es war auch manchmal so eine Sache von Sekunden

I: Ja

E_2: Also wirklich nur kurz „*Knips, knips, knips*“ und dann war es quasi auch wieder vorbei und dann merkt man ja vielleicht kurz in dem Moment okay, man hat vielleicht sowieso durch den Vorgang kurz mal durchgeatmet, man ist so vielleicht für ein paar Bruchteile von Sekunden mal kurz raus aus diesem Gedankenkreisel oder wo man dann gerade drin oder in dem Gefühl. Und...genau.

I: Aber das heißt. Sorry -

E_2: Ja, nee

I: Also dafür hat es einfach schon gereicht, dass es in Sekundenteilen du raus warst und vielleicht hat sich danach gar nicht so viel verändert an deinem Gefühl, aber du warst zumindest mal kurz während diesem Knipsprozess raus.

E_2: Mhm

I: Ja, spannend. Das sind ja echt dann Sekunden.

E_2: Ja. Ja und es war völlig unüberlegt. Also wirklich, ich habe dann auch nicht...also man hat ja, ich hatte das tatsächlich dann so, dass ich meine, meine Kamera hatte mit dem Selfie vorne, also dass ich schon mich quasi auch währenddessen gesehen habe, aber ich hab, also es wird ja dann kurz dieses Bild gemacht, es bleibt dann kurz stehen und dann kommt ja wieder dein Spiegelbild. Das heißt, ich habe mir die dann nicht angesehen und noch eins gemacht, sondern so wie so eine kleine Bildfolge, wenn du so willst. Und ja.

I: Wann hast du dir die dann angeguckt oder hast du die überhaupt dann angeguckt?

E_2: Also ich habe mir die glaube ich dann, wo es mir so schlecht ging gar nicht angeguckt. Aber es konnte dann noch eine ganze Weile verstreichen und ich habe mir sie danach tatsächlich auch nie gerne angeguckt. Ich wusste irgendwie, dass sie da sind und ich habe mir die dann vereinzelt vielleicht noch mal so rausgepickt. Hmm..genau... Aber so unmittelbar dann, waren die Bilder dann eigentlich erst mal nicht so, also an sich jetzt erst mal nicht so für mich von Bedeutung.

Aber ich hatte andererseits auch nicht was, was man vielleicht von anderen mal hört oder den Impuls sie jetzt sofort zu löschen, weil sie so unansehnlich sind. Also, ja.

I: Aber du hattest jetzt auch nicht so den Impuls, die irgendjemandem zu zeigen, also du wusstest, dass es -

E_2: Nee

I: Okay

E_2: Die hätte ich glaube ich sehr ungern jemandem gezeigt. Also ich hätte gar nicht erst diese Existenz der Bilder, die waren eigentlich nur für mich überhaupt da.

I: Aber hast du die dann irgendwie sortiert oder waren die dann in so einem Ordner oder so? Oder sie waren einfach zwischen all deinen Bildern?

E_2: In meinem tollen Leben was ich dann in diesen schlechten Phasen hatte (lacht). Nee, das war ja dann, das waren ja dann eh immer irgendwie so Zeiten, wo auch nicht viel sonst wo passiert ist. Also die sind ganz normal, in meinem Handy waren die glaube ich einfach mal chronologisch abgespeichert und dann habe ich die ab und zu mal runtergezogen und habe die dann auf dem Rechner aber auch nicht noch mal sortiert, sondern einfach so nach, je nachdem, Zeiträumen oder Monaten hatte ich die dann immer, konnte ich sie dann noch zuordnen, aber nicht dass ich sie mir gesondert abgespeichert.

Also ich habe die dann auch nicht weiter verwendet. Also es gab da noch mal Momente, tatsächlich, wenn ich jetzt noch mal weggehe von diesem, ich hab das nur in der Trauer gemacht. Es gab natürlich auch so die Selfies, die man gemacht hat. *Man*, die *ich* gemacht habe, die ich dann in dem, also wo es dann irgendwie so eine ganz andere Funktion hatte, eigentlich in dem Moment aber, die ich mir dann im Vergleich mal so anschauen konnte, „*ah da ging's mir gut und da ging's mir schlecht*“. Und was für ein Unterschied das auch ist von der ganzen, wie sagt man, von der ganzen Ausstrahlung oder von der ganzen Mimik her, so, also nicht nur der Gesichtsausdruck, sondern der ganzen, also der ganze Ausdruck des Erscheinungsbildes, oder die ganze Erscheinung, könnte man sagen. Vielleicht ist es gar nicht so das Bild. Ist eh die Frage, was kann man eigentlich so festhalten mit so einem Selfie.

I: Das hast du vorhin glaube ich auch schon mal kurz gesagt mit dem Bezeugen. Ist es dann auch, wenn du, wenn du sagst, diesen Vergleich zu haben, so ein, so eine Versicherung oder so eine Bestätigung, dass eine Veränderung also stattfinden kann, dass es irgendwie unterschiedliche Zustände gibt, aber dass das nicht so, also nicht so eine Dauerhaftigkeit hat?

E_2: Ja das zum einen, aber vielleicht auch wirklich das zu würdigen, das dieses Schlimme auch da ist. Also...ich mein manchmal fragt man sich ja, wenn man mal eine schlimme Zeit hat, ging es mir jetzt gestern genauso schlecht wie heute oder so. Aber das hatte damals noch nicht so diesen, also es hatte noch keine Richtung.

I: Also du hast dann auch später erst festgestellt, „*okay es gibt Bilder, da gehts mir gut und ich sehe da einen Unterschied zu denen wo es mir schlecht geht*“, aber auch eh nicht in dem Moment.

E_2: Nee.

I: Also das war nicht so wichtig

E_2: Genau. Also irgendwie ist da auch so eine, also ein Selfie ist vielleicht ja auch so eine Kommunikation ein Stück weit mit sich selbst, also ich mein das machen Leute ja unterschiedlich aber ich hab es jedenfalls so gemacht, dass man dann manchmal vielleicht wenn man, keine Ahnung, man geht jetzt abends aus und man macht sich noch mal so ready, dass man dann vielleicht noch mal so ein Selfie macht, entweder man verschickt es jetzt so „*ahja Leute, ich komme gleich*“ oder man macht es vielleicht einfach und man merkt „*ok, ich bin jetzt hier on fleek so*“, ich weiß nicht, warum man das dann macht, jetzt sag ich

schon wieder *man*, warum ich es dann gemacht habe, vielleicht noch mal so um sich zu zeigen „*ahja, ich bin halt am Start so*“ oder ich... das hat so ein bisschen was von auf dem Sprung sein auch und vielleicht ist das was wenn man es überträgt auf diese schlechte Situation ja auch was wo so ein bisschen, wo man nochmal sowas abhakt, wo man sagt „*okay, ich habe jetzt gerade schon eine halbe Stunde geweint jetzt ist es auch mal gut*“ vielleicht war es dann tatsächlich, ich kann es jetzt nur mutmaßen, danach auch leichter zu sagen „*Okay, ich guck mir jetzt noch eine Serie an mach mir einen Tee...*“ Und dann war vielleicht eher das Prozesshafte daran, das Wichtige und nicht so das Bild was dann am Ende steht.

I: Ja

E_2: Würde ich mir jetzt versuchen im Nachhinein so zu erklären.

I: Hast du dir überlegt irgendwann später noch mal was mit den Bildern zu machen, also zu irgendeinem späteren Zeitpunkt?

E_2: Ja nee, damals noch nicht so richtig. Also ich glaube es hatte damals tatsächlich eher so eine Tagebuchfunktion, weil ich wiederholt diese schlechten Phasen hatte, immer mal so in gewissen Abständen und dann wusste ich okay, da war das gerade irgendwie eine Phase und dann... oder ich wusste ok irgendwie hatte ich das ja dann schon mal gemacht mit den Selfies und hab's dann irgendwie noch mal gemacht und scheinbar hat sich nicht schlecht angefühlt sonst hätte ich es wahrscheinlich nicht noch mal gemacht.

I: Voll...Ich bin auch ein bisschen konfus, ich wollte gerade noch was fragen, aber ich will dich auch immer nicht unterbrechen.

E_2: Doch kannst du ruhig.

I: Achso, ja, weil du gesagt hast, so dieses man kommuniziert mit sich selbst... ist es...es ist ja was anderes als sich so im Spiegel einfach nur anzugucken, oder?

E_2: Ja

I: Oder irgendwie zu sehen...

E_2: Ja

I: Weißt du was der Unterschied sein könnte oder macht es überhaupt einen Unterschied?

E_2: Ja schon. Also es ist ja irgendwie, eigentlich ein bisschen wie so ein Augenblick, obwohl ich jetzt schon sagen würde, dass so eine Kamera auch manchmal das sehr verzerrt darstellt, wie man sich... wie man gerade erstens gerade aussieht, aber vielleicht auch wie man sich fühlt, das war in dem Moment ja dann tatsächlich ziemlich egal, weil ich ja auch gar nicht so das Bedürfnis hatte jetzt ein gutes Bild zu machen. Da hat man dann vielleicht andere Maßstäbe, die man dann auf das Produkt lenkt.

Gut, ein Grund wäre vielleicht, ich wär dann nicht immer in der Lage gewesen, dann aufzustehen und zum Spiegel zugeben, vielleicht hätte es auch irgendwie so einen dezentrierenden Effekt gehabt, aber ich glaube eigentlich eher nicht, weil es dann ja so...es passiert dann ja nichts mit dem Spiegelbild. Das verändert sich in dem Moment, wo ich mich wieder um setzte, und natürlich ins Badezimmer gehen sich mal kalt Wasser ins Gesicht machen sich im Spiegel angucken hat dann aber schon was sehr konfrontatives, als wenn man sagt, ich habe jetzt irgendwie hier meine Selfiecam und dann mache ich jetzt, - also es klingt auch so komisch - Ich mache jetzt mal ein paar Bilder davon, das ist, eigentlich ist es voll voll absurd, warum sollte ich das tun? So, aber es war ja dann tatsächlich irgendwie nur so in mein Telefon drin und nicht mal ich war ja dann gezwungen mir das dann anzugucken.

I: Ja

E_2: Also zumindest bin ich nicht so ein Typ, der ständig durch seine Bilder scrollt. Die sind dann erstmal da drinnen und gut ist es.

I: Aber das hört sich für mich gerade fast so an, als wäre...also das hast du ja auch gesagt, in den Spiegel gucken wäre total konfrontativ und durch das Selfiemachen, würdigst du dieses Gefühl oder lässt es sein, aber du musst dich gar nicht tatsächlich selber angucken, weil diese Bruchteil der Sekunde ist dann schon wieder vorbei und du siehst dich nicht mehr und es ist da, aber dann ist schon die nächste Sekunde und du siehst wieder anders aus, also -

E_2: Oder ich kann das Handy auch schnell wieder ausmachen, einfach auf dunkel stellen, so-

I: Voll, also, du guckst dich irgendwie an, aber auch irgendwie nicht auf ne Art.

E_2: Ja.

I: Also, du konfrontierst dich vielleicht mit irgendwas, was noch dazwischen ist und nicht wie bei einem Spiegel, wo nichts dazwischen ist? Frage ich mich gerade so ein bisschen...

E_2: Ich glaube ich hätte dann auch mehr das Gefühl mit dem Spiegel, dass ich dann nur so alleine mit mir bin und obwohl ich ja, obwohl das ja, das hab ich ja jetzt mehrmals betont, dass es mein Telefon ist, wo nur meins drin ist, wo niemand dran darf ist es ja auch interessant, wie doll man eigentlich so verschmolzen mit seinem Telefon ist, aber irgendwie ist das Telefon ja auch noch so ein merkwürdiges Gegenüber von einem...also ich fange jetzt an zu philosophieren...

I: Ist doch voll okay, ist voll spannend! Auch, also ich fand es auch schon spannend in Bezug auf diesem Container, weil ich irgendwie so mir denke, das ist so auf eine Art, also verstehe ich oder kann ich voll gut nachvollziehen, dass man das Gefühl hat „*Ja, da ist es drin, da ist es schon irgendwie sicher und gespeichert*“ und trotzdem so oft wie mein Handy irgendwie schon ich kein Backup gemacht habe und da Sachen verloren gegangen sind oder man das Telefon verliert oder auch, also ich habe auch keinen Entsperrcode oder so, wie leicht da irgendwie doch jemand anders dran kommen könnte oder da Zugriff drauf hätte, das passiert schon richtig schnell! Also ich frage mich so ein bisschen woher dieses Vertrauen auch kommt, dass es eben dieses eigene ist, wo es so sicher ist, wo es eine Sicherheit gibt, oder ob das so wichtig ist.

E_2: Ja ich glaube das ist sehr individuell, aber ich glaube ich war mir zu dem damaligen Zeitpunkt, oder ich bin mir auch heute noch ziemlich sicher, also selbst mein Partner damals oder so, also niemand wäre an dieses Handy gegangen.

I: Okay

E_2: Ich hab es jetzt nichtmal krass abgesichert, vielleicht mit so einer Wischfunktion, aber... irgendwie hab ich da scheinbar dieses Urvertrauen in Handybenutzung, dass da niemand dran geht, aber natürlich ist, ja...

I: Auch wie diese Tagebuch, diese Tagebücher weißt du, du kennst du die noch? Wo man so ein kleines Schloss hatte und so einen Minischlüssel

E_2: Genau, wo man irgendwie auch das Gefühl das ist jetzt sicher, obwohl man da auch mit einem, mit einer Kneifzange irgendwie bei könnte und die knacken kann

I: Die konnte man sogar abreißen, das war ja irgendwie nur verklebt.

E_2: Aber das hatte schon auch noch einen anderen Charakter als so ein einfaches Buch... wenn ich das jetzt damals mir vorstelle in meinem Teeniezimmer hätte liegen lassen, hätte ich vielleicht schon gedacht „*ah das könnte meine Mutter vielleicht auch entdecken und in einem schwachen Moment mal reingucken*“ aber bei diesen Zuschließbaren, da konnte ich schon meine tiefsten Abgründe festhalten (lacht).

I: Also das heißt dann aber auch du hattest jetzt bei deinem Telefon, wo du wusstest, da sind diese Bilder drin nie die Sorge, dass jemand die vielleicht aus Versehen mal sieht.

E_2: Ich glaube, ich habe dann schon, wenn ich dann mal so eine Phase hatte, ich kann es jetzt nicht genau verfolgen, aber ich glaube ich hatte und schon drauf geachtet, die regelmäßig auch runter zu ziehen, also wenn ich jetzt wusste ich bin jetzt mal wieder unter Leuten, ich glaub dann, also es war schon so, dass die da jetzt nicht ewig, ich habe die dann auch gern, ich mach das sowieso regelmäßig, aber ich lösche die Fotos dann auch wieder von meinem Handy, dann ist es halt in irgendeinem Ordner in meinem Computer.

I: Und wenn du das dann machst z.b. guckst du die dann an oder ziehst du sie auch einfach nur runter, ohne da jetzt viel drüber nachzudenken oder die dir genau anzuschauen?

E_2: Nee ich... also in der Regel schaue ich sie mir nicht so wirklich an mir. Es sei denn ich habe da irgendwas spezielles, was ich jetzt gerade brauche oder so, aber es sind ja ganz oft auch so belanglose Fotos die man macht oder Screenshots oder was auch immer, ne? Also oft fotografiert man sich ja eben was ab, was man braucht um die nächste Bahn oder so zunehmen...

I: Oder ein Rezept

E_2: Ja

I: Ja voll.

E_2: Also so ganz schnelle Sachen

I: Ja. Aber wenn du dir jetzt, also wenn du dir die jetzt angucken würdest, kannst du irgendwie also wäre das, wäre des konfrontativ oder hast du das Gefühl die sind jetzt auch, also es ist, es hat so einen wie so einen, das klingt jetzt voll blöd, aber irgendwie so ein

Abstand-/Abschieds Prozess stattgefunden, also bist du sofort wieder in dieser Situation, in diesem Gefühl, wenn du dir die jetzt anschauen könntest, also haben sie jetzt noch wie so eine Macht oder irgendwie

E_2: So eine Ausstrahlung?

I: Ja

E_2: Also wenn ich sie mir jetzt angucke oder wenn ich sie mir damals in der Zeit angeguckt hätte?

I: Nee, wenn du sie dir jetzt anguckst.

E_2: Naja, Macht in dem Sinne nicht...also...ja.

Ich weiß nicht, da setzten sich ja auch wieder neue Prozesse in Gang. Das ist ja auch spannend so was dann auch da wieder in in so einer Rezeption dieser Bilder passiert und damit umzugehen oder sich da irgendwie zu überlegen und...es ist nun mal auch ein Bild, also man hat ja irgendwie auch das Gefühl ist es ja eigentlich jetzt ein Foto, was ich auch irgendjemanden zeigen könnte und so dieses, was einem so kurz durch den Kopf geht, aber ich habe dann wie gesagt, dann Jahre danach mir das mal so angeschaut und habe natürlich auch hier und da versucht mir mal so einen Reim darauf zu machen und die haben schon noch so ihre Ausstrahlkraft. Es nutzt sich aber auch ein bisschen ab, also jetzt vielleicht auch durch das öfters Betrachten oder irgendwie gibt es ja auch so ein bisschen Muster, die man darin erkennt, „*ah so und so*“, z.b. auch wieviel Bilder man gemacht hat oder ob ich in den Bildern dann sehe, sehe ich vielleicht dann am Ende entspannter aus oder ist es gerade voll im Moment, wo es mir richtig schlecht geht so dann. Also es gibt auch schon so ein bisschen Muster und ich...genau... und ich habe tatsächlich dann erst irgendwann mal angefangen mir die wirklich mal bewusst anzugucken, weil ich ja irgendwie wissen wollte „*Ok, du hattest mal so so eine Zeit, da hast du das halt öfter dann mal gemacht, als es dir schlecht ging und jetzt machst du es z.b. nicht eigentlich*“, und warum eigentlich nicht und ja, also irgendwie aus einer Frage ergeben sich immer noch mehr Fragen habe ich manchmal das Gefühl. Damals und jetzt.

I: War das dann so eine Schlussfolgerung, dass es dir jetzt gut geht, wenn du keine machst?

E_2: Nee auch nicht immer (lacht). Also ja, so im Großen und Ganzen ja. Vielleicht auch nicht mehr so diese fragende Verzweiflung dahinter, wenn man gar nicht weiß, was mit einem los ist. Also diese Momente habe ich jetzt auch manchmal noch, auch... manchmal

fühle ich mich ja auch labil hier und da noch aber es ist noch mal ein anderer Zustand als damals. Ich glaube nicht, dass es jetzt daran liegt, dass ich, jetzt wäre nicht die Zeit um diese...ähm, ich nenn es jetzt mal Methode zu machen, aber vielleicht gerade dadurch, dass ich nicht genau weiß...ähm...warum und wieso kann ich es jetzt auch gar nicht mehr so richtig...ähm...da irgendwie so eine Art, ja Sinnhaftigkeit drin sehen.

I: Es ist ja auch spannend, aber meinst du du würdest das noch mal machen, also angenommen...du kommst, du bist wieder in einer Phase, in der es dir irgendwie vielleicht dauerhaft gar nicht so gut geht. Meinst du, du würdest es noch mal machen? Auch wenn, also wenn dir der Sinn jetzt nicht so klar ist, einfach nur, weil du weißt du hast es schon zweimal gemacht und da hatte es irgendeinen Grund...ja...

E_2: Ja, vielleicht schon ja... eigentlich eine interessante Idee..also knüpft ja auch so ein bisschen eine Brücke. Also, ich hatte ja auch in diesen Phasen, wo ich das gemacht hatte, ja auch dazwischen gute Phasen. Also irgendwie knüpft das auch so ein bisschen was zusammen oder man könnte auch sagen, in der guten Phase zur nächsten guten Phase.

I: Voll und du würdest auch die Phasen, diese schlechten Phasen dann ja auch wie im Vergleich sehen und nicht, das sind einfach immer diese schlechten Phasen, sondern die unterscheiden sich auch voneinander vielleicht und es ist irgendwas passiert in der Zeit.

Genau, manchmal fällt einem das gar nicht so auf, ne?

Und auch wie sich so eine Mimik von den ersten fünf Bildern zu den letzten elften bis fünfzehnten Bild entwickelt.

I: Ja.

E_2: Da gibt es ja so ganz feine Nuancen die vielleicht irgendwas bedeuten, keine Ahnung.

I: Aber das finde ich auch noch spannend, weil du, also du meintest gerade so man, das fällt einem nicht so auf, dass sich was verändert. Meinst du es fällt einem eher auf, wenn man dann das festgehalten hat, in meinetwegen zehn Bildern, und man es sich angucken könnte?

E_2: Ich glaube in dem Moment tatsächlich nicht. Also ich glaube es ist tatsächlich auch, ja vielleicht, vielleicht streicht man das auch lieber oder ne wir streichen das jetzt nicht aus dem Interview, aber so generell so dieses, was sind eigentlich die Bilder?Also...vielleicht sind ja an sich die Bilder gar nicht so so wichtig, was da jetzt drauf ist, also irgendwie ist es

ja schon dann gegenüber. Irgendwie ein Teil von mir, aber dann doch wieder so ein Stück weit von mir weg gerückt durch das Bild und sozusagen konserviert und wenn ich das für mich akzeptieren kann, dass es diese diesen furchtbaren Zustand gab, in dem ich da war und die Bilder einfach nur so jetzt da sind und ich kann sie mir jetzt angucken und kann sagen „Ja, das war ja ganz schrecklich und so“ aber es hat eigentlich keine Macht mehr über mich.

I: Ja.

E_2: Und theoretisch wär jetzt eine These nur, wenn es mir jetzt noch mal so ganz doll schlecht ginge und ich mache in dem Moment wieder Bilder, wüsste ich ja, ahja in zwei Jahren sitzt du da und guckst dir die an und denkst wieder so... es könnte jetzt vielleicht wenn man das jetzt täte, könnte es vielleicht so einen Effekt haben. I don't know.

I: Hast du so davor, also oder was heißt davor, hast du auch einfach immer schon viele Selfies gemacht, also irgendwelche Selfies?

E_2: Ja, wie gesagt, ich habe glaube ich immer mal welche so gemacht und mich vielleicht mitzuteilen, oder so...das habe ich schon ab und an gemacht. Ich glaube jetzt nicht, nicht so, also eher so durchschnittlich viele, ja. Ich kann es schlecht beurteilen. Ich tausch mich selten mit Leuten so darüber aus

I: Wieviele Selfies sie gemacht haben?

E_2: Ich habe z.b. eine Freundin, die nie Selfies von sich gemacht, hat sie mir irgendwann man erzählt und da dachte ich auch so „Boa krass, echt?“ Aber ich kenne auch genug Leute die mir auch mal Selfies schicken wo ich weiß, okay die machen das vielleicht ab und an mal.

I: Was ich noch spannend finde, ist auch schon die letzte Frage, oder eine der letzten: Wenn du die jetzt siehst, würdest du dich damit noch identifizieren?

Also ist es so noch ein Teil von dir oder denkst Du so „ahja, das bin ich noch“ oder ist es durch die Zeit und auch dadurch, dass du es halt konserviert hast, gar nicht mehr Wirklichkeit von dir?

E_2: Doch. Doch irgendwie schon noch voll. Also, vielleicht hilft es mir auch ein bisschen besser das so einzuordnen noch mal. Irgendwie manchmal weiß man ja auch so in so einem

Schwulst von so vielen Jahren manchmal gar nicht, was da alles passiert ist und welche Ups und Downs es eigentlich gab oder so und...

Also, ich glaube das wäre jetzt nicht unbedingt nötig das vor Augen zu haben, um zu wissen, wo komme ich her oder so, aber...

Irgendwie hilft es, das so ein bisschen mit, so ein bisschen abzuheften, diese Phasen auch... keine Ahnung, sonst hat man ja immer nur die schönen Momente auch.

Man hat ja immer nur die die Urlaubsbilder, wo man sich irgendwie am Strand fotografiert z.b. was man dann an all seine Freunde verschickt und das hat man dann aber selten festgehalten sowas.

I: Also, dann ist es auch irgendwie ein ganzheitlicheres das Ding.

Beides zu haben, also oder irgendwie eine ehrlichere, ein ehrlicherer Umgang so mit dem eigenen...

E_2: Ja. Genau. Also ich meine, ich habe natürlich dann nicht entschieden, ich mache das jetzt so regelmäßig, es gibt ja auch Leute, die machen jeden Tag irgendwie da ein Foto von sich und spielen das dann so in Dauerschleife und hat dann natürlich mehr Methode.

Aber vielleicht auch gerade dadurch, dass ich auch in diesem schlechten Zeiten sozusagen meine Emotion in dem Moment gewürdigt habe, indem ich sie festgehalten habe sie jetzt irgendwie mehr da und mehr „*berechtigt*“ ist das falsche Wort, aber vielleicht irgendwie... mehr so eingebettet, als nur so ein diffuses Gefühl von „*oh da war was ganz ganz schlimm*“. Ich habe ja die Bilder wirklich gemacht, als es mir dann wirklich richtig, so das war ja schon so der Bodensatz oftmals.

Es macht es vielleicht jetzt ein bisschen mehr greifbar oder so oder man sieht „*ahja, das bin ja ich*“ auch trotzdem noch.

I: Und hat sich, also das fällt mir gerade nur noch ein, nachdem du dass das erste Mal gemacht hast, hat sich dann das verändert? Also die Vorbereitung dadrauf oder war es einfach, also hast du dann nie drüber nachgedacht: „*Ah okay, jetzt mache ich ein Selfie*“ -

E_2: Jetzt fängt es wieder an (lacht)

I: Ja ne, weißt du was ich meine, wenn du es einmal gemacht hast, dann weißt du so „*ok, so mache ich das halt irgendwie, ich mach so vielleicht so diese zehn Bilder*“ also ich frage mich einfach nur ob es sich es verändert hat dadurch, dass es einen Prozess gibt oder einfach einen längeren Zeitraum über den du das gemacht hast.

E_2: Hmm...ja es hatte schon was sehr impulsives. Also vielleicht hat es sich auch beim ersten Mal noch gar nicht so merkwürdig angefühlt, vielleicht war es auch ein Unfall und ich habe doch gedacht, ich mache jetzt ein Foto und schick das meinen Partner und sag „*Boa mir gehts aber schlecht!*“ und dann war das aber so schlimm, dass ich dachte von den ganzen Fotos kann ich keins nehmen und dann irgendwann hat es sich vielleicht so verselbstständigt und es ist irgendwie so ein bisschen natürlicher geworden und man hat gedacht „*ach nee, ich knips jetzt einfach mal paar Bilder*“ und irgendwie scheint mich das ja gerade ein bisschen rauszuholen aus dieser Heulsituation.

I: Und du hast gar keine gelöscht jemals?

E_2: Nicht dass ich wüsste.

I: Das ist auch spannend. Das ist irgendwie sehr ungefiltert und sehr...ich finde es irgendwie total ehrlich, weil irgendwie eine Auswahl oder halt was Löschen ja schon was wegnehmen würde.

E_2: Ja und ich habe halt auch, ich habe ja teilweise auch gemalt oder gezeichnet in der Zeit und ich habe ganz viele von den Bildern weggeschmissen.

I: Oh okay.

E_2: Teilweise auch noch danach, wo es mir schon wieder gut ging, also irgendwie aber so, ich geh da nicht mehr an den Computer und lösche diese Selfies

I: Aber die Bilder, die du in der Zeit gezeichnet hast, war das dann konfrontativer?

E_2: Ja, irgendwie hat mich das auch, ja...aber ich kann das nicht im Einzelnen sagen. Es ist nur gerade was, was ich so feststelle also wann, wo, wie, ob ich alle gelöscht hab, alle zerstört habe aber viele oder da war der Impuls irgendwie manchmal eher da. Vielleicht auch weil es sowas, ähm...es hatte dann ja auch sowas, also es war ja dann nicht im Handy drin, so. Wo man es doch auch schnell wieder weg packt, sondern es hatte dann ja sowas von: ich pack's irgendwie aus und habe es dann vor mir liegen und das ist mehr so, materiell auch...

I: So mehr in der Welt oder realer irgendwie weil es so mehr...ja es hat auch mehr Materie. Irgendwie so ein Bild ist halt

E_2: So flüchtig auch

I: Und auch so, also das ist vielleicht auch eine merkwürdige Vorstellung, aber auch so das es nur digital ist, finde ich ist es irgendwie so, es ist in irgendeinem Orbit, es muss nicht tatsächlich jemals existieren als irgendwas, was man in die Hand nimmt so.

E_2: Ja, ja und es ist auch das Gefühl so, also das andere könnte ja auch vielleicht irgendjemand noch mal so in die Hand kriegen und dann sieht die Zeichnung vielleicht auch ganz interessant aus und würde mich dann danach irgendwas fragen und so und vielleicht will ich mir auch selber diese Fragen gar nicht stellen und bei den Bildern war mir eigentlich von, also bei dem Selfies, war mir von vorne rein klar, dass ich die nie irgendjemanden zeige, da habe ich mir auch gar nicht erst so Fragen nach der Darstellungsart oder so stellen müssen, weil ich musste ja das ist jetzt einfach, das bleibt jetzt einfach da drin.

I: Ja, irgendwie so nicht materialisiert auf eine Art auch, oder? Also es ist da, aber irgendwie nicht tatsächlich da.

E_2: Ja stimmt.

I: Wir sind jetzt schon bei 38 Minuten...

E_2: Hab ich die Fragen soweit beantwortet?

I: Ja auf jeden Fall. Also du hast richtig viel gesagt, du hast richtig viel zu der ersten eigentlich schon gesagt, dann danke dir erstmal, ich mache mal aus, okay?

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Emotions-(regulation)				
Ablenken	Aus extremen Gefühlszuständen durch etwas anderes machen (ein Selfie) entkommen	„(...)wieder rauskommen, also...die Bilder wo ich auch geweint hab, oder geweint hatte und dann halt quasi abgelenkt war von dem, ähm, Gefühl, also durch das Machen (...) E1	I have epic amounts of time alone here this week, as COVID protocols mean no hospital visitors, but like Karolyn, (who BTW achieves far better shots) I had almost no time to shoot these as I am quite woozy and not upright much at the moment. Hospital glam helped cope with my first ever ER trip. It gave my mom and I something to do while we waited for test results and answers. Mostly, I just want to do something else - everything else - writing and teaching and reading books and cooking dinner and talking on the phone and having a walk and dressing up cute.	https://www.instagram.com/p/CEWFAWqjmAA/ https://www.instagram.com/p/CSxIQDUsgAT/ https://www.instagram.com/p/Cahug_9Li8m/

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Distanzieren	Lösen, bzw. freimachen von Emotion/ Affekt, ihr/ ihm nicht ohnmächtig erlegen sein, Abstand gewinnen, Möglichkeit der weniger emotionalen Betrachtung und Auseinandersetzung	„(...)regulierend dadurch, dass man im Moment gerade etwas tut und dann nicht so in diesem Heulen oder was es denn war, so, so gefangen ist (...) in so einer Endlosschleife (...)“ E2 „(...)ich mach dann was, aktiv, gerade weil ich kann mir auch irgendwie einen kalten Waschlappen ins Gesicht hauen, bin dann vielleicht auch erst mal aus dem Affekt raus.“ E2 „(...)würde ich auf jeden Fall nicht für immer sagen, aber es gab auf jeden Fall Momente, da hab ich mich distanziert.“ E1 „(...) später nochmal anzugucken, durch zu klicken ist auf jeden Fall etwas ganz anderes, als wenn du drin steckst. Und jetzt ist es auch was anderes...- einfach weil der Abstand da ist.“ E1		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Physische Beruhigung	Abstand zu emotionalem Ausdruck (Weinen) zu bekommen, Unterbrechung eines intensiven Affekts, Handlungsfähigkeit	„(...)war das dann in dem Moment so eine Art... Möglichkeit mich zu beruhigen. Also. Vielleicht kurz mal dieses Weinen oder was es dann auch war, so zu durchbrechen.“ E2 „(...)quasi dann nicht mehr so auslebt in dem Heulen oder so, sondern das ja, weiß ich nicht genau...es...es ähm unterbricht auf jeden Fall kurz die Tätigkeit (...)“ E2	Fear is a natural part of undergoing medical imaging and procedures. If we aren't scared of what will happen to us during the process, we fear what the result means for our lives. I prepare for tests by learning how they look; breaking down the experience into visual pieces I can understand. It is less frightening for me to imagine the details of the room and how I fit into it than to wring my hands over the outcome. Most of the time, my participation in these circumstances is limited to small movements in cooperation with a technician, so I stay in the present and try to connect with the person performing the test or procedure as best I can. I have less fear in the present, because that's when I can speak up, request help, or possibly change my future. I share photos from these experiences to reduce fear in others, and let you know that you're not alone. It's never easy and I'm glad to know you're out there, too.	https://www.instagram.com/p/ByUM8LxgkN/

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Ablegen (Container)	Selbstkontrollierte Zugriffsmöglichkeit und Beschäftigung nach eigenem Ermessen	„ (...) sich damit irgendwie auseinander zu setzten, sich das anzugucken und dann aber auch wieder wegzulegen ist vielleicht auch schon so ein- okay es ist jetzt da drin, es irgendwie da, aber ich muss mich jetzt nicht damit beschäftigen (...) E1 (...) angucken kann, wann ich dazu bereit bin oder davon erzählen kann wenn ich bereit bin oder das halt auch zuklappen kann, ist es wie so ein „Okay stop“ und da habe ich dann die Kontrolle (...) E1		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Austausch	Möglichkeit der Vernetzung mit betroffenen Personen, Solidarität und Verständnis durch gleiche Erfahrungen		I don't know what to tell you about the things I can't say here, or those things you may not be able to voice either. I hate explaining the systemic issues that make personal circumstances so difficult; it feels like others blame my disabilities instead of the inaccessibility and discrimination that storm up. I'm so tired and can't stop going.	https://www.instagram.com/p/B8znpFegUKc/
			Wishing excellent care to every one of the estimated 20% of people out there with chronic pain. Solidarity. We are many and though we are all different, we are all warriors in our own ways. Many invisible battles are fought each and every day in the people around us. Be kind.	https://www.instagram.com/p/CEh-BJDng_8/
			I relate to this so much. You are not alone. Thank you for sharing yours vulnerable experiences so others can feel not alone too	https://www.instagram.com/p/CWNiej7rQx6/
			a huge support network, and a lot of reading the work of other disabled and chronically ill people, I feel like I'm finally getting closer to a level of stability and acceptance around my sick body.	https://www.instagram.com/p/CSe0HEurGnw/

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Raum	Raum nehmen, sich zugestehen, mitgestalten		taking #hospitalglam photos helps me remember my body and the room with more ownership and body positivity than before. (...) I really appreciate the opportunity to own the spaces I encounter weekly that have led to so many feelings of disempowerment Taking. up. space. I write my own damn narrative. Take that, medical ptsd.	https://www.instagram.com/p/B8Mq0_iBjUp/?utm_source=ig_web_copy_link https://www.instagram.com/p/B2xlcdsANZ5/
Aktivierung				
Brücke/Verbindung	Überblick und Verbindung unterschiedlicher Lebensphasen	„(...)knüpft ja auch so ein bisschen eine Brücke. Also, ich hatte ja auch dazwischen gute Phasen. Also irgendwie knüpft das auch so ein bisschen was zusammen oder man könnte auch sagen, in der guten Phase zur nächsten guten Phase(...)“ E2		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Wiederholung	Bestätigung und Sicherheit durch gleiche Abläufe, gleiche Struktur	„(...)ich habe das immer zuhause gemacht und immer auch an der gleichen Stelle also wie, vielleicht was so ein Gedanke es immer auch an der gleichen Stelle zumachen um es noch klarer zu machen, dass ich mich verändere und nicht die Umgebung(...)“ E1 „(...)wiederholt diese schlechten Phasen hatte, immer mal so in gewissen Abständen und (...) wusste ok irgendwie hatte ich das ja dann schon mal gemacht mit den Selfies und hab's dann irgendwie noch mal gemacht und scheinbar hat sichs nicht schlecht angefühlt sonst hätte ich es wahrscheinlich nicht noch mal gemacht.“ E2		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Routine	Gleiche Rahmenbedingungen (Umgebung, Raum, Anlass, Umstand) die zu Selfiepraxis führen	„(...)Ja es hatte was von Routine, es hatte was von Momentaufnahme und vielleicht auch aus einem Gefühl mal wieder rauskommen(...)“ E1 „(...)ich habe das immer zuhause gemacht und immer auch an der gleichen Stelle also wie, vielleicht was so ein Gedanke es immer auch an der gleichen Stelle zumachen um es noch klarer zu machen, dass ich mich verändere und nicht die Umgebung(...)“ E1 halt einen Zeitraum, wo ich das tatsächlich öfter gemacht habe und auch immer konkrete Anlässe. Und das war eigentlich so, wenn es mir halt sehr schlecht ging, aber auch so sehr im Affekt.		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Praxis	Aktive Handlung, bewusste Entscheidung etwas aktiv zu machen, Handlungsfähigkeit, Inszenierung	„(...)regulierend dadurch, dass man im Moment gerade etwas tut und dann nicht so in diesem heulen oder was es denn war, so, so gefangen ist (...) in so einer Endlosschleife(...)“ E2 „(...)ich mach dann was, aktiv, gerade weil ich kann mir auch irgendwie einen kalten Waschlappen ins Gesicht hauen, bin dann vielleicht auch erst mal aus dem Affekt raus.“ E2 „(...)halt quasi abgelenkt war von dem, ähm, Gefühl, also durch das Machen (...)“ E1	Hospital glam was an integral part of my initial introduction to the medical world. It took something deeply terrifying and made it approachable. It wasn't just about posing for pictures - it was about learning to embrace yourself even in your worst moments and knowing what bravery looks like. You have more experience with your body than anyone else. Wear whatever makes you feel good about yourself. Bring the parts of you that you love into that office. If lipgloss starts the revolution, so be it."	https://www.instagram.com/p/CSxIQDUsgAT/ https://www.buzzfeed.com/arabellesicardi/hospitalglam-the-chronic-illness-social-movement?fbclid=IwAR2csaZ3AHEghS8SQJyGyjWicWcpaYA_umn94XflPGaYTzQblYqtIAfujBs

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Empowerment	Normalisierung und Entstigmatisierung		t was created by a @karolynprg who started taking self portraits while waiting for doctors. The concept was to normalize medical settings, and reclaim this frequently traumatic spaces as our own. To empower us. The act of taking the photos reasserts my agency over my body in a space that is otherwise uncertain. Sharing them transforms it into a way to normalize the experience of living with illness and hopefully lessens the stigma of taking care of yourself. Sharing them transforms it into a way to normalize the experience of living with illness and hopefully lessens the stigma of taking care of yourself. I hate explaining the systemic issues that make personal circumstances so difficult; it feels like others blame my disabilities instead of the inaccessibility and discrimination that storm up. I'm so tired and can't stop going.	https://www.instagram.com/p/CSxIQDUsgAT/ https://www.buzzfeed.com/arabellesicardi/hospitalglam-the-chronic-illness-social-movement?fbclid=IwAR2csaZ3AHEghS8SQJyGyjWicWcpaYA_umn94XfIPGaYTzQblYqtIAfujBs https://www.buzzfeed.com/arabellesicardi/hospitalglam-the-chronic-illness-social-movement?fbclid=IwAR2csaZ3AHEghS8SQJyGyjWicWcpaYA_umn94XfIPGaYTzQblYqtIAfujBs https://www.instagram.com/p/B8znpFegUKc/
Dokumentation				

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Tagebuch	Visuelles autobiographisches Selbstbezeugnis in chronologischer, bzw. serieller Form über einen spezifischen Zeitraum, sicherer, privater Ort,	„(...) ein bisschen Tagebuchmäßig, wo ich so wusste: okay man hat es halt eingespeichert und hat es dann halt irgendwie auch mit Datum (...)“ E2 „(...)es hatte damals tatsächlich eher so eine Tagebuchfunktion, weil ich wiederholt diese schlechten Phasen hatte(...)“ E2 „(...)ich hatte damit nichts vor, es war eher so wie ein Tagebuch auf eine andere Art.“ E1		
Erinnerung	Visueller Anker zur besseren Erinnerung	ich kann mich schon auch damit identifizieren und kann auch dieses Gefühl noch voll, nicht voll zurückholen, aber mich voll daran erinnern wie das auch war dass ist so ein Ding wenn ich schreibe oder auch etwas visuelles gemacht habe, dann ist das mehr verankert als wenn ich es einfach nur erinnere oder ja, und halt eben auch als Gefühl.	Taking #hospitalglam photos helps me remember my body and the room with more ownership and body positivity than before.	https://www.instagram.com/p/B8Mq0_iBjUp/?utm_source=ig_web_copy_link

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Bezugnahme	Rückblickende Reflexion, neue Perspektive, Verarbeitungsprozesse, spätere Rezeption (passiv) oder künstlerische Handlung (aktiv) durch Verknüpfung von vergangenen, anschaulichen Zuständen und dem Jetzt-Zustand	„(...)also zur Phase „ich reflektier das alles nochmal, was ist da eigentlich passiert, wie ging es mir da eigentlich, wer war ich da und wer bin ich jetzt?“ E1 „(...) Selfies, Malereien von mir und auch Texte von mir zusammengestellt, wobei ich quasi auf Texte die auch aus der Zeit waren, wo ich die Selfies gemacht habe, also die von vor und nach der OP stammen, darauf und auf die Selfies hab ich malerisch quasi nochmal reagiert, zwei Jahre später.“ E1 „(...)ja (es hatte damals mehr mit mir zu tun), weil es direkter im Moment ist und weil es so ein Ist-Zustand ist und Jetzt ist ein anderer Ist-Zustand (...) E1		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Rückbezug	Sichtung der Selfies zu einem späteren Zeitpunkt	„(...)Und sich die Bilder auch eine Zeit später nochmal anzugucken, durch zu klicken ist auf jeden Fall etwas ganz anderes, als wenn du drin steckst. Und jetzt ist es auch was anderes...- einfach weil der Abstand da ist.“ E1 „(...)manchmal vergisst man ja auch, wie scheiße es einem ging bzw. wie gut es einem dann in Kontrast dazu geht, wenn man sich das dann später noch mal angucken wollte.“ E2	Have you ever looked back at your past self and wondered how that person became the you today? Have you ever wondered what your future self will think of the you today? I wish I could tell my past self that she was going to be okay	https://www.instagram.com/p/CPGMAPYAwkh/
Sortieren	Möglichkeit der zeitlichen Einordnung und Speicherung	„(...)okay man hat es halt eingespeichert und hat es dann halt irgendwie auch mit Datum versehen sozusagen und im Handy ist es erstmal so contained (...)“ E2 „(...)vielleicht hilft es mir auch ein bisschen besser das so einzuordnen noch mal. Irgendwie manchmal weiß man ja auch so in so einem Schwulst von so vielen Jahren manchmal gar nicht, was da alles passiert ist und welche Ups und Downs es eigentlich gab (...)“ E2		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Vergleichen	Durch das Vergleichen mehrerer gesammelter Bilder Unterschiede, bzw. Veränderungen wahrnehmen	„(...) im Vergleich mal so anschauen konnte, „ah da ging's mir gut und da ging's mir schlecht“. Und was für ein Unterschied das auch ist von der ganzen Ausstrahlung oder von der ganzen Mimik her, so, also nicht nur der Gesichtsausdruck, sondern (...) die ganze Erscheinung, könnte man sagen(...)“ E2 „(...)wie scheiße es einem ging bzw. wie gut es einem dann in Kontrast dazu geht, wenn man sich das dann später noch mal angucken wollte.“ E2 „(...) wenn sich so der Ausdruck oder der Körper vielleicht auch verändert über die Bilder, vielleicht auch nur über drei Bilder schon und, wenn du dann irgendwie eine ganze Sammlung hast.“ E1	But then I remember... I've made it so far! Have you ever looked back at your past self and wondered how that person became the you today? Have you ever wondered what your future self will think of the you today? I wish I could tell my past self that she was going to be It gave us a momento to remember what I've overcome and to know that even bad things have an end. to be now the center of a series of puzzles I'm trying to solve. That's all I'll say about it for now. Except to say that these pictures don't make me sad any more than my SW has ever made me sad - these are just moments in a full and dimensional life, and so, like SW images, contain many, many feelings & sometimes no feeling.	https://www.instagram.com/p/CPGMAPYAwkh/ https://www.instagram.com/p/CSxIQDUsgAT/ https://www.instagram.com/p/Ccl2zibsK8T/

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Überprüfen	Vorher-Nachher-Vergleiche machen die Vergewisserung und Überprüfung der Veränderungen möglich	„ (...) ich guck mir an wie es mir davor ging, wie es mir vielleicht direkt vor und danach in den Tagen ging und halt das fest und wie es danach ist und wie ist die Veränderung. Also um zu sehen, sieht man eine Veränderung“ E1	Also! When I post really old Hospitalglam photos next to recent photos, it's obvious that my body has changed. I have aged and gained weight. Some of it is medical, some of it is stress, some of it is cheese. All of it is me in better health than I was in these photos, when I was at these lower weights.	https://www.instagram.com/p/CEXAXxqj_UJ/?utm_source=ig_web_copy_link

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Sichtbarmachen			We are many and though we are all different, we are all warriors in our own ways. Many invisible battles are fought each and every day in the people around us. Be kind. We expect disability to be perfect, to be pretty, and easily achievable. We fool ourselves into thinking that we have a broadened horizon when we were are just as obsessed with being thin and white as the rest of the world You are carrying that bucket all day every day, but also it is mostly invisible. Which is both good and bad. I am fighting for dysautonomia awareness because veterinarians know more about my disease than doctors or nurses. I am fighting because there are people that believe in me. I am fighting because not only am I a patient advocate, but also a patient.	https://www.instagram.com/p/CEh-BJDng_8/ https://www.instagram.com/p/CYE4xKWroZ7/ https://www.instagram.com/p/Cahug_9Li8m/ https://www.instagram.com/p/BLSpCnsjAq4/
Akzeptanz				

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Zulassen		„(...) so ein Stück weit von mir weg gerückt durch das Bild und sozusagen konserviert und wenn ich das für mich akzeptieren kann, dass es diese diesen furchtbaren Zustand gab, in dem ich da war und die Bilder einfach nur so jetzt da sind und ich kann sie mir jetzt angucken (...) aber es hat eigentlich keine Macht mehr über mich.“ „(...) ist irgendwie etwas entstanden was ich zumachen kann. Und was da ist, was da sein darf, was aber auch im Regal Monate stehen darf(...) E1		
Würdigen	Negative Gefühlszustände werden gewürdigt, nicht als sinnlos wahrgenommen	„(...)aber vielleicht auch wirklich das zu würdigen, das dieses Schlimme auch da ist. Also... ich mein manchmal fragt man sich ja, wenn man mal eine schlimme Zeit hat, ging es mir jetzt gestern genauso schlecht wie heute oder so.“ E2		

Expert:innen		Gruppe 1 (nicht öffentlich)	Gruppe 2 (öffentlich)	
Kategorie	Beschreibung	Textstelle	Textstelle	Quelle
Entstigmatisieren			"Sharing them transforms it into a way to normalize the experience of living with illness and hopefully lessens the stigma of taking care of yourself." I hate explaining the systemic issues that make personal circumstances so difficult; it feels like others blame my disabilities instead of the inaccessibility and discrimination that storm up. I'm so tired and can't stop going.	https://www.buzzfeed.com/arabellesicardi/hospitalglam-the-chronic-illness-social-movement?fbclid=IwAR2csaZ3AHEghS8SQJyGyjWicWcpaYA_umn94XfIPGaYTzQblYqtIAfujBs https://www.instagram.com/p/B8znpFegUKc/