

# »INSTAGRAM HAT MEIN LEBEN GERETTET«

Ja, soziale Netzwerke können böse sein. Aber eben nicht nur. Drei hoffnungsvolle Fälle



Ellen A., 37

**»Durch die Posts verstand ich, dass ich im Burn-out stecke«**



Silke Horny, 50

**»Die Facebook-Gruppe hat mich erlöst«**



Stefanie W., 39

**»Ohne Instagram wäre mein Leben stehen geblieben«**

Die Geburt meines Kindes veränderte alles. Meine Welt wurde klein, einsam – und laut. Ich hatte ein sogenanntes Schreibaby, es weinte stundenlang. Irgendwann bin ich über den Begriff „High-Need-Baby“ gestolpert und fand auch online erste Berichte, die mir zeigten, dass ich mir das alles nicht einbilde – doch unser Kinderarzt tat alles ab und spielte es runter. Auch in meinem Freundeskreis gab es wenig Verständnis, und so war ich irgendwann am Ende meiner Kräfte. Ich erinnere mich noch an diesen einen Tag – ich war völlig ausgebrannt und leer – an dem ich mein Baby schütteln wollte, damit dieses untröstliche Weinen endlich aufhört. Ich tat es nicht. Doch die Verzweiflung blieb. Und so schrieb ich eines Tages mein Leid in einen Instagram-Post hinein – und wurde endlich erhört! Plötzlich gab es viele Menschen, die mich verstanden – zum ersten Mal, seit ich Mutter wurde! Durch den Austausch erkannte ich, dass ich mitten im Burn-out steckte. Das Schreiben wurde meine Therapie, bis ich ein Jahr später eine professionelle Behandlung bekam. Ich bin ehrlich: Ohne Social Media hätte ich diese Zeit nicht überstanden.

Nach der Stillzeit meiner Tochter fühlte ich mich unwohl mit meinen Brüsten. 2009 entschied ich mich deswegen für Brustimplantate. Das Aufklärungsgespräch schien einigermaßen harmlos, ich hatte keine Bedenken, also zog ich es durch. Doch einige Zeit später, ohne dass ich es mit der OP je in Verbindung gebracht hätte, veränderte sich mein Körper: Erst war es nur ein Kribbeln in den Füßen, dann Erschöpfung, dann Haarausfall, Herzstolpern, Panikattacken. Ich rannte von Praxis zu Praxis, doch viele Jahre lang fand niemand eine Ursache. Bis ich 2021 zufällig auf eine Facebook-Gruppe stieß: „Krank durch Brustimplantate“. Und dort las ich zum ersten Mal meine eigene Geschichte – in den Berichten anderer Frauen. Sie hatten genau die Symptome, die mich seit Jahren quälten. Drei Monate lang war ich wie erstarrt, dann traf ich die Entscheidung: Die Implantate mussten raus. Mit 47 Jahren ließ ich sie entfernen, und die Veränderung war schlagartig – alle Symptome verschwanden! Ohne diese Gruppe hätte ich nie die Ursache gefunden, und mein Leiden hätte sich vermutlich weiter verschlimmert.

Vor einigen Jahren bestimmten die Folgen häuslicher Gewalt mein Leben, körperlich wie seelisch. Eine Traumatherapie half mir, doch meine Schwindelerkrankung fesselte mich monatelang ans Bett. Ich verlor den Anschluss ans Leben, soziale Kontakte wurden rar, ich vereinsamte. 2016 meldete ich mich bei Instagram an, und plötzlich öffnete sich mir ein Fenster zu einer Welt, die mir verschlossen schien. Ich teilte meine Geschichte – und erkannte, dass ich nicht allein war. So baute ich mir mithilfe von Social Media ein neues Netzwerk und weitere Freundschaften auf. Früher war ich allein mit dem Stigma der Gewalt. Durch das Teilen erkannte ich, wie viele Menschen davon betroffen sind und wie groß ihre Scham ist. Ohne diese Erkenntnis wäre mein Leben einfach stehen geblieben. Die Plattform gab mir die Kraft, weiterzumachen, vor allem in den dunkelsten Stunden: Nach einem Schwindelrückfall letztes Jahr, der mich wieder ins Bett zurück zwang, sind meine Online-Freundschaften geblieben. Sie sind mein Netzwerk und meine Stütze, die mich durch die schweren Tage tragen.

Protokolle: Jana Braumüller