

Medienmitteilung vom 05.12.2025
ZHAW Departement Angewandte Psychologie

Schönheitsideale auf sozialen Netzwerken: Mädchen stehen stärker unter Druck als Jungen

Der JAMESfocus-Bericht der ZHAW und Swisscom zeigt: Mädchen spüren in den sozialen Netzwerken stärkeren Druck in Bezug auf Körperbild als Jungen. Gleichzeitig steigt der Selbstwert im Verlauf der Jugendjahre an.

Das Körperbild von Jugendlichen wird neben Familie und Peers auch von digitalen Medien beeinflusst. Dies zeigt der neue JAMESfocus-Bericht der ZHAW und Swisscom. Die Befragung von über 1100 Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren zum Thema 'Soziale Netzwerke und Schönheitsideale' macht deutlich: Jugendliche, die stark dem Wunsch nacheifern, dünn zu sein, haben ein signifikant niedrigeres Selbstwertgefühl. Und je stärker sich Jugendliche durch Inhalte auf sozialen Netzwerken unter Druck gesetzt fühlen, ihr Aussehen zu verändern, desto geringer ist ihr Selbstwert.

Mädchen internalisieren Schlankheitsideal deutlich stärker

Dabei gibt es geschlechterspezifische Unterschiede: Mädchen haben Schlankheitsideale wesentlich stärker verinnerlicht als Jungen. Bei Jungen spielen muskulöse Idealbilder eine etwas grössere Rolle, wobei dieser Unterschied deutlich weniger ausgeprägt ist als bei den Schlankheitsidealen der Mädchen. Während sich kein Zusammenhang zwischen der Verinnerlichung muskulöser Idealbilder und dem Selbstwert fand, zeigt sich ein klar negativer Zusammenhang mit der Verinnerlichung von Schlankheitsidealen. «Je stärker vorherrschende Schlankheitsideale verinnerlicht sind, umso niedriger ist der Selbstwert von Jugendlichen», erklärt Jael Bernath, ZHAW-Medienpsychologin und Mitautorin der Studie. Weiter sagt sie: «Möglicherweise stellen muskulöse Idealbilder für den Selbstwert eine geringere Bedrohung dar, da sie zu sportlicher Aktivität motivieren können, die möglicherweise wiederum das Wohlbefinden stärkt.»

Mit dem Alter steigt der Druck – aber auch der Selbstwert

Inhalte auf den sozialen Netzwerken können Jugendliche in Bezug auf ihr eigenes Aussehen unter Druck setzen. Hier zeigt sich: Mädchen empfinden einen erheblich stärkeren Druck durch soziale Netzwerke, bestimmten Schönheitsidealen zu entsprechen. Dies ist möglicherweise auf die ihnen ausgespielten Inhalte zurückzuführen, welche je nach Nutzungsverhalten und algorithmischen Vorschlägen starken Fokus auf Äusserlichkeiten legen können. Auch altersspezifisch gibt es Unterschiede: 16- bis 19-Jährige fühlen sich durch soziale Netzwerke stärker unter Druck gesetzt als 12- bis 13-Jährige. Dies könnte mit der intensiveren Nutzung sozialer Netzwerke zusammenhängen – 95 Prozent der 16- bis 19-Jährigen nutzen täglich oder mehrmals täglich soziale Medien, bei den 12- bis 13-Jährigen sind es 82 Prozent. Mit einem stärker wahrgenommenen Druck durch soziale Netzwerke geht auch ein niedrigerer Selbstwert einher. «Idealisierte Inhalte innerhalb sozialer Netzwerke können sich negativ auf das eigene Körperbild und somit auf den Selbstwert auswirken», erklärt Svenja Deda-Bröchin, ZHAW-Forscherin und Mitautorin.

Die Untersuchung zeigt aber auch, dass der Selbstwert mit verschiedenen weiteren Faktoren zusammenhängt. So spielt unter anderem das Alter eine wichtige Rolle. Im Verlauf der Jugendjahre steigt der Selbstwert kontinuierlich an, was möglicherweise auf die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben zurückzuführen ist.

Frühe Prävention ist wichtig

«Bilder und Videos in sozialen Medien sind oftmals inszeniert und stark bearbeitet. Sie transportieren unrealistische Ideale», betont Michael In Albon, Jugendmedienschutz-Beauftragter bei Swisscom. Die Befunde der Studie zeigten die Wichtigkeit, so In Albon, Kinder und Jugendliche bei einem kritischen Umgang mit gesellschaftlichen Schönheitsidealen zu unterstützen und diese gemeinsam zu hinterfragen.

Da Schlankheitsideale bereits früh verinnerlicht werden, sollten Präventionsmassnahmen nicht erst im Jugendalter ansetzen. «Sprechen Sie bereits mit Kindern im Primarschulalter über Sorgen und Druck bezüglich ihres Aussehens, wenn Sie solche wahrnehmen», empfiehlt In Albon. Schönheitsideale werden nicht nur medial vermittelt, sondern ebenso durch Erlebnisse in Peergruppen und im familiären Umfeld. Erwachsene Bezugspersonen fungieren als wichtige Vorbilder. Gregor Waller, ZHAW-Forscher und Co-Studienleiter meint: «Ein wohlwollender Umgang mit dem eigenen Körper und eine respektvolle Haltung gegenüber dem äusseren Erscheinungsbild von anderen können Jugendliche in der Entwicklung eines gesunden Körperbildes unterstützen.»

Kontakt

- Nina Aemisegger, Stv. Leiterin Kommunikation, ZHAW Angewandte Psychologie, Tel 058 934 80 35, E-Mail nina.aemisegger@zhaw.ch
- Swisscom AG, Mediendienst, 3050 Bern, Tel 058 221 98 04, E-Mail media@swisscom.com

Downloads und weitere Informationen

- JAMESfocus-Bericht «Soziale Netzwerke und Schönheitsideale» (PDF)
- Tipps für Eltern und Schulen (PDF)
- www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus
- www.swisscom.ch/james
- [Selbstdarstellung im Netz: Tipps für Jugendliche | Swisscom](#)

Nationale Studie zur Jugendmediennutzung: JAMES-Studie und JAMESfocus-Bericht

Die JAMES-Studie bildet den Medienumgang von Jugendlichen in der Schweiz ab. JAMES steht für «Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz» und wird alle zwei Jahre durchgeführt. In der repräsentativen Studie werden seit 2010 vom ZHAW Departement für Angewandte Psychologie im Auftrag von Swisscom über 1000 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz zu ihrem Medien- und Freizeitverhalten befragt.

Die JAMESfocus-Reihe nutzt die Daten der JAMES-Studie und analysiert vertieft weitere Aspekte. Die Datenerhebung für die vorliegenden Ergebnisse fand zwischen April und Juni 2024 statt.

Im Jahr 2025 sind nebst diesem Bericht bereits [zwei weitere Themendossiers](#) zur Nutzung von KI durch Jugendliche (Mai) und zur Art der Nutzung sozialer Netzwerke durch Jugendliche (Juni) erschienen.