

Selbstwert jenseits von Likes: Jugendliche auf Social Media

Bericht: Hochschule Coburg

Social Media als ständiger Begleiter: Wie beeinflussen Instagram, TikTok und Co. den Selbstwert von Jugendlichen? An der Hochschule Coburg erforscht Prof. Dr. Christiane Alberternst das psychische Befinden junger Menschen im digitalen Raum und beleuchtet die Rolle von Algorithmen sowie elterlicher Begleitung. Einen tiefen Einblick in ihre Forschung gibt sie auch im Rahmen der Langen Nacht der Wissenschaften (LNdW) am Freitag, 8. Mai, an der Hochschule Coburg.

Durchschnittlich vier Stunden am Smartphone

Soziale Medien sind aus dem Alltag vieler Jugendlicher nicht wegzudenken. Laut der aktuellen JIM Studie 2025 nutzen rund 60 Prozent der Jugendlichen Social Media mindestens wöchentlich, ein Großteil sogar täglich. Zugleich zeigt eine DAK Studie, dass ein relevanter Anteil von etwa 28 Prozent bereits riskante oder suchtnahe Nutzungsweisen aufweist. Für Prof. Dr. Christiane Alberternst von der Fakultät Soziale Arbeit der Hochschule Coburg ist das ein wichtiges Forschungsfeld: Sie möchte untersuchen, wie Social-Media-Konsum und der Selbstwert bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zusammenwirken und was junge Menschen im digitalen Raum psychisch stärkt.

Soziale Medien wie Instagram, TikTok oder YouTube machen einen Großteil des Medienkonsums aus, weiß Prof. Dr. Alberternst: „Die JIM-Studie weist fast vier Stunden Smartphone-Zeit pro Tag aus. Bildbasierte Apps werden von über der Hälfte mehrfach täglich genutzt.“ Doch nicht alles sei negativ, so die Professorin: „Forschungsergebnisse zeigen kleine bis moderate Zusammenhänge, abhängig von Person, Nutzungsmuster und Inhalt.“ Es hänge also stark von den jeweiligen Personen ab.

Wenn Algorithmen krank machen

Doch auch die Gestaltung der Plattformen steht in der Kritik, da sie gezielt suchtfördernde Mechanismen nutzt. Im März 2026 sprach ein US Gericht Meta und YouTube wegen fahrlässigen Designs schuldig. „Die Suchtgefahr ist hoch, da Verstärkungsmechanismen wie Likes und Reichweite wie Belohnungen wirken. Das fördert intensive Nutzung und führt in einen Teufelskreis“, warnt Alberternst.

Für Jugendliche ist das fatal, denn in der Pubertät entwickelt sich die Identität, und Vergleiche mit anderen gehören dazu. Alberternst: „Die Hirnforschung zeigt: Zwischen 10 und 14 Jahren nimmt der Wunsch nach Bestätigung durch Gleichaltrige zu – die entsprechenden neuronalen Netze werden empfindlicher. Mobbinge nutzen dies aus, um ihren eigenen Selbstwert zu steigern.“

Messenger wie WhatsApp oder Telegram erleichtern den Kontakt außerhalb der Schule, bergen aber auch Risiken. Es brauche dringend elterliche Begleitung und klare Grenzen, mahnt die Professorin.

Schönheitsideal digital

Besonders betroffen seien vor allem Jugendliche mit Symptomen psychischer Erkrankungen, wie Ängsten oder Depressionen, sowie Jugendliche, die Einsamkeit erleben. Sie haben ein erhöhtes Risiko für negative Aspekte der Nutzung sozialer Medien und berichten häufiger von Stimmungsabhängigkeit durch Likes und mangelnder Kontrolle. „Wer vorbelastet ist, wird durch die Nutzung noch stärker negativ beeinflusst.“

Schon das Scrollen durch vermeintlich perfekte Ideale kann die Selbstwahrnehmung stören, selbst bei Erwachsenen. Der normale Körper wird im Vergleich abgewertet, ein gesunder Körperbau plötzlich als zu dick empfunden. Das kann massive psychische und gesellschaftliche Folgen nach sich ziehen.

Grenzen, Regeln, Weiterbildung

Christiane Alberternst empfiehlt Eltern daher, sich rechtzeitig zu informieren und eine Kombination aus Grenzen und Regeln für die Nutzung sozialer Medien aufzustellen. „Die Begleitung Ihrer Kinder mit Gesprächen, Regeln und einem guten Vorbild führt zu den besten Ergebnissen bei Jugendlichen.“ Ihr Tipp für Jugendliche: „Habt mindestens zwei gute Freunde oder Freundinnen im realen Leben, verbringt mehr von eurer freien Zeit offline als online und sprecht über das, was ihr da seht, mit vertrauten Menschen. Je krasser die Inhalte sind, desto wichtiger ist das.“

Wer sich genauer zu diesem Thema informieren möchte, hat dazu Gelegenheit bei der Langen Nacht der Wissenschaften an der Hochschule Coburg am 8. Mai. Prof. Dr. Alberternst hält jeweils um 17:30 Uhr sowie 21:30 Uhr einen fachlich fundierten Vortrag zum Thema „Social Media – von #bodygoals bis Instaface“ am Campus Friedrich Streib. Der Eintritt ist frei.

30.04.2026
Natalie Schalk
Referat Marketing und Kommunikation
Hochschule Coburg
www.hs-coburg.de