

Jean Schulthess Watt

Adoleszenz, Identität und Social Media



Psychotherapie-Wissenschaft

16. Jahrgang, Nr. 2, 2026, Seite 29–34

DOI: 10.30820/1664-9583-2026-2-29

Psychosozial-Verlag



Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft

eISSN 1664-9591

16. Jahrgang Heft 2/2026

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2026-2>

info@psychotherapie-wissenschaft.info

www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Herausgeberverein der Zeitschrift

Psychotherapie-Wissenschaft

Peter Schulthess

Zanggerweg 33

CH-8006 Zürich

Mobile + 41 76 559 19 20

E-Mail: peter.schulthess@psychotherapie-wissenschaft.info

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano

Lea-Sophie Richter, Zürich

Mario Schlegel, Zürich

Peter Schulthess, Zürich

Nataliya Tereshchenko, Zürich/Wien

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstr. 10

D-35390 Gießen

+49 6421 96 99 78 26

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:

anzeigen@psychosozial-verlag.de

Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.

Gönnermitglieder des Herausgebervereins

wenden sich bitte direkt an die Redaktion:

redaktion@psychotherapie-wissenschaft.info

Datenbanken

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft wird regelmäßig
in der Abstract-Datenbank PsycInfo der American Psycho-
logical Association (APA), im Directory of Open Journals
(DOAJ) und in den Publikationsdatenbanken PSYINDEX und
PsychArchives des Leibniz-Institut für Psychologie/Leibniz
Institute for Psychology (ZPID) erfasst.



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Adoleszenz, Identität und Social Media

Jean Schulthess Watt

Psychotherapie-Wissenschaft 16 (2) 2026 29–34

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2026-2-29>

Zusammenfassung: KI wirkt sich in exponentiellem Tempo auf alle Aspekte unseres Lebens aus. Es wurden Bedenken hinsichtlich der Auswirkungen bestimmter KI-basierter Social-Media-Anwendungen geäußert, die Jugendlichen zur Verfügung stehen. Jugendliche sind als Gruppe online sehr aktiv, insbesondere in sozialen Medien, die sie u. a. als Mittel zur Erforschung ihrer Identität nutzen. Dies kann insbesondere bei besonders gefährdeten Jugendlichen zu emotionalen Schwierigkeiten führen. Zudem nutzen sie Online-Apps zur psychologischen Beratung, was problematisch ist. Der Fokus dieses Artikels ist eng gefasst und konzentriert sich auf die Nutzung sozialer Medien im Zusammenhang mit der Erforschung und Festigung der Identität. Es gibt weitere wichtige Themen im Zusammenhang mit Online-Aktivitäten von Jugendlichen, die jedoch ausserhalb des Rahmens dieses Artikels liegen.

Schlüsselwörter: Adoleszenz, Social Media, Chatbots, Psychotherapie, Augmented Reality

Die Adoleszenz ist eine Zeit enormer Veränderungen im Leben eines jungen Menschen. Es gibt physiologische Veränderungen, zu denen die Entwicklung sekundärer Geschlechtsmerkmale gehört, neurologische Veränderungen im Gehirn (Guyer et al., 2016) sowie soziopsychologische Verschiebungen in Beziehungen; all diese Faktoren wirken zusammen und beeinflussen die psychologische Entwicklungsaufgabe des Jugendlichen, nämlich die Erforschung und Festigung der Identität. Einer der Schlüsselprozesse bei der Identitätskonsolidierung ist das Ausprobieren von Verhaltensweisen in sozialen Kontexten, wozu heutzutage auch das Präsentieren von Bildern und Botschaften in sozialen Medien sowie das Beobachten der darauffolgenden Reaktionen gehört. Diese Prozesse werden als Selbstdarstellung und sozialer Vergleich bezeichnet, wobei auch der Einfluss von Online-Vorbildern eine Rolle spielt. In diesem Beitrag konzentriere ich mich auf Forschungsergebnisse, die den Einfluss sozialer Medien auf die Identitätsfindung und -konsolidierung hervorheben. Darüber hinaus konsultieren Jugendliche Online-Chatbots zur emotionalen Unterstützung, was jedoch Grenzen hat, und ich werde erörtern, was dies für die Psychotherapie mit Jugendlichen bedeutet.

Zu Beginn erläutere ich mein Verständnis bestimmter Begriffe, angefangen bei der künstlichen Intelligenz (KI), einem Begriff, der häufig verwendet wird und in einer Vielzahl von Zusammenhängen auftaucht. 1955 prägte ihn der emeritierte Stanford-Professor John McCarthy beim Dartmouth-Workshop und erweiterte später seine Definition: «Es ist die Wissenschaft und Technik der Herstellung intelligenter Maschinen, insbesondere intelligenter Computerprogramme» (McCarthy, 2007, S. 2). In der Folge wurde der Begriff jedoch auf viele Bereiche angewendet, von Smartphones über autonome Autos bis hin zu Social-Media-Anwendungen. Es vergeht kein Tag, an dem nicht verschiedene Medienartikel über KI erscheinen. Die meisten KI-Anwendungen sind stark

von ausgefeilten Algorithmen abhängig, die auf grossen Sprachmodellen basieren und unterschiedliche Ziele verfolgen. Es ist auch wichtig zu bedenken, dass KI von gewinnorientierten Unternehmen vorangetrieben wird und dass den von diesen Unternehmen hinter diesen Websites verwendeten Algorithmen vorgeworfen wird, dass die Apps süchtig machen und schädlich sind.

Der Schwerpunkt dieses Artikels liegt auf Social Media (SM), das in den Bereich der KI fällt. SM als Oberbegriff, so Aichner et al. (2021, S. 215), umfassen ein breites Spektrum an Online-Kommunikationsmitteln, von WhatsApp auf Smartphones bis hin zu Online-Chatgruppen und Foren, die das Posten persönlicher Inhalte v. a. in Form von Videos und Fotos ermöglichen. Angesichts dieses breiten Spektrums an SM-Plattformen betonen diese Autoren zudem, dass es in der Forschung wichtig ist, wie der Begriff SM in einem bestimmten Kontext verwendet wird. Aus diesem Grund werde ich mich auf jene SM-Plattformen konzentrieren, die bei Jugendlichen beliebt sind und die, wie Péres-Torres (2024, S. 22170) es ausdrückt, «einen digitalen sozialen Spiegel für die Identitätsentwicklung während der Adoleszenz» bieten. Dazu gehören YouTube, Instagram und TikTok, die in den USA die von Jugendlichen am häufigsten genutzten Websites sind (Faverio & Sidoti, 2025). SM bieten neue Möglichkeiten für die Aufgaben der Adoleszenz, die zuvor offline stattfanden: «Etwa jeder fünfte Teenager in den USA gibt an, fast ständig auf TikTok und YouTube zu sein. Gleichzeitig sagen 64 % der Teenager, dass sie Chatbots nutzen, darunter etwa drei von zehn, die dies täglich tun» (ebd., S. 3, Übers. J. S. W.). Instagram, TikTok, WhatsApp und Snapchat bleiben die beliebtesten sozialen Netzwerke und Messenger bei Jugendlichen in der Schweiz (Külling-Knecht et al., 2024). Aus Forschungsergebnissen geht hervor, dass die Aktivitäten von Jugendlichen auf SM-Seiten an sich nicht schädlich sind und sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich bringen können

Adoleszenz: Entwicklungsveränderungen und Herausforderungen

Die Adoleszenz ist eine Entwicklungsphase, in der bedeutende körperliche und psychische Veränderungen stattfinden. Es ist eine Zeit erhöhter Emotionalität und eine Phase, in der Anerkennung durch Gleichaltrige an Bedeutung gewinnt. All diese Faktoren beeinflussen den Online-Weg des Jugendlichen bei der Erprobung, Veränderung und Festigung seiner Identität. Die Entwicklungsphase der Adoleszenz wird im Allgemeinen als das Alter von 10 bis 19 Jahren angesehen und ist eine Zeit zahlreicher Veränderungen im Leben des Einzelnen: körperlicher, kognitiver und psychosozialer Art. Es handelt sich um eine dynamische Entwicklungsphase, in der der Jugendliche sein Identitätsgefühl ständig verfeinert und optimiert.

Auf körperlicher Ebene gehören zu allgemeinen Veränderungen die Ausreifung der sekundären Geschlechtsmerkmale. Dies trägt dazu bei, dass Jugendliche sich verstärkt auf ihr äusseres Erscheinungsbild und ihre Geschlechtsidentität konzentrieren. Auch das Gehirn durchläuft Veränderungen. Der präfrontale Kortex reift verstärkt, was sich in verbessertem abstraktem Denken, Problemlösungsfähigkeit und der Fähigkeit zur Selbstreflexion widerspiegelt. Jugendliche erleben oft gesteigerte emotionale Zustände, was eine Folge der Veränderungen im Gehirn im Zusammenhang mit veränderten sozialen Beziehungen ist (Crone & Konijn, 2018). Sie erleben intensivere Stimmungsschwankungen und eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Kritik. Zudem vollzieht sich ein Übergang von der unbewussten Identifikation mit wichtigen Bezugspersonen hin zu Beziehungen zu Gleichaltrigen, wobei die Anerkennung durch Gleichaltrige an Bedeutung gewinnt. In der jungianischen Terminologie ist dies die Ablösung von den elterlichen Imagos. Mit dem Nachlassen des elterlichen Einflusses legen Jugendliche grösseren Wert auf Beziehungen zu Gleichaltrigen und soziale Interaktionen ausserhalb der Familie, um dort Bestätigung und Anerkennung zu finden.

Erik Erikson (1968), ein Pionier auf dem Gebiet der psychologischen Aspekte der Adoleszenz, war einer der ersten Psychologen, der sich mit der Adoleszenz befasste. Er vertrat die Ansicht, dass die Identitätsbildung zwar eine lebenslange Aufgabe sei, für Jugendliche jedoch die Entwicklung eines gefestigten Identitätsgefühls eine zentrale Herausforderung darstelle. Sein Modell wird als psychosoziales Modell bezeichnet, da er den Einfluss von Beziehungen auf die verschiedenen Entwicklungsstadien hervorhob. Er vertrat die Ansicht, dass eine nicht gelungene Integration der Ich-Identität während der Adoleszenz zu Identitätsverwirrung führen könne, die lebenslange psychologische Folgen haben könne. Jugendliche stehen vor der Aufgabe, sich mit der Frage auseinanderzusetzen: Wer bin ich und was kann ich werden? Erikson bezeichnete die Adoleszenz als Identitätskrise, jedoch nicht in dem Sinne, dass sie ein Problem darstelle: «Der Begriff «Krise» wird hier im entwicklungspsychologischen Sinne verwendet und bezeichnet nicht eine Bedrohung oder Ka-

tastrophe, sondern einen Wendepunkt, eine entscheidende Phase erhöhter Verletzlichkeit und gesteigerten Potenzials und somit die ontogenetische Quelle generationsübergreifender Stärke und Fehlanpassung» (ebd., S. 96). Er weist darauf hin, dass der erfolgreiche Übergang in die Adoleszenz vom Erfolg der früheren Entwicklungsstadien beeinflusst wird. In seinem Modell baut diese fünfte Entwicklungsphase auf den vier vorangegangenen Phasen auf. Ein wichtiger Aspekt, der durch neuere Forschungen bestätigt wurde, ist, dass die Bindungsform, die der Jugendliche beim Eintritt in die Adoleszenz aufweist, eine entscheidende Rolle für den positiven Übergang in dieser Phase spielt.

Seit Eriksons frühen Veröffentlichungen wurden die Forschung und Theoriebildung zu dieser Entwicklungsphase fortgesetzt und haben Auswirkungen auf die Nutzung von SM durch Jugendliche. Der dynamische Aspekt der Identitätsentwicklung im Jugendalter wird durch James Marcias (1980) Theorie der vier möglichen Stadien im Identitätsbildungsprozess von Jugendlichen erfasst. Er geht davon aus, dass sich Jugendliche zu jedem Zeitpunkt in einem der folgenden Stadien befinden: Vorentscheidung, Diffusion, Moratorium oder Identitätsfindung. In diesem Modell bezieht sich Diffusion auf Jugendliche, die noch keine Alternativen aktiv ausgelotet oder sich noch nicht aktiv auf eine bestimmte Identität festgelegt haben. Diejenigen, die sich in einer Moratorium-Phase befinden, haben den Identitätsbildungsprozess auf Eis gelegt; dazu gehören Jugendliche, die sich noch im Prozess der Erkundung von Identitätsthemen befinden, sich aber noch nicht auf eine Identität festgelegt haben. Eine weitere mögliche Phase ist, wenn sie sich vorzeitig auf eine Identität festgelegt haben (*Foreclosure*) und vor dieser Festlegung nur eine begrenzte Identitätserkundung stattgefunden hat. Schliesslich verwendet Marcia den Begriff «Achievement», um Jugendliche zu bezeichnen, die sich nach einem Erkundungsprozess auf ein Identitätsgefühl festlegen.

Identität

Es ist wichtig zu klären, was unter Identität zu verstehen ist, insbesondere im Zusammenhang mit Jugendlichen. Valkenburg und Peter (2011) gehen davon aus, dass Identität zwei Aspekte umfasst. Der Hauptaspekt ist das sog. Selbstkonzept, das sich durch ein klares Selbstverständnis auszeichnet, das in sich schlüssig und über die Zeit hinweg stabil ist. Ein weiterer Aspekt der Identität ist das Selbstwertgefühl des Einzelnen. Selbstwertgefühl ist der bewertende Aspekt des Selbst und bezieht sich in der Regel darauf, wie Jugendliche ihren Selbstwert einschätzen. Valkenburg und Peter heben in ihrer Studie hervor, dass Individuen (einschliesslich Jugendlicher) Strategien entwickeln, um ihr Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten und zu stärken. Eine Strategie besteht darin, persönliche Inhalte auf sozialen Netzwerken zu veröffentlichen und darauf zu hoffen, Anerkennung von anderen in Form von sogenannten «Likes» zu erhalten. Pérez-Torres (2024, S. 22171) beschreibt dies wie folgt:

«Zusammenfassend bezieht sich die persönliche Identität auf ein subjektives Selbstgefühl in verschiedenen Situationen und zu unterschiedlichen Zeiten (Besonderheit und Einzigartigkeit), in denen Jugendliche erkunden und experimentieren, wer sie sein wollen, welche Rollen sie in der Gesellschaft einnehmen und welchen Platz sie in der Gesellschaft einnehmen.»

Soziale Medien und Identitätsbildung

Eine Auswertung von Statistiken zur Nutzung von SM durch Jugendliche zeigt, dass diese einen zentralen Aspekt ihres sozialen Lebens darstellen. Es handelt sich um einen «einzigartig modernen Kontext der Identitätsentwicklung» (Schachter & Galliher, 2018, S. 2). Auch wenn dies an sich nicht schädlich ist, kann es durchaus zu einem Problem werden, wenn Jugendliche mit ihrer Identitätsfindung zu kämpfen haben. Erikson (1979, S. 120) war sich der Bedeutung dessen bewusst, was er als Anerkennung im Entwicklungsprozess der Identitätskonsolidierung während der Adoleszenz bezeichnete. Er verwendet den Begriff Anerkennung, um damit auszudrücken, dass man als Person wirklich so gesehen wird, wie man ist:

«[W]enn wir von der Reaktion der Gemeinschaft auf das Bedürfnis des jungen Menschen sprechen, von seinen Mitmenschen «anerkannt» zu werden, meinen wir damit mehr als nur die Anerkennung von Leistungen; denn für die Identitätsbildung des jungen Menschen ist es von grosser Bedeutung, dass auf ihn eingegangen wird und ihm eine Funktion und ein Status als Person zuerkannt werden, deren allmähliches Wachstum und Wandel für seine Mitmenschen Sinn ergibt und die ihm selbst allmählich Sinn ergeben.»

Ein zentraler Aspekt der Identitätsbildung ergibt sich aus dem Feedback, das Jugendliche von Gleichaltrigen, ihrer Familie und Fremden erhalten, je nachdem, wie sie sich in realen Situationen und in den SM präsentieren. Jugendliche erproben verschiedene Aspekte ihrer Identität v. a. im Kreis ihrer Gleichaltrigen, da Eltern in dieser Entwicklungsphase ihren Einfluss verlieren. Die heutige Generation von Teenagern besteht aus *Digital Natives*, (Prensky, 2001) die mit Technologie aufgewachsen sind, und ein Grossteil dieser Identitätsfindung findet online statt. Die von Jugendlichen bevorzugten Plattformen bieten die Möglichkeit zur Selbstdarstellung in Form von Videos, Texten und Bildern (Pérez-Torres, 2024). Diese Art, sich vor Gleichaltrigen zu zeigen und anschließend über die Reaktionen nachzudenken, ist ein wesentlicher Bestandteil der Identitätsfindung im Jugendalter. Jüngsten Studien zufolge sind SM Umgebungen, in denen Jugendliche im Rahmen sozialer Interaktionen ihre Identität konstruieren. «In digitalen Räumen können Jugendliche miteinander interagieren, sich selbst präsentieren und Feedback über sich erhalten, was zur Entwicklung eines klaren und integrierten Selbstverständnisses beiträgt» (ebd., S. 22170). Ein Mittel, dies zu erreichen, ist das

Posten sog. Feeds (häufig aktualisierte persönliche Informationen auf SM-Seiten) im Internet und das Einholen von Feedback.

Zwei Schlüsselmechanismen, die für die Identitätsbildung im Allgemeinen wichtig sind und auch für Aktivitäten auf SM-Seiten gelten, sind Selbstdarstellung und Selbstvergleich. Soziale Darstellung und sozialer Vergleich sind eng miteinander verbunden. Der Übersichtlichkeit halber habe ich sie voneinander getrennt. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Erkundung des Identitätsgefühls von Jugendlichen. Die Selbstdarstellung ist ein dynamischer Prozess, und im Internet kommuniziert der Jugendliche und veröffentlicht Bilder von sich selbst für ein «reales» Publikum, bestehend aus Freunden, Familie und Gleichaltrigen, oder für ein «nahes» Publikum (andere SM-Nutzer, bekannte und unbekannte) (Pérez-Torres, 2024). Die SM-Seiten bieten zudem eine Möglichkeit, Feedback in Form von Feeds zu erhalten, was bei der Erforschung und Festigung der Identität hilfreich sein kann. Diese werden als «Likes» bezeichnet, eine unverfälschte Form der Zustimmung.

Die am häufigsten genutzten Plattformen – YouTube, TikTok und Instagram – zeichnen sich durch bestimmte Merkmale aus, bspw. durch eine Vorliebe für visuelles Material. Snapchat und Instagram bieten zudem eine Bearbeitungsfunktion. Einige dieser Filter oder Augmented-Reality(AR)-Filter können von Jugendlichen genutzt werden, um Fotos auf humorvolle Weise zu ergänzen, bspw. indem sie einem sog. Selfie Ohren hinzufügen. Diese Bearbeitungsfunktion kann jedoch auch zur Optimierung von Fotos genutzt werden. Diese werden manchmal als AR-Beauty-Filter (ARB-Filter) bezeichnet. Jugendliche, die SM nutzen, präsentieren nicht immer ihre unbearbeiteten Bilder und Fotos. Indem sie die geposteten Inhalte kuratieren, ein ideales und nicht reales Bild oder Inhalte präsentieren und das Positive überbetonen, können Teenager ihre Selfies verfeinern und optimieren, um sie besser an die soziokulturellen Vorstellungen von Schönheit anzupassen. ARB-Filter sind diejenigen, die das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und ihre Vorstellung von ihrer Identität beeinflussen können.

Wie Pérez-Torres (2024) es formuliert, werden Jugendliche dazu angeregt, ihr ideales Selbst zu präsentieren, insbesondere wenn sie Fotos oder Videos posten. Dies bezieht sich auf die Unterscheidung, die Carl Rogers zwischen dem sog. wahren Selbst und dem idealen Selbst getroffen hat. Das ideale Selbst ist das Selbstbild oder die Identität, die der Einzelne (in diesem Fall der Jugendliche) gern hätte oder sein möchte, während das wahre Selbst die Art und Weise ist, wie er sich selbst sieht. Eine Diskrepanz zwischen beiden führt tendenziell zu einer Minderung des Selbstwertgefühls des Einzelnen. Mit Blick auf SM kann es erhebliche Auswirkungen haben, ob man online akzeptiert oder abgelehnt wird. Da emotionale Reaktionen im Jugendalter sehr intensiv sind, beeinflusst dieses Online-Feedback das Selbstwertgefühl und das Selbstbild der Jugendlichen. Wenn positiv bearbeitete Beiträge online gestellt werden und der Jugendliche Likes erhält, wird damit ein Aspekt seines idealisierten Selbst bestätigt,

was zu möglicher Unzufriedenheit mit seinem tatsächlichen Aussehen führen kann. Diese Likes mögen zwar ein kurzlebiges Hochgefühl oder einen Dopaminrausch auslösen, doch da ein «falsches Selbst» gemocht wird, kann dies zu Gefühlen der Unzulänglichkeit führen und soziale Isolation begünstigen. Auch Jungs (1966, S. 193) ursprüngliches Konzept der Persona ist hier relevant:

«Die Konstruktion einer kollektiv akzeptierten Persona bedeutet ein gewaltiges Zugeständnis an die Aussenwelt, eine echte Selbstaufopferung, die das Ich direkt in die Identifikation mit der Persona treibt, sodass es tatsächlich Menschen gibt, die glauben, sie seien das, was sie vorgeben zu sein.»

Das Vertrauen auf diese Personas kann das Gefühl der Unzulänglichkeit weiter verschärfen, wenn das digitale Selbst nicht mit der Offline-Realität übereinstimmt. Ein damit verbundenes Phänomen ist das sog. Instagram-Gesicht (Tolentino, 2019), bei dem es sich um einen idealisierten Schönheitsstandard handelt, der dazu geführt hat, dass immer mehr junge Frauen sich einer Schönheitsoperation unterziehen wollen, um ihr Aussehen diesem Ideal anzunähern. Rousseau (2020, S. 16) stellt in einer Forschungsarbeit fest, «dass das Aufnehmen und Betrachten idealisierter Selfies zu einem negativen Körperbild führen kann» (S. 16). Darüber hinaus werden Jugendliche online mit einem soziokulturellen Körperideal konfrontiert, nämlich schlanken und athletischen Körperformen, denen sie nacheifern möchten.

Ein weiterer Aspekt der Selbstdarstellung in den SM ist die Tendenz von Jugendlichen, im Rahmen ihrer Identitätsfindung unterschiedlichen Zielgruppen verschiedene Versionen ihres Selbst zu präsentieren. Diese Darstellungen sind in der Regel positiv verzerrt, was wiederum zu dem führen könnte, was Erikson als Identitätsverwirrung bezeichnet hat. Turkle (2011) vertrat die Ansicht, dass dieser Prozess der Darstellung zahlreicher «Identitäten» das Selbstgefühl fragmentieren könnte.

Sozialer Vergleich ist eine weitere Strategie, die Jugendliche in den SM anwenden, um ihre Selbsterkenntnis zu verbessern. Dies ist ein natürlicher Prozess: Jugendliche können sich entweder mit anderen vergleichen, die sie als überlegen empfinden (Aufwärtsvergleich), oder mit solchen, die sie als unterlegen empfinden (Abwärtsvergleich) (Pérez-Torres, 2024). Jugendliche, die dazu neigen, sich eher mit Vorbildern zu vergleichen, die über ihnen stehen, weisen im Allgemeinen ein geringeres Selbstwertgefühl auf. Beim Vergleich mit Vorbildern, die über ihnen stehen, sucht der Jugendliche gewissermassen nach einem Vorbild. Mit den SM gibt es eine neue Gruppe von Vorbildern, nämlich Influencer:

«SM-Influencer sind eine Untergruppe der Ersteller digitaler Inhalte, die sich durch eine grosse Online-Fangemeinde, eine unverwechselbare Markenpersönlichkeit und strukturierte Beziehungen zu kommerziellen Sponsoren auszeichnen. Um Einkommen zu erzielen, preisen sie ihren Followern Markenprodukte und -dienstleistungen an; diese Werbekommunikation er-

folgt in Form von Informationen, Ratschlägen und Inspiration» (Duffy, 2020, S. 1).

Wie Pazer (2024) hervorhebt, vergleichen sich Jugendliche in vielen Fällen, insbesondere bei Beiträgen von Influencern, mit anderen, die scheinbar ein perfektes Leben führen und idealisierte Bilder posten, und dieser Vergleich nach oben kann zu einem geringen Selbstwertgefühl führen. Eine Einschränkung bei der Interpretation der Ergebnisse bezog sich darauf, dass es sich bei den meisten Studien um Korrelationsstudien handelt, die Zusammenhänge, aber keine Kausalität aufzeigen. Somit könnten das Selbstwertgefühl und die Bindung der Jugendlichen eine Rolle bei ihrer Online-Aktivität spielen. Pazer (ebd., S. 302) stellte einen eindeutigen Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich und der Online-Identität von Jugendlichen fest.

Jugendliche: Soziale Medien und Psychotherapie

Aus den Ergebnissen der SM-Forschung geht hervor, dass Jugendliche, insbesondere diejenigen, die mit unsicherer Bindung und geringem Selbstwertgefühl in diese Entwicklungsphase eintreten, anfällig für emotionale Schwierigkeiten sind. Es gibt Berichte über steigende Raten von Depressionen, Einsamkeit, geringem Selbstwertgefühl und Identitätsunsicherheit unter Jugendlichen.

Jugendliche suchen in der Regel nicht von sich aus einen Psychotherapeuten auf. In den meisten Fällen werden sie an einen überwiesen. *Digital Natives*, also Jugendliche, die im digitalen Zeitalter aufgewachsen sind und sich mit allen Formen digitaler Informationen wohlfühlen, sind oft online und holen sich Rat zu emotionalen Schwierigkeiten von Chatbots. Grosse Sprachmodelle (LLMs) wie ChatGPT wurden zwar nicht entwickelt, um Therapeuten zu ersetzen, werden jedoch in vielen Fällen als Ersatz genutzt (Zainab et al., 2025). Es gibt einige Chatbot-Anwendungen, die behaupten, therapeutische Unterstützung zu bieten, sog. KI-Therapie-Support-Apps. Diese bieten im Wesentlichen eine einfache Form von Empathie, indem sie die Emotionen der Person erkennen und Ratschläge im Stil der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) geben. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sie kurzfristig wirksam sind, um mittelschwere Depressionen und Angstzustände bei Jugendlichen zu lindern (Field, 2026; Fitzpatrick et al., 2017; Karkosz et al., 2024). Wie Fitzpatrick et al. (2017, S. 9) schreiben:

«Auch wenn die Ergebnisse mit einer gewissen Vorsicht zu betrachten sind und die Befunde noch repliziert werden müssen, zeigt diese Studie dennoch, dass ein textbasierter Gesprächsagent, der darauf ausgelegt ist, den therapeutischen Prozess nachzubilden, das Potenzial hat, eine alternative und ansprechende Methode zur Durchführung von KVT für etwa 10 Millionen College-Studierende in den Vereinigten Staaten zu bieten, die unter stark beeinträchtigenden Angstzuständen und Depressionen leiden.»

Ein Online-Programm ist bspw. XAIA, bei dem der Nutzer mit einer roboterähnlichen Figur interagiert. Es besteht die Tendenz, diese Apps zu vermenschlichen. Fitzpatrick et al. (ebd., S. 8) zitierten einen Studenten, der sich auf eine Online-Therapie-App bezog: «Ich liebe Woebot so sehr. Ich hoffe, wir können für immer Freunde bleiben. Ich fühle mich tatsächlich supergut und glücklich, wenn ich sehe, dass es <darin gedacht hat>, bei mir nachzufragen!» Die Projektion menschlicher Eigenschaften auf ein hochentwickeltes LLM bedeutet eine weitere Entfremdung vom realen Leben.

Es wurden eine Reihe ethischer Bedenken hinsichtlich Chatbots geäußert, die beratungsähnliche Dienste anbieten. In einer sehr gut strukturierten, 18-monatigen ethnografischen Untersuchung identifizierten Iftikhar et al. (2025) bei Personen, die im Rahmen von Peer-Beratung oder Psychotherapie mit ausgebildeten Psychologen auf LLMs zugreifen, die folgenden fünf wesentlichen psychotherapiebezogenen ethischen Verstöße im Zusammenhang mit LLM-Chatbots: *Mangelndes Kontextverständnis* – Chatbots bieten im Vergleich zu einem Psychotherapeuten, der die Kommunikation des Jugendlichen in einen Kontext einordnen kann, zu stark vereinfachte, rezeptartige Interventionen an. Sie bezeichneten dies als «Einheitslösung». Der Chatbot war nicht darauf ausgelegt, Kontextinformationen auf der Grundlage der Lebenserfahrungen der Nutzer einzubeziehen; *Mangelhafte therapeutische Zusammenarbeit* – Die in dieser Studie untersuchten Chatbots neigten zu einem autoritären Stil, der Kommunikationsfluss war weniger natürlich, und in einigen Fällen verstärkte die App die negativen Überzeugungen der Klienten. *Trügerische Empathie* – Die empathischen Antworten des Chatbots waren vage und klischeehaft, wie «Ich verstehe dich» oder «Ich sehe dich», was ein falsches Gefühl der Verständigung hervorrief. *Unfaire Diskriminierung* – Die Antworten des Chatbots wiesen algorithmische Vorurteile in Bezug auf Geschlecht, Kultur und Religion auf. *Mangelnde Sicherheit und Krisenmanagement* – Die Chatbots versäumten es, Kriseninterventionsstrategien bei Depressionen und Selbstverletzung anzubieten.

Ein weiterer zu berücksichtigender Aspekt ist die Selbstdiagnose im Internet (Wiesböck, 2025; Bartens, 2025). In einer Analyse der beliebtesten TikTok-Videos zum Thema psychische Gesundheit kamen Marques et al. (2026) zu dem Schluss, dass die grösste Gruppe von Videos sich mit psychiatrischen Symptomen befasste, die häufig von nicht qualifizierten Personen gepostet wurden, was möglicherweise zur Tendenz zur Selbstdiagnose beiträgt. Die Hauptzielgruppe war im Alter zwischen 16 und 24 Jahren: «Die Ergebnisse deuten auf eine starke Verbreitung psychopathologischer Diskurse in Kurzvideo-Umgebungen hin, was die Bedeutung diagnostischer Sprache bei der alltäglichen Interpretation emotionaler Erfahrungen unterstreicht» (ebd., S. 1).

Können Chatbots die Probleme angehen, die sich aus Identitäts- und Selbstwertproblemen ergeben? Und können sie die potenziellen identitätsbezogenen Probleme angehen, die in diesem Artikel hervorgehoben werden?

Auf beide Fragen lautet die Antwort meiner Ansicht nach «Nein». Ein wackeliges oder verwirrtes Identitätsgefühl und ein instabiles Selbstwertgefühl erfordern mehr als oberflächliche Empathie und praktische Ratschläge. Psychotherapie ist jedoch nicht immer verfügbar, teuer und in der Regel nur für eine Stunde pro Woche zugänglich. Die Festigung der Identität und das Wohlfühlen damit erfordern einen Therapeuten, den man persönlich vor sich hat. Psychotherapie unterscheidet sich stark von dem, was die zahlreichen webbasierten Apps für KVT bieten. Was diesen Bots fehlt, ist eine komplexere Empathie und die schrittweise Einbindung der Lebensgeschichte der Person in eine Erzählung, die ein tieferes Gefühl von Identität und Selbstwert vermittelt.

Der wichtigste Aspekt einer wirksamen Therapie besteht darin, dass Patient und Therapeut gemeinsam daran arbeiten, dem Patienten zu helfen, seine Therapieziele zu erreichen (Wampold, 2001). Wie Wampold in einem Interview mit der APA (2009) feststellte:

«Es gibt jedoch gemeinsame Elemente effektiver Psychotherapien. So zeigen bspw. Hunderte von Studien, dass eine zielgerichtete kooperative Beziehung zwischen Therapeut und Patient – was wir als therapeutische Allianz bezeichnen – mit dem therapeutischen Fortschritt zusammenhängt. Diese Beziehung gilt für alle Therapieformen. Die therapeutische Allianz ist selbst bei medikamentösen Behandlungen psychischer Störungen von entscheidender Bedeutung. Der wichtigste Aspekt einer wirksamen Therapie besteht darin, dass Patient und Therapeut gemeinsam daran arbeiten, dass der Patient seine Therapieziele erreicht.»

Der Kernpunkt in der Debatte um KI-Chatbots vs. Psychotherapie liegt vielleicht in der Notwendigkeit der Interaktion mit einer realen Person und der Komplexität dieser Beziehung, die das wirkliche Leben widerspiegelt. Dennoch sind diese Apps nicht mehr wegzudenken und bieten vielen Menschen, die keinen Zugang zu Psychotherapie haben, eine minimale Unterstützung. Chatbots sind kostenlos und zu jeder Tages- und Nachtzeit verfügbar. Jugendliche, die Schwierigkeiten haben, ein klares Selbstbild und ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln, erhalten durch die Nutzung dieser Chatbots jedoch möglicherweise nur oberflächliche Unterstützung.

Schlussfolgerung

Wir leben in einer Zeit tiefgreifender gesellschaftlicher Veränderungen, die z. T. auf das exponentielle Wachstum von KI-Technologien mit einem breiten Anwendungsspektrum zurückzuführen sind. SM-Apps sind besonders relevant für Jugendliche, die sie regelmässig nutzen, um Details aus ihrem Leben zu posten. In bestimmten Fällen führen das Streben nach Idealisierung und Perfektionismus dazu, dass manche Jugendliche ihr Image inszenieren und sich mit Influencern vergleichen, was zu Identitätsverwirrung und geringem Selbstwertgefühl führen

kann. Es gibt weitere Auswirkungen wie Einsamkeit und Depressionen, deren Erörterung ebenso wie das Thema Cybermobbing den Rahmen dieses Artikels sprengen würde. Da Jugendliche als *Digital Natives* aufgewachsen sind, wenden sie sich an Online-Chatbots, um Lösungen für ihre emotionalen Schwierigkeiten zu finden. Chatbots sind zudem jederzeit verfügbar, kostenlos und vertraulich. Diese Apps können zwar oberflächlichen Trost spenden, sind jedoch kein Ersatz für Psychotherapie.

Literatur

- APA (2009, 22.12.). How psychotherapy works. <https://www.apa.org/news/press/releases/2009/12/wampold>
- Aichner, T. et al. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4), 215-222.
- Bartens, W. (2025, 23.3.). Experten warnen vor der ADHS-Diagnose per TikTok. *Tagesanzeiger*.
- Crone, E.A. & Konijn, E.A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, (9), 588.
- Duffy, B.E. (2020). *Social Media Influencers. The International Encyclopedia of Gender, Media, and Communication*. Ross, K. (Ed.-in-Chief), Bachmann, I., Cardo, V., Moorti, S. and Scarcelli, M. (Ass. Eds). John Wiley & Sons.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Erikson, E. (1979). *Identity and the Life Cycle*. Norton.
- Faverio, M. & Sidoti, O. (2025). *Teens, Social Media and AI Chatbots*. Pew Research Center.
- Field, T. (2026). Social Chatbot Research: A Narrative Review. *Journal of Clinical Psychology and Neurology*, 4(1), 1-4.
- Fitzpatrick, K.K. et al. (2017). Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults with Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 4, e19.
- Guyer, A.E. et al. (2016) The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 70, 74-85.
- Iftikhar, Z. et al. (2025). How LLM Counselors Violate Ethical Standards in Mental Health Practice: A Practitioner-Informed Framework. *Proceedings of the AAAI/ACM Conference on AI, Ethics, and Society*, 8(2), 1311-1323.
- Jung, C.G. (1966). *Two Essays on Analytical Psychology* (2nd ed.). Routledge/Kegan Paul.
- Karkosz, S. et al. (2024). Effectiveness of a Web-based and Mobile Therapy Chatbot on Anxiety and Depressive Symptoms in Subclinical Young Adults: Randomized Controlled Trial. *JMIR Formative Research*, 8, e47960.
- Külling-Knecht, C. et al. (2024). *Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2024*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Marcias, J. (1980). Identity in Adolescence. In J. Adelson (Hg.), *Handbook of Adolescent Psychology* (S. 159-187). Wiley & Sons.
- Marques, L.P. et al. (2026). Mental health on TikTok: themes and content creators behind the hashtag #saudemental in Brazil. *Academia Mental Health and Well-Being*, 3(2).

- Pazer, S. (2024). The Impact of Social Media Use on Identity Formation among Adolescents. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, 10(5).
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170-22180.
- Rousseau, A. (2020). Adolescents' Selfie-Activities and Idealized Online Self-Presentation: An Application of the Sociocultural model. *Body Image*, 36.
- Schachter, E. & Galliher, R. (2018). Fifty Years Since «Identity: Youth and Crisis»: A Renewed Look at Erikson's Writings on Identity. *Identity*, 18, 1-4.
- Tolentino, J. (2019, 12.12.). The age of Instagram face. *The New Yorker*.
- Turkle, S. (2011). *alone together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127.
- Wampold, B.E. (2001). *The Great Psychotherapy Debate, Models, Methods and Findings*. Lawrence Erlbaum.
- Wiesböck, L. (2025). *Digitale Diagnosen: Psychische Gesundheit als Social-Media-Trend*. Paul Zsolnay.
- Zainab, W., Khan, Z. & Nawab, F. (2025). Shifting Paradigm in Psychotherapy. From Human to Machine: a Critical Review of Benefits, Risks and Ethical Challenges. *Pakistan Journal of Psychology*, 56(1), 17.

Adolescence, identity and social media

Abstract: AI is impacting on all aspects of our lives at an exponential rate. Concerns have been raised about the impact of certain AI online social media applications available to young people. Adolescents, as a group, are very active online especially on social media which they use amongst others, as a vehicle for exploring their sense of identity. This has the potential to lead to emotional difficulties especially in vulnerable adolescents. In addition, they are then using online apps for counselling support which is problematic. The scope of this paper is narrow focusing on social media use in relationship to identity exploration and consolidation. There are other important issues relating to adolescents online activities which is outside the scope of this paper.

Keywords: adolescence, social media, chatbots, psychotherapy, augmented reality

Biografische Notiz

Jean Schulthess Watt ist Klinische Psychologin, Jungianische Analytikerin, eidg. anerck. Psychotherapeutin und Dozentin am C. G. Jung-Institut.

Kontakt

E-Mail: jean.watt@bluewin.ch