

06/26

SOCIAL PROOF REPORT

BEZIEHUNGEN



AUSGABE

10



social-proof.org
kontakt@social-proof.org

PSYCHOLOGISCHE TRENDS

AUS DER DIGITALEN JUGENDKULTUR FÜR SCHULE & WORKSHOPS

Ist Dating für junge Menschen gerade überhaupt noch möglich? Die Frage klingt übertrieben. Wer durch Social Media scrollt, landet aber schnell in einer Welt, in der Liebe **politisch aufgeladen** wirkt. Crushes, Kennenlernen und Liebeskummer stehen plötzlich neben Macht, Geschlecht, Status, Körper, Geld, Freiheit und der Frage, wer sich wem **anpassen** soll.

In einer globalen Ipsos-Befragung 2025 bezeichneten sich **53 von 100 Gen-Z-Frauen** als feministisch, bei **Gen-Z-Männern** waren es **32 von 100**.¹ Europäische Analysen beschreiben zugleich, dass junge Männer in Teilen stärker rechte und traditionellere Positionen unterstützen als junge Frauen.² In einigen Ländern werden auch Einstellungen zu Geschlechterrollen bei jüngeren Menschen wieder weniger eindeutig progressiv.³

Diese Zahlen zeigen, warum Dating online gerade so angespannt wirkt. Wenn junge Menschen **unterschiedliche Vorstellungen** davon entwickeln, was Gleichberechtigung, Freiheit, Familie, Sexualität oder Fürsorge bedeuten, landet dieser Konflikt irgendwann in Chats, Beziehungen und Trennungen.

Genau diese Aushandlung sehen wir in der **digitalen Jugendkultur**. Tradwife-Ästhetik, Provider-Männlichkeit, Looksmaxxing, Incel-Erzählungen, „Frauen gehören in die Küche“-Rhetorik und die Sehnsucht nach klaren Rollen stehen im selben Feed wie Dating-Müdigkeit, Polyamorie, offene Beziehungen, Situationships, queere Beziehungsentwürfe und die Frage, ob man eine klassische Beziehung braucht, um **glücklich** zu sein.

Dieser Report schaut darauf, was **junge Menschen** gerade über **Liebe** lernen, wenn der Feed ihnen jeden Tag erklärt, wer begehrenswert ist, wer zu viel will, wer zu wenig gibt und welches Beziehungsmodell angeblich das richtige ist. Daraus folgt die pädagogische Frage, wie Jugendliche zwischen all diesen Bildern herausfinden können, was Nähe für **sie selbst** bedeuten soll.



Im ÖRR kann man sehen,
wie echte Paare ihre
Beziehungen besprechen.
(ARD Mediathek)

RELEVANZ DES THEMAS

Beziehungen waren für Jugendliche schon **immer wichtig**. Neu ist die **Härte**, mit der sie öffentlich verhandelt werden. Wer liebt, datet, Schluss macht oder sich nicht binden will, bewegt sich kaum noch im rein Privaten. Verschiedene Social Media Plattformen liefern ständig **neue Regeln, Warnungen** und **Urteile**.

Der **digitale Beziehungsraum** fühlt sich dadurch schnell wie eine **Dauerdebatte** an. Manche Inhalte versprechen Halt durch klare Rollen. Andere greifen genau diese Rollen frontal an. Viele Jugendliche bewegen sich **zwischen diesen Angeboten**. Sie wollen Nähe und fürchten Abhängigkeit. Sie wünschen sich Verbindlichkeit und haben Angst vor Beziehungen, die eng, unfair oder kontrollierend werden.

Der Konflikt bekommt zusätzliche Schärfe, weil Beziehungsideale aktuell mit **Geschlechterbildern** und **politischen Haltungen** verknüpft werden. Wenn junge Frauen häufiger progressive Positionen vertreten und junge Männer stärker traditionelle oder rechte Positionen unterstützen, prägt das Erwartungen beim Dating. Es beeinflusst, wer Care-Arbeit selbstverständlich findet, wer Eifersucht romantisiert, wer sexuelle Freiheit fordert, wer Treue verlangt, wer bezahlt, wer sich anpasst und wer sich bedroht fühlt.

Gleichzeitig verändert sich das **reale Beziehungsverhalten**.

Jugendliche in Deutschland werden später **sexuell aktiv** als noch vor einigen Jahren. Die aktuelle Jugendsexualitätsstudie des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zeigt, dass die meisten jungen Menschen ihr **erstes Mal** heute mit **19 Jahren** erleben. **2019** war die Mehrheit bereits mit **17 Jahren** sexuell aktiv.⁴ Das könnte darauf hindeuten, dass Jugendliche bewusster entscheiden, vorsichtiger werden oder stärker auf passende Bedingungen achten.

Wir sehen während unserer Arbeit eine **digitale Aushandlung** darüber, wie junge Menschen Nähe, Macht und Freiheit sortieren. Incel-Logiken und Manosphere-Content erzählen jungen Männern, sie seien abgehängt, unattraktiv oder von Frauen systematisch entwertet. Looksmaxxing macht daraus ein Körperprojekt. Tradwife- und Provider-Content übersetzen Unsicherheit in alte Rollen. In anderen Bubbles werden Dating-Verzicht, Beziehungsfreiheit oder alternative Beziehungspraxen als Antwort auf Enttäuschung, Erschöpfung und ungleiche Erwartungen verhandelt.

Im Alltag hat das spürbare Auswirkungen auf die **mentale Gesundheit**. Liebeskummer kann Schlaf, Konzentration und Selbstwert massiv beeinflussen. Eifersucht kann aus Angst entstehen und in Kontrolle kippen. Freundschaften können Halt geben und zugleich unklar werden, wenn Grenzen und Erwartungen verschwimmen.

RELEVANZ DES THEMAS

Dating-Apps ermöglichen neue Begegnungen und verstärken manchmal das Gefühl, austauschbar zu sein. Social Media macht aus privaten Erfahrungen **öffentliche Vergleichsflächen**.

Ein guter Zugang beginnt bei der **Beobachtung**. Welche Beziehungsideale begegnen Jugendlichen online? Welche Rollen werden ihnen angeboten? Welche Ängste werden verstärkt? Welche Versprechen wirken attraktiv? Danach lässt sich sinnvoll über **gesunde Beziehungen** sprechen. Als Werkzeug, um Nähe, Kontrolle, Freiheit, Fürsorge und Selbstwert auseinanderzuhalten.

Genau darin liegt die Chance dieses Reports. **Beziehungstrends sind ein zentrales Thema digitaler Jugendkultur**. Sie zeigen, wie junge Menschen über Geschlecht, Sicherheit, Attraktivität, Macht und Zugehörigkeit nachdenken. Wer diese Trends versteht, kann Gespräche öffnen, bevor aus Unsicherheit Kontrolle wird, aus Enttäuschung Abwertung und aus Sehnsucht ein Beziehungsbild, das mehr Druck macht als Halt gibt.



PSYCHOLOGISCHE EINORDNUNG

Psychologisch interessant ist, warum digitale Beziehungskultur gerade so stark zwischen **Orientierungssuche** und **Radikalisierung** pendelt. Viele Jugendliche wünschen sich Nähe, bekommen online aber vor allem Regeln, Warnungen und harte Rollenbilder angeboten.

Beziehungen gehören zu den Orten, an denen junge Menschen lernen, **wer sie sind, was sie brauchen und wie Nähe funktioniert**. Schon frühe romantische Erfahrungen können Selbstwert, emotionale Sicherheit, Erwartungen an spätere Partnerschaften und den Umgang mit Konflikten prägen.⁵ Entscheidend ist dabei die **Qualität der Beziehung**. Fühle ich mich gesehen? Kann ich Grenzen setzen? Darf ich ehrlich sein? Gibt es Respekt, Vertrauen und Fairness?⁶

Digitale Räume verändern diese **Lernprozesse**. Social Media verdichtet Liebe häufig zu **Regeln, Rollenbildern** und **Warnsignalen**. Komplexe Situationen werden schneller sortierbar. Schwierig wird es, wenn solche Deutungen zu starren Schablonen werden. Dann rückt die konkrete Beziehung in den Hintergrund und das **fertige Skript** übernimmt.

Ein wichtiger Begriff dafür ist das romantische Skript. Gemeint sind kulturell gelernte Vorstellungen davon, wie Liebe aussehen soll. Dazu gehören Erwartungen daran, wer den ersten Schritt macht, wie viel Eifersucht normal ist, ob Liebe leicht sein muss und ob eine Partnerperson alle Bedürfnisse erfüllen soll.

Medien spielen dabei eine große Rolle. Studien zu romantischen Darstellungen zeigen Zusammenhänge zwischen **idealisierten Beziehungsbildern** und **romantischen Überzeugungen**. Neuere Arbeiten zu #relationshipgoals-Content finden außerdem Hinweise darauf, dass positiv verzerrte Beziehungsdarstellungen auf Social Media mit **geringerer Beziehungszufriedenheit** bei jungen Erwachsenen zusammenhängen können.^{7 8}

Gerade der **Anspruch an Beziehungspersonen** ist psychologisch spannend. Eine Beziehung soll heute für viele sehr viel gleichzeitig leisten. Die andere Person soll romantisch passen, sexuell attraktiv sein, emotional verfügbar, politisch ähnlich, zuverlässig, witzig, reflektiert, beruflich unterstützend, freundschaftlich nah und möglichst auch noch Teil der eigenen digitalen Selbstdarstellung. Das ist verständlich, weil Partnerschaften in einer unübersichtlichen Welt Sicherheit geben sollen. Gleichzeitig wird die einzelne Beziehung dadurch **extrem belastet**. Wenn eine Person beste:r Freund:in, Lover, Safe Space und Motivationscoach zugleich sein soll, wird Enttäuschung wahrscheinlicher.

Romantische Ideale können Hoffnung, Verbindlichkeit und Fürsorge stärken. Problematisch werden sie, wenn sie keine **Realitätstoleranz** mehr haben.

PSYCHOLOGISCHE EINORDNUNG

Beziehungen brauchen Gespräche, Missverständnisse, Reparaturversuche und manchmal auch Abstand. **Intensive Gefühle** bedeuten noch **keine Sicherheit**. Digitale Kommunikation kann Verbundenheit stärken und zugleich die Erwartung erzeugen, jederzeit verfügbar sein zu müssen.

Diese Dynamik zeigt sich häufig in **Eifersucht, digitaler Kontrolle** oder ständiger **Verfügbarkeitsprüfung**. Psychologisch ist Eifersucht erst einmal ein Signal dafür, dass eine wichtige Beziehung als bedroht wahrgenommen wird. Forschung zu digitalen Beziehungen zeigt, dass Social-Media-Situationen wie das Liken eines Instagram-Posts bei Jugendlichen **Eifersucht** und **kontrollierendes Verhalten** auslösen können.⁹ Eine Längsschnittstudie mit jungen Erwachsenen fand außerdem, dass Social-Media-Eifersucht mit mehr **elektronischer Partner:innen-Überwachung** und später **geringerer Beziehungszufriedenheit** zusammenhing.¹⁰

Der **politische** und **geschlechtliche Kontext** verschärft diese Fragen. Unterschiedliche Haltungen zu Geschlechterrollen verändern Beziehungserwartungen. Queere Jugendliche erleben diese Aushandlungen oft noch einmal anders, weil sie sich nicht nur zu Beziehung, sondern auch zu Sichtbarkeit, Sicherheit und Anerkennung positionieren müssen.

Manche Online-Trends werden genau dadurch attraktiv. Klare Rollen reduzieren **Ambivalenz**.

Sie sagen, wer führen soll, wer wählen darf, wer zahlen muss, wer begehrenswert ist und wer angeblich schuld ist, wenn Nähe nicht klappt. Incel- und Manosphere-Content gehen besonders weit. Sie deuten Zurückweisung, Einsamkeit und sexuelle Unsicherheit als Beweis dafür, dass Frauen zu viel Macht hätten oder Männer systematisch entwertet würden. Für manche Jungen kann das **kurzfristig entlastend** wirken, weil es Schmerz erklärt und Schuld nach außen verlagert. Langfristig verengt es den Blick auf Beziehungen, weil aus realer Verletzlichkeit Misstrauen, Abwertung und Anspruch entstehen können.

Alternative Beziehungsentwürfe erfüllen ebenfalls eine psychologische Funktion und setzen stärker auf Aushandlung, Selbstbestimmung und Kritik an klassischen Normen. Für manche junge Menschen fühlt sich das befreiend an. Andere erleben Überforderung, wenn Freiheit zwar versprochen wird, Grenzen, Eifersucht und Verbindlichkeit aber ungeklärt bleiben.

Neuere Forschung zu **konsensueller Nicht-Monogamie** widerspricht der Annahme, monogame Beziehungen seien automatisch zufriedener oder stabiler. Eine Meta-Analyse von 35 Studien mit über 24.000 Personen fand insgesamt keine bedeutsamen Unterschiede in Beziehungszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit zwischen monogamen und nicht-monogamen Beziehungskonstellationen.¹¹ Das Label allein sagt wenig darüber aus, ob eine Beziehung gesund ist. Wichtiger ist die **Kommunikation** untereinander.

PSYCHOLOGISCHE EINORDNUNG

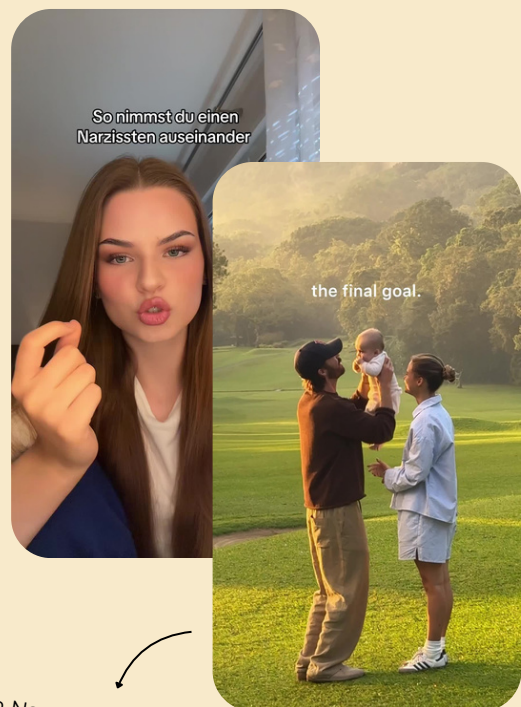
Auch **Dating-Apps** gehören in diese Einordnung. Sie schaffen Zugang besonders für Jugendliche und junge Erwachsene, die offline weniger passende Räume finden. Gleichzeitig verändern sie das Beziehungserleben. Profile werden kuratiert, Ablehnung wird schneller, Austauschbarkeit wird spürbarer. Eine Studie mit Schweizer Studierenden fand, dass stärker problematische Nutzung von Online-Dating-Apps mit mehr depressiven Symptomen, Impulsivität und weiteren gesundheitlichen Risiken zusammenhing.¹²

Der auffällige Punkt ist also nicht, dass junge Menschen keine Beziehungen mehr wollen. Viele wollen **Nähe**, aber sie wollen weniger blind in alte Muster gehen. Sie vergleichen mehr und reflektieren mehr.

Deshalb braucht **Beziehungskompetenz** mehr als Warnungen vor „toxischen Beziehungen“. Jugendliche müssen lernen, zwischen Gefühl, Bedürfnis und Verhalten zu unterscheiden. Ein Gefühl kann echt sein, ohne dass jedes Verhalten daraus okay ist. Ich darf Angst haben, verlassen zu werden. Ich darf trotzdem nicht verlangen, dass jemand den Standort teilt. Ich darf Eifersucht spüren. Ich darf trotzdem keine Nachrichten kontrollieren. Ich darf mir Verbindlichkeit wünschen. Ich darf trotzdem niemanden in eine Beziehung drängen. Genau diese Unterscheidung schützt vor der Gleichsetzung von **Liebe** und **Kontrolle**.

Ein hilfreicher Kompass ist die **Beziehungsqualität**. Gute Beziehungen erkennt man an Freiwilligkeit, Ehrlichkeit, Respekt, Fürsorge, Grenzen, Verlässlichkeit und der Fähigkeit, Konflikte ohne Abwertung zu klären.⁶ Das gilt für alle Beziehungsmodelle.

Am Ende geht es um eine nüchterne, aber wichtige Botschaft. **Liebe ist kein Naturereignis, das einfach passiert und dann alles rechtfertigt. Liebe ist auch eine Praxis.** Sie besteht aus Entscheidungen, Gesprächen, Grenzen, Reparaturversuchen und der Frage, ob beide Personen in der Beziehung größer oder kleiner werden.



Von Narzissmus bis Relationship Goals: Das Thema Beziehung wird viel thematisiert. (Video 1, Video 2)

RESSOURCEN & ABSCHLUSS

INFOKASTEN

QUELLEN

Quellen:

1. Ipsos & King's College London. (2025). International Women's Day 2025: Global attitudes toward gender equality. Ipsos.
2. Milosav, Đ., Dickson, Z., Hobolt, S. B., Klüver, H., Kuhn, T., & Rodon, T. (2025/2026). The youth gender gap in support for the far right. *Journal of European Public Policy*.
<https://doi.org/10.1080/13501763.2025.2481181>
3. Menkhoff, L., & Wrohlich, K. (2025). Traditional attitudes toward gender roles are increasing among young people in some countries. *DIW Weekly Report*, 15(45/46), 311–317.
https://doi.org/10.18723/diw_dwr:2025-45-1
4. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. (2026). Erste sexuelle Erfahrungen: Jugendliche warten länger und verhüten sicher. BIÖG.
5. Sorensen, S., Feng, J., & Schantz, K. (2025). Adolescent romantic relationships. ACT for Youth, Cornell University.
6. Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92, 194–236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.008>
7. Boeckxstaens, I., Schokkenbroek, J. M., Noë, M., & Schreurs, L. (2025). Achieving #Relationshipgoals: Exploring the associations between exposure to positively-biased portrayals of romantic relationships and young adults' romantic outcomes. *Social Science Computer Review*, 1–22.
<https://doi.org/10.1177/08944393251366234>
8. Zibenberg, D., & Natividade, J. C. (2026). Happily ever after: Impact of romantic comedy exposure on romantic beliefs. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-026-00526-7>
9. Quiroz, S. I., Ha, T., & Anderson, S. F. (2024). "You liked that Instagram post?!" Adolescents' jealousy and digital dating abuse behaviors in reaction to digital romantic relationship threats. *Computers in Human Behavior*, 153, 108111. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108111>
10. Métellus, S., Vaillancourt-Morel, M. P., Brassard, A., & Daspe, M. È. (2025). Attachment anxiety and relationship satisfaction in the digital era: The contribution of social media jealousy and electronic partner surveillance. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51, e70074.
<https://doi.org/10.1111/jmft.70074>
11. Anderson, J. R., Hinton, J. D. X., Bondarchuk-McLaughlin, A., Rosa, S., Tan, K. J., & Moor, L. (2025). Countering the monogamy-superiority myth: A meta-analysis of the differences in relationship satisfaction and sexual satisfaction as a function of relationship orientation. *The Journal of Sex Research*. <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2462988>
12. Winter, B. L., Janousch, C., Wehrli, F. S. V., Fehr, J. S., Hampel, B., & Quednow, B. B. (2025). Relations of problematic online dating app use with mental and sexual health: A cross-sectional study in Swiss university students. *BMJ Public Health*, 3(2), e002569. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2025-002569>

Vielen Dank für euren
Einsatz für eine bessere
mentale Gesundheit von
Schüler:innen!



MENTAL²

Der Social Proof Report ist Teil des Mental²-
Kooperationsprojektes zwischen der Techniker
Krankenkasse, Kopfsachen e.V. und Social Proof.

SOCIAL PROOF REPORT DER NEWSLETTER ZUR MENTALEN GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN