Bitkom e.V. | Presseinformation

# Junge Menschen zeigen sich im Netz oft glücklicher, als sie sind

- **Für unter 30-Jährige ist der positive Online-Eindruck besonders wichtig**

**Berlin, 16. April 2026** – Ob beim Chatten, in sozialen Medien oder in Kommentaren: Gerade junge Menschen zeigen sich im Netz oft glücklicher, als sie sich im echten Leben fühlen. Ein Viertel der 16- bis 29-Jährigen (25 Prozent) gibt offen zu, sich in der digitalen Welt glücklicher darzustellen als in der Realität. Zugleich ist es für mehr als die Hälfte dieser Altersgruppe (53 Prozent) insgesamt wichtig, online einen positiven Gesamteindruck zu vermitteln. Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter rund 1.500 Internetnutzerinnen und -nutzern in Deutschland ab 16 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom. Demnach fallen diese Werte bei den jüngeren Befragten deutlich höher aus als in den anderen Altersgruppen. Bei den über 30-Jährigen geben insgesamt nur 11 Prozent an, sich im Netz glücklicher darzustellen. Und 28 Prozent achten darauf, online einen positiven Gesamteindruck zu vermitteln. „Gerade für junge Menschen ist die digitale Welt ein wichtiger sozialer Raum, in dem sie positiv wahrgenommen werden wollen“, sagt **Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder**. „Es ist völlig normal, dass sich die Menschen eher von ihrer Schokoladenseite zeigen. Wenn die digitale Inszenierung aber zum Dauerzustand wird, erzeugt das bei den Selbstdarstellern vor allem Stress und bei Begegnungen im realen Leben Enttäuschung.“

Neben einem glücklicheren Auftreten geben junge Menschen auch häufiger an, sich im Netz selbstbewusster, interessanter und sozialer (je 24 Prozent), schöner und lustiger (je 18 Prozent), erfolgreicher (11 Prozent) oder sportlicher (10 Prozent) zu präsentieren. Nur 29 Prozent der 16- bis 29-Jährigen sagen, dass sie sich online nicht anders darstellen als im echten Leben. Bei den über 60-Jährigen sind es 65 Prozent.

## Kontakt

**Nina Paulsen**
Pressesprecherin
Telefon: +493027576168
E-Mail: n.paulsen@bitkom.org
Download Pressefoto

**Leah Schrimpf**
Leiterin Digitale Gesellschaft
Download Pressefoto
Nachricht senden

## Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom durchgeführt hat. Dabei wurden 1.449 Internetnutzerinnen und -nutzer in Deutschland ab 16 Jahren online befragt. Die Befragung fand im Zeitraum KW 3 bis KW 4 2026 statt. Die Umfrage ist repräsentativ. Die Fragen lauteten: „Welche der folgenden Adjektive beschreiben Ihre Selbstdarstellung in der digitalen Welt verglichen mit der Realität am besten?“ und „Wie wichtig ist es Ihnen, in der digitalen Welt einen positiveren Gesamteindruck von sich zu vermitteln im Vergleich zum echten Leben?“

---

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Junge-Menschen-zeigen-sich-im-Netz-oft-gluecklicher-als-sie-sind***