

Die Kraft innerer Schönheit

Ästhetisch-kosmetische Eingriffe ohne medizinische Notwendigkeit haben sich innerhalb von zehn Jahren mehr als verdoppelt. Die Frage wird diskutiert, welcher Zusammenhang besteht zwischen Selbstakzeptanz, inneren Werten und Selbstwirksamkeit sowie negativen Aspekten, wie niedriges Selbstwertgefühl, verzerrte Selbstwahrnehmung und übermäßige Selbstkritik.

Text | Mohammad Tabatabai



Foto: Pexels-studio/stock.adobe.com

Schönheit ist ein fortwährendes Thema der Philosophie, Kultur und Gesellschaft. Während sie in der Antike als Ausdruck innerer Tugend und Harmonie galt, ist sie in der Gegenwart zunehmend an äußere Normen und Inszenierungen gebunden. Schönheitsideale und deren Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben sich im Laufe der Zeit stetig verändert. Soziale Medien wie Instagram und TikTok prägen das Schönheitsideal, indem sie idealisierte und oft manipulierte Körperbilder verbreiten. Das fördert ständige Vergleiche und weckt bei vielen den Wunsch nach ästhetisch-kosmetischen Eingriffen ohne medizinische Notwendigkeit. Deren Zahl hat sich innerhalb von zehn Jahren mehr als verdoppelt – von knapp 290 000 im Jahr 2014 auf über 626 000 Eingriffe 2024 (*Kasten*).

Diese Entwicklung wirft Fragen auf: Welcher Zusammenhang besteht zwischen ressourcenorientierten Aspekten, wie Selbstakzeptanz, inneren Werten und Selbstwirksamkeit, und negativen Aspekten, wie niedriges Selbstwertgefühl, verzerrte Selbstwahrnehmung und übermäßige Selbstkritik?

Soziale Medien wie Instagram und TikTok prägen das Schönheitsideal, indem sie idealisierte und oft manipulierte Körperbilder verbreiten.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts prägen unrealistische Schönheitsvorstellungen das gesellschaftliche Bild für Körper und Attraktivität. Sie werden vor allem durch Werbung, Frauenzeitschriften, Social Media und Sexualisierung in den Medien verbreitet. Besonders Frauen stehen unter dem Einfluss solcher medialen Schönheitsideale. Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, einer bestimmten Norm gerecht werden zu müssen. Die andauernde Konfrontation mit scheinbar perfektionierten Bildern kann das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen erheblich beeinträchtigen und psychische Belastungen hervorrufen. Studien zeigen, dass der ständige Vergleich mit idealisierten Bildern, vor allem in den sozialen Medien, zu einer negativen Körperwahrnehmung und einem verringerten Selbstwertgefühl führen kann (4). Die Neigung, den eigenen Wert ausschließlich durch das äußere Körperbild und Aussehen zu bemessen, führt zu einer Selbstentfremdung und negativen Selbstobjektivierung. Diese Selbstobjektivierung bedeutet, dass sich die Person ausschließlich aus der Sicht anderer betrachtet.

Historischer und philosophischer Kontext

Schon im alten Griechenland beschäftigte Schönheit Philosophen, Wissenschaftler und Schriftsteller. Sie galt nicht nur als ästhetischer, sondern auch als ethischer Begriff, verbunden mit Harmonie, Dynamik und innerer Tugend. Die äußere Erscheinung wurde als Spiegel eines schönen Wesens betrachtet. In der platonischen Tra-

dition erscheint Schönheit als Abbild des Göttlichen und als Stufenleiter zur Erkenntnis – vom Körperlichen über geistige Werte bis zum höchsten Guten. Aristoteles hingegen sieht Schönheit in Kunst und Natur als objektive Eigenschaften wie „Proportion“, „Ordnung“ und „Klarheit“ und betont ihren moralischen und erzieherischen Wert. Kant unterscheidet zwischen dem angenehmen Schönen und dem überwältigenden Erhabenen; für ihn ist Schönheit subjektiv, aber kulturell geprägt.

Wahrnehmung und emotionale Reaktion

Schönheit hängt sowohl von den Eigenschaften eines Objekts als auch von der Wahrnehmung des Betrachters ab. Sie zeigt sich in Kunst, Natur, Alltäglichem oder auch in Ideen, Handlungen und Erinnerungen – unabhängig vom praktischen Nutzen. Während im Mittelalter Körperfülle Wohlstand und Gesundheit symbolisierte, gilt heute Schlankheit als Schönheitsideal, bedingt durch Wohlstand und Nahrungsangebot. Essstörungen treten überwiegend in westlichen Kulturen und bei Frauen auf und werden daher als „kulturgebundene Syndrome“ bezeichnet (4).

Aus psychologischer Perspektive ist die Empfindung von Schönheit eng mit Wahrnehmung und emotionaler Reaktion verbunden. Dabei spielen soziale Einflüsse und Prägungen, bisherige Erfahrungen sowie Persönlichkeitsmerkmale und Charaktereigenschaften eine bedeutsame Rolle. Was als schön gilt, hängt von gesellschaftlichen Maßstäben und Idealen ab, die durch Medien, Mode, Kunst und sogar Religion beeinflusst werden.

Mit der Aufklärung wurden Schönheitsmerkmale zunehmend mit Tugenden und Intellekt verbunden. Diese Ideale und Normvorstellungen befinden sich in einem ständigen Wandel. Was heute als schön oder attraktiv wahrgenommen wird, kann in einem anderen Zeitraum als unschön empfunden werden. Aus diesem Grund ist Schönheit auch ein Ausdruck sozialer Zugehörigkeit, Verbundenheit, Einfluss, Macht und Abgrenzung.

Der Teufelskreis der Selbstoptimierung ist geprägt von dem Wunsch nach Anerkennung, der zum Streben nach gesellschaftlichen Schönheitsidealen führt. Dies fördert den Konsum von Kosmetikprodukten, was wiederum sozialen Druck erzeugt. Dieser Druck schürt Rivalität und Konkurrenzdenken, wodurch der ursprüngliche Wunsch nach Anerkennung weiter verstärkt wird.

Studien aus der Arbeits- und Sozialpsychologie zeigen, dass attraktive Menschen im Alltag häufig Vorteile genie-

ßen. Sie gelten eher als erfolgreich und kompetent und erreichen oftmals eine bessere Lebensqualität. Schönheit wird in bestimmten Situationen als ein wichtiger Faktor beruflichen Erfolgs betrachtet – nach dem Prinzip: „Wer schön ist, ist auch intelligent und leistungsfähig.“ Attraktivität wird dabei zu einem wichtigen Bestandteil und einer scheinbar unabdingbaren Voraussetzung für Erfolg. Diese gesellschaftliche Bewertung führt jedoch auch zu problematischen Entwicklungen. Das Phänomen gibt Anlass dazu, diesen Schönheitskult und die fixierte äußere Attraktivität als Lebensinhalt anzustreben, um höhere Lebensqualität und soziale Anerkennung zu erreichen. Infolgedessen werden negative und riskante Aspekte und Auswirkungen dieses Schönheitskults übersehen.

Die negativen Auswirkungen dieses Phänomens führen zur Manifestation von physischen und psychischen Beeinträchtigungen. Viele Menschen sind bereit, abgesehen von finanziellen Aufwendungen, auch ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen und zeigen einen starken Willen, an ihre psychisch-physischen Grenzen zu gehen, um diesen Idealen zu entsprechen. Dabei reicht das Spektrum von exzessivem Körpertraining bis hin zu Eingriffen, die körperliche wie seelische Belastungen verursachen können. Der Zusammenhang zwischen Selbstwert, narzisstischer Optimierung und Schönheitsidealen zeigt, dass äußere Schönheit oft mehr über innere Unsicherheiten und soziale Einflüsse aussagt als über tatsächliche Notwendigkeiten.

Durchschnittsgesichter gelten als attraktiver

Das Durchschnittsgesicht wird generell attraktiver beurteilt als die meisten der zugrunde liegenden Einzelgesichter. Der Wiener Pathologe Karl Grammer zeigte, dass sie als vertrauter eingestuft und daher bevorzugt werden. Die Erklärungen zur Schönheit von Durchschnittsgesichtern kann man aus evolutionstheoretischer und kognitiver Perspektive beschreiben (6). Evolutionstheoretisch signalisieren durchschnittliche Merkmale genetische Stabilität und geringere Anfälligkeit für schädliche Mutationen – sie versprechen Gesundheit und Fortpflanzungsvorteile. Kognitiv erklärt der „Averageness-Effekt“ diese Präferenz: Das Gehirn verarbeitet vertraute, symmetrische und prototypische Reize effizienter. Durchschnittliche Gesichter entsprechen einem inneren Idealbild und lösen positive Reaktionen aus, da sie erkennbar, vorhersehbar und harmonisch erscheinen.

Sugerierte Schönheitsideale sind vor allem durch gesellschaftliche Normen oder mediale Inszenierungen von Schönheit geprägt, die nicht mit natürlichen, gesunden oder

Ästhetisch-kosmetische Eingriffe

In Deutschland hat sich die Zahl von ästhetisch-kosmetischen Eingriffen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes innerhalb von zehn Jahren mehr als verdoppelt – von knapp 290 000 im Jahr 2014 auf über 626 000 Eingriffe im Jahr 2024 (1). Laut einer Erhebung der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄEPC) im Jahr 2024 zählen zu den beliebtesten Behandlungen Oberlidstraffung (14 %), Botox-Behandlungen (14 %), gefolgt von Faltenunterspritzung (13 %) und Fettabsaugung (8,5 %). Junge Frauen dominieren besonders bei Brusteingriffen (2). Mehr als die Hälfte dieser Eingriffe finden demnach bei Frauen unter 30 (52,1 %) statt. Weitere beliebte kosmetische Eingriffe sind Augenlidkorrekturen, Bauchdeckenstraffung sowie Nasenkorrektur (3).

durchschnittlichen Merkmalen übereinstimmen. Ein falsches Schönheitsideal beschreibt ein künstlich erzeugtes Schönheitsbild (Körperbild), das künstlich erzeugt ist und gesundheitsschädliche Verhaltensweisen fördern kann. Darunter zählen exzessives Körpertraining, Essstörung, Schönheitszwang sowie das Streben nach unerreichbaren Idealen. Diese Ideale widersprechen grundsätzlich den evolutionären und kognitiven Grundlagen der Schönheitswahrnehmung – oft extrem und realitätsfern.

Einfluss von Schönheitsidealen auf Selbstwertgefühl

Schönheitsideale haben einen starken Einfluss auf das Selbstwertgefühl, insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Zahlreiche Studien belegen, dass soziale Medien maßgeblich zur Verbreitung und Verstärkung unrealistischer Schönheitsstandards beitragen. Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat präsentieren häufig idealisierte Körperbilder, die durch Filter, Bearbeitung oder gezielte Inszenierung ein verzerrtes Bild von Realität vermitteln. Der ständige Vergleich mit diesen vermeintlich

Das Spektrum reicht von exzessivem Körpertraining bis hin zu Eingriffen, die körperliche wie seelische Belastungen verursachen können.

perfekten Erscheinungen führt dazu, dass Betroffene ihr eigenes Aussehen abwerten und zunehmend unzufrieden werden. Besonders junge Frauen sind diesen Normen ausgesetzt und entwickeln häufig gestörte Körperbilder, die mit vermindertem Selbstwertgefühl, gesteigerter Unsicherheit und im schlimmsten Fall mit Essstörungen einhergehen können. Aber auch Männer sind nicht immun gegenüber diesen manipulativen Einflüssen (7) – sie orientieren sich beispielsweise an muskulösen, durchtrainierten Körperidealen –, wenn auch oft in geringerem Ausmaß.

Insbesondere sind Jugendliche in Übergangsphasen gefährdet. In dieser Lebensphase ist ihr Selbstwertgefühl für äußere Einflüsse besonders formbar und anfällig. Sie beginnen, sich selbst durch die Augen anderer zu betrachten und ihr Aussehen zu überwachen und zu bewerten. Der alleinige Fokus auf das äußere Erscheinungsbild verdrängt innere Werte und persönliche Stärken und kann langfristig zu einer labilen Selbstwahrnehmung führen. Daher ist es entscheidend, sowohl in der Erziehung als auch in der schulischen Bildung ein realistisches und integriertes Körperbild zu fördern und zu vermitteln. Präventive Maßnahmen sollten frühzeitig ansetzen und Medienkompetenz stärken, damit junge Menschen digitale Inhalte kritisch hinterfragen und ihren Selbstwert nicht ausschließlich über Äußerlichkeiten definieren. Stattdessen sollten unter anderem Aspekte wie Persönlichkeit, Fähigkeiten, soziale Kompetenzen und individuelle Einzigartigkeit mitberücksichtigt und stärker in den Vordergrund gerückt werden.

Trotz größerer Vielfalt heutiger Schönheitsideale bleibt der gesellschaftliche Druck nach wie vor hoch. Basierend auf den erläuterten Aspekten ist es für die Zukunft notwendig, Wege aus einem ungesunden Schönheitsideal zu finden. Ein entscheidender Ansatz liegt in der Verstärkung des kritischen Denkens im Bildungssystem, der bewussten Auseinandersetzung mit falschen Schönheitsidealen sowie einem gesunden Umgang mit Medien, um negative Auswirkungen abmildern zu können. Dennoch bleibt der soziale Vergleich ein starker psychologischer Mechanismus, weshalb langfristige Präventionsmaßnahmen unerlässlich sind. Schulcurricula sollten diese psychologischen Aspekte der Mediennutzung zu reflektieren. Ebenso sollten psychologische Präventionsprogramme die Förderung des Selbstwertgefühls und der inneren Stärke – unabhängig vom äußeren Erscheinungsbild – in den Vordergrund rücken.

Um einen „Verjüngungswahn“ zu durchbrechen, ist es notwendig, positive sowie vielfältige soziale Altersrollen in der Gesellschaft und in den sozialen Medien zu fördern. Eine ressourcenorientierte Sichtweise ermutigt die Gesellschaft, dass Menschen sich im naturbedingten Alterungsprozess weiterhin als kompetent, wirksam, handlungsfähig und attraktiv wahrnehmen können. Darüber hinaus können Achtsamkeit und Selbstakzeptanz dabei unterstützen, den eigenen Veränderungsprozess wertfrei zu akzeptieren. Die Fokussierung auf innere Werte, Reife, die Ansammlung von Erfahrungen als Lebensleistungen und den Charakter kann die Fixierung auf äußere Jugendmerkmale relativieren. Karl Gustav Jung sagte: „Wer nach außen blickt, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.“ In einer stabilen und lebendigen Gesellschaft ist es sinnvoll und förderlich die Einzigartigkeit und Ressourcen von Menschen herauszukristallisieren, ohne sich unrealistischen und erzwungenen Standards zu unterwerfen. ■



Literatur
www.aerzteblatt.de/pp/lit0126

Zusatzmaterial PP 11/2025, zu:

Schönheit

Die Kraft innerer Schönheit

Ästhetisch-kosmetische Eingriffe ohne medizinische Notwendigkeit haben sich innerhalb von zehn Jahren mehr als verdoppelt. Die Frage wird diskutiert, welcher Zusammenhang besteht zwischen Selbstakzeptanz, inneren Werten und Selbstwirksamkeit sowie negativen Aspekten, wie niedriges Selbstwertgefühl, verzerrte Selbstwahrnehmung und übermäßige Selbstkritik.

Text | Mohammad Tabatabai

Literatur

1. Statista. Statistik der häufigsten Schönheitsoperationen Aktuell. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/244676/umfrage/haeufigste-schoenheitsoperationen-weltweit-nach-art-des-eingriffs/>. (last accessed on 16 October 2025).
2. DGÄPC. Zahlen, Fakten und Trends der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie. <https://www.dgaepc.de/aktuelles/dgaepc-statistik/dgaepc-statistik-2024/>. (last accessed on 16 October 2025).
3. Statista. Statistik der häufigsten Schönheitsoperationen Aktuell. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/244676/umfrage/haeufigste-schoenheitsoperationen-weltweit-nach-art-des-eingriffs/>. (last accessed on 16 October 2025).
4. Walker CE, Krumhuber EG, Dayan S, et al.: Effects of social media use on desire for cosmetic surgery among young women. *Curr Psychol* 2021; 40: 3355–64 (2021); DOI: [org/10.1007/s12144-019-00282-1](https://doi.org/10.1007/s12144-019-00282-1).
5. Köpp W, Jacoby GE: Beschädigte Weiblichkeit. Essstörungen, Sexualität und sexueller Missbrauch. Kröning: Asanger, 2000.
6. Gangestad SW: Sexual selection and physical attractiveness: Implications for mating dynamics. *Hum Nat.* 1993; 3: 205–35. DOI: [10.1007/BF02692200](https://doi.org/10.1007/BF02692200). PMID: 24214365.
7. Arendt F, Peter C, Beck J: Idealized female beauty, social comparisons, and awareness intervention material: Evidence for preventive effects in young women. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications* 2017; 29 (4): 188–97. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000181>.