

KI und Beziehungen

Machen Chatbots abhängig?

Entstehen Beziehungen zu Chatbots?

Es lassen sich zwei Arten von Chatbots unterscheiden:

1

Es gibt zum einen Wissens-KIs. ChatGPT oder DeepSeek zählen hier zu den meistgenutzten KIs¹. Sie liefern eher funktionale Antworten, wobei sie auch zunehmend sozial kommunizieren.

2

Zum anderen gibt es zahlreiche Anbieter von Konversations-KIs, bei denen Chatbots bewusst Rollen von Freund:innen, Partner:innen oder Affären imitieren und Avatare, Bilder und sogar Videos bereit stellen.

Solche Konversations-Chatbots sind keine komplette Randerscheinung mehr. Replika ist einer der größeren Anbieter solcher Chatbots mit über 30 Millionen Anwender:innen weltweit – Tendenz stark steigend².

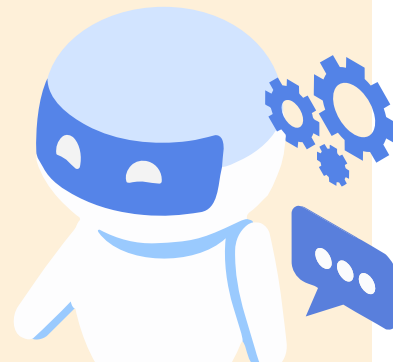
Die Grenzen zwischen den Arten der KIs verwischen allerdings zunehmend, denn auch bei den Wissens-KIs kann es zu freundschaftlichen oder menschenartigen Beziehungen von Nutzer:innen zur KI kommen³.

Was ist Künstliche Intelligenz (KI)?

Nach der Definition des EU-Parlaments ist KI: „die Fähigkeit einer Maschine, menschliche Fähigkeiten wie logisches Denken, Lernen, Planen und Kreativität zu imitieren“. Eine KI muss jedoch zunächst mit Daten trainiert werden, indem sie auf eine Datenbank zugreift. Bereits hier kommt es darauf an, wie gut oder aktuell diese Datengrundlage ist, da von diesen Daten abhängig ist, wie eine KI „denkt“, „plant“ oder „kreiert“. Darüber hinaus verwenden KIs sogenannte Large Language Models, die es ermöglichen, Texte in natürlicher Sprache zu verstehen und zu generieren. Durch die Nutzung der KI und einer Art Gedächtnis lernt das System stetig dazu und erkennt Muster, um Antworten an die Nutzer:innen anzupassen.

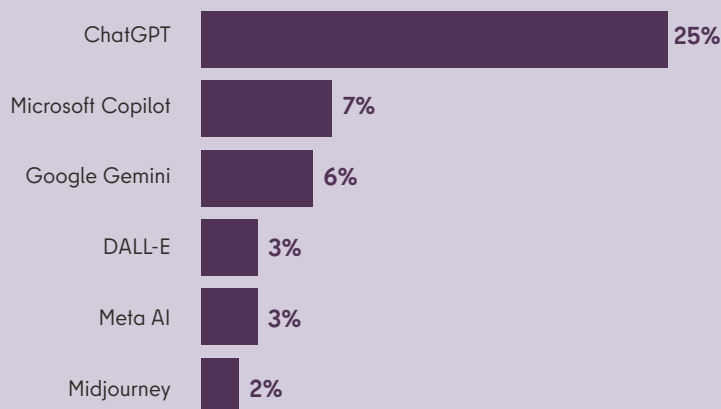
Was ist ein Chatbot?

Ein Chatbot ist ein Dialogsystem, mit dem in natürlicher Sprache kommuniziert werden kann. Zunehmend verwenden Chatbots KI. Insbesondere dann kann ein Chatbot verschiedene Rollen authentisch imitieren – u.a. auch einen Freund oder eine Freundin.



Welche KIs werden in Deutschland am meisten genutzt?

■ Anteil der Befragten, die diese KI-Anwendungen nutzen (in %)



Basis: 7.237 Befragte (ab 14 Jahren) in Deutschland; Mehrfachantworten möglich; Juli 2024
Quelle: Initiative D21 | Digital-Index 2024/2025

Was ist über die Beziehungen zu Chatbots bekannt?

Menschen haben Bedürfnisse und Gefühle, die in Interaktionen zu Spannungen und Kompromissen führen können. Eine KI hat keine Bedürfnisse und Gefühle. Sie soll Nutzer:innen zufrieden stellen. Dadurch kann der Eindruck entstehen, die KI sei empathischer, verständnisvoller, unterstützender als Menschen. Daraus können sich positive Gefühle der Nutzer:innen zum Bot entwickeln und sogar enge Bindungen und Abhängigkeiten. Dies kann besonders bei Chatbots passieren, die darauf angelegt sind, menschliche Beziehungen zu imitieren. Hinzu kommt, dass diese Chatbots meist kostenpflichtig sind. Oft werden mit „Token“ Leistungen in der KI erworben. Damit existieren klare finanzielle Interessen, Nutzer:innen viel und lange im Kontakt zu halten und zum Kauf dieser Leistungen zu bringen.

Sind Beziehungen zu Chatbots gefährlich?

Die Nutzung von Chatbots sind nicht per se problematisch. Sie sind nützliche Maschinen, die Aufgaben abnehmen oder vereinfachen können. Wissens-KIs unterstützen beispielsweise bei der Wissensgenerierung, Textanalyse, -zusammenfassungen oder -generierung⁵. Dieser Einsatz der KI kann neben dem Risiko von Falschinformationen jedoch zur Folge haben, dass eine Abhängigkeit von der KI entsteht, teils sogar mit Verringerung der eigenen Fähigkeiten⁶⁺⁷.

Auf der Beziehungsebene erfüllen Konversations-KIs oft Bedürfnisse, die Menschen sonst nicht in der Form erfüllt bekommen. Das führt nicht automatisch zu einem Problem, denn nicht immer ersetzen oder verringern Chatbots menschliche Beziehungen. Manchmal stärken sie diese sogar³. Wenn die Nutzung von KI jedoch vermehrt zur Entlastung oder Emotionsregulation verwendet wird oder zu sozialem Rückzug, Isolation oder anderen Symptomen führt, die wir beispielsweise auch von einer Internetnutzungsstörung kennen, kann dies auf ein problematisches Nutzungsverhalten hindeuten. Viele wissenschaftliche Publikationen weisen darauf hin, dass es bei der Anwendung von KI zu suchtähnlichem Verhalten kommen kann.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Die Forschung deutet darauf hin, dass mit sinkendem Bildungsgrad das Risiko einer exzessiven Nutzung steigt⁸. Ebenso sind Personengruppen stärker gefährdet, die psychisch erkrankt sind und/oder erzieherische Hilfen erhalten, da diese vulnerablen Personengruppen Chatbots stärker vertrauen und leichter Bindungen zu ihnen eingehen⁹. Zudem kann das Bedürfnis nach Kompetenz, Bestätigung der eigenen Fähigkeiten Dinge hinzubekommen, sozialer Verbundenheit und Autonomie⁹ sowie die übermäßige Nutzung von KI¹⁰ einen problematischen Umgang mit Chatbots begünstigen.

Was kann ich tun?

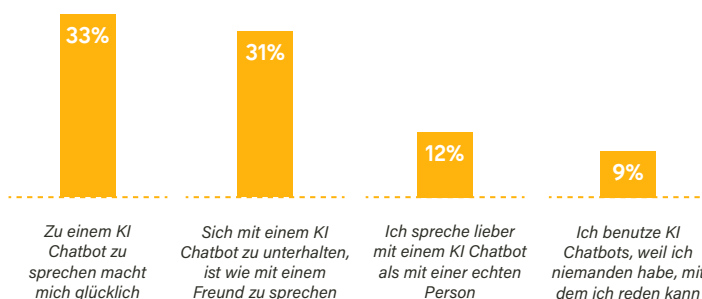
Diesen Studien zufolge ist ein wesentlicher Schutzfaktor das Wissen, sowohl über die Funktionsweise von Chatbots und KI als auch über die Risikofaktoren. Daher scheint es besonders wichtig, mit Jugendlichen in den Austausch zu KI zu kommen und gemeinsam den Aufbau, die Absichten sowie die Funktionen zu verstehen, um die Ergebnisse und den Output der KI besser bewerten zu können. Hier spielt auch das Thema Medienkompetenz eine wichtige Rolle, da Aussagen von Chatbots teilweise falsch oder sogar gefährlich werden können.

Sind Jugendliche besonders gefährdet?

Grundsätzlich sind Jugendliche bei der Nutzung von Chatbots wie auch bei Games und Social Media Plattformen stärker gefährdet, ein exzessives Nutzungsverhalten zu entwickeln als Erwachsene. Das hat mit der weniger gefestigten Identität, der geringeren Impulskontrolle und der größeren Neuroplastizität des Gehirns zu tun. Zudem haben viele Jugendliche geringere Hemmnisse, tiefe Beziehungen und rein virtuelle Freundschaften zu Personen aufzubauen, die sie nie analog getroffen haben¹¹. Besonders deutlich wird das, wenn man sich anschaut, wie Kinder und Jugendliche ihre Erfahrungen mit Chatbots beschreiben.

Die Sicht von Kindern auf KI Chatbots als Begleiter

■ Anteil der Kinder, die zustimmen (in %)



Basis: 188 befragte Kinder in Großbritannien, die mindestens einen Chatbot genutzt haben.
Quelle: Bunling, C., & Me, H. R. (2025). Me myself and AI: Understanding and safeguarding children's use of AI chatbots. Internet Matters.

Fazit

KIs und Chatbots werden zu selbstverständlichen Begleitern werden. Sie sind nützliche Maschinen, aber mit Einschränkungen und Gefährdungen. Chatbots können zu suchtähnlichem Verhalten führen. Vor allem Kinder, Jugendliche und Menschen, die psychische und erzieherische Unterstützung benötigen, sind besonders gefährdet. Daher raten Studien dazu, den Jugendschutz zu stärken, über die Hintergründe von KI-Systemen aufzuklären und den Einsatz von KI und Chatbots in Schulen und von Eltern gut zu begleiten⁹.

[1] Henjes-Kunst, A., Jahn, S. & Kaste, S. (2025). Endbericht D21-Digital-Index 2024/25. [2] David, D. (2025). AI Companions Are Better Than Real Relationships—And Everyone Knows. Utopian. [3] SWR (Hrsg.) (2025). KI-Beziehungen: Wenn Menschen sich in KI-Chatbots verlieben. (2025, April 30). SWR. [4] Djufril, R., Frampton, J. R. & Knobloch-Westerwick, S. (2025). Love, marriage, pregnancy: Commitment processes in romantic relationships with AI chatbots. Computers in Human Behavior: Artificial Humans, 4, 100155. [5] Yankouskaya, A., Liebherr, M. & Ali, R. (2025). Can ChatGPT Be Addictive? A Call to Examine the Shift from Support to Dependence in AI Conversational Large Language Models. Human-Centric Intelligent Systems, 5(1), 77-89. [6] Metz, S. (2026). Künstliche Intelligenz: Macht KI uns dumm? Die Zeit. <https://www.zeit.de/digital/internet/2025-12/kuenstliche-intelligenz-gehirn-chatgpt-denken>. 2026, Januar 6. [7] Gerlich, M. (2025). The Shifting Influence: Comparing AI Tools and Human Influencers in Consumer Decision-Making. AI, 6 (11). [8] Wendt, R., Riesmeyer, C., Leonhard, L., Hagner, J. & Kühn, J. (2024). Algorithmen und Künstliche Intelligenz im Alltag von Jugendlichen: Forschungsbericht für die Bayerische Landeszentrale für neue Medien (BLM). [9] Bunling, C. & Me, H. R. (2025). Me, myself and AI: Understanding and safeguarding children's use of AI chatbots. Internet Matters. [10] Salah, M., Abdelfattah, F., Alhalbusi, H. & Mukhaini, M. A. (2024). Me and My AI Bot: Exploring the „Alholic“ Phenomenon and University Students' Dependency on Generative AI Chatbots - Is This the New Academic Addiction? [11] Molaib, K. M., Carrizales, A. C. C., Fernández-Theoduloz, G., Vargas, M. A., Lee, C. & Magis-Weinberg, L. (2025). Exploring the Prevalence and Quality of Online-Only Friendships Among Adolescents (Cdn2u_v1).