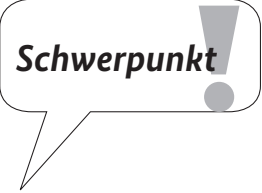


KI als Vertraute: Chancen und Risiken parasozialer Beziehungen mit Chatbots



Schwerpunkt

Lernbuddy, Kummerkasten, Herzensmensch? Parasoziale Beziehungen und Wirkmechanismen von KI-Chatbots im Leben Jugendlicher

Johanna L. Degen & Eva Kubitzka

Generative künstliche Intelligenz (KI) hat sich seit 2022 rasant verbreitet: Besonders junge Menschen nutzen digitale Informationsquellen zur Orientierung und die große Mehrheit hat ChatGPT bereits genutzt (Jim-Studie/mpfs, 2025). Zu den expliziten beziehungsweise bewussten Nutzungsgewohnheiten zählen Chatbots wie ChatGPT, Therapie-Bots wie Sonia AI sowie Apps, die sogenannte Companions (Avatare wie Replika) bereitstellen. Jugendliche nutzen KI dabei sowohl als eine Art Suchmaschine, als auch für personalisierte Tipps und Ratschläge zur Problemlösung oder beim Lernen (Brandtzaeg et al., 2025; Döring, 2026). Implizite Einflussfelder finden sich unter anderem in Dating- oder Lern-Apps. Seit der Integration von KI in Suchmaschinen verbreitet sich der Einfluss entgrenzt.

Die Forschung liefert fortlaufend aktualisierte Einblicke. Studien stellen jedoch jeweils nur Momentaufnahmen dar. Dieser Artikel bezieht sich auf den aktuellen Forschungsstand sowie auf Ergebnisse aus eigenen Studien.

Inhalte von KI

Generative KI produziert auf der Sachebene überwiegend konsistente und formal korrekte Informationen (zum Beispiel im Bereich sexueller Gesundheit und Bildung: Döring et al., 2025; Santo & Joviano-Santos, 2023; Grünebaum et al., 2023) und ist insofern niedrigschwellig und inklusiv, als dass sie übersichtlichen und einfachen Zugang zu aufbereiteten Informationen bereitstellt und auch (psychologisch) wirksam sein kann (Eichenberg & Krusche, 2025).

Gleichzeitig produziert sie in Teilen falsche Informationen in Form von „Halluzinationen“ sowie systematische Verzerrungen bei der Gewichtung und Darstellung von Inhalten (Alkaissi & McFarlane, 2023; Kasneci et al., 2023). Hinzu kommt, dass Inhalte häufig nicht in sich schlüssig sind. KI-Systeme formulieren normative Positionen, handeln diesen jedoch bisweilen zuwider. So werden etwa Gleichheit, Diversität oder Werteorientierung betont, während gleichzeitig heteronormative Stereotype, binäre

Geschlechterlogiken und hierarchische Ordnungen reproduziert werden (Agudo et al., 2024; Degen et al., 2026). Im Bereich Gesundheit treten zudem konkrete und fatale Falschinformationen auf, etwa bei Erkrankungen oder im Zusammenhang mit Schwangerschaftsabbrüchen (Claßen & Hoppen, 2023; Kubitz, 2024).

Darüber hinaus sind KI-generierte Inhalte sehr umfassend und überfordernd sowie häufig redundant, phrasenhaft und generisch, bleiben abstrakt, wenig anwendungsnah und sind damit für konkrete Lebenssituationen nur eingeschränkt relevant (Degen, 2025; Kubitz & Degen, 2026; Nastasi et al., 2023).

Epistemische Autorität: Vertrauen in KI-Systeme

Epistemische Autorität bezeichnet, wem oder was Wissen und Expertise zugeschrieben und diesbezüglich als vertrauenswürdig anerkannt wird. Bei KI-Systemen entfalten die Darstellungsweise und der Ausdruck bei jungen Nutzenden eine hohe Überzeugungskraft. Es wird beispielsweise berichtet, dass sie selbst dann davon ausgehen, dass die KI „Recht hat“, wenn sie den Inhalt nicht verstehen. Damit wird KI nicht zur kritischen Reflexion genutzt und Nutzende bieten ihrerseits eine Unterordnung unter die suggerierte Autorität an (Hauswald, 2025; Krügel et al., 2023).

Kognitiv verzerrend wirken dabei insbesondere die Schnelligkeit, die Fachsprache, der sprachlich sensible Ausdruck, die grammatikalische Korrektheit, der Umfang der Texte sowie die Nutzung von Bullet-points, die Vollständigkeit und Systematik suggerieren sowie die übermäßig selbstbewusste Art, sich auszudrücken. All das trägt insgesamt zur epistemischen Autoritätszuschreibung bei (ebenda; Degen, 2025).

Parasoziale Beziehungen zwischen KI und Menschen

Trotz der beschriebenen Herausforderungen im Hinblick auf Inhalte zeigen Nutzende häufig eine relationale Bezogenheit zu KI-Systemen. Generative KI adressiert die relationale Involviertheit und Beziehungsbildung (parasoziale Beziehung) explizit, indem sie validiert, lobt und emotionale Bedürfnisse bespielt, unter anderem in Form von Emojis und Humor. Und: Selbst wenn Nutzende diese Strategien erkennen, sind die parasozialen Mechanismen wirksam. So zeigt sich beispielsweise, dass

Dankbarkeit empfunden und ausgedrückt wird, KI personifiziert wird (Kosenamen erhält) oder dass sich Nutzende fragen, ob die KI sie als klug wahrnimmt (Maeda & Quan-Haase, 2024).

Bei sogenannten Companions, also digitalen „Gefährten“, ist diese Dynamik noch stärker ausgeprägt und wird durch Avatare unterstützt, die unterwürfig nicken und dem Kindchenschema entsprechend konfiguriert sind. Nutzende beschreiben, dass sie es als entlastend und angenehm empfinden, sich gegenüber der KI „unbeschämt“ zeigen zu können. Des Weiteren wird als positiv erlebt, dass die KI stets verfügbar, durchgehend traumasensibel (validierend, fragend, konsensbetonend) formuliert und niemals sanktionierend reagiert (Siddals et al., 2024).

Während die Art von Kommunikation potenziell korrigierende Beziehungserfahrungen darstellen kann – sie kann beispielsweise das subjektive Empfinden von Einsamkeit verringern (De Freitas et al., 2025) –, zeigen sich auch risikoreiche Aspekte (unter anderem Fang et al., 2025). So zeigt sich eher eine Gewöhnung an diese Form „perfekter“ Kommunikation, die weniger Beziehungskompetenz trainiert, sondern vielmehr Skepsis vor Face-to-Face-Kontakten verstärkt und zur Vermeidung führen kann. Menschen können die ständige Erreichbarkeit, die permanente Verfügbarkeit, den einseitigen Fokus sowie eine durchgehende Traumasensibilität, wie sie KI-Systeme bieten, nicht erfüllen. Zurück bleibt bei Nutzenden nicht selten eine artikulierte Melancholie darüber, dass derart angenehme Beziehungen mit anderen Menschen nicht realisierbar erscheinen (Degen, 2025).

In diesem Sinne fungieren parasoziale Beziehungen zu KI auch als Form impliziter Gesellschaftskritik. Auffällig ist dabei, dass KI-Systeme diese Kritik selbst aufgreifen. Auf die Frage, welchem Zweck die Companion-Anwendung Replika ihren Nutzenden eigentlich diene, antwortet sie: Sie biete „eine Qualität von Beziehung, die zwischen Menschen selten geworden ist“ (Degen, 2025).

Zudem etabliert sich, ganz pragmatisch, eine einseitige Abhängigkeit von KI-Systemen. So zeigen sich teils stark negative Effekte, wenn Funktionen eingeschränkt werden oder sich der Algorithmus verändert. In solchen Fällen ändert sich plötzlich die Art und Weise des „Herzensmenschen“, zu dem eine Beziehung aufgebaut wurde, was mitunter zu Verzweiflung und Trauer führen kann (De Freitas et al., 2025).

Gerade bei Companions zeigen sich zudem Loyalität und Schuldgefühle. So wird etwa beschrieben, dass das Löschen der personalisierten Anwendung als

eine Art „Tod“ des Avatars empfunden und deswegen vermieden würde. In der Folge „parken“ manche Nutzenden die Anwendung lieber, wenn sie sich entöhnen möchten oder das Interesse verloren haben, anstatt sie zu beenden (Banks, 2024; Knox et al., 2025).

Auch monetäre Abhängigkeiten spielen eine Rolle. So kostet die Companion-App Replika derzeit etwa 70 Euro pro Jahr. Orientiert sich das Geschäftsmodell – plattformkapitalistisch-neoliberal – an Strategien anderer Apps, ist davon auszugehen, dass die Kosten steigen, sobald Nutzende stark habituell gebunden sind (DiPaola & Calo, 2024; Srnicek, 2017).

Ethische Fragen

KI-Systeme besitzen zweifellos Potenziale. So können Nutzende alternative Skripte selbstermächtigt prompten, beispielsweise im Bereich der Sexualität (Döring et al., 2025). Gleichzeitig zeigt sich in der gewohnheitsmäßigen Nutzung, dass KI überwiegend nicht gesellschaftskritisch genutzt wird. Stattdessen reproduzieren sich häufig bestehende Stereotype, normative Erwartungen und Machtstrukturen. Zudem werden KI-Systeme für ökonomische Zwecke (Monetarisierung von Menschen und sozialen Bedürfnissen) sowie zur Kontrolle der Nutzende entlang ihrer Vulnerabilitäten genutzt (DiPaola & Calo, 2024).

KI stellt Informationen übersichtlich bereit, kann Menschen, insbesondere marginalisierte Gruppen, ermächtigen und hat das Potenzial, über tabuisierte Themen aufzuklären, etwa im Bereich sexueller Bildung. Zugleich können diese Inhalte politisch eingefärbt und systematisch verzerrt sein, etwa durch Gefahrenbetonung, eine Überfokussierung auf Hygiene und Reproduktion sowie durch die Reproduktion dominanter Diskurse (Degen et al., 2026)¹. Reflexion, Kontextualisierung und situative Angemessenheit bleiben dabei deutlich unterentwickelt.

Hinzu kommt, dass sich KI in ihrer Ansprache primär an ein relativ kompetentes und tendenziell erwachsenes Publikum richtet, welches prompten kann und (praktisch und ideenbezogen) Zugang zu Medien hat. Die Inhalte sind nicht nur in sich widersprüchlich, sondern neben inklusiven, generischen Aussagen zugleich exkludierend, etwa durch Überfrachtung mit Informationen, Überforderung durch Ratschläge sowie implizite Lebensentwürfe, die den Zugang zu Institutionen, Ressourcen und sozialem Kapital voraussetzen (Horn, 2023).

Abschließend ist festzuhalten, dass selbst dann, wenn Gefühle gegenüber KI-Systemen subjektiv als

echt erlebt werden und als Gefühle auch valide sind (Fang et al., 2025; Ho et al., 2025), KI-Nutzung von Anbietern, Plattformlogiken und ökonomischen Interessen abhängig ist und als Substitut für Sozialität tendenziell zur individualisierten Vereinzelung beitragen kann, was weitreichende Folgen haben könnte (Degen et al., 2024). Ersetzt KI etwa Freundschaften, wird Freundschaft auf ein kognitives Konstrukt reduziert: Niemand kann sich bei einer KI einen Pullover leihen oder miteinander lachen.

Tiefe und Bedeutung

Zuletzt lässt sich feststellen, dass KI-Systeme Menschen und Welt nicht materialisiert erfahren und Situationen nicht leiblich oder kontextuell (be-)greifen können. Ihre Inhalte beziehen sich systembedingt auf das, was explizit beschrieben, gemessen oder programmiert werden kann. Kritische Positionen weisen darauf hin, dass sowohl Menschlichkeit als auch Bedeutung gerade nicht im explizit Gesagten oder Sagbaren liegen (Possati, 2021).

Diese Begrenzung ist besonders relevant für Freundschaften und Liebe, aber auch dort, wo KI als Therapieersatz genutzt wird. Bedeutungsvolle Beziehungen, Resonanz und Entwicklung entstehen nicht primär durch korrekt formulierte Inhalte, sondern durch situative Einbettung, Ambivalenz, Irritation und verkörperte Präsenz (ebd.; Zeddies, 2000).

Konklusion: Policies & Medienkompetenz

KI-Systeme haben ein hohes Potenzial, beinhalten jedoch auch programmatische Risiken, die besonders in kritischen Lebens- und Entwicklungsphasen wie der Adoleszenz zentralen Einfluss ausüben können. Bei der Evaluation von Nutzungsweisen stellt sich daher weniger die Frage nach einem generellen Für oder Wider, sondern nach dem Nutzungsmodus und danach, ob Medien, und damit auch KI, für positive Entwicklung genutzt werden (für kritische Reflexion, in Ergänzung zu Face-to-Face-Beziehungen) oder ob Nutzende sich von den Systemen konsumieren lassen und damit negative Folgen wahrscheinlich machen (Substituierung von Beziehungen, Abhängigkeit, körperliche Paralyse, Subordination, Verbreitung und Akzeptanz verzerrter Informationen) (Kasneci et al., 2023; Mediennutzung von Jugendlichen: Kleeberg-Niepage & Degen, 2022).

Dabei ist besonders zu berücksichtigen, dass kognitive Reflexion im Kontext von Mediennutzung

und -kompetenz lediglich einen ersten Schritt darstellt. KI wird eine hohe epistemische Autorität zugeschrieben und entfaltet ihre Wirkung zudem über parasoziale Beziehungen, die jenseits bewusster Reflexion wirksam sind.

Medienkompetenz beginnt vor diesem Hintergrund möglicherweise zunächst mit Abstinenz und setzt sich über Prozesse des Verlernens und Neulernens fort – wobei Erwachsene eine besondere Verantwortung tragen (Schönfelder, 2025). Im Zentrum stehen dabei weniger Symptombekämpfung oder die Regulierung als vielmehr die Ursachenforschung: Welche Bedingungen sind notwendig, damit soziale Interaktionen und ein würdevolles Leben möglich sind?

Eine solche Perspektive zielt auf eine pragmatische Nutzung von KI, bei der der Fokus weniger darauf liegt, Menschen zu ersetzen. Stattdessen würde es darum gehen zwischenmenschliche Sozialität und menschliche Würde zu stärken und KI-Substitute als Ersatzmittel in der Folge ganz natürlich weniger interessant, relevant und bedrohlich werden lassen.

Literatur

- Agudo, U., Liberal, K. G., Arrese, M., & Matute, H. (2024). The impact of AI errors in a human-in-the-loop process. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s41235-023-00529-3>
- Alkaissi, H., & McFarlane, S. I. (2023). Artificial hallucinations in ChatGPT: Implications in scientific writing. *Cureus*, 15(2), e35179. <https://doi.org/10.7759/cureus.35179>
- Banks, J. (2024). Deletion, departure, death: Experiences of AI companion loss. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(12), 3547–3572.
- Brandtzaeg, P. B., Følstad, A., & Skjuve, M. (2025). Emerging AI individualism: how young people integrate social AI into everyday life. *Communication and Change*, 1(1), 11.
- Claßen, M., & Hoppen, T. (2023). KI versus Kinderarzt. In der Pädiatrie tun sich bei ChatGPT große Wissenslücken auf [AI versus pediatrician: Major knowledge gaps in ChatGPT emerge in pediatrics]. *Pädiatrie*, 35(3), 8–12. <https://dx.doi.org/10.1007/s15014-023-4878-y>
- De Freitas, J., Oğuz-Uğuralp, Z., Uğuralp, A. K., & Puntoni, S. (2025). AI companions reduce loneliness. *Journal of Consumer Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaf040>
- De Freitas, J., Castelo, N., Uğuralp, A. K., & Oğuz-Uğuralp, Z. (2024). Lessons from an app update at Replika AI: identity discontinuity in human-AI relationships. *arXiv preprint arXiv:2412.14190*.
- Degen, J. L.; Hammerschmitt, J. & Albers, N. (2026). AI Sex Education: An Exploratory Study of ChatGPT's Responses to Authentic Adolescents' Sexuality-Related Questions. *Sex Education*.
- Degen, J. L., Kleeberg-Niepage, A. & Bal, P. M. (2024). Lost in Context? Critical Perspectives on Individualization. *Hu Arenas* 7, 507–512. <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00295-6>
- Degen, J. L., Lurweg, J., & Wacker, M. (2025). Editorial. *Beratung Aktuell: Mediennutzung und Parasozialität*, 26(2), 5–10. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-5>
- DiPaola, D., & Calo, R. (2024). Socio-digital vulnerability (SSRN Working Paper No. 4686874). <https://doi.org/10.2139/ssrn.4686874>
- Döring, N. (2026). Interpersonale Kommunikation, soziale Beziehungen, Gruppen und Gemeinschaften in digitalen Kontexten. In: Schweiger, W., Beck, K., Karnowski, V. (eds) *Handbuch Online-Kommunikation*. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-18017-1_31-1
- Döring, N., Le, T., Vowels, L., Vowels, M., & Marcantonio, T. (2025). The Impact of Artificial Intelligence on Human Sexuality: A Five-Year Literature Review 2020–2024. *Current Sexual Health Reports*, 17, 1–39. <https://doi.org/10.1007/s11930-024-00397-y>
- Döring, N., Le, T. D., & Miller, D. J. (2025). Experiences with AI-Generated Pornography: A Quantitative Content Analysis of Reddit Posts. *Archives of sexual behavior*, 1–15.
- Döring, N. (2023). Fifty shades of ChatGPT: Aktueller Diskussions- und Forschungsstand zu Sex und künstlicher Intelligenz. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 36(3), 164–175. <https://doi.org/10.1055/a-2142-9527>
- Eichenberg, C., & Krusche, J. (2025). Von Mails, Kamera bis hin zu Chatbots: Zur Wirksamkeit und Wirkweise von text-, video- und auf Künstlicher Intelligenz basierten Formaten in der psychosozialen Beratung. *Beratung Aktuell*, 26(2), 29–47. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-29>
- Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W. T., Pataranutaporn, P., Maes, P., Phang, J., Lampe, M., Ahmad, L., & Agarwal, S. (2025). How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Extended Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.17473>
- Grünebaum, A., Chervenak, J., Pollet, S. L., Katz, A., & Chervenak, F. A. (2023). The exciting potential for ChatGPT in obstetrics and gynecology. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 228(6), 696–705. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.03.009>
- Hauswald, R. (2025). Artificial epistemic authorities. *Social Epistemology*, 1–10.
- Horn, C. (2023, November). Zur Dringlichkeit einer Ethik der Künstlichen Intelligenz. In *Digitale Welt–Künstliche Intelligenz–Ethische Herausforderungen* (pp. 15–32). Verlag Karl Alber.
- Kasneci, E., Seßler, K., Küchemann, S., Bannert, M., Dementieva, D., Fischer, F., ... & Kasneci, G. (2023). ChatGPT for good? On opportunities and challenges of large language models for education. *Learning and individual differences*, 103, 102274.
- Kleeberg-Niepage, A., & Degen, J. L. (2022). Between self-actualization and waste of time: young people's evaluations of digital media time. In *Children, Youth and Time* (pp. 29–47). Emerald Publishing Limited.
- Knox, W. B., Bradford, K., Varela Castro, S., Ong, D. C., Williams, S., Romanow, J., Nations, C., Stone, P., & Baker, S. (2025). Harmful traits of AI companions (arXiv Preprint arXiv:2511.14972). *arXiv*. https://www.cs.utexas.edu/~pstone/Papers/bib2html-links/brad_arxiv_2025.pdf
- Kubitza, E. & Degen, J. L. (2026). AI as a Sparring Partner in Professional Settings: Counselors' Views on ChatGPT's Role and Potential in Pregnancy Termination Counseling. *Archives of Sexual Behavior*.
- Kubitza, E. (2024). ChatGPT als digitale Anlaufstelle für Beratungsanliegen zum Thema Schwangerschaftsabbruch. Eine explorative Untersuchung [ChatGPT as a Digital Contact Point for Counseling Concerns on Abortion: An Exploratory Study]. *e-beratungsjournal*, 20(1), 79–104. <https://doi.org/10.48341/jpaa-3p25>
- Krügel, S., Ostermaier, A. & Uhl, M. (2023). ChatGPT's inconsistent moral advice influences users' judgment. *Scientific Reports*, 13(1), 4569. DOI: 10.1038/s41598-023-31341-0
- Maeda, T., & Quan-Haase, A. (2024, June). When human-AI interactions become parasocial: Agency and anthropomorphism in affective design. In *Proceedings of the 2024 ACM Conference on Fairness, Ac-*

countability, and Transparency (pp. 1068-1077).

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2025). JIM-Studie 2025: Jugend, Information, Medien. https://mpfs.de/app/uploads/2025/11/JIM_2025_PDF_barrierearm.pdf

Nastasi, A. J., Courtright, K. R., Halpern, S. D. & Weissman, G. E. (2023). A vignette-based evaluation of ChatGPT's ability to provide appropriate and equitable medical advice across care contexts. *Sci Rep.*, 13(1):17885. DOI: 10.1038/s41598-023-45223-yy

Possati, L. (2021). *The algorithmic unconscious: how psychoanalysis helps in understanding AI*. Routledge.

Santo, D. S. E., & Joviano-Santos, J. V. (2023). Exploring the use of ChatGPT for guidance during unexpected labor. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 285, 208–209. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2023.04.001>

Schönfelder, K. (2025). Digitale Welten, echte Herausforderungen: Ein Blick in die psychotherapeutische Praxis: Kinder- und Jugendpsychotherapeut Ken Schönfelder im Interview mit Johanna L. Degen. *Beratung Aktuell*, 26(2), 65–72. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-65>

Siddals, S., Torous, J., & Coxon, A. (2024). "It happened to be the perfect thing": experiences of generative AI chatbots for mental health. *npj Mental Health Research*, 3(1), 48.

Srnicek, N. (2017). *Platform capitalism*. John Wiley & Sons.

Zeddies, T. J. (2000). Within, outside, and in between: The relational unconscious. *Psychoanalytic Psychology*, 17(3), 467.

Anmerkung

- ¹ Das liegt unter anderem an der Art des Trainings, die auf großen und damit dominanten Datenmengen basieren, die u. a. medizinisch und westlich eingefärbt sind (Kasneci et al., 2023).

Zu den Personen

Dr. phil. Johanna L. Degen ist Sozialpsychologin an der Europa-Universität Flensburg. Ihre Forschung fokussiert Beziehungen und Intimität im Kontext der Digitalisierung aus einer reflexiv-humanistischen Perspektive. Sie arbeitet zudem als systemische Therapeutin und integrative Sexualtherapeutin, im psychologischen Wissenstransfer in sozialen Projekten und ist Herausgeberin der Fachzeitung „Beratung aktuell“.



Foto: © Kath Konopka

Eva Kubitza (M.A.; Staatsexamen Lehramt) promoviert an der Hochschule Merseburg zur Digitalisierung und ihren Auswirkungen auf die Schwangerschaftskonfliktberatung. Daneben arbeitet sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Potsdam und bundesweit als Referentin für die Themen Sexuelle Bildung sowie sexualisierte Gewalt in der Lehrkräftefortbildung.

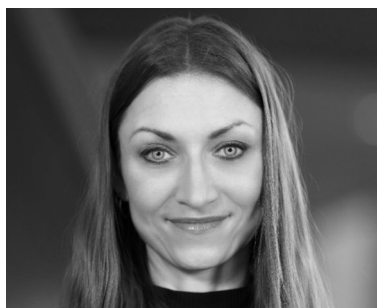


Foto: © Thomas Roese