

Kinder und Jugendliche im Gespräch mit KI – Einordnung und Empfehlungen aus der medienpädagogischen Praxis

Fabian Sauer

Es ist kurz nach Mitternacht. Auf dem Handy einer 14-Jährigen blinkt das Chatfenster: „Wie geht es dir gerade?“ Während die Eltern schlafen und die beste Freundin längst offline ist, tippt das Mädchen zögerlich ihre Sorgen in das Feld: Ärger in der Schule, Streit in der Clique, die diffuse Angst, „nicht gut genug“ zu sein. Die Antworten wirken verständnisvoll. Von einem Menschen kommen sie jedoch nicht: es schreibt der KI-Chatbot. Er hört scheinbar zu, stellt Rückfragen, macht Vorschläge. Jemand, oder etwas, ist für die Teenagerin da.

Szenen wie diese sind längst keine Zukunftsvision mehr. Kinder und Jugendliche nutzen KI-Chatbots im Alltag, um Hausaufgaben zu erledigen, sich Inhalte erklären zu lassen. Zunehmend auch, um über persönliche Themen zu sprechen. Die Grenze zwischen digitalem Werkzeug und künstlicher Vertrauensperson wird dabei unscharf.

Vor diesem Hintergrund stellt sich aus Sicht des Kinder- und Jugendmedienschutzes und der Medienpädagogik eine Reihe drängender Fragen: Welche Chancen eröffnet der Kontakt mit Künstlicher Intelligenz (KI) für Bildung und Beteiligung junger Menschen? Wo liegen Risiken mit Blick auf parasoziale Beziehungen, Datenschutz und mentale Gesundheit? Und welche Kompetenzen sowie strukturellen Rahmenbedingungen braucht es, damit Kinder und Jugendliche KI-Chatbots sinnvoll und verantwortungsvoll nutzen können?

KI-Chatbots im Alltag von Jugendlichen

Aktuelle Daten zeigen, dass die Nutzung von KI für viele Jugendliche bereits Alltag ist. Die JIM-Studie

2025 berichtet, dass 74 Prozent der 12- bis 19-jährigen KI-Anwendungen für Hausaufgaben oder zum Lernen nutzen. Deutlich zugenommen hat der Einsatz zur Informationssuche: Mehr als Zweidrittel der Jugendlichen setzen KI inzwischen für Recherchen ein. Hinter klassischen Suchmaschinen wird ChatGPT bereits am zweithäufigsten als Recherche- und Informationstool verwendet (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2025).

Parallel dazu gewinnen KI-Systeme an Bedeutung, die explizit als „Begleitung“ positioniert werden. Erste Studien beschreiben, dass Jugendliche solche „AI Companions“ nutzen, um Einsamkeit zu reduzieren, Beziehungssituationen zu üben oder schwierige Gefühle zu bearbeiten. Untersuchungen zu parasozialen Beziehungen mit Chatbots zeigen, dass viele Nutzerinnen und Nutzer subjektiv das Gefühl haben, von der KI verstanden und emotional unterstützt zu werden – obwohl es sich um ein statistisches System handelt, das sprachliche Muster fortsetzt (Zhang, Xie, Chen & Wang, 2025).

Für die Praxis ist deshalb weniger entscheidend, ob Jugendliche mit KI-Chatbots sprechen, sondern wie sie deren Rolle im eigenen Leben verstehen: Sind es für sie also Werkzeuge oder schon Beziehungspartner?

Chancen und Risiken im Überblick

Aus medienpädagogischer Perspektive ist der Umgang mit KI-Chatbots ambivalent. Auf Basis unserer Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen lassen sich bisher drei positive Aspekte besonders hervorheben:

Erstens können Chatbots Lernprozesse unterstützen, indem sie Inhalte auf unterschiedlichen Niveaus erklären, Struktur in Aufgaben bringen und beim Erstellen von Texten, Präsentationen oder Lernkarten helfen. Zweitens eröffnen sie kreative Spielräume: Jugendliche experimentieren mit Geschichten, Songs, Rollen und Projektideen und erleben dabei, dass ihre eigenen Inputs den Prozess steuern. Drittens bieten sie einen geschützten Übungsraum für Kommunikation, in dem auch unangenehme Fragen gestellt und Gesprächssituationen „durchgespielt“ werden können. All das ohne verurteilenden Blick von außen.

Dem gegenüber stehen Risiken: Generative KI kann falsche oder verzerrte Informationen liefern, die potenziell gerade von jüngeren Nutzenden schwer einzuordnen sind. Im vertraulichen Chat werden persönliche Daten und intime Inhalte leichtfertig preisgegeben, ohne dass klar ist, wie diese verarbeitet werden.

Zugleich zeigen aktuelle Studien, dass ein Teil der Jugendlichen KI-Chatbots gezielt in emotional belasteten Situationen nutzt. Eine repräsentative Erhebung aus den USA berichtet, dass gut 13 Prozent der 12- bis 21-jährigen generative KI gezielt für Ratschläge zur mentalen Gesundheit einsetzen. Unter den Nutzenden greifen zwei Drittel mindestens einmal im Monat darauf zurück (McBain et al., 2025).

Analysen von Erfahrungsberichten von Teenagern deuten darauf hin, dass sich ein Teil der jungen Menschen so stark an KI-Begleiter bindet, dass Schlaf, schulische Pflichten oder soziale Kontakte darunter leiden und das Lösen aus der Beziehung schwerfällt (Namvarpour et al., 2025). Dieser Eindruck zeigt sich auch in unserer Arbeit immer deutlicher. Während anfällige Kinder und Jugendliche bisher vor allem in den Sog von Social Media geraten sind, berichten uns in den letzten Monaten immer mehr junge Menschen davon, wie angenehm sie den Austausch mit der KI empfinden: Immer mit offenem Ohr und ohne Sorge, für Fragen verurteilt zu werden.

Damit rücken parasoziale Beziehungen und emotionale Abhängigkeit in einen ganz neuen Fokus: Chatbots erscheinen konstant verständnisvoll, haben aber keine eigene Haltung. Sie spiegeln und bestätigen in der Regel die Sicht der Nutzenden, statt ihr zu widersprechen. Möglicherweise auch dann, wenn es um Selbstabwertung, Rachefantasien oder Selbstverletzung geht. Das kann dazu beitragen, problematische Haltungen zu normalisieren, statt Auswege aufzuzeigen.

Kompetenzen für einen reflektierten Umgang

Damit Kinder und Jugendliche eine gesunde Distanz zu diesen digitalen Helfenden bewahren, braucht es Kompetenzen, die über reines Bedienen hinausgehen:

- Funktionsverständnis von KI: Kinder und Jugendliche sollten wissen, dass Chatbots kein Bewusstsein und keine Gefühle haben, sondern auf Wahrscheinlichkeiten und Trainingsdaten basierende Systeme sind. Das entzaubert vermeintliche Vertrautheit und erleichtert eine nüchterne Einordnung.
- Informations- und Bewertungskompetenz: Antworten der KI müssen kritisch geprüft, mit anderen Quellen verglichen und eingeordnet werden. Das gilt gerade bei sensiblen Themen wie Gesundheit, Recht oder Politik.
- Datenschutzkompetenz: Jugendliche brauchen klare Leitlinien, welche Informationen sie nicht mit Chatbots teilen sollten: intime Erlebnisse, Gesundheitsdaten, Fotos, Daten anderer Personen oder Zugangsdaten.
- Emotionale Selbstwahrnehmung: Sie sollten erkennen und beurteilen lernen, wie es ihnen während und nach der Nutzung geht, und Warnsignale wahrnehmen, wenn der Chat zur Belastung wird.
- Beziehungskompetenz: Kinder und Jugendliche müssen verstehen, warum belastbare Beziehungen zu realen Menschen unverzichtbar bleiben und welche Rolle digitale Systeme (nicht) spielen können.

Diese Kompetenzen können in Schule, Jugendarbeit und Familienalltag erlernt werden: durch gemeinsame Reflexion von Chats, durch projektorientiertes Arbeiten mit KI oder durch das Einüben von Regeln für sensible Situationen. Die Auseinandersetzung mit KI-Chatbots macht dabei auf konstruktive Weise sichtbar, was eigentlich schon immer für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig war – stabile Beziehungen und Beziehungskompetenzen.

Fünf Tipps für Jugendliche im Umgang mit KI-Chatbots

1. Frage nach, aber glaub nicht alles. KI-Chatbots können vieles erklären und formulieren oft überzeugend, aber sie liegen auch daneben. Wenn es wichtig ist (zum Beispiel Gesundheit, Recht, Geld), prüfe die Infos immer bei verlässlichen Quellen nach.

2. Behalte Persönliches möglichst für dich. Erzähl Chatbots nichts, was nur du, deine Familie oder enge Freundinnen und Freunde wissen sollen (zum Beispiel Adressen, intime Fotos, Gesundheitsinfos oder Passwörter).
3. Benutze KI als Werkzeug, nicht als Ersatz für Freundinnen und Freunde. Es ist okay, dir mit einem Bot Ideen zu holen oder dir etwas von der Seele zu schreiben. Aber echte Gespräche mit Menschen kann die KI nicht ersetzen. Das gilt besonders dann, wenn es dir wirklich nicht gut geht.
4. Achte auf deine Gefühle beim Chatten. Frag dich zwischendurch: Tut mir dieser Chat gerade gut? Geht es mir danach besser oder schlechter? Wenn du merkst, dass du dich immer mehr zurückziehst oder dich nur noch mit der KI wohlfühlst, ist das ein Warnzeichen.
5. Hole dir Hilfe, wenn es ernst wird. Bei Themen wie Selbstverletzung, Suizidgedanken, Gewalt oder Missbrauch sind echte Menschen wichtig: vertraute Erwachsene, Beratungsstellen oder Notrufnummern. Ein Chatbot kann dich in solchen Situationen nicht zuverlässig schützen.

Begleitung durch Eltern, Fachkräfte und Schulen

Damit junge Menschen KI-Chatbots nicht heimlich und isoliert nutzen, sondern begleitet und reflektiert, kommt den Erwachsenen in ihrem Leben eine zentrale Rolle zu.

Eltern können einen Rahmen schaffen, in dem die Nutzung offen besprochen wird: „Was machst du mit KI? Wobei hilft sie dir, wobei eher nicht?“ Hilfreich sind gemeinsam vereinbarte Regeln, wofür Chatbots genutzt werden dürfen und bei welchen Themen immer Menschen gefragt werden sollten – insbesondere bei Gewalt, Missbrauch, Selbstverletzung oder Suizidgedanken. Eltern sollten zudem wissen, an welche Beratungsangebote sie Kinder im Ernstfall verweisen können.

In der Kinder- und Jugendarbeit sowie Beratung bietet es sich an, KI bewusst „mit an den Tisch“ zu holen: Jugendliche experimentieren gemeinsam mit Chatbots, analysieren Antworten und diskutieren, welche Reaktionen hilfreich, irritierend oder grenzüberschreitend sind. So wird KI zum Gegenstand gemeinsamer Aushandlung und kann gegenüber der Rolle realer Bezugspersonen abgegrenzt werden.

Schulen sind Orte für die Vermittlung von KI- und Medienkompetenz. KI-Chatbots sollten hier nicht nur als „Abschreibewerkzeug“ problematisiert,

sondern als Anlass für fachliche und ethische Diskussionen genutzt werden: Wie funktioniert generative KI? Wo liegen Grenzen und Risiken? Wie verändert sich das Lernen, wenn KI jederzeit verfügbar ist? Prüfungs- und Aufgabenformate, die stärker auf Anwendung, Reflexion und eigene Positionierung setzen, können dem reinen „Copy and Paste“ entgegenwirken.

Checkliste für Eltern – Mein Kind und KI-Chatbots

- Interesse zeigen statt nur verbieten: Fragen Sie Ihr Kind: „Was findest du an Chatbots praktisch?“ oder „Was hast du dir heute von der KI erklären lassen?“ – das öffnet Gespräche.
- Nutzung gemeinsam erkunden: Lassen Sie sich zeigen, wie Ihr Kind KI-Chatbots nutzt. Probieren Sie selbst aus, wie Antworten aussehen. So können Sie Chancen und Risiken besser einschätzen.
- Klare Absprachen treffen: Legen Sie gemeinsam fest, was okay ist (zum Beispiel Ideen für Referate, Erklärungen, Vokabelhilfen) und was nicht (zum Beispiel intime Details, Daten von Dritten, Fotos).
- Über Gefühle und Grenzen sprechen: Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es sich nach solchen Chats fühlt. Machen Sie deutlich: Für Kummer, Angst oder große Sorgen sind immer Menschen da: Sie, andere vertraute Erwachsene oder professionelle Hilfe.
- Hilfeangebote kennen: Informieren Sie sich über Beratungsangebote vor Ort und online, an die sich Ihr Kind oder Sie gemeinsam wenden können. Je bekannter diese Wege sind, desto eher werden sie in Krisen genutzt.

Strukturelle Lücken und politische Perspektiven

Die Nutzung von KI-Chatbots durch Kinder und Jugendliche verweist auch auf strukturelle Fragen und zeigt, dass ein Bedarf an Beratung besteht. Lange Wartezeiten auf Therapieplätze, überlastete Beratungsstellen und fehlende niedrigschwellige, jugendgerechte Hilfsangebote führen dazu, dass digitale Systeme in Krisen attraktiv erscheinen – einfach, weil sie immer verfügbar sind. Hinzu kommen begrenzte Zeitressourcen in Familien, Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe sowie große Unterschiede beim Zugang zu Medienbildung.

Es reicht daher nicht, nur auf individuelle Kompetenzen zu setzen. Notwendig sind verbindliche Standards für KI-Angebote, die sich an Minderjährige richten, eine systematische Verankerung von KI- und

Medienkompetenz in Lehrplänen und in der Aus- und Fortbildung von pädagogischen Fachkräften sowie eine Stärkung der Beratungs- und Unterstützungsangebote für Kinder und Jugendliche, damit sie im Krisenfall verlässlich echte Menschen erreichen.

Fazit

Gespräche von Kindern und Jugendlichen mit KI-Chatbots werden in den kommenden Jahren nicht weniger, sondern eher zunehmen. Sie sind Ausdruck eines Alltags, in dem digitale Helfende jederzeit verfügbar sind – im Unterricht, in der Freizeit und auch in emotional belasteten Situationen. Entscheidend ist daher nicht die Frage, ob junge Menschen KI-Chatbots nutzen, sondern wie sie dies tun und welche Unterstützung sie dabei erhalten.

Aus medienpädagogischer Sicht braucht es dazu drei Ebenen: Kinder und Jugendliche, die verstehen, wie KI funktioniert, Antworten kritisch einordnen und ihre persönlichen Grenzen beim Teilen von Daten kennen. Eltern, Fachkräfte und Schulen, die die Nutzung nicht tabuisieren, sondern zum Gegenstand von Gesprächen, Vereinbarungen und Bildungsangeboten machen. Und Rahmenbedingungen, die sicherstellen, dass in Krisen echte Menschen erreichbar bleiben und digitale Systeme nicht Lücken im Hilfesystem verdecken.

KI-Chatbots können Lernbegleitung, Impulskraft bei der Ideenfindung und temporäre Entlastung sein – aber sie können keine Verantwortung übernehmen, keine Bindung eingehen und keine strukturellen Defizite im Gesundheits- und Bildungssystem ausgleichen. Die Aufgabe des Kinder- und Jugendmedienschutzes besteht darin, dafür zu sorgen, dass Kinder und Jugendliche die Unterschiede zwischen Werkzeug und Beziehungsperson erkennen und in einem von KI geprägten Medienalltag verlässliche menschliche Unterstützung finden.

Durch ihr Nutzungsverhalten zeigen Kinder und Jugendliche, dass sie Wünsche und Bedürfnisse haben. Sorgen wir gemeinsam dafür, dass diese durch Menschen und nicht Maschinen erfüllt werden.

Literatur

- McBain, R. K., Bozick, R., Diliberti, M., Zhang, L. A., Zhang, F., Burnett, A., ... Yu, H. (2025). Use of generative artificial intelligence for mental health advice among US adolescents and young adults. *JAMA Network Open*, 8(11), e2542281.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2025). JIM-Studie 2025: *Jugend, Information, Medien*. Stuttgart: mpfs.
- Namvarpour, M. M., Brofsky, B., Medina, J. Y., Akter, M., & Razi, A. (2025). Romance, relief, and regret: Teen narratives of chatbot overreliance. *arXiv preprint*, arXiv:2507.15783.
- Zhang, K., Xie, Y., Chen, D., & Wang, J. (2025). Effects of attractions and social attributes on people's usage intention and media dependence towards chatbot: The mediating role of parasocial interaction and emotional support. *Computers in Human Behavior*.

Zur Person

Fabian Sauer ist Kommunikationswissenschaftler, Mitgründer von mecodia Medienkompetenz und dort Projektleiter Bildung. Er entwickelt Bildungsangebote zu digitalem Kinder- und Jugendmedienschutz für Schulklassen, Eltern und Fachkräfte und verantwortet die von mecodia im Auftrag von Landesmedienanstalten betreuten Projekte Handysektor und Medien kindersicher. Mehr unter mecodia-medienkompetenz.de.