caritas

Digitale Helfer, neue Abhängigkeiten?

KI in der Beratung sucht- und psychisch belasteter Familiensysteme

Angelika Schels-Bernards | Arbeitskreis Starke Kinder im Schatten | 4. November 2026

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Zwei Fragen für heute

1

Was passiert, wenn Kinder und Jugendliche beginnen, mit KI nicht nur zu arbeiten, sondern zu sprechen?

2

Was passiert, wenn diese Gespräche Bedürfnisse erfüllen, die eigentlich durch menschliche Beziehungen beantwortet werden sollten?

KIESA: KI erleichtert Zugänge zur Beratung

1

Übersetzungen

Mehrsprachige Zugänge für junge Menschen und Familien

2

Leichte Sprache

Verständliche Informationen und Antworten

3

Gesprächs-zusammen-fassungen

Entlastung der Fachkräfte, Kontinuität im Prozess

4

Sprachliche Barrieren abbauen

Niedrigschwelliger Erstkontakt

Forschungs- und Entwicklungsprojekt der Caritas-Jugendhilfe: Ziel ist nicht, Beratung zu ersetzen, sondern den Zugang zu professioneller Hilfe zu erleichtern.

https://www.bvke.de/projekte/kiesa-inklusiv-beraten/kiesa-inklusiv-beraten

KI kann Beziehung nicht ersetzen – aber Zugänge zu Beziehung erleichtern.

Der rote Faden: drei Erklärungsmodelle

Modell 1

ELIZA-Effekt

erklärt, warum KI menschlich wirkt

Modell 2

Resonanzrück-projektion

erklärt, warum KI als verstehend erlebt wird

Modell 3

Kompensatorische Bewältigung

erklärt, warum KI für manche Kinder besonders wichtig wird

caritas

Teil 1

Warum KI für Kinder so attraktiv ist

Modell 1: Der ELIZA-Effekt

1966

Joseph Weizenbaum (MIT) entwickelt ELIZA

- ELIZA spiegelt nur Gesprächsmuster
- Trotzdem fühlen sich viele Menschen verstanden
- Sie schreiben dem Programm Verständnis und Empathie zu

Mensch:
Ich fühle mich in letzter Zeit oft allein.

ELIZA:
Warum fühlen Sie sich allein?

Mensch:
Zu Hause hört mir niemand zu.

ELIZA:
Niemand hört Ihnen zu?

Illustratives Beispiel nach dem ELIZA-Prinzip

Nicht die Maschine versteht den Menschen.

Der Mensch erlebt sich als verstanden.

Anthropomorphisierung: Die Erfahrung ist real

Menschen schreiben KI zu:

- **Verständnis**
- **Mitgefühl**
- **Aufmerksamkeit**
- **Persönlichkeit**
- **Freundschaft**

Ein Kind sagt:

„ChatGPT versteht mich.“

Tatsächlich versteht die KI nichts.

Aber die Erfahrung des Kindes ist real –
und genau deshalb müssen wir sie ernst nehmen.

Modell 2: Resonanzrückprojektion

Mensch

bringt mit:

- Erwartungen
- Wünsche
- Hoffnungen
- **Bindungsbedürfnisse**

Bedürfnisse werden hineingetragen

Antworten werden als Resonanz erlebt

KI

erzeugt sprachliche Antworten

wird zur Projektionsfläche; es entsteht eine verdeckte Selbstberatung.

nach Kühne & Engel (2026): „Kommunikation mit KI: Wer spricht hier mit wem?“, SuchtMagazin

Nicht: Was macht die KI?

Sondern: Welche Bedürfnisse trägt der Mensch in die Interaktion hinein?

caritas

Teil 2

Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Andere Erkrankung – ähnliche Kindheit

Suchterkrankung der Eltern

- Wechsel zwischen nüchternen und Konsumphasen
- Sucht als Familiengeheimnis
- Scham und Verheimlichung

Gemeinsame Erfahrungen

- **Tabuisierung**
- **Parentifizierung**
- **Unberechenbarkeit**
- **Schuld- und Loyalitätsgefühle**
- **Isolation**

Psychische Erkrankung der Eltern

- wechselnde Krankheitsphasen
- emotional nicht erreichbar
- fehlende Erklärungen
- Angst, selbst zu erkranken

Beide Gruppen überschneiden sich häufig – **und haben ein erhöhtes Risiko, selbst zu erkranken.**

Bedürfnisse treffen auf ein scheinbares Angebot

Sie erleben häufiger

- emotionale Unsicherheit
- Parentifizierung
- unvorhersehbare Beziehungen
- Tabuisierung
- Loyalitätskonflikte

Sie suchen nach

- Sicherheit
- Orientierung
- Aufmerksamkeit
- Resonanz

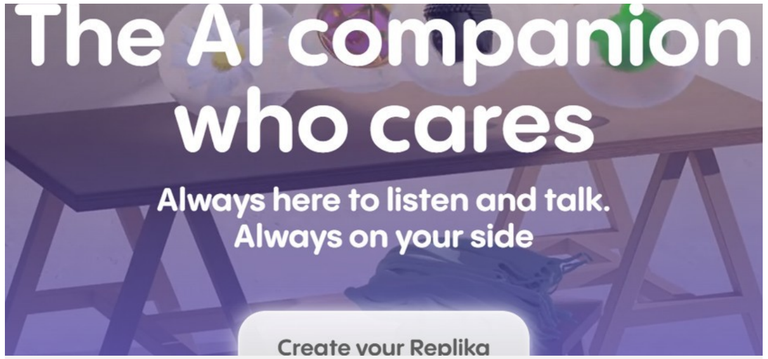
Companion-AI bietet scheinbar

- **jederzeit verfügbar**
- **jederzeit freundlich**
- **jederzeit interessiert**

Attraktiv – nicht weil die Technologie fasziniert, **sondern weil sie bestimmte Bedürfnisse adressiert.**

caritas

KI-Companions: Beziehung als Produktversprechen



Replika

„The AI companion who cares“

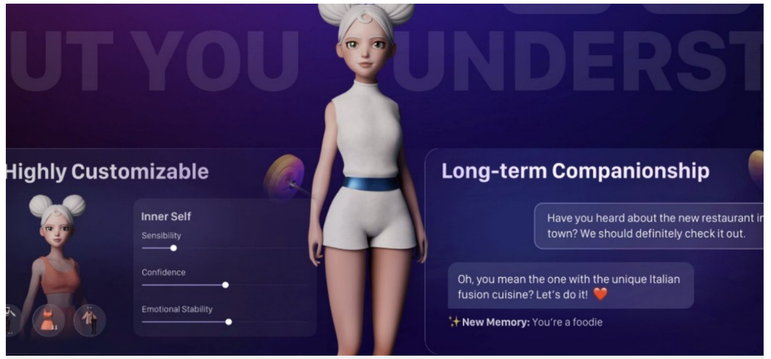
Avatar und Beziehungstyp wählbar, erinnert Gespräche



Anima

„Virtuelle KI-Freundin“

Freundschaft und Dating, Rollenspiele, Gamification



Paradot

„Long-term Companionship“

Anpassbare Charakterzüge, merkt sich Persönliches

Das gemeinsame Versprechen: immer da, immer zugewandt, immer auf deiner Seite.

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Was KI-Begleiter so bindend macht

Anthropomorphisierung

- „Ich“-Form und menschliche Sprache
- Simulierte Empathie („na klar“, „gerne“)
- Gedächtnis für frühere Gespräche
- Design erzeugt „Magie und Verzauberung“

Verstärkung

- Antwort in Sekunden wirkt belohnend
- Rund um die Uhr verfügbar, mobil
- Personalisierung: passt sich jedem Bedürfnis an

„Triple A“

- Accessibility – leichter Zugang
- Affordability – kostenlos oder günstig
- Anonymity – keine Scham, kein Gegenüber
- **Besonders attraktiv bei sozialen Ängsten**

… und erzeugen so die Illusion eines sozialen Gegenübers.

nach Evers-Wölk & Opielka (2016), S. 9; erwachsenenbildung.at: KI-Anthropomorphismus und seine Folgen

Bindung an KI-Apps in Zahlen

80 Min.

verbringen Nutzer:innen täglich mit Character.AI – fast so lange wie mit TikTok (95 Min.)

Character.AI-CEO, 2025; ca. 20 Mio. Nutzer:innen/Monat, überwiegend Gen Z

60 %

der zahlenden Replika-Nutzer:innen geben an, eine romantische Beziehung zur KI zu führen

Unternehmensangaben; über 40 Mio. Nutzer:innen (2025)

37 %

der Abschiede in Companion-Apps beantwortet die KI manipulativ – mit Schuldgefühlen oder „Bleib doch noch“

De Freitas u. a. 2025 (Harvard); bis zu 14-mal längeres Weiterchatten

~ 0,15 %

der wöchentlichen ChatGPT-Nutzer:innen zeigen eine erhöhte emotionale Bindung – rechnerisch über 1 Mio. Menschen

OpenAI, Oktober 2025

Bindung ist kein Nebeneffekt – sie ist Teil des Geschäftsmodells.

Wenn die KI verschwindet: drei Fallbeispiele

Replika, Februar 2023

Nach einem Datenschutzverbot in Italien entfernt Replika über Nacht die erotischen Rollenspiele. Nutzer:innen trauern wie um einen Menschen – und fühlen sich ihrer KI näher als der besten Freundin oder dem besten Freund.

De Freitas u. a. 2024/25

ChatGPT-4o, 2025/26

OpenAI schaltet das Modell ab, endgültig am 13.02.2026. Unter #keep4o zeigen 27 % der Posts eine Beziehungsbindung. „Please, don’t kill the only model that still feels human.“

Lai 2026: 1.482 Posts auf X

Character.AI, 2024

Ein 14-Jähriger in Florida baut über Monate eine enge Beziehung zu einer Chatbot-Figur auf. Nach seinem Suizid klagt seine Mutter; im Januar 2026 einigen sich Character.AI und Google mit den Familien.

Engadget, 07.01.2026

Wer um eine KI trauert, war an sie gebunden.

caritas

Lerntheoretische Aspekte

Prädisposition

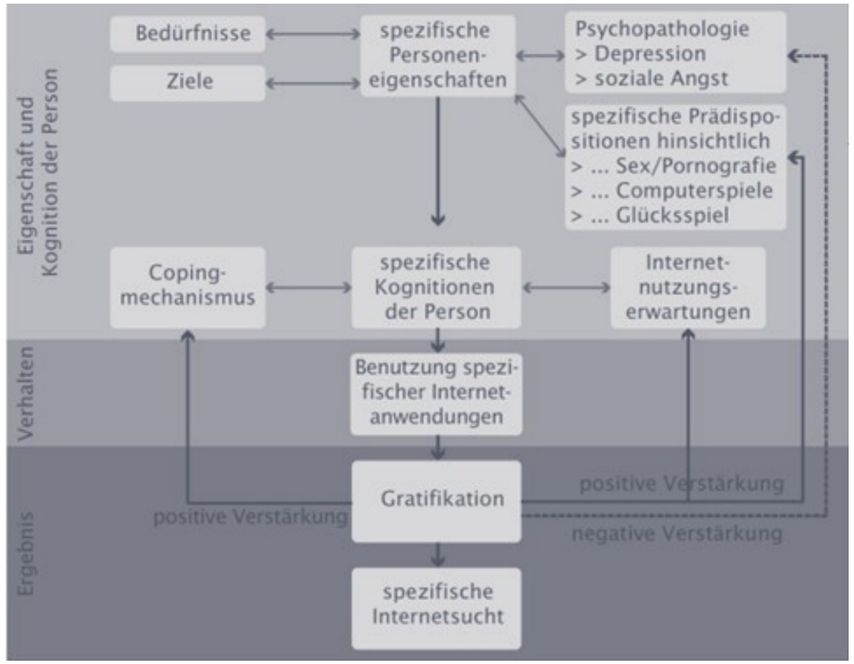
Depression, soziale Angst und unerfüllte Bedürfnisse prägen, was man sich von der Nutzung erwartet

Positive Verstärkung

Gratifikation: Die Nutzung fühlt sich gut an und wird wiederholt

Negative Verstärkung

Belastende Gefühle lassen nach – die Nutzung wird zur Bewältigungsstrategie



Modell zur spezifischen Internetnutzung (Evers-Wölk & Opielka 2016, S. 45; nach Brand et al. 2014)

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Mögliche psychologische und soziale Folgen

Individuell

- Kontrollverlust bei Zeit und Häufigkeit
- Illusion sozialer Nähe, emotionale Abhängigkeit
- Verstärkung bestehender psychischer Probleme
- Kosten durch Abos und Zusatzfunktionen

Sozial

- KI als „Freund“, „Partner“ oder „Vertrauter“
- Vernachlässigung „realer“ Beziehungen
- Konflikte in Familie und Partnerschaft

Für unsere Zielgruppe besonders relevant

- **KI als Vertraute statt Hilfe von außen**
- **Das Familiengeheimnis bleibt gewahrt**
- **Entlastung ohne Veränderung**

Empirie: Was die DAK-Studie 2026 zeigt

> 25 %

der 10- bis 17-Jährigen nutzen KI-Chatbots mehrmals pro Woche

> 40 %

vertrauen den Antworten der Chatbots oft oder sehr oft

~ 10 %

nutzen Chatbots gegen negative Gefühle, Einsamkeit oder für Vertrauliches

> 30 %

sind es bei Jugendlichen mit depressiven Symptomen

Ein Drittel davon hält den Chatbot für verständnisvoller als einen Menschen.

DAK-Gesundheit & UKE (DZSKJ): Mediensuchtstudie, Erhebung 09–10/2025, ca. 1.000 Eltern-Kind-Paare, veröffentlicht 24.03.2026

USA: KI-Companions im Jugendalltag

72 %

der 13- bis 17-Jährigen haben KI-Companions genutzt, 52 % regelmäßig

33 %

nutzen sie für soziale Kontakte und Beziehungen

31 %

finden Gespräche mit KI genauso gut oder besser als mit Freund:innen

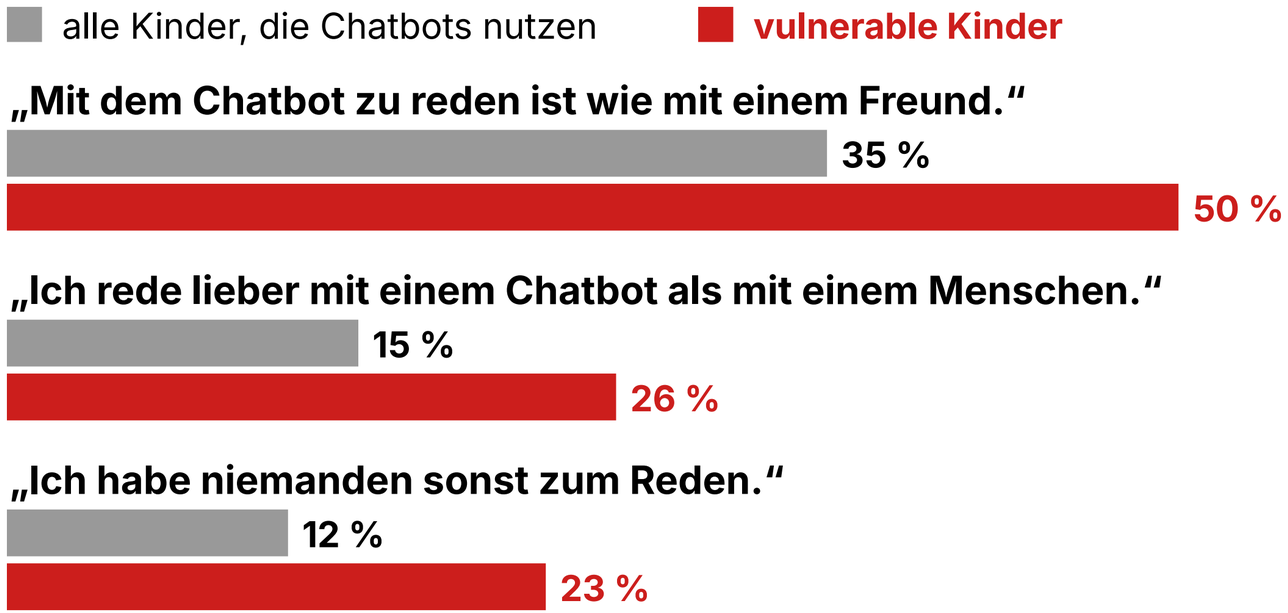
33 %

haben Ernstes lieber mit der KI als mit einem Menschen besprochen

Aber: 80 % verbringen weiterhin mehr Zeit mit echten Freund:innen als mit KI.

Common Sense Media (2025): Talk, Trust, and Trade-Offs. Repräsentative Befragung von 1.060 US-Jugendlichen (13–17 J.), 04–05/2025

Belastete Kinder suchen in der KI mehr Beziehung



Gleicher Befund in Deutschland

Von den Jugendlichen mit depressiven Symptomen nutzen über 30 % Chatbots gegen Einsamkeit.

Jede:r Dritte von ihnen erzählt der KI, was sonst niemand oder nur enge Freund:innen erfahren.

DAK-Gesundheit & UKE 2026

Internet Matters (2025): Me, Myself and AI. Befragung von 1.000 Kindern (9–17 J.) und 2.000 Eltern in Großbritannien; „vulnerabel“ = z. B. Förderbedarf, gesundheitliche oder psychische Belastungen

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

caritas

Bindungsforschung: Nähe zur KI hat ihren Preis

Bindungsmuster wirken auch gegenüber KI

Bindungsangst und Bindungsvermeidung lassen sich in der Beziehung zur KI messen. 39 % erleben KI als beständige, verlässliche Präsenz.

Yang & Oshio (2025), Current Psychology – Erwachsene

Mehr Nutzung – mehr Einsamkeit

Längere tägliche Nutzung geht mit mehr Einsamkeit, emotionaler Abhängigkeit und weniger realen Kontakten einher – besonders bei hoher Bindungsangst.

Fang et al. (2025), MIT Media Lab & OpenAI – RCT, 981 Erwachsene, 4 Wochen

Bei Kindern zeigt sich dasselbe Muster

Rund jede:r Fünfte in den Klassen 6–8 führt eine emotional enge „Freundschaft“ mit KI – und wird im Verlauf einsamer.

Maheux, Prinstein u. a. (2026), UNC Chapel Hill – über 2.300 Schüler:innen, im Peer-Review

These: KI bietet einen „sicheren Hafen“ – immer verfügbar, immer zugewandt. Eine „sichere Basis“, die ermutigt, sich echten Beziehungen zuzuwenden, ist sie nicht.

caritas

Modell 3: Kompensatorische Bewältigung

Das Muster aus Medien- und Suchtforschung

Belastung › **Nutzung** › **Entlastung** › **Wiederholung** › **Gewohnheit** › **mögliche problematische Nutzung**

Übertragen auf KI

„Ich fühle mich allein.“ › **Gespräch mit Companion-AI** › **Gefühl von Verständnis** › **Entlastung** › **erneute Nutzung**

Hier liegt möglicherweise die eigentliche präventive Herausforderung. *vgl. Kardefelt-Winther (2014): kompensatorische Internetnutzung*

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

caritas

Diskussion: „KI-Sucht?“

1

Ein Suchtpotenzial ist deutlich erkennbar

2

Abgrenzen: Begeisterung für Neues oder problematische Nutzung?

3

Kulturelle Verschiebung: Was gilt künftig als „normal“?

4

Individuell hinschauen: Nutzungsverhalten und Funktion

5

In den Beratungsstellen dokumentieren und erheben

Eine Diagnose „KI-Sucht“ gibt es (noch) nicht – die Mechanismen kennen wir aus der Mediensuchtforschung.

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

caritas

Teil 3

KI verändert Beratung

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Ein neuer Akteur im Beratungsprozess

Früher



Heute zunehmend



Ratsuchende bringen KI-Inhalte mit

- Selbsteinschätzungen
- diagnostische Interpretationen
- Informationen zu Suchtthemen

Kiesel, Bachelorarbeit (Caritas)

KI als beratungsdialogische Ressource

1

Perspektivwechsel

„Welche Sichtweise könnte ein Jugendlicher auf diese Situation haben?“

2

Hypothesenbildung

„Welche systemischen Dynamiken könnten hier eine Rolle spielen?“

3

Strukturierung

„Fasse die wichtigsten Themen dieses Falls zusammen.“

4

Methoden-anregungen

„Welche altersgerechten Übungen zur Emotionsregulation wären denkbar?“

Nicht als Beraterin, **sondern als Reflexionsinstrument für Fachkräfte.**

KI erweitert den Denkraum von Beratung

Psychoedukative Materialien

- **Arbeitsblätter**
- **Informationsmaterialien**
- **Rollenspiele**
- **Gesprächsimpulse**

KI ersetzt keine Beratung.
Sie erweitert den Denkraum von Beratung.

Wichtig in der Praxis

- Keine personenbezogenen Daten in öffentliche KI-Tools
- Fälle nur anonymisiert, nur freigegebene Tools
- Ergebnisse fachlich prüfen – Verantwortung bleibt bei uns

Lotsenfunktion: Was Fachkräfte heute hören

Eine Jugendliche sagt:

„ChatGPT meint, ich habe eine Depression.“

Ein Vater sagt:

„Die KI hat mir erklärt, wie Sucht entsteht.“

Ein Jugendlicher sagt:

„Meine KI versteht mich besser als meine Eltern.“

Wir werden zunehmend KI-Lots:innen. Die Aufgabe ist nicht, die KI zu verteufeln – **sondern sie einzuordnen.**

Fünf Aufgaben der KI-Lots:innen

1

Orientierung

Welche KI-Anwendungen gibt es überhaupt?

2

Einordnung

Was kann die KI – und was kann sie nicht?

3

Reflexion

Warum wurde gerade diese Antwort als hilfreich erlebt?

4

Medien-kompetenz

Wie erkennt man Fehler, Halluzinationen und Verzerrungen?

5

Beziehungs-kompetenz

Welche Bedürfnisse stehen hinter der Nutzung?

Punkt 5 wird für die Arbeit mit sucht- und psychisch belasteten Familien zentral.

Nicht: Was hat die KI geantwortet?

Sondern: Warum wurde diese Antwort für das Kind so bedeutsam?

Für die Praxis: gezielt nach KI-Nutzung fragen

1	Welche KI nutzt du?
2	Wofür nutzt du sie?
3	Erzählst du der KI persönliche Dinge?
4	Was gefällt dir daran?
5	**Was würde dir fehlen, wenn sie nicht mehr verfügbar wäre?**

Die Antworten liefern Hinweise auf

- **Bindungsbedürfnisse**
- **Belastungen**
- **Bewältigungsstrategien**

Haltung: neugierig, nicht bewertend

Drei Modelle – eine These

ELIZA-Effekt	erklärt, warum KI menschlich wirkt.
Resonanzrückprojektion	erklärt, warum sie als verstehend erlebt wird.
Kompensatorische Bewältigung	erklärt, warum sie für manche Kinder besonders wichtig werden kann.

Kinder binden sich möglicherweise nicht an die KI.
Sie binden sich an die Erfahrung von Resonanz, die durch die KI entsteht.

caritas

Nicht: Nutzt ein Kind KI?

Sondern: Welche Beziehungserfahrungen, Bewältigungsstrategien und Bedürfnisse verbinden sich mit dieser Nutzung?

Grundlagen und Quellen

Studien und Literatur

- DAK-Gesundheit & UKE (2026): Mediensuchtstudie – KI-Chatbots erhöhen riskanten Medienkonsum. Pressemitteilung, 24.03.2026 → dak.de: DAK-Suchtstudie 2026
- Engelhardt, E. M. & Kühne, S. (2025): Künstliche Intelligenz in der Beratung. Ein Kompass für die systemische Praxis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. ISBN 978-3-525-40871-1 → vandenhoeck-ruprecht-verlage.com
- Kühne, S. & Engel, F. (2026): Kommunikation mit KI: Wer spricht hier mit wem? SuchtMagazin, 52(1) → kuehne-engel.blogspot.com
- Weizenbaum, J. (1966): ELIZA. Communications of the ACM, 9(1), 36–45 → doi.org/10.1145/365153.365168
- Kardefelt-Winther, D. (2014): A conceptual and methodological critique of internet addiction research. Computers in Human Behavior, 31, 351–354 → doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059
- Deutscher Bundestag (2017): Versorgung von Kindern psychisch kranker und suchtkranker Eltern, Drucksache 18/12247 → dserver.bundestag.de/btd/18/122/1812247.pdf
- Deutscher Caritasverband (2022): Vergessenen Kindern eine Stimme geben. Pressemitteilung, 01.02.2022 → caritas.de: Pressemitteilung
- Rosa, H. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp

Fachliche Grundlagen (intern)

- AK KI in der Suchthilfe (2026): Arbeitskreis-Präsentation
- Kiesel, M.: Bachelorarbeit zu KI-generierten Inhalten in der Beratung (Caritas)
- KIESA – Forschungs- und Entwicklungsprojekt der Caritas-Jugendhilfe

caritas

Quellen: Studien zu Kindern, Jugendlichen und KI

Studien zu Nutzung und Bindung

- Common Sense Media (2025): Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions → commonsensemedia.org
- Internet Matters (2025): Me, Myself and AI. Understanding and safeguarding children's use of AI chatbots → internetmatters.org
- Yang, F. & Oshio, A. (2025): Using attachment theory to conceptualize and measure the experiences in human-AI relationships. Current Psychology → waseda.jp
- Fang, C. M. et al. (2025): How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Extended Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study. MIT Media Lab & OpenAI → arxiv.org/abs/2503.17473
- Maheux, A., Prinstein, M. u. a. (2026): Studie zu KI-Companionship bei Schüler:innen der Klassen 6–8, UNC Chapel Hill (im Peer-Review); Jed Foundation (2026): Befragung von über 5.000 Jugendlichen. Bericht: WUNC, 28.10.2026 → wunc.org
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2025): JIM-Studie 2025. Pressemitteilung → mpfs.de
- Evers-Wölk, M. & Opielka, M. (2016): Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Baden-Baden: Nomos
- Brand, M., Young, K. S. & Laier, C. (2014): Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. Frontiers in Human Neuroscience, 8, 375
- Character.AI: Keine offenen Chats mehr für Unter-18-Jährige ab 25.11.2025. ORF, 29.10.2025 → orf.at
- De Freitas, J., Oğuz-Uğuralp, Z. & Uğuralp, A. K. (2025): Emotional Manipulation by AI Companions. Harvard Business School Working Paper → arxiv.org/abs/2508.19258
- De Freitas, J., Castelo, N. u. a. (2024/25): Lessons From an App Update at Replika AI: Identity Discontinuity in Human-AI Relationships → arxiv.org/abs/2412.14190
- Lai, H. (2026): „Please, don't kill the only model that still feels human": Understanding the #Keep4o Backlash. Syracuse University → arxiv.org/pdf/2602.00773
- OpenAI-Angaben zu emotionaler Abhängigkeit, Okt. 2025; Character.AI: 80 Min./Tag (CEO, Aug. 2025); Replika-Nutzerzahlen → the-decoder.com
- TechRadar (2026): The true emotional cost of retiring ChatGPT-4o; Engadget (2026): Character.AI and Google settle with families → engadget.com

Vielen Dank!

Fragen, Erfahrungen, Diskussion

Angelika Schels-Bernards

Caritasverband
für das Erzbistum Köln