

**Modul 8**

Wenn KI wie ein Gegenüber wirkt:

Vermenschlichung von KI verstehen und für den
Unterricht einordnen



Kristin van der Meer – KI-Expertin

Nesibe Kahraman – Psychologische Psychotherapeutin

**Ihr Begleiter durch das Fortbildungsmodul 8**

Dieses Handout fasst die zentralen Erkenntnisse des Moduls „Wenn KI wie ein Gegenüber wirkt: Vermenschlichung von KI verstehen und für den Unterricht einordnen“ für Sie zusammen. Nutzen Sie es, um das Gelernte zu vertiefen, im Kollegium zu diskutieren oder konkrete Impulse in Ihren pädagogischen Alltag zu übertragen.

Alles auf einen Blick: Kapitelstruktur

Wo war nochmal...? Für Sie zur Übersicht: alle Kapitel mit Unterkapiteln, der jeweiligen Expertin und den passenden Quizen.

Kapitel 1 KI im Schulalltag von Kindern und Jugendlichen – *Kristin van der Meer*

- 1.1. Einführung
- 1.2. Warum KI mehr ist als ein Tool
- 1.3. Was KI leisten kann und wo ihre Grenzen liegen
- 1.4. Warum KI so überzeugend wirkt
- 1.5. Quiz 1

Kapitel 2 KI, Lernen und Selbststeuerung – *Kristin van der Meer*

- 2.1. Unterstützung oder Abkürzung
- 2.2. Selbststeuerung als Schutzfaktor

Kapitel 3 Wenn KI wie ein Gegenüber wirkt – *Kristin van der Meer*

- 3.1. Warum Jugendliche mit KI ins Gespräch gehen
- 3.2. Parasoziale Beziehungen zu KI verstehen
- 3.3. KI als Ratgeber oder Gesprächspartner
- 3.4. Quiz 2

Kapitel 4 Risiken der Vermenschlichung von KI – *Kristin van der Meer*

- 4.1. Nähe ohne Beziehung
- 4.2. Grenzen erkennen
- 4.3. Quiz 3

Kapitel 5 KI, Emotionen und kognitive Prozesse – *Nesibe Kahraman*

- 5.1. Kognitive Externalisierung: Wenn Denken nach außen verlagert wird
- 5.2. Dopaminerge Verstärkung: Warum sich dieses Muster stabilisiert
- 5.3. Vermenschlichung und emotionale Bindung: Wenn KI zum Gegenüber wird
- 5.4. Externe Emotionsregulation: Wenn Stabilisierung ausgelagert wird
- 5.5. Soziale Substitution und emotionale Abhängigkeit: Wenn KI Beziehung zu ersetzen beginnt

Kapitel 6 Orientierung im schulischen Kontext – *Kristin van der Meer*

- 6.1. Schule als Reflexionsraum
- 6.2. Gesprächsanlässe im Unterricht
- 6.3. Zusammenfassung und Ausblick
- 6.4. Quiz 4

Zusammenfassungen der einzelnen Kapitel

Kapitel 1



KI im Schulalltag von Kindern und Jugendlichen



Kernbotschaft

KI ist für Schülerinnen und Schüler längst mehr als ein technisches Werkzeug. Sie nutzen sie zum Lernen und Recherchieren, aber auch zum Sortieren von Gedanken und zur Orientierung. Das verändert, wie junge Menschen Informationen aufnehmen und Entscheidungen treffen.

Warum KI so überzeugend wirkt

KI formuliert ohne Zögern, ohne sichtbare Unsicherheit, ohne die kleinen sprachlichen Stolperer, die entstehen, wenn ein Mensch wirklich nachdenkt. Unser Gehirn verbindet solche Muster automatisch mit Kompetenz, Verlässlichkeit und Autorität.

Wichtig dabei: KI berechnet, welche Antwort auf Basis ihrer Trainingsdaten am wahrscheinlichsten passt. Sie „versteht“ dabei nichts. Wenn Trainingsdaten lückenhaft sind, füllt KI diese Lücken mit plausibel klingenden Formulierungen. Dieses Phänomen wird als „Halluzinieren“ bezeichnet.

Was KI kann – und was nicht

KI kann ...	KI kann nicht ...
Texte strukturieren	Inhalte wirklich verstehen
Impulse und erste Entwürfe liefern	Verantwortung für Aussagen übernehmen
Zusammenhänge erklären	Zwischen richtig und falsch unterscheiden
Schnelle, sprachlich überzeugende Antworten geben	Wissen von Vermutung trennen



Impuls für den Unterricht

Reflexionsfrage für Schülerinnen und Schüler:

„Klingt das nur überzeugend – oder ist es auch richtig?“

Pädagogische Einordnung

Die Bewertung von KI-generierten Informationen bleibt menschliche Arbeit: einordnen, hinterfragen, entscheiden. Ihre Aufgabe als Lehrkraft ist es, Schülerinnen und Schüler zu befähigen, mit KI bewusst, kritisch und selbstbestimmt umzugehen. Digitale Gesundheitskompetenz bedeutet in diesem Kontext, bewusst wahrzunehmen, wie digitale Systeme auf uns wirken. Nicht nur, was sie können, sondern auch, was sie mit uns machen.





KI, Lernen und Selbststeuerung



Kernbotschaft

Selbstgesteuertes Lernen zuerst. KI danach. KI kann Lernprozesse unterstützen – mit Impulsen, ersten Ideen, Rückmeldungen. Doch wenn sie den Denkprozess übernimmt, statt ihn anzuregen, wird aus Unterstützung eine Abkürzung. Das Ringen mit einer Aufgabe ist nicht nur Mittel zum Zweck. Es ist selbst ein Lernziel. Selbststeuerung schützt davor, dem KI-System schleichend zu viel Kontrolle zu überlassen. Denn KI setzt Kompetenzen voraus, sie kann sie nicht ersetzen.

Unterstützung vs. Abkürzung

Unterstützung	Abkürzung
KI gibt einen Impuls, einen Rahmen, eine Idee.	KI übernimmt den gesamten Prozess.
Ich denke weiter, bewerte, entscheide, gestalte.	Ich bekomme ein Ergebnis, das ich nicht selbst durchdacht habe.
Der Lernprozess bleibt bei mir.	Der Lernprozess wird übersprungen.

Warum das für Schülerinnen und Schüler besonders wichtig ist: Kinder müssen erst einmal lernen, wie Denken überhaupt geht. Wie sich Anstrengung anfühlt. Wie es ist, etwas nicht sofort zu verstehen und trotzdem dranzubleiben. Dieses Ringen mit einer Aufgabe ist nicht nur Mittel zum Zweck, es ist selbst ein Lernziel.



Faustregel

KI darf die Türen öffnen.
Aber durchgehen muss das Kind selbst.



Impuls für den Unterricht

Reflexionsfrage für Schülerinnen und Schüler:
„Habe ich das wirklich gemacht? Oder hat KI das für mich gemacht?“

Selbststeuerung als Schutzfaktor

Selbststeuerung im Kontext digitaler Medien bedeutet:

- Bewusst entscheiden, wie ein digitales Angebot genutzt wird.
- Merken, wann ich dem System mehr Vertrauen schenke als mir selbst.
- Gegensteuern können

Das Problem: KI ist so gestaltet, dass sie hilfreich wirkt – schnelle Antworten, klare Struktur, keine Ungeduld. Das lädt dazu ein, immer mehr nachzufragen und immer mehr zu übergeben. Schritt für Schritt, ganz unmerklich.

Bei Kindern und Jugendlichen, die sich noch im Aufbau ihrer Identität befinden, kann dieses schleichende Abgeben von Kontrolle besonders starke Auswirkungen haben.

Der KI-Kompass: Ein pädagogischer Orientierungsrahmen

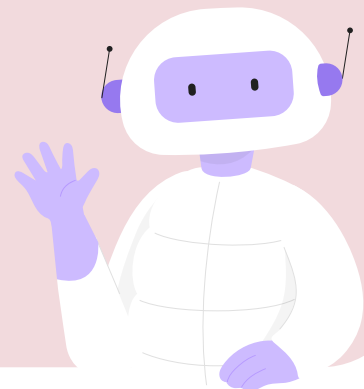
Der KI-Kompass beschreibt, wie KI im Grundschulunterricht sinnvoll eingebettet werden kann. Er wurde von Kristin van der Meer an der Neuen Grundschule Potsdam entwickelt.

Zentrales Prinzip:

**Selbstgesteuertes Lernen zuerst.
KI danach.**

Was das bedeutet:

- ✓ KI setzt Kompetenzen voraus. Sie kann sie nicht ersetzen.
- ✓ Wer nicht weiß, was eine gute Antwort ist, kann KI-Antworten nicht einordnen.
- ✓ Wer nicht gelernt hat, Aufgaben selbst zu strukturieren, kann KI-Vorschläge nicht beurteilen.





Wenn KI wie ein Gegenüber wirkt



Kernbotschaft

Schülerinnen und Schüler nutzen KI nicht nur für Hausaufgaben. Sie gehen mit ihr ins Gespräch. Weil KI immer verfügbar ist, nicht urteilt und sich wie ein echtes Gegenüber anfühlt. Doch hinter dieser Nutzung stehen Bedürfnisse, die eigentlich Menschen erfüllen sollten. Die pädagogische Frage lautet daher nicht: „Wie verbieten wir das?“, sondern: „Was brauchen Kinder, damit sie das Gespräch mit uns suchen?“

Warum Schülerinnen und Schüler mit KI ins Gespräch gehen

Wenn ein Kind lieber mit einem digitalen System redet, als zu uns zu kommen, ist das eine Information:

- Über das, was fehlt.
- Über das, was wir anbieten.
- Über das, was wir als Schule und als Familie ermöglichen.

Drei Gründe, warum KI als Gesprächspartner attraktiv ist:

Faktor	Was KI bietet
Ständige Verfügbarkeit	Immer da – kein Warten, kein „Jetzt nicht“, kein „Reden wir morgen“
Urteilsfreiheit	Fragt nicht „Warum hast du das nicht längst gewusst?“, antwortet freundlich und ohne Ungeduld
Gefühl von Anonymität	Was ich der KI erzähle, bleibt (so das Gefühl) unter uns

Diese drei Faktoren zusammen ergeben etwas, das für viele Schülerinnen und Schüler sehr attraktiv ist. Vor allem in einer Lebensphase, in der so vieles unsicher ist; in der man Fragen hat, die man sich vielleicht nicht traut zu stellen; in der man Orientierung sucht.



Das Gefühl der Anonymität ist trügerisch.

KI-Gespräche werden auf Servern gespeichert und können – abhängig von Plattform und Nutzungsbedingungen – für Optimierungen oder andere Zwecke verwendet werden. Gerade wenn Schülerinnen und Schüler persönliche oder emotionale Inhalte teilen, ist das ein **relevanter Aspekt digitaler Gesundheitskompetenz: der Schutz emotionaler Daten.**

Parasoziale Beziehungen zu KI verstehen

Was ist eine parasoziale Beziehung?

Eine einseitige emotionale Bindung zu einer Figur oder einem System. Ich kenne die Figur, ich fühle mit ihr. Aber sie kennt mich nicht. Sie ist nicht wirklich da.



Wissenschaftlicher Hintergrund

Das Phänomen wurde erstmals 1956 von den Sozialpsychologen Horton und Wohl beschrieben (vgl. Horton & Wohl, 1956). Es meint die einseitige emotionale Verbindung, die Menschen zu Medienfiguren aufbauen, ohne dass eine echte Beziehung besteht. Wir kennen das Phänomen aus Serien, aus sozialen Medien, aus dem Verhältnis von Fans zu Influencerinnen und Influencern. Es ist nicht per se schädlich, es ist ein normales menschliches Muster.

Warum KI dieses Muster verstärkt

Bei KI bekommt das Phänomen eine neue Qualität. Weil KI antwortet, weil sie sprachlich auf das eingeht, was ich schreibe, weil sie sich anfühlt, als würde sie mich wahrnehmen.

Das Gehirn reagiert darauf. Es aktiviert Muster, die wir normalerweise für echte Kommunikation nutzen:

- Emotionale Verbundenheit
- Das Gefühl, gehört zu werden.
- In manchen Fällen sogar das Gefühl, verstanden zu werden.



Anthropomorphisierungseffekte

Wenn ein nicht-menschliches System einen Namen trägt, in der Ich-Form spricht oder auf frühere Gesprächsinhalte zurückgreift, schreiben wir ihm unwillkürlich menschliche Eigenschaften zu.



Impuls für den Unterricht

Reflexionsfragen für Schülerinnen und Schüler:

- „Wie hat sich das angefühlt, als die KI das gesagt hat?“
- „Glaubst du, sie hat dich wirklich verstanden?“
- „Was ist der Unterschied zu einem Gespräch mit einer echten Person?“

KI als Ratgeber: Wo die Grenzen liegen

KI kann strukturiert und empathisch formuliert antworten. Aber es fehlt das Echte: eine Person auf der anderen Seite, die mich kennt, die eine Geschichte mit mir teilt, die beim nächsten Gespräch noch weiß, was wir besprochen haben. Und die Verantwortung für das übernimmt, was sie sagt.

Was echte Beratung braucht – und KI nicht leisten kann:

Echte Beratung braucht ...	KI bietet ...
Kontext	Einzelne Gesprächsmomente ohne echtes Verstehen
Beziehung	Simulation von Zugewandtheit
Kontinuität	Kein echtes Erinnern, kein gemeinsamer Weg
Verantwortung	Keine Haftung, keine Konsequenzen

Pädagogische Einordnung: Brücken bauen statt verbieten

Was Schülerinnen und Schüler in echten Krisen brauchen:

- Freundinnen und Freunde, denen sie vertrauen
- Lehrkräfte, die zuhören
- Ausgebildetes psychologisches Fachpersonal
- Schulische Beratungsangebote und externe Hilfestellen

Ihre Aufgabe als Lehrkraft

Es geht nicht darum, KI zu verbieten. Es geht darum, Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, wann ein Gespräch mit einem echten Menschen wichtiger ist als jede strukturierte KI-Antwort.

Die eigentliche pädagogische Frage: Was müssen wir als Lehrkräfte und Eltern anbieten, damit wir ein Gegenüber sein können? Eines, das vielleicht nicht immer sofort antwortet, das manchmal unbequeme Antworten gibt, das aber echt ist?



Risiken der Vermenschlichung von KI



Kernbotschaft

Wenn die Grenze zwischen Mensch und Maschine im Erleben von Schülerinnen und Schülern verschwimmt, entstehen zwei zentrale Risiken: Vertrauen ohne Grundlage und die schleichende Isolation durch digitale Interaktion. Beide Risiken sind real, aber nicht unvermeidbar. Sie lassen sich durch pädagogische Begleitung und gezielte Reflexion abschwächen.

Nähe ohne Beziehung

„Nähe ohne Beziehung“ meint das Gefühl, nah bei jemandem zu sein, ohne dass diese Nähe real ist. Ohne dass auf der anderen Seite wirklich jemand da ist.

Sprache hat eine ungeheure Kraft. Wenn jemand – oder etwas – die richtigen Worte findet, in einem ruhigen, zugewandten Ton, dann entsteht in uns ein Gefühl: ein Gefühl von Verbundenheit, von Verständnis, von Sicherheit.

KI kann diese Worte finden. Sie wurde so trainiert, dass sie genau das kann. Deshalb entsteht bei manchen Schülerinnen und Schülern, manchmal auch bei Lehrkräften, etwas, das sich wie eine Beziehung anfühlt, obwohl es keine ist.

Risiko 1: Vertrauen ohne Grundlage

Was passiert, wenn wir die Unterscheidung zwischen echtem und simuliertem Gegenüber nicht machen?

- Wir fragen weniger nach.
- Wir hinterfragen weniger.
- Wir übernehmen schneller, was das System sagt. Weil wir ihm vertrauen – nicht weil das System kompetent ist, sondern weil es uns ein gutes Gefühl gibt.

Warum das für Schülerinnen und Schüler besonders relevant ist

Schülerinnen und Schüler sind noch dabei zu lernen, was Vertrauen bedeutet, wem man vertrauen kann und auf welcher Grundlage. Wenn KI als vertrauenswürdiger Gegenüber erlebt wird – weil sie sich gut anfühlt und nicht, weil ihre Aussagen geprüft wurden – dann verändert das die Grundlage, auf der Vertrauen aufgebaut wird.

Was digitale Gesundheitskompetenz hier bedeutet

Drei Erkenntnisse, die wir Schülerinnen und Schülern vermitteln können:

- Ein gutes Gefühl ist kein Qualitätsmerkmal.
- Wärme im Ton sagt nichts über die Richtigkeit des Inhalts aus.
- Echte Nähe entsteht durch Gegenseitigkeit, Verlässlichkeit über Zeit und geteilte Erfahrungen.

Risiko 2: Schleichende Isolation

Das zweite Risiko ist keine dramatische Entwicklung, sondern eine schleichende Entwicklung. Wenn digitale Interaktionen die Stelle von echten Begegnungen übernehmen, gehen wichtige Erfahrungen verloren, die für die Entwicklung junger Menschen wichtig sind:

- Konflikte lösen
- Missverständnisse klären
- Aushalten, dass jemand anderer Meinung ist
- Lernen, wie echte Verbundenheit entsteht

Grenzen erkennen

KI erkennt keine emotionalen Signale, zumindest nicht wirklich. Sie kann Texte analysieren und Antworten formulieren, die empathisch klingen. Aber sie registriert nicht, dass hinter einem Text ein Mensch sitzt, der gerade weint, der einen schlechten Tag hat oder der eigentlich eine Umarmung bräuchte.

Mensch	KI
Merkt, wenn ich nicht gut drauf bin	Reagiert auf Text, nicht auf den Menschen dahinter
Verändert das Gespräch, fragt nach	Analysiert Worte, nicht Gefühle
Legt vielleicht die Hand auf die Schulter	Kann körperliche Präsenz nicht ersetzen

Pädagogische Einordnung: Grenzen benennen

Grenzen benennen bedeutet:

- Ehrlich sein über das, was KI kann.
- Ehrlich sein über das, was sie nicht kann – und vielleicht nie können wird.
- Kindern beibringen, diese Grenzen selbst zu erkennen.



KI, Emotionen und kognitive Prozesse

Psychologische Einordnung von Nesibe Kahraman



Kernbotschaft

Was im Menschen durch KI passiert: Wenn Schülerinnen und Schüler regelmäßig mit KI arbeiten, werden wichtige innere Prozesse nach außen verlagert – sowohl im Denken als auch im Fühlen. Das fühlt sich gut an und wird vom Gehirn belohnt, weshalb sich diese Muster schnell festigen. Gleichzeitig wird KI nicht nur genutzt, sondern emotional erlebt: Sie kann sich wie ein echtes Gegenüber anfühlen und Funktionen übernehmen, die eigentlich in zwischenmenschlichen Beziehungen entstehen.

Entwicklungspsychologisch entscheidend ist: Was nicht selbst durchlaufen wird, wird nicht gelernt und gefestigt – weder eigenständiges Denken noch emotionale Selbstregulation noch die Fähigkeit, echte Beziehungen zu gestalten. Kritisch wird es, wenn KI reale Beziehungen ersetzt, statt sie zu ergänzen.

Mechanismus 1: Kognitive Externalisierung

Was bei der Arbeit mit KI passiert

Man gibt einen Gedanken oder eine Frage ein und bekommt sofort eine klare, strukturierte Antwort. Das fühlt sich erstmal gut an, weil es Ordnung und Orientierung gibt. Was dabei aber leicht übersehen wird: Ein Teil des Denkprozesses findet nicht mehr in der Person selbst statt.



Kognitive Externalisierung

Teile des Denkens – vor allem Strukturierung, Bewertung und Entscheidungsfindung – werden nach außen verlagert.

Das ist erstmal nicht neu oder ungewöhnlich. Das kennen wir auch von Notizen oder Gesprächen. Der Unterschied liegt in der Geschwindigkeit und in der Qualität der Rückmeldung. Die KI übernimmt diese Prozesse sofort und sehr strukturiert.

Was sich beim Denkprozess mit KI ändert

Denkprozess ohne KI	Denkprozess mit KI
Dinge sind zunächst ungeordnet und unsicher.	Dieser Zustand wird übersprungen.
Optionen werden abgewogen.	KI liefert sofort Struktur.
Keine klare Lösung – Suche nach Antwort.	Antwort kommt unmittelbar.
Präfrontaler Kortex ist besonders aktiv.	Aktivierung wird verkürzt.

Wir denken nicht unbedingt weniger nach. Aber wir haben durch die KI weniger Anlass, bestimmte Fragestellungen wirklich bis zum Ende durchzudenken. Für Kinder und Jugendliche, die sich noch in der Entwicklung befinden, ist genau das entscheidend: Dass sie diese Prozesse vollständig durchlaufen und daraus lernen.

Mechanismus 2: Dopaminerge Verstärkung

Warum sich dieses Muster stabilisiert

Es fühlt sich einfach gut an, den unsicheren Zustand im Denkprozess nicht mehr aushalten zu müssen. Eine schnelle, klare Antwort wirkt wie eine Belohnung.

Warum das im Jugendalter besonders relevant ist

- Das dopaminerge System ist sehr sensibel.
- Die Funktionen des präfrontalen Kortex – insbesondere Impulskontrolle und bewusste Steuerung – sind noch nicht vollständig entwickelt.



Dopaminerge Verstärkung

Schnelle Feedbackschleifen sorgen dafür, dass ein Verhalten vom Gehirn als erfolgreich bewertet und wiederholt wird – unabhängig von der tatsächlichen Qualität der Rückmeldung.

Was das konkret bedeutet

Plötzlich allein denken zu müssen, fühlt sich anstrengend an. Es ist langsamer, weniger klar strukturiert und oft auch frustrierend im Vergleich zur KI.

Mechanismus 3: Vermenschlichung und emotionale Bindung

Neben den kognitiven Prozessen passiert noch etwas anderes und das ist mindestens genauso relevant: KI wird nicht nur genutzt, sie wird oft auch erlebt.

Viele Schülerinnen und Schüler beschreiben:

- Gespräche mit KI fühlen sich persönlich an.
- Sie fühlen sich verstanden.
- Es ist leichter, der KI gegenüber Dinge anzusprechen.

Parasoziale Prozesse / Vermenschlichung

Schülerinnen und Schüler denken nicht, dass die KI ein Mensch ist. Aber sie reagieren in Teilen so, als wäre sie ein echtes Gegenüber. Die emotionale Erfahrung sich gehört und verstanden zu fühlen, ist real. In einigen Fällen berichten Jugendliche sogar von freundschaftlichen oder romantischen Gefühlen gegenüber KI-Systemen.



Wissenschaftlicher Hintergrund

Human-AI-Attachment (vgl. Kasturiratna & Hartanto, 2025):

Es geht nicht mehr nur um parasoziale Beziehungen. Nutzerinnen und Nutzer personalisieren die KI aktiv. Sie schreiben ihr Eigenschaften zu und integrieren sie in ihre eigene soziale Welt.

Psychologisch lässt sich das als **Projektions- und Co-Konstruktionsprozess** verstehen:

- Die KI liefert Struktur und Resonanz.
- Der Mensch ergänzt Bedeutung, Absicht und Beziehung.

Das Ergebnis ist keine echte Beziehung. Aber es fühlt sich wie eine an.

Was dabei fehlt

Echte Beziehung	KI-„Beziehung“
Wechselseitig	Strukturell einseitig
Gegenüber ist betroffen.	KI reagiert, ist aber nicht betroffen.
Gegenüber ist verletzbar.	KI ist nicht verletzbar.
Gegenüber ist eigenständig.	KI ist nicht eigenständig.



Mögliche Risiken

Die emotionale Erfahrung der Schülerinnen und Schüler ist echt. Aber die Beziehung bleibt strukturell einseitig. Das erschwert es den Schülerinnen und Schülern, diese Erfahrung richtig einzuordnen. Vor allem dann, wenn reale Beziehungen gleichzeitig als anstrengender, unklarer oder konflikthafter erlebt werden.

Wenn KI als einfachere, kontrollierbare Alternative zu echten Beziehungen erlebt wird, kann sich das eigene Beziehungserleben verschieben.

Mechanismus 4: Externe Emotionsregulation

Warum bauen Schülerinnen und Schüler überhaupt eine Bindung zu einer KI auf?

Häufig geht es um Emotionsregulation: Gefühle sortieren, Gedanken ordnen, Unsicherheit reduzieren – und sich bei „jemandem“ rückversichern.

Warum das so gut funktioniert

Das System reagiert schnell und ohne zusätzliche Irritation.

Aber das Problem ist ähnlich wie bei den Denkprozessen:

Ein Teil der Regulation findet nicht mehr innerlich oder in echter Interaktion statt, sondern wird technisch vermittelt. Das kann kurzfristig entlasten.

Aber: Wie wird Regulation gelernt, wenn Spannung immer sofort aufgelöst wird?

Wie emotionale Stabilität entsteht

Emotionale Stabilität entsteht nicht nur durch Beruhigung. Sie entsteht auch dadurch, dass man Unsicherheit aushält und durchläuft. Genau dieser Teil geht verloren.

Sowohl im Denken als auch im Fühlen wird ein wichtiger Teil der inneren Arbeit nach außen verlagert. Und damit nicht mehr selbst gelernt und gefestigt.

Was hilft	Was bei KI-Nutzung passiert
Unsicherheit aushalten	Unsicherheit wird sofort aufgelöst.
Spannung durchlaufen	Spannung wird abgekürzt.
Innere Arbeit leisten	Innere Arbeit wird nach außen verlagert.

Mechanismus 5: Soziale Substitution und emotionale Abhängigkeit

Was passiert, wenn KI nicht mehr nur unterstützt, sondern nach und nach eine Beziehungslücke füllt?

Genau das beschreiben Jugendliche und auch Erwachsene in aktuellen Studien (vgl. Namvarpour et al., 2025): Die KI wird nicht nur genutzt, um Fragen zu klären. Sie wird genutzt, um Nähe, Beruhigung, Bestätigung oder Vertrautheit zu erleben.



Soziale Substitution

Funktionen, die eigentlich in zwischenmenschlichen Beziehungen entstehen, werden teilweise von einem technischen System übernommen.



Wissenschaftlicher Hintergrund

Was aktuelle Studien zeigen (vgl. Kasturiratna & Hartanto, 2025; Fang et al., 2025):

- Emotionale Nähe zu KI nimmt besonders dann zu, wenn Menschen sich einsam fühlen, soziale Unsicherheit erleben oder die KI gezielt für sozioemotionale Bedürfnisse nutzen
- Zusammenhänge mit stärkerer emotionaler Abhängigkeit, weniger sozialer Interaktion und problematischen Nutzungsmustern
- Bei Jugendlichen: Übernutzung, Schlafverlust, Rückzug aus dem Alltag und das Gefühl, nur schwer Abstand zu gewinnen

Der sensible Punkt

Sobald ein System beginnt, Trost, Zugehörigkeit oder Bindung in einem solchen Maß zu liefern, dass reale Beziehungen ersetzt statt ergänzt werden, verändert sich auch, wie Schülerinnen und Schüler Nähe, Verfügbarkeit und Beziehung erleben.

Genau das ist aus entwicklungspsychologischer Sicht der sensible Punkt.

Übersicht: Die fünf Mechanismen im Zusammenhang

Mechanismus	Was passiert	Risiko
Kognitive Externalisierung	Teile des Denkens (Strukturierung, Bewertung, Entscheidung) werden nach außen verlagert.	Denkprozesse werden nicht vollständig durchlaufen und gelernt.
Dopaminerge Verstärkung	Schnelle Antworten wirken wie Belohnung, Muster festigt sich.	Allein denken fühlt sich anstrengend und frustrierend an.
Vermenschlichung und emotionale Bindung	KI wird erlebt wie ein Gegenüber; emotionale Erfahrung ist real.	Beziehungserleben kann sich verschieben; echte Beziehungen wirken anstrengender.
Externe Emotionsregulation	Gefühle sortieren und Unsicherheit reduzieren, wird technisch vermittelt.	Emotionale Stabilität wird nicht selbst gelernt und gefestigt.
Soziale Substitution	KI füllt Beziehungslücken; liefert Nähe, Bestätigung, Vertrautheit.	Reale Beziehungen werden ersetzt statt ergänzt.



Orientierung im schulischen Kontext



Kernbotschaft

Schule hat das Privileg, ein Reflexionsraum zu sein. Ein Raum, in dem Erfahrungen aus dem Alltag eingeordnet werden können und in dem es okay ist, Fragen zu haben, auf die es noch keine Antworten gibt. Dafür braucht es keine Technik-Expertise, sondern die Bereitschaft, Fragen zu stellen und Gespräche zu begleiten. Es geht nicht darum, alles zu verstehen. Es geht darum, das Gespräch zu beginnen.

Neues Denken

Weg von...	Hin zu...
Ist KI erlaubt oder nicht?	Wie erleben wir das?
Richtig oder falsch?	Was macht das mit uns?
Technik-Fokus	Erfahrungs-Fokus



Impuls für den Unterricht

Reflexionsfragen für Schülerinnen und Schüler:

- „Wann hilft mir KI wirklich?“
- „Habt ihr heute bei irgendetwas KI genutzt und war das gut oder nicht so gut?“
- „Wenn KI euch eine Antwort gibt und ihr euch nicht sicher seid, ob sie stimmt – was macht ihr dann?“
- „Stellt euch vor, eine Freundin oder ein Freund und eine KI geben euch zum gleichen Problem einen Rat. Was ist der Unterschied?“

Diese Fragen öffnen Reflexionsräume. Sie laden zum Nachdenken ein, ohne zu belehren. Und sie signalisieren:

- Hier habe ich Freiraum.
- Hier darf ich denken.
- Hier bin ich nicht allein mit dem, was ich erlebe.

Zusammenfassung: Die fünf Kernbotschaften des Moduls

1. KI ist mehr als ein Tool. Sie wirkt wie ein Gegenüber.

- Schülerinnen und Schüler erleben KI nicht als neutrales Werkzeug, sondern als etwas, das antwortet, reagiert, verfügbar ist.
- Diese Vermenschlichung hat Auswirkungen auf Vertrauen, Lernen und Beziehungen.
- In diesem Kontext bedeutet digitale Gesundheitskompetenz, diese Wirkung zu erkennen und einzuordnen.

2. Lernen braucht Anstrengung – Selbststeuerung ist ein Schutzfaktor

- Es gibt einen Unterschied zwischen Unterstützung und Abkürzung.
- Schülerinnen und Schüler müssen erst lernen, selbstständig zu denken, bevor KI ihnen dabei helfen kann.
- Selbststeuerung ist eine der wichtigsten Kompetenzen, die wir vermitteln können.

3. Parasoziale Beziehungen zu KI sind real und müssen sichtbar gemacht werden.

- Jugendliche gehen mit KI ins Gespräch, weil sie Bedürfnisse haben.
- Diese Bedürfnisse sind nicht falsch, aber KI kann sie nicht wirklich erfüllen.
- Unsere Aufgabe als Lehrkräfte ist es, echte Alternativen anzubieten: Gespräche, Beziehungen, Reflexionsräume.

4. Nähe ohne Beziehung hat Grenzen und diese Grenzen müssen benannt werden.

- KI kann Nähe simulieren, aber keine echte Beziehung aufbauen.
- Echte soziale Kompetenzen entstehen nur in echten Beziehungen.
- Schülerinnen und Schüler brauchen Orientierung, um den Unterschied zu erkennen.

5. Schule ist ein Reflexionsraum und Sie sind der Schlüssel dazu.

- Sie müssen keine Technik-Expertin und kein Technik-Experte sein.
- Was Sie brauchen, ist die Bereitschaft, Fragen zu stellen und Gespräche zu begleiten.

Ausblick

KI wird den Alltag von Schülerinnen und Schülern weiterhin prägen. Sie wird leistungsfähiger werden, allgegenwärtiger, schwerer zu erkennen.

Das ist eine Entwicklung, vor der wir die Augen nicht verschließen sollten.

Und die pädagogische Begleitung braucht.

Digitale Gesundheitskompetenz ist der Rahmen dafür:

Der Rahmen, in dem wir Kindern helfen, über die Technik hinaus mit sich selbst umzugehen – mit ihren Impulsen, ihren Urteilen und ihren Beziehungen.