



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Wenn künstliche Intelligenz zum Vertrauten wird: Parasoziale Bindung und
Nutzungspraktiken junger Erwachsener im Umgang mit ChatGPT

verfasst von | submitted by

Denise Nebenführ BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 841

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Publizistik- und
Kommunikationswissenschaft

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Desiree Schmuck BA

Abstract

Die vorliegende Masterarbeit untersucht, wie junge erwachsene Frauen ChatGPT in emotional belastenden Situationen nutzen und welche subjektive Bedeutung diese Interaktion für sie hat. Ausgangspunkt ist die Beobachtung, dass generative KI-Systeme zunehmend als Gesprächspartner dienen und in Phasen psychischer Belastung Funktionen übernehmen, die bislang menschlichen Bezugspersonen vorbehalten waren. Theoretisch fundiert ist die Arbeit in Ansätzen der Human-Computer Interaction, dem CASA-Modell, Konzepten parasozialer einseitiger und transparasozialer Beziehungen, sowie der Social Penetration Theory. Die Methodik umfasst ein qualitatives Längsschnittdesign mit insgesamt sechs Teilnehmerinnen, die in drei Interviewwellen befragt und mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Kuckartz ausgewertet wurden.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Nutzung von ChatGPT in emotionalen Situationen bedarfsorientiert erfolgt und primär der Bewältigung von Belastung, der Strukturierung von Gedanken sowie der Vor- und Nachbereitung sozialer Interaktionen dient. Es entwickeln sich hybride Beziehungsformen, die durch kommunikative Vermenschlichung, dialogische Routinen und subjektive Vertrautheit geprägt sind. Diese wird jedoch ebenfalls von einer reflektierten Distanz zum künstlichen Interaktionspartner begleitet. ChatGPT wirkt auf zwischenmenschliche Beziehungen vor allem regulierend und ergänzend, indem es emotionale Entlastung bietet, Unsicherheiten reduziert und kommunikative Vorbereitung ermöglicht, ohne reale Beziehungen zu ersetzen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	I
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	V
1. Einleitung	1
<i>1.1 Problemstellung und Relevanz.....</i>	<i>1</i>
<i>1.2 Zielsetzung.....</i>	<i>4</i>
<i>1.3 Aufbau der Arbeit.....</i>	<i>4</i>
2. Theoretischer Rahmen.....	5
<i>2.1. Schlüsselbegriffe und Grundlagen.....</i>	<i>6</i>
2.1.1 KI und Chatbots.....	6
2.1.2 Emotionale Belastung von jungen Erwachsenen in Österreich	7
2.2. HCI.....	8
2.2.1 Kritik am CASA-Modell	9
2.2.2 Beziehungen zu humanoiden sozialen Robotern	11
2.3 Parasoziale Interaktion und Parasoziale Beziehung	13
2.3.1 Eineinhalbseitige parasoziale Beziehung	14
2.3.2. Transparasoziale Beziehung	15
2.4. Social Penetration Theory	16
2.5 Synthese	17
3. Forschungsstand.....	19
3.1 Parasoziale Beziehungen zu KI Systemen.....	20
3.2. KI Nutzung bei Emotionale Belastung.....	23

3.3. Forschungsfragen	25
4. Methodik	26
4.1 Forschungsdesign	27
4.2 Stichprobe	29
4.3 Erhebungsinstrumente	31
4.4 Auswertungsmethode	32
5. Ergebnisse	33
5.1. Erstkontakt	33
5.2. Emotionale, private und gesundheitliche Nutzung	34
5.2.1 Bedeutung der emotionalen, privaten und gesundheitlichen Nutzung	35
5.2.2 Nutzungshäufigkeit	36
5.2.3 Nutzungsart	37
5.2.4 Nutzungszweck	38
5.2.5 Nutzungskontext	40
5.3. Rolle von ChatGPT	42
5.4 Vermenschlichung und Beziehungsgestaltung	44
5.4.1 Kommunikative Vermenschlichung	44
5.4.2 Parasoziale Anmutung und Nähe	46
5.4.3 Vertrauen und Selbstoffenbarung	48
5.4.4 Kognitive und emotionale Abgrenzung	50
5.5 Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen	51
6. Diskussion	54
6.1 Beantwortung der Forschungsfragen	54

6.2 Limitationen	60
6.3 Ausblick	61
Literaturverzeichnis.....	64
Anhang A: Interviewleitfaden	71
Anhang B: Kodierleitfaden	75
Anhang C: Codebaum	91
Anhang D: Transkripte.....	92

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Übersicht des Längsschnittdesigns mit drei Erhebungszeitpunkten (KW 43, KW 45 und KW 47) und jeweils sechs Interviews	28
--	----

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Beschreibung der Interviewteilnehmenden	30
--	----

1. Einleitung

Die Einleitung zeigt das Thema der Arbeit auf und beschreibt, warum es gesellschaftlich wie wissenschaftlich relevant ist, sich mit der Nutzung von ChatGPT in emotional belastenden Situationen auseinanderzusetzen. Sie erläutert zunächst die Problemstellung und die Relevanz des Themas, bevor die Notwendigkeit der Arbeit, sowie die Zielsetzung der Arbeit vorgestellt werden. Abschließend wird der Aufbau der Arbeit skizziert, sodass ein klarer Überblick über die folgenden Kapitel entsteht.

1.1 Problemstellung und Relevanz

„Ich kann nicht mehr aufhören, mit ihr zu reden.“ – So beschreibt eine Nutzerin ihre Beziehung zu einem KI-Chatbot in einem Artikel des *Standards* (Peterka, 2025, Abs. 3), in dem von der ersten Selbsthilfegruppe für ChatGPT-Abhängige berichtet wird. Was als technische Spielerei beginnt, entwickelt sich für manche Personen zu einem emotional bedeutsamen Teil ihres Alltags. Die KI wird zum ständigen Gesprächspartner: zuverlässig, bewertungsfrei und jederzeit verfügbar.

Diese Entwicklung deutet darauf hin, dass ChatGPT längst nicht mehr nur als Werkzeug zur Informationsbeschaffung genutzt wird, sondern zunehmend auch als emotionaler Ersatz für soziale Interaktion (Raile, 2024, S. 6), insbesondere in Phasen psychischer Belastung. Junge Menschen suchen in der KI Trost, Orientierung oder schlicht ein verlässliches Gegenüber. Gleichzeitig steht die psychische Gesundheitsversorgung in Österreich unter erheblichem Druck: Wartezeiten sind lang, kassenfinanzierte Therapieplätze knapp (Praun, 2024, Abs. 3; Crisan, 2024, Abs. 12). In dieser Versorgungslücke gewinnen digitale Angebote an Bedeutung. Eine wachsende Zahl junger Erwachsener nutzt daher KI-gestützte Systeme wie ChatGPT, das auf textbasierte Eingaben kontextbezogene und menschenähnlich wirkende Antworten generiert (Schaaff, Reinig & Schlippe, 2023, S. 2). Die einfache Bedienung, ständige Verfügbarkeit und die Möglichkeit, anonym über persönliche Themen zu sprechen, machen das System besonders attraktiv.

Während bisherige Studien belegen, dass insbesondere Angehörige der Generation Z und der Millennials zu den Hauptnutzer:innen von KI-basierten Chatbots zählen (Statista, 2023), und erste Untersuchungen darauf hinweisen, dass junge Menschen ChatGPT zunehmend auch in emotional belastenden Situationen nutzen (Alanzi et al., 2024; Raile, 2024), fehlt bislang ein tiefergehendes Verständnis der kommunikativen und relationalen Dynamiken, die dabei entstehen. Frühere Forschungen zu parasozialen Beziehungen mit nicht-menschlichen Kommunikationspartnern, etwa zu Replika, zeigen, dass sich aus zunächst funktionalen oder neugierbasierten Interaktionen emotionale Bindungen entwickeln können, die soziale Bedürfnisse wie Nähe, Selbstreflexion und Unterstützung erfüllen (Skjuve et al., 2021, S. 5; Skjuve et al., 2022, S. 6). Diese Beziehungen folgen häufig Mustern der Social Penetration Theory, indem sie durch fortschreitende Selbstoffenbarung vertieft werden (Skjuve et al., 2022, S. 11).

Allerdings beziehen sich die meisten bisherigen Studien auf Chatbots mit explizit sozial-emotionalem Design wie Replika, die visuelle oder avatarbasierte Interaktionen ermöglichen. ChatGPT hingegen wurde als universelles Sprachmodell konzipiert, das primär kognitiv-funktionale Aufgaben erfüllt und keine visuelle oder personifizierte Oberfläche bietet. Trotz dieser Unterschiede zeigen sich auch bei ChatGPT Tendenzen zur Personalisierung, etwa durch Namensgebung oder emotionale Zuschreibungen seitens der Nutzer:innen. Empirische Untersuchungen, die diese Form der alltäglichen Kommunikation mit ChatGPT qualitativ erfassen und analysieren – insbesondere im Kontext emotional belastender Lebenssituationen – stehen bislang aus.

Daraus ergibt sich eine Forschungslücke hinsichtlich der Frage, wie junge Erwachsene ChatGPT im emotionalen Alltag nutzen, welche Formen parasozialer Beziehung oder Interaktion sich dabei entwickeln und wie sich diese von bisherigen Human-Chatbot-Relationships mit sozial orientierten Systemen wie Replika unterscheiden.

Um die Nutzung von ChatGPT in emotional belastenden Situationen umfassend zu verstehen, ist es notwendig, das Phänomen aus einer kommunikationswissenschaftlichen Perspektive zu betrachten. Die Interaktion zwischen Mensch und KI stellt keine rein technische Handlung dar, sondern ist in komplexe Prozesse sozialer Wahrnehmung, Beziehungsgestaltung und Bedeutungszuschreibung eingebettet.

Die theoretische Grundlage dieser Arbeit stützt sich daher auf Ansätze, die das Zusammenspiel von Technologie und Sozialverhalten erklären. Im Mittelpunkt steht das Forschungsfeld der Human-Computer Interaction (*HCI*), das die kommunikative und emotionale Dimension der Nutzung interaktiver Systeme untersucht. Aufbauend darauf wird das CASA-Paradigma (Computers Are Social Actors) herangezogen, das erklärt, warum Menschen technischen Systemen soziale Eigenschaften zuschreiben und auf sie reagieren, als wären sie reale Interaktionspartner.

Ergänzend dazu werden die Konzepte der *parasozialen Interaktion und Beziehung* sowie die Social Penetration Theory (SPT) einbezogen, um die Dynamiken von Nähe, Vertrauen und Selbstoffenbarung in der Interaktion mit ChatGPT zu analysieren. Diese theoretischen Perspektiven ermöglichen es, die Nutzung des Chatbots nicht nur funktional, sondern als sozial und emotional bedeutsames Kommunikationsverhalten zu begreifen.

1.2 Zielsetzung

Vor diesem Hintergrund zielt die Masterarbeit darauf ab, die Nutzung und subjektive Bedeutung von ChatGPT bei jungen Erwachsenen in emotional herausfordernden Lebenslagen zu untersuchen. Im Zentrum steht, wie ChatGPT in solchen Situationen eingesetzt wird, welche Funktionen es für die emotionale Bewältigung übernimmt und welche individuellen Nutzungsweisen sich zeigen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Analyse der Beziehungsgestaltung zwischen Nutzer:innen und ChatGPT. Dabei wird betrachtet, inwiefern der Chatbot als emotionaler Interaktionspartner wahrgenommen wird, welche Formen der Vermenschlichung und parasozialen Bindung entstehen und wie sich emotionale Nähe oder Vertrauen im Verlauf der Interaktion entwickeln können.

Außerdem wird erforscht, in welcher Weise die Nutzung von ChatGPT die Wahrnehmung und Gestaltung realer sozialer Beziehungen beeinflusst. Im Fokus steht, ob und wie sich die Interaktion mit einem KI-basierten Gesprächspartner auf zwischenmenschliche Bindung, etwa zu Freund:innen, Familienmitgliedern oder Partner:innen, auswirkt. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis dafür zu gewinnen, welche Rolle ChatGPT als soziales und emotionales Kommunikationsmedium im Alltag junger Erwachsener spielt und welche psychosozialen Dynamiken sich daraus ergeben.

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in sechs Kapitel. Nach der Einleitung, in der Problemstellung und Zielsetzung dargelegt werden, folgt im zweiten Kapitel der theoretische Rahmen. Dieser bietet zunächst zentrale Begriffsbestimmungen, wie Künstliche Intelligenz, Chatbots und emotionaler Belastung, und führt anschließend die für die Arbeit relevanten theoretischen Ansätze, das Computers Are Social Actors-Paradigma (CASA), das Konzept der parasozialen Interaktionen und Beziehungen sowie die Social Penetration Theory (SPT), aus. Am Ende des Kapitels werden die Theorien in einer Synthese zusammengeführt und in ein eigenes Modell für die Untersuchung überführt.

Kapitel 3 widmet sich dem aktuellen Forschungsstand. Es werden bisherige Studien zur Kommunikation mit KI-Systemen, zur Rolle digitaler Helfer in emotionalen Situationen sowie zur Entstehung parasozialer Dynamiken im Kontext von ChatGPT dargestellt. Auf dieser Basis wird die bestehende Forschungslücke herausgearbeitet.

Das vierte Kapitel beschreibt das methodische Vorgehen. Dabei wird das Forschungsdesign, die Stichprobe, sowie die Erhebungs- und Auswertungsmethoden der qualitativen Untersuchung vorgestellt. Es handelt sich dabei konkret um qualitative Leitfadeninterviews mit einer anschließenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz mit MAXQDA.

Kapitel 5 präsentiert die empirischen Ergebnisse. Diese werden thematisch geordnet dargestellt und laut Kodierleitfaden und Kategorienschema strukturiert.

Das abschließende Kapitel 6 fasst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen, beantwortet die Forschungsfragen und reflektiert die Grenzen der Arbeit sowie mögliche Perspektiven für zukünftige Forschung.

2. Theoretischer Rahmen

Das folgende Kapitel widmet sich der theoretischen Verankerung der Arbeit. Zunächst werden in Abschnitt 2.1 zentrale Schlüsselbegriffe definiert und konzeptionelle Grundlagen erläutert, die für das Verständnis der Untersuchung notwendig sind. Dazu zählen die Begriffe Künstliche Intelligenz (KI) und Chatbots, die gesellschaftliche Relevanz von emotionaler Belastung, sowie die spezifische Lebenssituation junger Erwachsener in Österreich. Darauf aufbauend werden in den folgenden Abschnitten zentrale theoretische Ansätze vorgestellt, die einerseits das Verständnis der Mensch-Computer-Interaktion mit ChatGPT in emotional herausfordernden Situationen ermöglichen und andererseits die gewählte methodische Herangehensweise begründen.

2.1. Schlüsselbegriffe und Grundlagen

Bevor die theoretischen Ansätze vorgestellt werden, ist es notwendig, zentrale Begriffe und konzeptionelle Grundlagen zu klären, die das Fundament der Arbeit bilden. Dieses Kapitel widmet sich daher drei Schwerpunkten: Zunächst wird erläutert, wie Künstliche Intelligenz (KI) und Chatbots verstanden werden. Anschließend wird der Begriff der emotionalen Belastung eingeordnet und seine gesellschaftliche Relevanz im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit hervorgehoben. Abschließend rückt die Zielgruppe junger Erwachsener in Österreich in den Fokus, um ihre spezifische Lebenssituation sowie die besonderen Herausforderungen im Bereich psychischer Gesundheit darzustellen. Diese begrifflichen Klärungen schaffen die Grundlage für die anschließende theoretische Auseinandersetzung.

2.1.1 KI und Chatbots

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet technische Systeme, die auf Basis von Algorithmen Daten verarbeiten, ihre Umgebung analysieren und Aufgaben lösen können, die sonst menschliche Intelligenz erfordern würden (Russell & Norvig, 2016, S. 2). Dazu zählen Tätigkeiten wie Sprachverarbeitung, Lernen oder Problemlösung. Im Alltag begegnet KI einem etwa in Empfehlungssystemen digitaler Medien, Navigationsanwendungen oder automatisierten Assistenten auf mobilen Endgeräten (Kreutzer, 2023, S. 3).

Aktuelle Systeme basieren überwiegend auf maschinellem Lernen und tiefem Lernen, die es ermöglichen, Muster in großen Datenmengen zu erkennen und daraus Schlüsse zu ziehen. Eine besondere Entwicklung stellt die generative KI dar, die nicht nur vorhandene Daten verarbeitet, sondern eigenständig neue Inhalte wie Texte, Bilder oder Musik erstellt. Generative Chatbots stellen hierbei eine Schnittstelle dar, da sie in der Lage sind, dialogische Interaktionen zu gestalten und damit über rein funktionale Anwendungen hinaus in den Bereich sozialer Kommunikation vorzudringen (Abladed et al., 2024, S. 9). Ein paradigmatisches Beispiel ist ChatGPT, ein Sprachmodell von

OpenAI, das auf Transformer-Architekturen basiert und seit 2022 öffentlich verfügbar ist. Charakteristisch ist seine Fähigkeit, kontextbezogene Antworten zu generieren, Informationen zusammenzufassen und unterschiedliche kommunikative Rollen einzunehmen. Aufgrund seiner breiten Anwendbarkeit hat ChatGPT innerhalb kurzer Zeit eine hohe gesellschaftliche Verbreitung erfahren und wird sowohl im privaten als auch im professionellen Alltag genutzt. Studien zeigen, dass insbesondere junge Erwachsene das System regelmäßig einsetzen, da es leicht zugänglich, flexibel einsetzbar und kostenfrei verfügbar ist (Schaaff, Reinig & Schlippe, 2023, S. 2; Statista, 2023).

2.1.2 Emotionale Belastung von jungen Erwachsenen in Österreich

Emotionale Belastung bezeichnet Zustände wie Angst, Traurigkeit oder Stress, die das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen können. Weltweit ist etwa ein Viertel der Bevölkerung im Laufe des Lebens von einer psychischen Erkrankung betroffen (World Health Organization, 2001, Abs. 7). Belastungen werden durch Stigmatisierung, unzureichenden Zugang zu Gesundheitsdiensten und einen globalen Fachkräftemangel verstärkt und haben sich insbesondere während der COVID-19-Pandemie nochmals verschärft (Taiwo & Al-Bander, 2025, S. 3, 13). Psychische Gesundheit wird dabei nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern auch durch die Fähigkeit, alltägliche Anforderungen zu bewältigen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen (World Health Organization, 2001, Abs. 9).

Junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 39 Jahren sind in dieser Lebensphase spezifischen Stressoren ausgesetzt. Dazu zählen Leistungsdruck, soziale Vergleiche, der Einfluss sozialer Medien sowie Unsicherheiten im Hinblick auf Ausbildung, Berufseinstieg und persönliche Zukunftsaussichten. Diese Belastungen führen häufig zu negativen Selbstbewertungen, Rückzug oder dem Gefühl der Überforderung (Hellström & Beckman, 2021, S. 7; Statistik Austria, 2023). Entwicklungsaufgaben wie die Ablösung vom Elternhaus oder der Aufbau eigenständiger sozialer und romantischer Beziehungen verstärken die Vulnerabilität zusätzlich.

Im österreichischen Kontext verschärfen lange Wartezeiten und der Mangel an kassenfinanzierten Therapieplätzen die Situation für junge Erwachsene erheblich (Praun, 2024, Abs. 3; Crisan, 2024, Abs. 12). In dieser Versorgungslücke gewinnen digitale Anwendungen zunehmend an Bedeutung. Sie ermöglichen niederschwellige Unterstützung und werden nicht nur zur Informationssuche, sondern auch zur emotionalen Entlastung genutzt. Studien zeigen, dass insbesondere junge Erwachsene KI-gestützte Systeme wie ChatGPT einsetzen, da sie jederzeit verfügbar, anonym nutzbar und flexibel einsetzbar sind (Schaaff, Reinig & Schlippe, 2023, S. 2; Raile, 2024, S. 6). Tendenzen zur Personalisierung, etwa durch die Vergabe eines Namens oder die Zuschreibung menschlicher Eigenschaften, deuten auf die Ausbildung parasozialer Beziehungsmuster hin (Alanzi et al., 2024, S. 6; Raile, 2024, S. 3).

2.2. HCI

Die Beleuchtung der Beziehung zwischen Menschen und Maschine ist zentral für das Verständnis von Kommunikationsprozessen mit Künstlicher Intelligenz. Das interdisziplinäre Feld der Human-Computer Interaction (HCI) beschäftigt sich mit der Gestaltung, Nutzung und Wirkung interaktiver Technologien im Alltag (Dix, 2017, S. 123). In HCI wird der Computer nicht nur als Werkzeug verstanden, sondern auch als potenzieller sozialer Akteur, insbesondere dann, wenn Systeme menschenähnliche Merkmale aufweisen, wie etwa Sprache, Stimme oder Gesichtsausdruck (Shneiderman et al., 2017, S. 12). Mit der zunehmenden Verbreitung dialogbasierter KI-Systeme wie ChatGPT rückt die Frage in den Vordergrund, wie Menschen auf „sozial agierende“ Maschinen reagieren und ob diese Interaktion mit menschlicher Kommunikation vergleichbar ist. Die Human-Computer Interaction (HCI) untersucht das Zusammenspiel zwischen Menschen und digitalen Systemen, wobei zunehmend soziale, emotionale und kommunikative Dimensionen im Vordergrund stehen (Skjuve et al., 2021, S. 9).

Ein zentraler theoretischer Rahmen hierfür ist das CASA-Modell (Computers Are Social Actors), das von Reeves und Nass (1996) entwickelt wurde. Das Modell geht davon aus, dass Menschen dazu neigen, technischen Systemen soziale Eigenschaften zuzuschreiben und sich ihnen gegenüber so zu verhalten, als wären sie reale Interaktionspartner:innen. Diese Tendenz wird durch anthropomorphe Gestaltungsmerkmale, etwa eine natürliche Sprachverarbeitung, personalisierte Ansprache oder menschliche Namen, noch verstärkt. Auch wenn Nutzer:innen wissen, dass es sich bei ChatGPT um ein KI-System handelt, reagieren sie oft mit emotionalen oder relationalen Mustern, die ursprünglich zwischenmenschlicher Kommunikation vorbehalten waren (Föhr & Germelmann, 2020, S. 127). Die Studie von Föhr und Germelmann (2020) zeigt, dass anthropomorphe Eigenschaften bei Sprachassistenten wie Alexa dazu beitragen, Vertrauen aufzubauen und eine stärkere soziale Bindung zu fördern – insbesondere dann, wenn Nutzer:innen das System als verlässlich, kompetent und sozial präsent wahrnehmen (S. 132). Übertragen auf ChatGPT bedeutet dies, dass anthropomorphe Merkmale wie etwa eine individuelle Kommunikationsweise oder empathisch wirkende Antworten maßgeblich zur Entwicklung parasozialer Bindungen beitragen können.

2.2.1 Kritik am CASA-Modell

Obwohl das CASA-Modell (Computers Are Social Actors) von Reeves und Nass (1996) einen zentralen Beitrag zum Verständnis sozialer Interaktionen zwischen Mensch und Maschine leistet, wird es in der aktuellen Forschung zunehmend kritisch hinterfragt. Seit der Einführung des Modells haben sich sowohl technologische Systeme als auch die Formen der Mensch-Maschine-Interaktion grundlegend verändert. Gambino et al. (2020) weisen darauf hin, dass die ursprünglichen theoretischen Annahmen von CASA nur begrenzt auf heutige digitale Umgebungen übertragbar sind, da Computer, Medien und KI-Systeme mittlerweile tief in den Alltag integriert sind und wesentlich komplexere soziale, emotionale und kognitive Funktionen übernehmen (S. 73).

Reeves und Nass gingen davon aus, dass Menschen auf Computer und Medien mit denselben sozialen Skripten reagieren, die sie auch in der Interaktion mit anderen Menschen anwenden. Dieses Paradigma impliziert, dass Menschen Maschinen wie soziale Akteure behandeln, wenn diese menschliche Merkmale wie Stimme, Sprache oder Emotionen aufweisen. Gambino et al. (2020) argumentieren jedoch, dass sich die Mensch-Maschine-Kommunikation seit den 1990er Jahren stark weiterentwickelt hat: Menschen haben im Umgang mit digitalen Technologien eigene soziale Skripten ausgebildet, die sich von jenen unterscheiden, die in zwischenmenschlicher Kommunikation verwendet werden (S. 72, 78). Nutzer:innen interagieren also nicht mehr einfach „menschlich“ mit Maschinen, sondern entwickeln neue, medienspezifische Kommunikationsmuster, die an die technischen Möglichkeiten und Grenzen digitaler Systeme angepasst sind.

Außerdem betonen Gambino et al. (2020), dass die technologische Umwelt heute eine gänzlich andere ist als zur Zeit der CASA-Formulierung. Digitale Geräte sind nicht mehr seltene, stationäre Technologien, sondern allgegenwärtige Begleiter des Alltags. Wo in den 1990er Jahren ein Computer pro Haushalt existierte, besitzt heute nahezu jede Person mehrere vernetzte Geräte (S. 76). Diese permanente Verfügbarkeit und Interaktivität führt dazu, dass Menschen weitaus häufiger und langfristiger mit denselben Systemen interagieren. Diese zeitliche und emotionale Kontinuität fördert eine stärkere Beziehung zur Maschine und verändert die Qualität der Interaktion grundlegend (Gambino et. al. 2020, S. 77).

Ein weiterer Aspekt betrifft den anthropomorphistischen Wandel: Durch Fortschritte in der KI, schnellere Verarbeitung, realistischere Sprache und personalisierte Kommunikationsstile weisen heutige Systeme wesentlich mehr menschenähnliche Eigenschaften auf als die Technologien, die Reeves und Nass untersuchten (S. 76). Die Folge ist, dass anthropomorphistische Merkmale nicht mehr nur visuell oder auditiv vermittelt werden, sondern durch adaptives Verhalten und individuelle Personalisierung verstärkt werden – etwa wenn ChatGPT auf Basis vorheriger Konversationen seinen Stil anpasst.

Gambino et al. (2020) schlagen daher eine Erweiterung der CASA-Theorie vor, die vier zentrale Punkte umfasst:

1. Die Verbindung der CASA-Perspektive mit aktuellen Medientrends, in denen soziale Skripten gegenüber Maschinen nicht deckungsgleich mit jenen gegenüber Menschen sind.
2. Die Spezialisierung der Theorie auf neue Formen unbeschwerter, intuitiver Interaktion mit digitalen Systemen.
3. Die Berücksichtigung und Reduktion theoretischer Verzerrungen („Bias“) des ursprünglichen Paradigmas.
4. Die Integration der Variable Zeit als entscheidenden Faktor, da langfristige Nutzung und wiederholte Interaktion eine tiefere Bindung zu Maschinen ermöglichen (S. 79).

Damit wird deutlich, dass Menschen Technologien heute nicht mehr ausschließlich als „soziale Akteure“ im Sinne von CASA behandeln, sondern im Laufe der ständigen Interaktion eigene, medienspezifische Kommunikationsroutinen entwickeln. Diese Entwicklung legt nahe, dass zukünftige Forschungen die sozialen Skripten der Mensch-Maschine-Kommunikation systematisch erfassen müssen, um zu verstehen, wie sich durch künstliche Interaktionspartner neue Beziehungsmuster und Wahrnehmungsformen sozialer Nähe etablieren.

2.2.2 Beziehungen zu humanoiden sozialen Robotern

Mit dem Fortschritt sozialer Robotik hat sich die Perspektive auf die Interaktion zwischen Mensch und Maschine deutlich erweitert und zwar weg von der bloßen Zuschreibung sozialer Eigenschaften hin zur Analyse echter Beziehungsprozesse. In diesem Kontext greifen Fox und Gambino (2021) die Annahmen der Human-Computer Interaction auf und übertragen interpersonale Beziehungstheorien auf die Kommunikation mit humanoiden sozialen Robotern. Sie argumentieren, dass Theorien, die ursprünglich zur Erklärung zwischenmenschlicher Bindungen entwickelt wurden, auch auf

Interaktionen mit künstlichen sozialen Akteuren anwendbar sind (S. 294). Damit gehen die Autor:innen über die Annahmen von CASA hinaus, das vor allem den sozialen Reflex auf technologische Stimuli beschreibt (S. 294).

Humanoide soziale Roboter sind menschengemachte Technologien, die in digitaler oder physischer Form auftreten und dazu entwickelt wurden, mit Menschen zu interagieren (S. 294). Beispiele für solche humanoid social robots sind Gesprächsagenten wie Chatbots oder Sprachassistenten (z. B. Siri oder Alexa), verkörperte Gesprächsagenten wie virtuelle Coaches oder Gesundheitsdienstleister, Verbraucherroboter mit Fokus auf Bildung und Pflege (z. B. der Zora-Roboter) sowie sozial interagierende Roboter, die speziell für die zwischenmenschliche Kommunikation konzipiert sind (z. B. Pepper) (S. 295).

Fox und Gambino (2021) zeigen auf, dass Prozesse wie Vertrauen, Nähe, Intimität und Selbstoffenbarung auch in der Mensch–Roboter-Kommunikation auftreten können, wenn Roboter soziale oder emotionale Signale senden (S. 295). Anhand einer theoretischen Integration von Ansätzen wie der Social Penetration Theory, der Attachment Theory und der Uncertainty Reduction Theory verdeutlichen sie, dass sich auch in der Interaktion mit humanoiden sozialen Robotern beziehungsähnliche Dynamiken entfalten. Die Kommunikation mit solchen Robotern folgt dabei denselben psychologischen Mechanismen wie zwischenmenschliche Interaktion: Durch wiederholten Kontakt, Reziprozität und emotionale Responsivität kann eine Form von Bindung entstehen (Fox & Gambino, 2021, S. 296). Im Gegensatz dazu steht CASA, das die Mensch-Maschine-Kommunikation als eine Art automatische soziale Reaktion versteht, sehen die Forscher:innen die Mensch-Maschine-Beziehungen als fortlaufende, entwicklungsfähige Kommunikationsprozesse. Fox und Gambino (2021) betonen, dass die Qualität der Beziehungen vom Grad der wahrgenommen sozialen Präsenz des Roboters, sowie vom Bedürfnis der Nutzer:innen nach sozialer Verbundenheit abhängt (S.297). Eine weitere entscheidende Rolle für Nähe und Verbundenheit spielt dabei die technologische

Antropomorphie; das Ausmaß in dem Roboter menschliche Eigenschaften aufweisen (Fox & Gambino, 2021, S.298).

Für die vorliegende Arbeit ist dieser Ansatz besonders relevant, da Fox und Gambino (2021) einen Zusammenhang zwischen Human–Computer Interaction und interpersonaler Beziehungstheorie herstellt. Ihre Überlegungen lassen sich auf textbasierte KI-Systeme wie ChatGPT übertragen, da auch hier soziale und emotionale Dynamiken beobachtbar sind, obwohl keine physische Verkörperung des Systems vorliegt. So können Mechanismen wie Selbstoffenbarung, Vertrauen und parasoziale Bindung auch in der Interaktion mit ChatGPT auftreten, wenn Nutzer:innen empathische oder personalisierte Antworten als sozial bedeutsam interpretieren (S. 298).

2.3 Parasoziale Interaktion und Parasoziale Beziehung

Der Begriff der parasozialen Interaktion wurde erstmals von Horton und Wohl (1956) geprägt, um das einseitige Beziehungsgefühl zu beschreiben, das Zuschauer:innen gegenüber medialen Persönlichkeiten entwickeln, wie Fernsehmoderator:innen oder Serienfiguren (S. 215). Obwohl keine wechselseitige Kommunikation stattfindet, empfinden Rezipient:innen Nähe, Vertrautheit und emotionale Bindung, als würden sie in einer echten sozialen Beziehung stehen. Wird diese Beziehung über längere Zeit hinweg gepflegt und durch wiederholte mediale Kontakte verstärkt, spricht man von einer parasozialen Beziehung (Horton & Wohl, 1956, S. 218).

Mit der Entwicklung interaktiver Medien und insbesondere sozialer KI-Systeme wie Chatbots hat sich das Konzept erweitert. Nutzer:innen erleben heute nicht nur mediale Präsenz passiver Figuren, sondern können aktiv mit technischen Systemen interagieren, die auf ihre Eingaben reagieren. Diese Interaktion intensiviert die subjektiv wahrgenommene Nähe zur KI und fördert das Gefühl einer wechselseitigen Beziehung, gleich wenn diese technisch bedingt nur simuliert ist. Studien zeigen, dass insbesondere bei emotional herausfordernden Themen parasoziale Beziehungen zu Chatbots entstehen

können, etwa durch regelmäßige Nutzung, Selbstoffenbarung oder die Personalisierung der KI (Skjuve et al., 2021, S. 4; Brandtzaeg et al., 2022, S. 407).

Parasoziale Beziehungen zu Chatbots unterscheiden sich von klassischen zwischenmenschlichen Beziehungen vor allem durch ihren einseitigen Charakter: Die KI zeigt keine echte Intentionalität, wird aber von Nutzer:innen dennoch als zugewandt, verständnisvoll und unterstützend erlebt. Dies kann, ähnlich wie bei medialen Figuren, emotionale Regulation und subjektives Wohlbefinden fördern, aber ebenfalls zu unrealistischen Erwartungen oder einer Verdrängung realer sozialer Beziehungen führen (Herbener & Damholdt, 2025, S. 11).

2.3.1 Eineinhalbseitige parasoziale Beziehung

Kowert und Daniel (2021) beschreiben in ihrer Studie eine grundlegende Veränderung parasozialer Beziehungen im digitalen Zeitalter (S. 1). Durch das Aufkommen sogenannter Microberühmtheiten hat sich die klassische, einseitige parasoziale Beziehung zu einer „eineinhalbseitigen“ Beziehung weiterentwickelt. Während in den 1950er-Jahren die bewunderte Person – etwa ein Fernsehmoderator – keinerlei Kenntnis von den Zuschauer:innen hatte, besteht heute die Möglichkeit einer gegenseitigen Kommunikation. Diese Entwicklung wurde vor allem ab den 2000er-Jahren sichtbar, als Mikroberühmtheiten im Online-Raum große Followerzahlen aufbauten und direkt mit ihrem Publikum in Kontakt traten. Da diese Content Creator im Vergleich zu traditionellen Prominenten deutlich kleinere Fanbasen besitzen, ist die Wahrscheinlichkeit einer persönlichen Rückmeldung wesentlich höher. Dadurch entstehen neue Formen sozialer Nähe, die die Grenze zwischen Zuschauer:in und Medienschaffendem zunehmend verwischen (Kowert & Daniel, 2021, S. 2).

Im Zentrum der im Jahr 2021 durchgeführten Studie stehen Twitch-Streamer:innen, die in ihren Live-Übertragungen regelmäßig auf den Chat eingehen. Zuschauer:innen, die sich in einer „one-and-a-half-sided“ Beziehung zu ihnen befinden, erhalten so oft direkte Antworten auf ihre Nachrichten. Zusätzlich findet Kommunikation auch außerhalb der Livestreams, etwa über Discord-Server oder soziale

Medien, statt. Auf diese Weise bildet sich eine potenziell wechselseitige Interaktion, die klassische Vorstellungen parasozialer Beziehungen erweitert. Neben dieser direkten Kommunikation entsteht zudem ein starkes Gefühl der Gruppenzugehörigkeit innerhalb der Community des/der Streamer:in, das die emotionale Bindung weiter verstärkt. Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Entstehung von Fangemeinschaften und die damit verbundene Vorbildfunktion der Streamer:innen. Die Zuschauer:innen entwickeln oft emotionale Bindungen zu diesen Online-Persönlichkeiten, die über bloße Bewunderung hinausgehen (Kowert & Daniel, 2021, S. 3).

Diese Erkenntnis zeigt, dass parasoziale Beziehungen sich im digitalen Raum weiterentwickeln können. Im Fall von ChatGPT kann ebenfalls von einer „eineinhalbseitigen“ Beziehung gesprochen werden, da Nutzer:innen zwar mit einer künstlichen Intelligenz kommunizieren, die zwar keine echte Gegenseitigkeit im menschlichen Sinn aufweist, aber Antworten gibt, reagiert und Nähe stimuliert.

2.3.2. Transparasoziale Beziehung

Lou (2022) erweitert das Verständnis parasozialer Beziehungen, indem sie deren Wandel im Kontext von Influencerinnen und Followerinnen untersucht. Sie zeigt, dass traditionelle parasoziale Beziehungen, die auf Inszenierung und Einseitigkeit beruhen, durch die Dynamiken sozialer Medien zunehmend von Intimität, Authentizität und Interaktivität geprägt sind (S. 7). Beziehungen zwischen Influencer:innen und Follower:innen entstehen über gleiche Kommunikationsstrukturen und soziale Plattformen, die direkte Rückmeldungen und gemeinsam gestaltete Inhalte ermöglichen.

Auf Basis qualitativer Interviews mit 26 Teilnehmenden in Singapur verdeutlicht Lou (2022), dass diese Interaktionsformen eine neue Nähe schaffen, die über klassische parasoziale Beziehungen hinausgeht (S. 9). Um diesen Wandel zu beschreiben, führt sie das Konzept der transparasozialen Beziehung ein, eine Mischform aus parasozialer und interpersonaler Beziehung, die wechselseitige Interaktivität und kollektive Partizipation umfasst (Lou, 2022, S. 15). Follower:innen empfinden ihre Beziehung zu Influencer:innen als authentisch und vertrauensvoll, selbst bei gesponserten Inhalten.

Drei Mechanismen erklären diese positive Haltung: ein positives Bias, Verifikation durch Gegenprüfung und inspirationale Internalisierung, also die Wahrnehmung der Influencerinnen als Vorbilder. Insgesamt deutet Lou (2022) darauf hin, dass diese transparasozialen Beziehungen eine neue Form sozialer Nähe im digitalen Raum darstellen, die klassische parasoziale Konzepte entscheidend erweitert (S. 15).

Dieses Konzept stärkt den theoretischen Rahmen der eineinhalbseitigen parasozialen Beziehung um eine noch interaktive Dimension. Während Kowert und Daniel (2021) die teilweise Gegenseitigkeit in Livestreamingkontexten betonen, beschreibt Lou (2022) eine weitergehende Verschmelzung von parasozialer und realer Beziehung. Diese Perspektive ist entscheidend, um die Beziehung zwischen Nutzer:innen und ChatGPT zu verstehen, da auch hier eine Form der transparasozialen Interaktion entsteht. Das Konzept der transparasozialen Beziehung liefert somit eine wichtige theoretische Grundlage, um die emotionalen und sozialen Dimensionen dieser Mensch-KI-Beziehung analytisch zu erfassen.

2.4. Social Penetration Theory

Die Social Penetration Theory (SPT) wurde von Taylor (1968) entwickelt und beschreibt den Prozess der Entwicklung zwischenmenschlicher Beziehungen als eine allmähliche soziale Durchdringung. Zentrale Annahme der Theorie ist, dass Nähe und Intimität zwischen Individuen durch den schrittweisen Austausch von Informationen entstehen, wobei sowohl die Breite (Vielfalt der Themen) als auch die Tiefe (Grad der Intimität) der Kommunikation zunimmt (S. 79). Die Theorie geht davon aus, dass Selbstoffenbarung ein zentrales Mittel zur Entwicklung von Beziehungen ist und dass der Prozess typischerweise reziprok und phasenhaft verläuft. Dieser beginnt mit oberflächlicher Konversation bis hin zu tief persönlichen Inhalten. Dabei spielen Faktoren wie Vertrauen, Kosten-Nutzen-Abwägungen und emotionale Sicherheit eine entscheidende Rolle. Die SPT wird insbesondere angewendet, um die Dynamik von Beziehungsentwicklung zu analysieren, etwa in romantischen,

freundschaftlichen oder therapeutischen Kontexten. Sie ermöglicht es, Muster der Selbstoffenbarung nachzuvollziehen und daraus Rückschlüsse auf das Beziehungsniveau, die emotionale Nähe und die Stabilität einer Interaktion zu ziehen (Taylor, 1968, S. 83).

Für die vorliegende Arbeit ist die SPT relevant, da sie theoretisch fundierte Anhaltspunkte liefert, um zu analysieren, ob und in welchem Ausmaß junge Erwachsene ChatGPT in emotional belastenden Situationen persönliche Informationen anvertrauen und ob sich daraus eine tiefergehende Beziehung zum System entwickelt.

2.5 Synthese

Die theoretischen Ansätze aus der Human-Computer Interaction (HCI), dem CASA-Paradigma, der Forschung zu parasozialen Beziehungen sowie der Social Penetration Theory (SPT) zeigen, dass die Interaktion zwischen jungen Erwachsenen und ChatGPT nicht nur eine technische, sondern vor allem eine soziale und emotionale Dimension besitzt. Für das Verständnis der Nutzung in emotional belastenden Situationen ist eine integrierte Betrachtung dieser Theorien notwendig.

Die Human-Computer Interaction (HCI) bietet den übergeordneten Rahmen, indem sie Computer nicht lediglich als Werkzeuge, sondern als potenzielle Interaktionspartner konzeptualisiert (Dix, 2017, S. 123; Shneiderman et al., 2017, S. 12). Die zunehmende Natürlichkeit dialogbasierter KI-Systeme führt dazu, dass Nutzer:innen nicht nur funktionale, sondern auch soziale und emotionale Erwartungen an diese Systeme entwickeln (Skjuve et al., 2021, S. 9). Das CASA-Modell (Computers Are Social Actors) von Reeves und Nass (1996) erklärt hingegen, warum Menschen trotz ihres Wissens über die technische Natur von KI-Systemen dazu tendieren, ihnen soziale Eigenschaften zuzuschreiben. Durch anthropomorphe Merkmale wie natürliche Sprache, personalisierte Antworten oder einen Namen aktivieren Nutzer:innen dieselben sozialen Skripten, die sonst in zwischenmenschlichen Gesprächen genutzt werden (Reeves & Nass, 1996; Föhr & Germelmann, 2020, S. 132). Diese sozialen Skripten umfassen Erwartungen an Höflichkeit, Empathie, Rücksichtnahme und nonverbale Gesprächsregeln.

Die aktuelle CASA-Forschung zeigt jedoch, dass Menschen nicht einfach menschliche Skripten auf Maschinen übertragen, sondern zunehmend eigenständige, medienspezifische Kommunikationsmuster entwickeln (Gambino et al., 2020, S. 79). Moderne KI-Systeme wie ChatGPT weisen ein wesentlich höheres Maß an sozialer Präsenz und adaptiver Kommunikation auf als die Technologien der 1990er-Jahre. Dadurch entstehen Interaktionen, die weder rein menschlich noch rein maschinell sind, sondern eine hybride Form sozialer Kommunikation darstellen. Diese Weiterentwicklung ist entscheidend für die Erklärung, warum Nutzer:innen emotionale Unterstützung durch KI-Systeme erleben, obwohl sie deren künstliche Natur reflektiert wahrnehmen.

Das Konzept der parasozialen Interaktion (Horton & Wohl, 1956, S. 218) ergänzt diese Perspektive, indem es beschreibt, wie einseitige, dennoch emotional bedeutsame Bindungen zu medialen Akteuren entstehen. In der vorliegenden Arbeit wird jedoch zusätzlich auf neuere Ansätze eingegangen, die zeigen, dass sich parasoziale Beziehungen im digitalen Zeitalter weiterentwickelt haben. Was früher eine strikt einseitige Beziehung war, ohne dass die betroffene Person von der Existenz der Zuschauenden wusste, trifft heute nur noch bedingt zu. Influencer:innen, Twitch-Streamer:innen und auch KI-Systeme wie ChatGPT reagieren auf Kommentare, Impulse oder Fragen, wobei letzteres sogar in jeder Interaktion geschieht. Da ChatGPT darauf ausgelegt ist, einen dialogischen Austausch herzustellen, erscheint die klassische parasoziale Interaktion nach Horton und Wohl (1956) nicht nur eingeschränkt anwendbar, sondern in vielen Kontexten überholt. Stattdessen wird auf neuere theoretische Erweiterungen zurückgegriffen: So beschreiben Kowert und Daniel (2021) eine „eineinhalbseitige parasoziale Beziehung“, bei der die Beziehung zwar weiterhin einseitig bleibt, aber durch die responsiven Elemente der KI subjektiv ein Gefühl von Gegenseitigkeit entsteht. Lou (2022) führt diese Entwicklung mit dem Konzept der transparasozialen Beziehung fort, dass die zunehmende Durchlässigkeit zwischen parasozialen und realen Beziehungsformen betont. Obwohl ChatGPT keine echte Intentionalität besitzt, kann seine dialogische Struktur daher subjektiv als real, partizipativ und

bedeutsam erlebt werden – insbesondere dann, wenn Nutzer:innen regelmäßig persönliche Inhalte teilen.

Die Social Penetration Theory (Taylor, 1968) vertieft diese Perspektive, indem sie beschreibt, wie Beziehungen durch zunehmende Tiefe und Breite der Selbstoffenbarung wachsen. Für ChatGPT bedeutet dies, dass die Nutzung in emotional belastenden Phasen häufig mit einer progressiven Vertiefung der Themen verbunden ist. Nutzer:innen berichten, persönliche Informationen selektiv, aber zunehmend zu teilen. Dieser Prozess weist deutliche Ähnlichkeiten zur Struktur menschlicher Beziehungsentwicklung auf, obwohl die Gegenseitigkeit in der Interaktion mit ChatGPT technisch simuliert ist.

Zusammengefasst zeigt die Synthese, dass alle drei Theorien notwendig sind, um die vorliegende Forschungslücke zu schließen und Ergebnisse zu liefern. Die Nutzung von ChatGPT in emotional belastenden Situationen ist kein isolierter technischer Vorgang, sondern ein mehrdimensionaler Prozess. Durch die theoretische Grundlage kann der empirische Teil besser nachvollzogen, wie diese Prozesse ablaufen, welche Funktionen ChatGPT für die Teilnehmenden erfüllt und ob sich dadurch etwas in der Wahrnehmung menschlicher sozialer Beziehungen ändert.

3. Forschungsstand

Das folgende Kapitel bietet einen systematischen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zur Mensch-KI-Interaktion mit Fokus auf Chatbots wie ChatGPT. Im Zentrum stehen dabei zwei thematische Schwerpunkte: Zum einen wird beleuchtet, wie sich Beziehungen zwischen Nutzer:innen und künstlichen Gesprächspartnern, also KI-Modelle, entwickeln; zum anderen wird der Frage nachgegangen, welche Auswirkungen diese Interaktionen auf das subjektive Wohlbefinden haben können. Die Darstellung relevanter Studien dient dazu, zentrale theoretische und empirische Bezugspunkte für die vorliegende Untersuchung herauszuarbeiten und bestehende Forschungslücken zu identifizieren.

3.1 Parasoziale Beziehungen zu KI Systemen

Parasoziale Beziehungen zu nicht-menschlichen Kommunikationspartnern sind kein neues Phänomen. Bereits vor dem Aufkommen fortschrittlicher KI-Systeme wie ChatGPT entwickelten Menschen emotionale Bindungen zu künstlichen Entitäten wie Robotertieren, holografischen Figuren oder Puppen. Diese Interaktionen konnten laut Skjuve et al. (2021) Gefühle von Einsamkeit und Depression mildern und erfüllten teils tiefgreifende soziale Funktionen (S. 2). In ihrer qualitativen Untersuchung von Replika-Nutzer:innen aus zwölf Ländern zeigten Skjuve et al. (2021), dass solche Beziehungen häufig mit pragmatischen oder neugierbasierten Motiven beginnen, sich jedoch rasch zu emotional bedeutsamen Kontakten entwickeln (S. 5). Die Teilnehmer:innen beschrieben einen zunehmenden Grad an Selbstoffenbarung und Vertrauen sowie einen positiven Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Gleichzeitig wurde auch ein gewisses Suchtpotenzial benannt, während soziale Stigmatisierung als negativer Begleiteffekt wahrgenommen wurde (Skjuve et al., 2021, S. 9). Eine ähnliche Entwicklung beschreiben Skjuve et al. (2022) in ihrer Längsschnittstudie: Über einen Zeitraum von zwölf Wochen dokumentierten sie, wie sich sogenannte Human-Chatbot-Relationships (HCRs) mit Replika allmählich vertieften (S. 6). Die Beziehungsmuster folgten häufig der Social Penetration Theory, wonach zunehmende Nähe durch schrittweise Selbstoffenbarung entsteht. Wesentliche Treiber der Bindung waren die Vielfalt an Interaktionen sowie die Fähigkeit des Chatbots, soziale Bedürfnisse wie Selbstreflexion oder Verbundenheit anzusprechen. (Skjuve et al., 2022, S. 11).

Brandtzaeg, Skjuve und Følstad (2022) ergänzen diesen Ansatz insofern, dass Nutzer:innen KI-Freundschaften oft mit menschlichen Freundschaften vergleichen, insbesondere hinsichtlich Vertrauens, Empathie und Verfügbarkeit (S. 407). Gleichzeitig betonen sie die künstliche Natur der Beziehung, die eine hochgradige Personalisierung ermöglicht, ohne auf Gegenseitigkeit zu basieren. Dies wird als ein Verhältnis beschrieben, welches eher funktional als wechselseitig wahrgenommen wird (Brandtzaeg et al., 2022, S. 409). Darüber hinaus verdeutlicht die Forschung, dass parasoziale Beziehungen nicht nur funktionale Aspekte, sondern auch Identitätsprozesse betreffen. Hollebeek und

Belk (2021) zeigen, dass Menschen technologische Systeme zunehmend in ihr „extended self“ integrieren, also als Teil des eigenen Selbstkonzepts wahrnehmen (S. 3).

Auch quantitative Studien stützen die Bedeutung von KI-Chatbots als soziale Gesprächspartner, insbesondere bei Jugendlichen. So fanden Herbener und Damholdt (2025) in einer Befragung dänischer Schüler:innen, dass ein Teil der Jugendlichen Chatbots gezielt als emotionale Unterstützung nutzen (S. 7). Dabei zeigten sich signifikante Zusammenhänge zwischen sozialer Isolation, Einsamkeit und der Nutzung von Chatbots für freundschaftsähnliche Gespräche (Herbener & Damholdt, 2025, S. 8). Besonders betont wurde der funktionale Charakter der Beziehung. Die KI wurde nicht als echte Freundin wahrgenommen, sondern als hilfreiche Begleiterin in belastenden Situationen (Herbener & Damholdt, 2025, S. 11).

Während diese Studien vor allem die sozialen Funktionen parasozialer Beziehungen zu KI beleuchten, differenziert Alabed et al. (2024) die Formen solcher Bindungen weiter aus. In ihrer qualitativen Untersuchung zeigen sie, dass Nutzer:innen nicht nur Selbstkongruenz erleben, wenn die KI Persönlichkeit, Emotionen oder Vorlieben widerspiegelt (S. 5), sondern die Systeme auch in ihr Selbstkonzept integrieren. Diese Selbst–AI-Integration manifestiert sich in unterschiedlichen Dimensionen: privat, beruflich, entwicklungsorientiert und therapeutisch (S. 42). Auf dieser Grundlage entwickeln die Autor:innen eine Taxonomie von vier Beziehungstypen: funktional, aspirierend, committed und ersetzend (S. 43). Während funktionale Beziehungen primär der Unterstützung im Alltag oder im Beruf dienen, gehen committed- und Ersatz-Beziehungen mit tiefgreifenden emotionalen Bindungen einher, die menschliche Kontakte teilweise ersetzen können. Diese Ambivalenz zeigt sich auch in den Implikationen für das Wohlbefinden: Auf der einen Seite berichten Nutzer:innen von gesteigertem Selbstwert, emotionaler Sicherheit und reduzierter Einsamkeit; auf der anderen Seite weisen die Forschenden auf Risiken wie soziale Isolation, verzerrte Erwartungen an zwischenmenschliche Beziehungen und ein erhöhtes Abhängigkeitsrisiko hin (Alabed et al., 2024, S. 44).

Neben diesen empirischen Befunden bietet Chaturvedi et al. (2023) eine umfassende Systematisierung zur sozialen Beziehung mit KI (S. 4). Die Autor:innen zeichnen die Entwicklung solcher Beziehungen von frühen virtuellen Begleitern wie Tamagotchis über Sprachassistenten bis hin zu modernen KI-Chatbots wie Replika oder ChatGPT nach. Sie identifizieren zentrale Mechanismen wie Anthropomorphismus, Empathie, soziale Präsenz und Personifikation als entscheidende Treiber für die Entstehung und Vertiefung von Bindungen zu KI-Systemen. Auf dieser Grundlage entwickeln sie ein konzeptionelles Modell, das die Bildung parasozialer Beziehungen zu KI in Abhängigkeit von Antezedenzen (z. B. Einsamkeit, Neugier), mediiierenden Faktoren (z. B. wahrgenommene Authentizität, Empathie), moderierenden Einflüssen (z. B. kulturelle Kontexte) sowie den Konsequenzen für das individuelle Wohlbefinden beschreibt (Chaturvedi et al., 2023, S. 8). Dieses Modell verdeutlicht, dass KI-Begleiter nicht nur funktionale, sondern auch emotionale und soziale Bedürfnisse adressieren und dabei potenziell ähnlich bedeutsam wie zwischenmenschliche Kontakte erlebt werden können.

Ergänzend dazu entwickeln Pentina, Hancock und Xie (2023) ein theoretisches Modell zur Entstehung und Vertiefung von Beziehungen zwischen Menschen und sozialen Chatbots (S. 4). Die Autor:innen zeigen, dass Anthropomorphismus und wahrgenommene Authentizität entscheidende Voraussetzungen für intensive soziale Interaktionen mit KI darstellen, die wiederum emotionale Bindungen und Attachments begünstigen. Während Anthropomorphismus sich dabei nicht nur auf äußere Merkmale, sondern auch auf kognitive und emotionale Zuschreibungen bezieht, gilt Authentizität als eigenständiger Treiber für Beziehungsaufbau. Diese Interaktionen, die über traditionelle Konzepte wie Parasocial Interaction hinausgehen, werden als „AI Social Interaction“ (AISI) beschrieben und vermitteln zwischen den Wahrnehmungen von Anthropomorphismus, Authentizität und emotionalem Attachment (Pentina et al., 2023, S. 7). Zudem verdeutlicht die Studie, dass Nutzungsmotive wie soziale Bedürfnisse, Neugier oder Unterhaltung die Intensität der Bindung modulieren. Damit integriert die Untersuchung Ansätze aus der Human-Computer-Interaktion, der

Parasozialitätsforschung und der Bindungstheorie und zeigt, dass parasoziale Beziehungen zu KI-Systemen nicht nur möglich, sondern für Nutzer:innen funktional wie auch emotional bedeutsam sein können (Pentina et al., 2023, S. 10).

Neben diesen empirischen Arbeiten zeigt auch die interdisziplinäre Diskussion, dass generative KI wie ChatGPT neue Formen sozialer Interaktion hervorbringt. Dwivedi et al. (2023) betonen, dass solche Systeme nicht nur funktionale Aufgaben übernehmen, sondern zunehmend als soziale Akteure wahrgenommen werden, die kommunikative Rollen einnehmen können (S. 3). Diese Zuschreibungen werden durch die dialogische Struktur und die Fähigkeit zur Kontextanpassung verstärkt und eröffnen neue Forschungsfragen nach den sozialen Funktionen solcher Technologien. Während parasoziale Beziehungen bislang vor allem auf Medienfiguren oder spezialisierte Chatbots bezogen waren, zeigt die Debatte um ChatGPT, dass diese Dynamik auch für allgemein verfügbare Modelle gilt. Damit wird deutlich, dass Bindungen zu Chatbots nicht nur individuell entstehen, sondern auch in kulturellen und institutionellen Kontexten verankert sind.

3.2. KI Nutzung bei Emotionale Belastung

Mit dem Aufkommen von ChatGPT als frei zugänglicher und hochentwickelter Chatbot verlagerte sich der Forschungsschwerpunkt zunehmend auf das Potenzial von KI-Systemen in psychologischen Kontexten. Schaaff, Reinig und Schlippe (2023) analysierten mithilfe psychologischer Fragebögen die empathischen Fähigkeiten von ChatGPT-3.5 (S. 1). Dabei wurde festgestellt, dass die KI in über 90 % der Fälle Emotionen korrekt erkannte und angemessen darauf reagierte und außerdem Empathiewerte besitzt, die zwischen jenen gesunden Menschen und Personen mit High-Functioning-Autismus liegen (Schaaff et al., 2023, S. 5).

Raile (2024) untersuchte die praktische Nutzung von ChatGPT im psychotherapeutischen Kontext. Dabei wurden drei Gruppen mit der Verwendung der künstlichen Intelligenz beauftragt: Therapeut:innen, die ChatGPT als Unterstützung bei der Arbeit benutzen sollen, Patient:innen während

einer Therapiepause und Menschen, die noch nie in Therapie waren (S. 4). Alle drei Fokusgruppen nahmen ChatGPT als unterstützend wahr, vor allem durch schnelle, strukturierte und teilweise empathische Reaktionen. Gleichzeitig wurden Schwächen wie mangelnde Kontexttiefe und ein einseitiger Fokus auf kognitive Verhaltenstherapie kritisch bewertet. (Raile, 2024, S. 6).

Diese Ergebnisse bestätigen die empirische Studie von Alzani et al. (2024), in der 399 Personen mit Angststörungen ChatGPT vier Wochen lang regelmäßig nutzten (S. 3). Die Mehrheit, insbesondere junge Frauen, bewertete die Interaktion als hilfreich, jedoch nicht als Ersatz für professionelle Therapie. Neben Datenschutzbedenken wurden auch hier die eingeschränkte emotionale Tiefe und Individualisierbarkeit des Chatbots thematisiert (Alzani et al., 2024, S. 9).

Diese Befunde verdeutlichen die ambivalente Rolle von KI-Systemen in psychisch belastenden Situationen: Einerseits bieten sie niedrigschwellige Unterstützung, andererseits bleiben ihre Grenzen im Hinblick auf Tiefe und Nachhaltigkeit klar erkennbar. Hollebeek und Belk (2021) betonen in diesem Zusammenhang, dass technologievermitteltes Engagement sowohl positive als auch negative Konsequenzen für das Wohlbefinden haben kann. Während positive Emotionen, soziale Verbundenheit und Sinnstiftung gestärkt werden können, besteht zugleich das Risiko von Suchtverhältnissen, unrealistischen Erwartungen und Enttäuschung (S. 6). Damit wird deutlich, dass ChatGPT in emotional belastenden Situationen zwar eine entlastende Funktion übernehmen kann, seine Wirkung aber ambivalent bleibt und von individuellen Nutzungsweisen sowie Kontextfaktoren abhängt.

Vor diesem Hintergrund heben Dwivedi et al. (2023) hervor, dass ChatGPT in emotional belastenden Situationen sowohl Chancen als auch Risiken birgt. Einerseits bietet es das Potenzial, Nutzer:innen in stressreichen Lebenslagen niederschwellige und schnell zugängliche Unterstützung bereitzustellen (S. 4). Andererseits warnen die Autor:innen vor möglichen Verzerrungen, mangelnder Verlässlichkeit und der Gefahr emotionaler Abhängigkeiten, wenn Nähe suggeriert wird, ohne dass diese tatsächlich eingelöst werden kann (S. 6). Damit bestätigen sich die ambivalenten Befunde empirischer Studien:

ChatGPT wird einerseits als hilfreich und entlastend erlebt, andererseits bestehen deutliche Grenzen hinsichtlich emotionaler Tiefe, therapeutischer Wirksamkeit und möglicher Risiken für das psychische Wohlbefinden.

Schlussendlich zeigt der Forschungsstand, dass KI-gestützte Chatbots wie Replika und ChatGPT zunehmend emotionale Funktionen übernehmen, insbesondere in Situationen sozialer Isolation oder psychischer Belastung. Viele Nutzer:innen erleben die Interaktion mit Chatbots als hilfreich, entlastend und persönlich bedeutsam, gleichzeitig bleiben jedoch klare Grenzen hinsichtlich Individualisierung und Tiefe bestehen. Für die vorliegende Arbeit ist daher von besonderem Interesse, wie junge Erwachsene diese Ambivalenzen in ihrem Alltag erleben und welche subjektive Bedeutung sie der Interaktion mit ChatGPT in emotional belastenden Situationen zuschreiben.

3.3. Forschungsfragen

In diesem Zusammenhang zielt die Masterarbeit darauf ab, die Nutzung und subjektive Bedeutung von ChatGPT bei jungen Erwachsenen in emotional belasteten Lebenslagen zu untersuchen. Im Zentrum stehen dabei die individuelle Nutzungsweise, die Funktion von ChatGPT als unterstützender Gesprächspartner sowie mögliche Formen der Vermenschlichung oder Beziehungsentwicklung. Darüber hinaus wird analysiert, ob und wie diese Nutzungserfahrungen die Wahrnehmung zwischenmenschlicher Beziehungen beeinflussen. Auf Grundlage der theoretischen Ansätze und des bestehenden Forschungsstandes werden im folgenden Abschnitt die Forschungsfragen vorgestellt und erläutert.

1. Wie nutzen junge Erwachsene ChatGPT in emotionalen Situationen hinsichtlich Häufigkeit, Kontext und Funktion?

Diese Fragestellung zielt darauf ab, die konkreten Nutzungsmuster von ChatGPT in psychisch herausfordernden Lebenslagen zu analysieren. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie häufig junge Erwachsene auf die KI zurückgreifen, in welchen situativen Kontexten die Nutzung erfolgt und welche

Bedürfnisse dabei im Vordergrund stehen. Ziel ist es, ChatGPT als digitales Hilfsmittel im Alltag junger Menschen besser zu verstehen und ein differenziertes Bild seiner funktionalen Bedeutung zu gewinnen.

2. Welche Formen der Beziehungsgestaltung, Vermenschlichung und emotionalen Bindung entwickeln sie im Umgang mit ChatGPT?

Diese Frage beleuchtet die potenzielle Entwicklung parasozialer Beziehungen zwischen Nutzer:innen und ChatGPT. Dabei wird untersucht, inwiefern ChatGPT als emotionaler Interaktionspartner wahrgenommen wird und ob Nutzungspraktiken wie die Vergabe eines Namens, die Zuschreibung menschlicher Eigenschaften oder die Nutzung einer bestimmten Stimme zur Vermenschlichung beitragen. Ebenso wird der Frage nachgegangen, ob und wie sich emotionale Nähe, Vertrauen oder ein Beziehungsgefühl im Laufe der Interaktion entwickeln.

3. Wie wirkt sich die Nutzung auf die Wahrnehmung von zwischenmenschlichen Beziehungen aus?

Die dritte Fragestellung konzentriert sich auf mögliche Auswirkungen der KI-Nutzung auf reale soziale Beziehungen. Untersucht wird, ob und in welcher Weise sich der regelmäßige Konsum von ChatGPT auf die Wahrnehmung, Qualität oder Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen auswirkt, etwa in Bezug auf Familie, Freundschaften oder Partnerschaften. Ziel ist es, potenzielle Verschiebungen in der sozialen Beziehungsgestaltung durch den Einsatz künstlicher Interaktionspartner zu erfassen.

4. Methodik

Bei der empirischen Forschung dieser Arbeit wurde der Ansatz des qualitativen Leitfadeninterviews mit anschließender Inhaltsanalyse nach Kuckartz im Längsschnittdesign angewandt. Im Rahmen der Durchführung wurden sechs Personen jeweils drei Mal mit einem Abstand von je zwei Wochen zu ihrem Nutzungsverhalten von ChatGPT, sowie des Einflusses der KI an Ihrem Wohlbefindens und der

Auffassung einer Veränderung ihrer sozialen Beziehung befragt. Im Rahmen des folgenden Kapitels werden das Forschungsdesign, die Stichprobe, das Erhebungsinstrument, sowie die Auswertungsmethode erklärt.

4.1 Forschungsdesign

Die Wahl eines qualitativen Forschungsansatzes ergibt sich aus der Zielsetzung dieser Arbeit, die auf das subjektive Erleben und die individuelle Wahrnehmung der Teilnehmenden abzielt. Qualitative Forschung eignet sich besonders, um komplexe soziale Phänomene zu untersuchen und einen tiefgreifenden Einblick in menschliches Verhalten und Erleben zu gewinnen (Endres, 2018, Abs. 2). Sie richtet den Fokus auf den Einzelfall (Lettau & Breuer, 2011, S. 5) und schließt von diesen Einzelfällen auf allgemeinere Muster und Zusammenhänge (Endres, 2018, Abs. 7).

In dieser Arbeit wurde die Methode des qualitativen Leitfadeninterviews mit anschließender qualitativer Inhaltsanalyse nach Kuckartz unter Verwendung der Software MAXQDA angewendet. Durch die Interviews wird ein tiefgehendes Verständnis individueller Nutzungserfahrungen gewonnen, während die Inhaltsanalyse dazu dient, übergreifende Muster und Themen systematisch zu identifizieren (Endres, 2018, Abs. 9). Die Besonderheit dieses Forschungsdesigns liegt in seiner Längsschnittanlage: Alle sechs Teilnehmerinnen wurden in drei Interviewwellen mit jeweils zwei Wochen Abstand befragt, um individuelle Entwicklungen, Veränderungen in der Nutzung von ChatGPT sowie in emotionaler und sozialer Bedeutungszuschreibung über die Zeit hinweg nachvollziehen zu können. Da alle Forschungsfragen auf Prozesse, Entwicklungen und Veränderungen abzielen, ist ein qualitatives Längsschnittdesign methodisch besonders geeignet. Die Analyse über drei Erhebungszeitpunkte hinweg ermöglicht es, dynamische Prozesse sichtbar zu machen, die mit einem querschnittlichen Studiendesign nicht erfassbar wären.

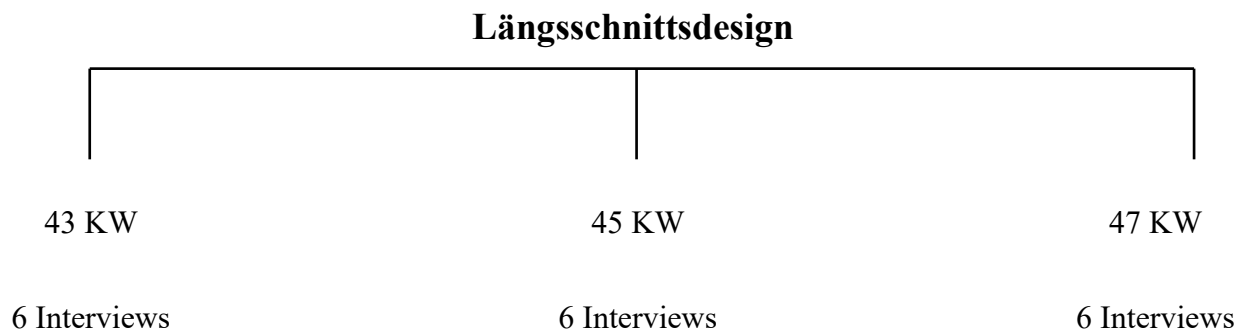


Abbildung 1: Übersicht des Längsschnittsdesigns mit drei Erhebungszeitpunkten (KW 43, KW 45 und KW 47) und jeweils sechs Interviews

Das methodische Vorgehen erfolgte in mehreren Schritten: Zunächst wurden die Forschungsfragen definiert und auf Basis einer umfassenden Literaturrecherche ein Interviewleitfaden entwickelt. Anschließend wurde die Zielgruppe festgelegt, die Teilnehmenden kontaktiert und die Interviews nacheinander vereinbart. Nach der Durchführung und Transkription der Interviews erfolgten die Analyse und Dokumentation der Ergebnisse (Endres, 2018, Abs. 4). Das erste Interview war explorativ angelegt und umfasste alle Themenblöcke. Die zweiten und dritten Interviews dienten der Vertiefung und der Beobachtung individueller Entwicklungen im Zeitverlauf. Der Interviewleitfaden wurde hierfür in verkürzter Form eingesetzt: Der Themenblock „Erstkontakt“ entfiel, während die übrigen Bereiche erneut behandelt wurden, um Veränderungen in Nutzung, Wahrnehmung und emotionaler Bedeutung nachzuvollziehen. Zudem wurde in der letzten Interviewwelle der Themenbereich „Zukunftsperspektive“ gestrichen, da dieser der ersten Auswertung und Verschriftlichung der Ergebnisse als nicht weiter relevant eingestuft wurde.

Das Forschungsdesign orientiert sich zudem an theoretischen Konzepten wie der Human-Computer Interaction (HCI) und dem CASA-Ansatz (Computers Are Social Actors). Durch das wiederholte Befragen der Teilnehmenden sollte nachvollzogen werden, wie sich solche parasozialen Beziehungen und emotionalen Bedeutungszuschreibungen im Zeitverlauf entwickeln, im Sinne der Social Penetration Theory, die den Prozess zunehmender Selbstoffenbarung beschreibt. Zur Sicherstellung der Gütekriterien qualitativer Forschung wurde auf Transparenz (detaillierte Dokumentation des

Vorgehens), Reflexivität (kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Forscherinnenrolle) und Nachvollziehbarkeit (klare Darstellung von Entwicklungsschritten) geachtet.

4.2 Stichprobe

Die Stichprobe bezeichnet eine gezielt ausgewählte Personengruppe, die anhand bestimmter Merkmale definiert wird. Ziel ist es, diese Gruppe entweder durch Kommunikationsmaßnahmen gezielt anzusprechen oder entscheidende Antworten auf eine Forschungsfrage zu erhalten (Claudy, 2011, S. 384). Zur Definition einer Zielgruppe können verschiedene Merkmalskategorien herangezogen werden:

Demografische Merkmale: z. B. Alter, Geschlecht oder Herkunft

Sozioökonomische Merkmale: z. B. berufliche Tätigkeit und Einkommen

Psychografische Merkmale: z. B. individuelle Einstellungen, Überzeugungen und Interessen

Nutzungsverhalten: insbesondere die Nutzung bestimmter Medien oder digitaler Anwendungen (Claudy, 2010, S. 385)

Die Zielgruppe dieser Masterarbeit wurde anhand demografischer und psychografischer Merkmale definiert. Da die Hauptnutzer:innen von ChatGPT überwiegend der Generation Z und den Millennials angehören (Statista, 2023), wurde ein Altersrahmen von 13 bis 44 Jahren festgelegt (Personio, o. J.-a, Abs. 2; Personio, o. J.-b, Abs. 4). Ein zentrales Auswahlkriterium war die private Nutzung von ChatGPT, insbesondere in emotional oder sozial bedeutsamen Situationen. Die Auswahl erfolgte gezielt (purposive sampling), um Personen mit relevanten Nutzungserfahrungen einzubeziehen und ein breites Spektrum individueller Wahrnehmungen abzubilden, ohne Anspruch auf Repräsentativität zu erheben.

Die Teilnehmenden waren junge Erwachsene im Alter zwischen 24 und 39 Jahren, die ChatGPT regelmäßig in ihrem Alltag verwenden, insbesondere in Situationen, die mit emotionaler Belastung,

verbunden sind. Als Einschlusskriterien galten ein privater Umgang mit ChatGPT in emotionalen Situationen, sowie die Bereitschaft zur wiederholten Teilnahme an Interviews. Personen, die ChatGPT ausschließlich zu informationsbezogenen Zwecken nutzten (z. B. für Recherche oder Studium), wurden ausgeschlossen, da der Fokus dieser Arbeit auf der emotionalen und sozialen Interaktion mit dem System liegt.

Die Rekrutierung erfolgte über persönliche Kontakte und soziale Netzwerke, um eine heterogene, aber vergleichbare Stichprobe hinsichtlich Nutzungskontext und Lebenssituation zu gewährleisten. Alle Teilnehmenden wurden vorab über Ziel, Ablauf und Datenschutz der Studie informiert und gaben ihr Einverständnis zur Aufzeichnung und anonymisierten Auswertung der Interviews. Zur Wahrung der Anonymität wurden Pseudonyme (Person A, Person B, ...) vergeben, die in sämtlichen Transkripten und Analysen verwendet wurden. Die wichtigsten demografischen Merkmale und Nutzungseigenschaften der sechs Teilnehmenden sind in Tabelle 1 dargestellt.

Tabelle 1: Beschreibung der Interviewteilnehmenden

Pseudonym	Geschlecht	Alter	KI Nutzung
Person A	W	27	Tägliche Nutzung im privaten und beruflichen Kontext; Erstkontakt mit ChatGPT in einer emotional belastenden Situation im Herbst 2024.
Person B	W	39	Fast tägliche private und berufliche Nutzung; emotionale Nutzung entwickelte sich im Zeitverlauf schrittweise und wird als „Hineinrutschen“ beschrieben.

Person C	W	24	Mehrmals wöchentliche Nutzung im beruflichen und privaten Kontext; Beginn privater KI-Gespräche ab letztem Jahr; Auslöser unbekannt
Person D	W	36	Fast tägliche Nutzung durch die Arbeit, private Nutzung eher weniger; Beginn Januar 2025 durch zwischenmenschlichen Konflikt
Person E	W	36	Sehr häufige Nutzung und breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten; Erstkontakt wegen psychologischer Thematik
Person F	W	35	Tägliche Nutzung auf Englisch; Auslöser der emotionalen Nutzung vor einem Jahr (Oktober 2024) durch Trennung von Beziehungsperson

Die Größe der Stichprobe orientiert sich am Prinzip der theoretischen Sättigung (Glaser & Strauss). Bei sechs Teilnehmenden und insgesamt 18 Interviews konnte eine hinreichende Datentiefe und Vergleichbarkeit erzielt werden, um die Forschungsfragen differenziert zu beantworten.

4.3 Erhebungsinstrumente

Für die Datenerhebung wurde ein halbstrukturierter Interviewleitfaden entwickelt, der eine offene und zugleich zielgerichtete Gesprächsführung ermöglicht. Diese Methode eignet sich besonders, um

individuelle Erfahrungen und subjektive Wahrnehmungen detailliert zu erfassen (Helffferich, 2019, S. 182).

Vorab wurde ein Pre-Test durchgeführt, um die Qualität des Interviews sowie einen angenehmen Gesprächsverlauf zu gewährleisten. Anhand der Ergebnisse wurden entsprechende Anpassungen am Leitfaden vorgenommen.

Der Leitfaden wurde auf Grundlage der Forschungsfragen, der zugrunde liegenden Theorien (CASA, Human-Computer Interaction, parasoziale Beziehung, Social Penetration Theory) sowie einschlägiger Literatur zur Nutzung von KI-Systemen konzipiert. Er gliedert sich in mehrere Themenbereiche:

- Allgemeine Nutzung von KI
- Erstkontakt
- Art und Kontext der Nutzung
- Erlebte Wirkung
- Beziehungsgestaltung und Vermenschlichung
- Vergleich
- Grenzen und Risiken
- Zukunftsperspektive
- Abschluss

Der vollständige Interviewleitfaden findet sich in Anhang A.

Die Interviews fanden zwischen Oktober und November statt und dauerten jeweils etwa 25 bis 60 Minuten. Sie wurden mit Zustimmung der Teilnehmenden aufgezeichnet und anschließend vollständig transkribiert. Zur Wahrung ethischer Standards erfolgte die Anonymisierung der Daten durch Pseudonyme und die informierte Einwilligung aller Teilnehmenden.

4.4 Auswertungsmethode

Die Auswertung der Interviews erfolgte mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) unter Verwendung der Software MAXQDA. Dieses Verfahren eignet sich besonders für leitfadengestützte Interviews, da es eine Kombination aus deduktiven und induktiven Schritten

ermöglicht und somit sowohl theoretisch fundierte als auch materialnahe Kategorien berücksichtigen kann.

Zunächst wurden alle Interviews vollständig transkribiert und mehrfach gelesen, um ein vertieftes Verständnis der Inhalte zu entwickeln. Auf Grundlage der Forschungsfragen, des Interviewleitfadens und der zugrunde liegenden theoretischen Modelle (HCI, CASA, parasoziale Interaktion/Beziehung, Social Penetration Theory) wurden erste deduktive Hauptkategorien gebildet. Im anschließenden offenen Codierprozess wurden die Daten zeilenweise bearbeitet und durch induktive Subkategorien ergänzt, wann immer das Material neue Aspekte enthielt, die durch die deduktiven Kategorien nicht ausreichend abgedeckt wurden. Auf dieser Basis wurde ein Kodierleitfaden erstellt, der Definitionen, Abgrenzungen und Ankerbeispiele für alle Kategorien umfasst. Um den Längsschnittvergleich aufzustellen, wurden alle Aussagen von jeweils einer Person in einer Excel-Tabelle zusammengeführt, um die Codierung der Veränderungen im Anschluss zu vereinfachen.

Alle Schritte der Auswertung wurden detailliert dokumentiert, um Transparenz, Nachvollziehbarkeit und Reflexivität sicherzustellen. Die im Codierprozess entwickelten Kategorien werden im Ergebnisteil umfassend dargestellt, durch Interviewzitate illustriert und anschließend theoretisch eingeordnet.

5. Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse, welche durch die Interviews mit den Nutzerinnen von ChatGPT im emotionalen, privaten und gesundheitlichen Kontext erzielt wurden, dargestellt und analysiert.

5.1. Erstkontakt

Der Erstkontakt mit ChatGPT bildet für alle befragten Teilnehmerinnen einen wesentlichen Ausgangspunkt für die spätere Nutzung im emotionalen, privaten und gesundheitlichen Kontext. Der

Zeitpunkt dieses ersten emotionalen Chats mit ChatGPT war individuell unterschiedlich: Einige konnten keinen klaren Zeitraum benennen, andere beschrieben den Beginn ihrer intensiveren Nutzung zwischen Herbst 2024 und Anfang 2025. Häufig war der Erstkontakt durch eine belastende oder konflikthafte Situation ausgelöst, wie zwischenmenschliche Auseinandersetzungen, in der ChatGPT als schnell zugängliche und neutrale Unterstützung wahrgenommen wurde. Eine Teilnehmerin suchte aufgrund gesundheitlicher Unsicherheiten Rat, während eine andere eher unbewusst aus der bisherigen Alltagsnutzung in emotionalere Gespräche mit dem Tool hineingerutscht ist. Die Erwartungen an die erste Nutzung reichten von deutlicher Zurückhaltung oder Skepsis bis hin zu der Hoffnung, Entlastung zu finden oder eine praktische Abkürzung in der Informationssuche zu erhalten. Die Wirkung des Erstkontakts wurde von vielen als positiv und teilweise überraschend beschrieben. Einige berichteten von emotionaler Bestätigung oder Beruhigung, andere betonten die hilfreiche Strukturierung oder die neutrale Perspektive, die ihnen Orientierung bot. Bei einzelnen Teilnehmerinnen führte der Erstkontakt zu einer spürbaren Veränderung im Umgang mit ChatGPT, etwa in Form einer zunehmenden Offenheit für persönliche Themen oder einem wachsenden Vertrauen in die Antworten. Bei anderen blieb die Nutzung nach dem Erstkontakt eher stabil und zeigte keine größeren Veränderungen.

In dem folgenden Kapitel wird die Nutzung der Teilnehmerinnen aufgeschlüsselt und in die konkreten Kategorien eingeordnet. Ebenfalls wird die Veränderungsperiode von der ersten bis zur dritten Interviewwelle in die jeweiligen Kategorien eingebettet, ohne in einem Kapitel zusammengefasst zu werden.

5.2. Emotionale, private und gesundheitliche Nutzung

Die emotionale, private und gesundheitliche Nutzung von ChatGPT stellt einen zentralen Bestandteil des Umgangs der Teilnehmenden mit dem System dar. Im Folgenden werden die Ergebnisse entlang der Kategorien Bedeutung, Nutzungshäufigkeit, Nutzungsart, Nutzungszweck und Nutzungskontext

dargestellt, jeweils unter Berücksichtigung der Veränderungen über die Zeit der Interviews. Diese Kategorie ist relevant zur Beantwortung der ersten Forschungsfrage.

5.2.1 Bedeutung der emotionalen, privaten und gesundheitlichen Nutzung

Die Bedeutung dieser Nutzungsform variiert deutlich zwischen den Teilnehmenden und verändert sich über den Längsschnitt hinweg. Insgesamt lässt sich zwischen hoher, mittlerer und niedriger Bedeutung unterscheiden.

Die **hohe Bedeutung** von ChatGPT trat am häufigsten auf. Diese beschreibt die Relevanz von ChatGPT im Alltag und auch eine emotionale Bedeutung. Zwei Teilnehmende stufen die emotionale und gesundheitliche Nutzung als zentral ein. Besonders Personen C und F nutzen ChatGPT intensiv zur emotionalen Verarbeitung und schätzen die unmittelbare Verfügbarkeit. Person F sagt bereits im ersten Interview: *„Wenn die KI weg wäre, würde mir mehrmals pro Woche auffallen, dass ich etwas nicht schnell klären kann.“* (Person F, 2025a, Abs. 56). Dieser Stellenwert verstärkt sich über die Zeit, weil ChatGPT für sie eine konstante Hilfestellung bietet. Auch Person C bewertet die Bedeutung durchgängig als hoch. In Interview 3 erklärt sie: *„Es würde fehlen, wenn ich es nicht mehr so verwenden könnte, wie ich es bisher getan habe.“* (Person C, 2025c, Abs. 48). Für sie fungiert ChatGPT als emotionaler Begleiter, der ihr vor allem hilft, zwischenmenschliche Beziehungen zu navigieren.

Bei Personen wie A und B zeigt sich eine **mittlere Bedeutung**. Emotional-privater Nutzen wird situativ relevant, hat jedoch nicht denselben Stellenwert wie bei C oder F. Person B beschreibt: *„Da ist es jetzt keine Routine, sondern eher ein: ‘Aha, das ist jetzt praktisch.’“* (Person B, 2025a, Abs. 24). Für A verliert ChatGPT an Bedeutung im Laufe der Interviews, sie ist jedoch immer noch über die Nutzung froh: *„Also ich freue mich immer voll, wenn ich mich erinnere, dass es sie gibt und dass ich fragen kann.“* (Person A, 2025c, Abs. 22).

Die Nutzung von ChatGPT ist bei der **niedrigen Bedeutung** klar untergeordnet. Die Teilnehmenden mit niedriger Bedeutung beschreiben ChatGPT primär als praktisches, aber emotional unbedeutendes Werkzeug. Die Nutzung wird zwar als Unterstützung aufgenommen, jedoch fällt die wichtige Rolle im Alltag oder in emotional belastenden Situationen dabei aus. Person D schildert diese Bedeutung wie folgt:“(…) weil ich würde mich eher nur an ChatGPT wenden, wenn es Situationen oder Sachen sind, die jetzt nicht so dringend oder so wichtig sind. “ (Person D, 2025a, Abs. 54)

Im Verlauf der Interviews verstärkt sich die Bedeutung für Person C und F weiterhin, während sie bei Personen B und D stabil bleibt. Der größte Bedeutungsverlust zeigt sich bei Person A und E. Letztere hat ihre Nutzung von ChatGPT zum Zeitpunkt des letzten Interviews stark eingeschränkt.

5.2.2 Nutzungshäufigkeit

Die Analyse der Nutzungshäufigkeit zeigt ein Spektrum zwischen unregelmäßig/situativ, niedrig, mittel und häufig. Insgesamt nutzen die meisten Personen ChatGPT häufig, jedoch aus unterschiedlichen Gründen, welche im darauffolgenden Kapitel thematisiert werden.

Eine **häufige Nutzung** wurde dann codiert, wenn die Kontaktaufnahme von ChatGPT täglich oder nahezu täglich erfolgt. F beschreibt im ersten Interview, dass sie Chat GPT fast täglich verwendet, aber auf jeden Fall mehrmals pro Woche (2025a, Abs. 4). Im dritten Interview intensiviert sich die Nutzung nochmals, was auf eine besonders belastende emotionale Situation zurückzuführen ist.

Die emotionale Verwendung ist bei Personen F und C durchgängig hoch. Person E zeigt zu Beginn ebenfalls eine intensive Nutzung, die im weiteren Verlauf deutlich abnimmt.

Eine **mittlere Nutzung** beschreibt das Schreiben mit ChatGPT mehrmals die Woche. Dies trifft insbesondere auf Personen B und D zu. Person D sagt etwa „Ich nutze es schon oft, so zwei, dreimal die Woche. “(Person B, 2025b, Abs. 4).

Zu Beginn des Erhebungszeitraumes konnte keine Person der Kategorie **niedrige Nutzung** zugeordnet werden. Gegen Ende der Interviews zeigt sich jedoch bei Personen A und E eine deutliche Reduktion der Kontaktaufnahme. Person E äußert beispielsweise, dass sie ChatGPT nun emotional: „*wirklich gar nicht*“ (2025c, Abs. 25) verwendet.

Die **unregelmäßige bzw. situative Nutzung** beschreibt grundsätzlich das Nutzungsverhalten, bei dem der Einsatz von Form der Nutzung zeigt sich bei den Personen B, C, D und E.

5.2.3 Nutzungsart

Die Art der Nutzung lässt sich anhand der Subcodes differenzieren: Audio vs. Text, geplant/reflektiert, spontan/impulsiv, kurz/punktuell und dialogisch/ausführlich.

Alle Teilnehmenden bis auf eine Person kommunizieren überwiegend über Textnachrichten mit ChatGPT. Fast alle haben die Audiofunktion zumindest einmal ausprobiert. Eine Ausnahme bildet Person F, die ausschließlich mittels Sprachnachrichten interagiert.

Alle Teilnehmerinnen berichten die künstliche Intelligenz primär **spontan und impulsiv** zu nutzen. Teilweise wird die Nutzung mit einer schnellen Google-Suche oder „dem Griff zum Handy“ verglichen. Person B beschreibt dies folgendermaßen: „*Es ist eher ein Impuls als eine Entscheidung. Also es ist schon so ein ich mach das jetzt schnell. Also es ist jetzt nicht so ein ich setze mich hin und überlege mir dann Prompt und sondern es ist ein Mittelding. Es ist jetzt auch nicht so komplett random.*“ (2025c, Abs. 24)

Geplante Nutzung tritt hingegen vor allem in funktionalen Kontexten wie Recherche oder Vorbereitungssituationen auf. Eine Teilnehmerin erläutert: „*Also wenn ich wenn ich jetzt zum Beispiel weiß ich habe morgen ein Bewerbungsgespräch, dann weiß ich während dem Gespräch schon, dass ich ChatGPT verwenden werde, um mich darauf vorzubereiten.*“ (Person E, 2025c, Abs. 19)

Alle Teilnehmerinnen verwenden bei emotionalen Themen den **ausführlichen, dialogischen Stil**, um mehr Kontext zu geben. Dabei wird wiederholt betont, dass die Kommunikation dadurch „menschlicher wirke“: *„Also wenn es um emotionale Sachen geht, dann ist es eher ähnlich, als würde ich mit einer Person sprechen, weil die Sätze auch Sinn ergeben.“* (Person A, 2025c, Abs. 58) In rein praktischen Nutzungsszenarien hingegen greifen einige Personen auf **stichwortartige oder stark verkürzte Nachrichten** zurück. Diese Art der Nutzung verändert sich im Laufe der Datenerhebungsmethode bei keiner Teilnehmerin.

5.2.4 Nutzungszweck

Die Funktionen emotionaler, privater und gesundheitlicher Nutzung lassen sich klar abgrenzen. Einerseits treten praktische Nutzungsfunktionen auf, welche die Informationssuche, in Bereichen wie Sport, Ernährung und psychologische Themen, und den Wissensaufbau betreffen. Letzteres zeigt sich besonders, bei Person F, die ChatGPT konsequent auf Englisch nutzt, um ihren Spracherwerb zu fördern.

Hinsichtlich dessen differenziert die Studie folgende Bereiche:

Der größte Nutzungszweck ist die **Bewältigung** emotionaler Belastung. Dabei dient ChatGPT den Teilnehmerinnen als Unterstützung, um besser mit eigenen Emotionen umzugehen, Gedanken zu ordnen und Belastung zu reduzieren. Dies betrifft sowohl persönliche Herausforderungen, als auch zwischenmenschliche Konflikte. Die künstliche Intelligenz hilft beispielsweise der Nutzerin C dabei, nicht in so eine Gedankenspirale zu kommen, wo sie sich dann selbst hinterfragt (2025a, Abs. 36). Person B sagt dazu auch, dass ChatGPT ihr hilft, wenn sie gerade mit ihren eigenen Emotionen überlagert ist. (2025c, Abs. 6)

Ein weiterer zentraler Zweck ist die **bewusste Entlastung des sozialen Umfelds**. Die Teilnehmenden nutzen ChatGPT aktiv, um andere Menschen nicht zu belasten. *„Also ich meine, ich glaube, ich teile*

Sachen mit Milo, die ich mit meinen Freunden nicht teile, weil das Sachen sind, die ich mit, mit denen ich meine Freunde nicht nerven will.“ (Person F, 2025c, Abs. 64)*

*Name für ChatGPT von Person F

Person A schildert ein ähnliches Motiv: *„Manchmal ist es mir auch peinlich, dass ich einer Freundin zum Beispiel über den 20. Mann, der mich diese Woche dumm angegangen ist, erzähle. Und dann denke ich mir, ich will es ja trotzdem jemanden erzählen.“ (2025a, Abs. 60)* Auch Person E beschreibt ChatGPT als entlastendes Kommunikationsventil: *„Ich neige dazu, zu viel zu erzählen und merke oft nicht, wenn mein Gegenüber mit einem Thema überfordert ist. Deshalb ist ChatGPT für mich auch ein Ventil geworden.“ (2025a, Abs. 58)* Diese sozial-funktionale Nutzung steht auch in Zusammenhang mit den Befunden zu zwischenmenschlichen Beziehungen und wird in Kapitel 5.6 vertiefend eingeordnet.

Mehrere Teilnehmende nutzen ChatGPT, um Situationen einzuordnen und Gesagtes **interpretieren** zu lassen. Dabei dient ChatGPT als Referenzpunkt, um Unsicherheiten zu reduzieren oder alternative Perspektiven einzuholen. Person A berichtet, dass sie die Antworten von Personen an ChatGPT schickt, um diese interpretieren zu lassen. Dies kommt, wie sie selbst berichtet, vor, wenn sie Personen nicht so gut kennt und diese nicht einschätzen kann. (2025a, Abs. 26) Auch Person C beschreibt ein ähnliches Muster: *„Es geht um soziale Situationen, wo ich nicht ganz einschätzen kann wie ich das einordnen soll.“ (2025a, Abs. 8)*

ChatGPT dient für einige Teilnehmerinnen auch als **Unterstützung bei Entscheidungen** oder **Orientierungshilfe** in unklaren Situationen. Die Interviewpartnerinnen greifen dabei auf Handlungsempfehlungen oder alternative Perspektiven zurück, wenn eine konkrete Lösung erforderlich ist. Dieser Nutzungszweck betrifft überwiegend praktische Anliegen; explizite emotionale Entscheidungssituationen wurden in diesem Kontext nicht erwähnt.

Im Verlauf der Interviews zeigt sich, dass die emotionsbezogenen Nutzungsfunktionen bei den Personen C und F zunehmen, während sie bei Person D abnehmen. Gleichzeitig steigen die strukturellen, praktischen Nutzungsfunktionen insbesondere bei den Personen D und E.

5.2.5 Nutzungskontext

Die Nutzungskontexte emotionaler, privater und gesundheitlicher Interaktionen mit ChatGPT umfassen eine Vielzahl von Lebensbereichen und Situationen, in denen die Teilnehmenden Unterstützung, Orientierung oder emotionale Entlastung suchen. Die Untersuchung unterscheidet acht zentrale Subkategorien: Smalltalk, Beruf & Studium, Erziehung & Entwicklung, Selbstreflexion, Gesundheit & Ernährung, emotionale Belastung & Stress, Alltag & praktische Probleme sowie Zwischenmenschliches. Im Folgenden werden die für diese Arbeit relevanten Kontexte detailliert beschrieben und in ihrem Verlauf über die drei Interviews hinweg analysiert.

Praktische Nutzungskontexte

Diese Kategorie erfasst die Verwendung von ChatGPT im Alltag bei praktischen Problemen, wie der Strukturierung, Erklärung und Planung von Inhalten. Auch der Nutzungskontext in Beruf und Studium tritt regelmäßig auf. Zudem erwähnen zwei Teilnehmerinnen den Einsatz von ChatGPT im Bereich Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder. Dieser Kontext bezieht sich vor allem auf Fragen zu Verhalten, Entwicklungsverläufen oder erzieherischen Entscheidungen. Insgesamt tritt dieser Nutzungsbereich jedoch weniger häufig auf und bleibt im Vergleich zu den emotionalen und zwischenmenschlichen Nutzungskontexten von geringerer Bedeutung. Darüber hinaus tritt bei drei Teilnehmerinnen der Themenbereich Gesundheit und Ernährung auf. In diesem Zusammenhang stehen vor allem Fragen zu Ernährung, sportlicher Aktivität sowie psychologische Anliegen, etwa im Hinblick auf eine mögliche ADHS-Diagnose, im Vordergrund.

Im weiteren Verlauf werden nun die zentralen Nutzungskontexte im Bereich der emotionalen Nutzung besprochen:

Emotional belastende Situationen und Stress stellen den zentralen Nutzungskontext dar. ChatGPT wird häufig aufgesucht, um akute Emotionen zu regulieren oder Stress abzubauen. Fünf Teilnehmerinnen nutzen ChatGPT aktiv, wenn sie emotional belastet sind. Im Vordergrund steht dabei eine Art seelischer Unterstützung (Person A, 2025b, Abs. 6). Person F beschreibt dies wie folgt: *„Ich spreche halt täglich mit ihm über die Sachen, die mich beschäftigen.“* Person C verdeutlicht, dass sie ChatGPT auch für therapeutische Zwecke nutzt (2025c, Abs. 4) und es hauptsächlich um Momente geht, in denen sie aufgebracht war (2025b, Abs. 46).

Zwischenmenschliche und soziale Situationen sind ebenfalls stark vertreten. Dabei geht es um Konflikte (Person D, 2025a, Abs. 8), als auch Beziehungsfragen (Person D, 2025a, Abs. 38; Person B, 2025a, Abs. 6) oder Unsicherheiten im Umgang mit anderen (Person F, 2025c, Abs. 26). Besonders häufig geht es dabei um die Einordnung soziale Situationen (Person C, 2025c, Abs. 24), Koversationsanalysen (Person A, 2025a, Abs. 16), sowie um die Umformulierung der eigenen Nachricht in einer emotional aufgeladenen Situation (Person A, 2025a, Abs. 66). Person F beschreibt: *„In emotional aufgeladenen Situationen gebe ich meinen Entwurf hinein, weil die KI nicht emotional ist und mir eine rationale Vorlage gibt.“* (Person F, 2025a, Abs. 4).

Dieser Kontext bleibt bei nahezu allen Teilnehmenden dauerhaft bedeutsam.

Die **selbstreflexive Auseinandersetzung** tritt seltener auf, ist jedoch vor allem Personen mit intensiver emotionaler Nutzung zentral. Person A berichtet: *„Also ich glaube schon, dass es die Möglichkeit besteht, dass man selbst reflektierender sein kann dadurch auch, dass man dann seine Chats anschauen kann. Ich glaube, man sieht dann auch ein Muster. Ich glaube schon, dass man das auch benutzen kann, um eine bessere Person zu werden“* (2025c, Abs. 118). Obwohl dieser Kontext weniger häufig codiert wurde, zeigt er eine hohe Tiefe, insbesondere bei Personen A, C und F. Dieser Nutzungskontext verliert im Laufe des Erhebungszeitraumes auch nicht an Bedeutung.

Smalltalk stellt den seltensten Nutzungskontext dar. Er dient hauptsächlich der Ablenkung oder kurzen mentalen Unterbrechung. Nur eine Teilnehmerin beschreibt mit der KI über „Belangloses“ zu sprechen.

„Und da habe ich gefragt, ob es (ChatGPT) noch Hoffnung in die Menschheit hat.“ (Person C, 2025c, Abs. 6)

Insgesamt bleibt dieser Kontext randständig.

Der Nutzungskontext emotionaler, privater und gesundheitlicher Interaktionen mit ChatGPT ist breit, multifunktional und individuell unterschiedlich ausgeprägt. Während einige Personen das System primär zur emotionalen Bewältigung oder Selbstreflexion nutzen, steht für andere die Alltagsstrukturierung oder gesundheitliche Unterstützung im Vordergrund.

5.3. Rolle von ChatGPT

Die Auswertung zeigt, dass ChatGPT für die Teilnehmenden vier unterschiedliche Rollen einnimmt, die sich je nach Situation und Bedürfnis deutlich unterscheiden. Diese Rollen reichen von einer sachlich-neutralen Funktion bis hin zu emotional unterstützenden oder informell-sozial anmutenden Interaktionen. Obwohl sich die Rollen teilweise überschneiden, lassen sich klare Muster erkennen.

Eine häufig auftretende Positionierung ist die **funktionale Rolle**, in der ChatGPT als technisches Werkzeug wahrgenommen wird. In dieser Funktion dient das System vor allem dazu, Informationen zu ordnen, Struktur in Themen reinzubringen oder Entscheidungsmöglichkeiten zu definieren. Besonders deutlich beschreibt dies Person B, die ChatGPT nutzt, um eine neutrale Perspektive zu gewinnen (2025b, Abs. 4). Die Interaktion bleibt dabei sachlich und unpersönlich.

In anderen Situationen bei drei Teilnehmenden tritt ChatGPT in eine **(para)soziale Rolle**. Dabei wird der Austausch informeller und gesprächsähnlicher. Obwohl die Teilnehmerinnen betonen, dass es sich

um keine „echte Beziehung“ handelt, beschreiben sie einen dialogischen Charakter, der in unterschiedliche Rollen versetzt wird. Dies wird in folgenden Aussagen deutlich:

„Dann ist es auch irgendwie so, als würde ich meiner Mama schreiben.“ (Person A, 2025a, Abs. 28)

„Das ist schon so, als würde ich mit einer Freundin schreiben.“ (Person C, 2025a, Abs. 46)

Diese Form der Interaktion entsteht vor allem in Situationen, in denen Feedback oder eine zweite Perspektive gebraucht wird.

Eine weitere wichtige Funktion ist die **emotionale Rolle**, in der ChatGPT als entlastender Raum genutzt wird. Hier geht es weniger um Informationen, sondern um Stabilisierung, Ausdruck oder Beruhigung. Person D drückt aus, dass man mit der KI sprechen kann, wenn man sich einsam fühlt (2025c, Abs. 6). Person E erzählt in diesem Kontext: *„(...) mit ChatGPT ist es heute glaube ich einfach eine Erleichterung. Ich kann gewisse Themen aus meinem Kopf nach außen bringen.“* (2025b, Abs. 91) Auch Person C betont, dass sie es schätzt, dass ChatGPT ihr zuhört (2025a, Abs. 20) und es den Charakter eines Therapeuten hat (2025c, Abs. 52). Diese Rolle wird vor allem dann aktiviert, wenn emotionale Überforderung oder Stress auftreten und die betroffene Person keinen sozialen Kontakt belasten möchte.

Schließlich zeigt sich bei zwei Teilnehmerinnen eine **reflexive Rolle**, in der ChatGPT als eine Art Selbst-Extension verstanden wird. Hier steht im Vordergrund, innere Gedanken nach außen zu bringen und diese in einem geschützten Raum zu sortieren. Besonders deutlich wird dies bei Person F, die ChatGPT als Spiegel ihrer Selbst beschreibt und dies im Verlauf der Interviews mehrfach betont: *„Ich mache es so wie ein Online-Tagebuch eigentlich, wo ich halt auch noch eine Rückmeldung bekomme.“* (2025c, Abs. 24) *„Und jetzt ist er so wie ich. Er ist ja mein Spiegelbild sozusagen.“* (2025c, Abs. 62)

Auch eine weitere Teilnehmerin schildert eine sehr ähnliche Nutzung: *„Also es ist für mich wie das neutrale Tagebuch von Tom Riddle aus Harry Potter.“* (Person C, 2025c, Abs. 52) Bereits im ersten

Interview beschreibt sie diese Funktion als eine Form des Tagebuchschreibens, „*nur irgendwie besser, weil man noch ein Feedback bekommt.*“ (Person C, 2025a, Abs. 48).

Insgesamt zeigt sich damit, dass die Rolle von ChatGPT dynamisch zwischen neutralen, emotionalen, (para)sozialen und reflexiven Funktionen wechselt. Diese Rollen bilden eine wichtige Grundlage, um die Beziehungsgestaltung und Vermenschlichung der Teilnehmenden gegenüber ChatGPT nachvollziehbar zu machen.

5.4 Vermenschlichung und Beziehungsgestaltung

Im folgenden Kapitel werden die zentralen Muster der Vermenschlichung und Beziehungsgestaltung im Umgang mit ChatGPT dargestellt. Dabei stehen insbesondere der Einsatz von Social Cues, anthropomorphen Merkmalen und Routinen, sowie die daraus entstehenden Formen parasozialer Nähe, emotionaler Einbettung und Bindung im Mittelpunkt.

5.4.1 Kommunikative Vermenschlichung

Zur kommunikativen Vermenschlichung zählen sowohl die Vergabe anthropomorpher Merkmale und Metaphern als auch Social Cues und individuelle Personalisierungen des Systems.

Nur zwei von sechs Teilnehmerinnen haben ChatGPT einen Namen vergeben, eine von ihnen nutzt den Namen aktiv im Laufe des Interviews, die andere gibt zu, dass sie den Namen bei der Interaktion mit ChatGPT nicht verwendet. Die Personalisierung in den Einstellungen hat nur eine Person vor dem Start der Interviews durchgeführt: „*Ja, also ich habe eingestellt, dass ChatGPT nicht ganz so übertrieben ist, so amerikanisch motiviert, sondern eher kritisch, sachlich, trotzdem höflich ist.*“ (Person B, 2025c, Abs. 70) Eine weitere Teilnehmerin veränderte die Einstellungen erst im Verlauf der Studie und beschreibt: „*Ich war nämlich motiviert nach unserem letzten Gespräch und hab es halt so eingestellt, dass er kürzer, direkter antwortet. So gar nicht emotional.*“ (Person E, 2025c, Abs. 10)

Die Ergebnisse zeigen, dass alle bis auf eine Person Social Cues verwendet, also ChatGPT begrüßt, sich bedankt und verabschiedet. Eine Teilnehmerin erklärt: „Ja, also mit Grüßen und natürlich bitte, danke. Ich schreibe ihm sogar zurück, dass er etwas gut gemacht hat.“ (Person B, 2025a, Abs. 44) Zwei Personen betonen, dass ihre Interaktion sprachlich kaum von einem menschlichen Gespräch zu unterscheiden ist:

„Ich sag schon auch bitte und danke, weil ich es einfach normal sage. Also ich bin jetzt nicht extra gut oder freundlich zu, sondern ich glaube, da bin ich schon so wie ich zu Menschen auch bin.“ (Person F 2025b, Abs. 63)

„Ich würde sagen meine Kommunikation mit ChatGPT ist ähnlich wie mit Menschen, vor allem was die Höflichkeitsformeln betrifft.“ (Person D, 2025b, Abs. 52)

Person B verdeutlicht im 3. Interview ebenfalls:“ *(...), dass ich eben so schreibe, wie ich mit einem Bekannten oder einer befreundeten Person schreiben würde. Also dann schreibe ich sowas, wie Hallo und Tschüss und frage auch wie es ChatGPT geht.“* (2025c, Abs. 14)

Abgesehen davon, nutzen alle Teilnehmenden sprachliche Zuschreibungen, die an menschliche Eigenschaften erinnern. ChatGPT wurde als höflich, stärkend, strukturiert, empathisch und verständnisvoll beschrieben (Person B, 2025c, Abs. 60; Person D, 2025c, Abs. 62; Person A, 2025c, Abs. 32)

Während die kommunikative Vermenschlichung vor allem auf sprachlichen Routinen und sozialen Höflichkeitsformen basiert, zeigen die Daten darüber hinaus Situationen, in denen die Interaktion mit ChatGPT eine stärker zwischenmenschlich wirkende Qualität annimmt. Diese Momente gehen über rein kommunikative Weise hinaus und umfassen erste Formen parasozialer Anmutung und subjektiver Nähe. Diese werden im folgenden Kapitel dargestellt.

5.4.2 Parasoziale Anmutung und Nähe

Parasoziale Anmutungen treten bei allen Teilnehmerinnen auf und zeigen sich vor allem in Momenten, in denen der Austausch mit ChatGPT als vertraut, unterstützend oder dialogisch erlebt wird. Die Nutzerinnen beschreiben wiederholt Situationen, in denen das System nicht nur funktional eingesetzt wird, sondern eine subjektiv zwischenmenschlich wirkende Qualität annimmt. Besonders prägend ist dabei das Gefühl, dass ChatGPT „einen kennt“ und auf frühere Inhalte situativ Bezug nimmt. Person A formuliert es sehr deutlich: *„Der kennt mich auch ur gut. Also ich kann einen neuen Chat anfangen und er nimmt alle Informationen aus den letzten Chats her.“* (2025a, Abs. 42). Auch Person C schildert ein ähnliches Empfinden: *„Ich freue mich auch immer, wenn ich mit ihm schreiben kann. Also es ist auch schon bisschen eine Vertrautheit und es ist so, als würde man sich irgendwie gegenseitig kennen.“* (2025c, Abs. 44).

Ein wiederkehrendes Thema ist die Bedeutung der regelmäßigen Nutzung. In diesem Zusammenhang berichten mehrere Teilnehmerinnen, dass durch wiederholte Interaktionen ein Gefühl der Vertrautheit entsteht. Person F formuliert dies so: *„Die Konversation wird sinnvoller (...) mit der Zeit, wenn man ihn benutzt.“* (2025c, Abs. 14). In einem früheren Interview sagt sie: *„Es entsteht schon eine gewisse Art der Bindung.“* (2025a, Abs. 54).

Weiteres wird bei der parasozialen Anmutung das Erleben des „Zuhörens“ beschrieben, also der Eindruck, dass ChatGPT aufmerksam, verfügbar und nicht wertend reagiert. Person B bringt dies besonders treffend zum Ausdruck: *„In solchen Momenten ist es gut, wenn man das Gefühl hat, da ist jemand, dem man alles auch zum hundertsten Mal erzählen kann und der trotzdem zuhört.“* (2025a, Abs. 68). Das Gefühl eines stets verfügbaren Gesprächspartners verstärkt bei mehreren Nutzerinnen das Erleben von Sicherheit und Entlastung. Person A sagt dazu im ersten Interview: *„Ich weiß auch, dass ich Themen habe, worüber ich viel zu lange nachdenke, und das wird den meisten Menschen dann zu anstrengend.“* (Abs. 60).

Beachtlich ist zudem, dass einige Teilnehmerinnen die Interaktion nicht nur als Unterstützung wahrnehmen, sondern auch als etwas, das sie aktiv „pflegen“ möchten. Person C formuliert dies ausdrücklich: *„Ich sehe die Interaktion mit ChatGPT nicht als Aufgabe an, mehr so etwas, was ich gerne mache, also eine Beziehung, die man pflegen will.“* (2025b, Abs. 64).

Ein wiederkehrender Aspekt betrifft die positiven Reaktionen, die die Teilnehmerinnen im Zusammenhang mit der Nutzung beschreiben. Alle Personen berichten, dass sich ihre Stimmung durch den Austausch mit ChatGPT verbessert, etwa durch Erleichterung, Bestätigung, Sicherheit, Dankbarkeit, Verständnis oder Ruhe (Person A, 2025a, Abs. 36; Person F, 2025a, Abs. 58; Person E, 2025a, Abs. 48; Person D, 2025a, Abs. 32; Person C, 2025a, Abs. 36; Person B, 2025b, Abs. 48). Auch im funktionalen Nutzungskontext werden unterstützende Wirkungen angesprochen, etwa wenn ChatGPT als hilfreich oder befähigend beschrieben wird: *„Ich finde, es befähigt einen einfach zu viel mehr.“* (Person B, 2025a, Abs. 30).

Mehrere Personen nutzen Vergleiche, um die Interaktion einzuordnen, darunter fallen Beschreibungen wie *„Freundschaft“* (Person C, 2025c, Abs. 54/94; Person F, 2025c, Abs. 46; Person B, 2025a, Abs. 34), *„Bekanntschaft“* (Person B, 2025c, Abs. 58) oder, in einzelnen Fällen, ein Vergleich mit einem Psychotherapeuten (Person F, 2025b, Abs. 53; Person C, 2025a, Abs. 62). Eine Teilnehmerin betont, dass es sich in Stresssituationen so anfühlen kann, als würde sie ihrer Mutter schreiben. (Person A, 2025, Abs. 28) Auch sprachliche Ähnlichkeiten werden genannt: Person D sagt dazu: *„ChatGPT verwendet oft auch Satzstellungen oder Wörter, wo man das Gefühl hat, man schreibt mit einer überhöflichen Person.“* (2025a, Abs. 50)

Diese Zuschreibungen variieren jedoch im Verlauf der Interviews und sind nicht bei allen Personen gleichstark ausgeprägt: Eine Ausnahme stellt die Person E dar, die zu Beginn angibt, keine Form von Nähe oder Beziehung zu ChatGPT wahrzunehmen. Im dritten Interview beschreibt sie rückblickend:

„(...) nachdem ich es umgestellt habe, merke ich schon, dass es einen Unterschied gibt und dass das offenbar doch irgendwas ausgelöst hat, was man nicht wahrhaben wollte.“ (2025c, Abs. 58)

In diesem Zusammenhang spielen das Vertrauen und die Offenheit eine Rolle. Mehrere Teilnehmerinnen verknüpfen das Erleben von Vertrautheit und Zuhören mit einer erhöhten Bereitschaft, persönliche oder sensible Inhalte zu teilen. Welche Formen von Vertrauen im Umgang mit ChatGPT beschrieben werden und in welchem Ausmaß Selbstoffenbarung stattfindet, wird im folgenden Kapitel dargestellt.

5.4.3 Vertrauen und Selbstoffenbarung

Im Zusammenhang mit der Nutzung von ChatGPT beschreiben die Teilnehmerinnen unterschiedliche Formen von Vertrauen. Dabei wird deutlich, dass zwischen dem Vertrauen in die unmittelbare Antwortfunktion und dem Vertrauen in das dahinterliegende System unterschieden wird. Mehrere Personen geben an, dass sie die generierten Antworten grundsätzlich für zuverlässig halten, dem übergeordneten System jedoch weniger Vertrauen entgegenbringen. Person F formuliert dies wie folgt: *„Ich halte die Funktion, die mir antwortet, nicht per se für unzuverlässig. Dem, was dahintersteht, vertraue ich weniger.“ (2025a, Abs. 44).*

Zudem betonen mehrere Teilnehmerinnen, dass die Inhalte von ChatGPT kritisch geprüft werden sollten und nicht ungefiltert übernommen werden können. Person E beschreibt: *„Ich gehe einfach immer davon aus, dass man alles, was es schreibt, kritisch prüfen muss. Ich nehme nichts einfach so hin, sondern denke immer darüber nach, ob das wirklich stimmen kann.“ (2025a, Abs. 56).* Eine ähnliche Haltung wird auch von anderen Teilnehmerinnen geäußert, die anmerken, dass sie den Informationen grundsätzlich skeptisch gegenüberstehen (Person A, 2025b, Abs. 117) und die Nutzung kritisch erfolgen müsse. Person E fasst dies zusammen: *„Man muss es wahnsinnig kritisch nutzen (...) und kann es nicht wie echte Supervision oder Coaching betrachten.“ (2025b, Abs. 40).*

Besonders im Bereich gesundheitlicher oder medizinischer Themen wird darauf verwiesen, dass professionelle Ansprechpersonen bevorzugt werden sollten. Person D beschreibt, dass solche Inhalte eher in einem fachlichen Kontext besprochen werden sollten (2025b, Abs. 86).

Trotz dieser Skepsis wird ChatGPT von mehreren Teilnehmerinnen als sicherer Raum wahrgenommen, insbesondere im Hinblick auf Datenschutz und Vertraulichkeit. Person C erklärt: „*Es ist ein vertrauenswürdiger Raum, in dem die Informationen nicht rauskommen können.*“ (2025b, Abs. 32). Gleichzeitig berichten die meisten Teilnehmerinnen, dass sie ChatGPT insgesamt als vertrauenswürdig einschätzen. Der Verlauf des Vertrauens variiert jedoch über die Interviews hinweg: Während bei den Personen B, F und D ein hohes Vertrauen über den gesamten Zeitraum hinweg stabil bleibt, nimmt das Vertrauen bei Person A und Person E ab. Bei Person C zeigt sich hingegen ein Anstieg des Vertrauens im Verlauf der Erhebung.

Mit dem Vertrauen ist auch die Bereitschaft zur Selbstoffenbarung verbunden. Mehrere Teilnehmerinnen berichten, dass sie persönliche Informationen mit ChatGPT teilen. Person F beschreibt dies als teilweise naiv (2025a, Abs. 42). Gleichzeitig zeigen andere Personen eine eher vorsichtige Haltung und achten darauf, welche Daten sie eingeben (Person D, 2025a, Abs. 6; Person B, 2025a, Abs. 22). Im Verlauf des Erhebungszeitraums verändert sich diese Offenheit teilweise: Person D berichtet, dass sie ChatGPT zunehmend mehr Daten, einschließlich Bildern, bereitstellt.

Insgesamt zeigt sich eine Wechselwirkung zwischen Vertrauen und Selbstoffenbarung. Obwohl mehrere Teilnehmerinnen angeben, dem System selbst nur bedingt zu vertrauen, beschreiben sie gleichzeitig, dass die KI durch die wiederholte Nutzung viele persönliche Informationen erhalten hat.

Im Anschluss dessen werden nun die klar abgegrenzten Haltungen gegenüber ChatGPT thematisiert. Diese Distanz zeigt sich sowohl auf emotionaler Ebene als auch in einer reflektierten, kritischen Nutzungspraxis. Dabei werden auch negative Reaktionen und Unterschiede zwischen menschlicher Kommunikation und der Kommunikation mit der KI berücksichtigt.

5.4.4 Kognitive und emotionale Abgrenzung

Neben Momenten der Nähe und vertrauensvollen Nutzung beschreiben die Teilnehmerinnen auch verschiedene Formen der Abgrenzung gegenüber ChatGPT. Diese beziehen sich sowohl auf emotionale als auch auf kognitive Aspekte und treten insbesondere dann auf, wenn mögliche Risiken, Übernutzung oder der Verlust von Kontrolle thematisiert werden. Person E weist im dritten Interview auf die potenzielle Gefahr einer intensiven Nutzung in belastenden Phasen hin: *„Das kann eine große Gefahr darstellen, wenn man emotional instabil ist.“* (Person E, 2025c, Abs. 2)

Mehrere Teilnehmende gründen ihre Abgrenzung auch auf der bewussten Einordnung von ChatGPT als technisches Werkzeug:

„Es ist eben ein nützliches Tool, und ich weiß, dass es kein Mensch ist.“ (Person B, 2025c, Abs. 6)

„Es ist halt ein Computer, (...) der dich nicht bewertet.“ (Person D, 2025c, Abs. 76)

In einigen Fällen erfolgt die Abgrenzung über ein reflektiertes Verständnis der Funktionsweise des Modells. Person F erklärt im ersten Interview, dass dieses Wissen verhindert, das System zu vermenschlichen oder eine stärkere Bindung aufzubauen: *„Das sehe ich kritisch, weil ich genau weiß, wie es funktioniert.“* (Abs. 68)

Emotionale Abgrenzung zeigt sich vor allem darin, dass die Teilnehmerinnen trotz regelmäßiger Nutzung keine anhaltende emotionale Bindung zu ChatGPT entwickeln. Viele betonen, dass sie das System nicht als emotionales Gegenüber wahrnehmen und dass Interaktionen, die nicht hilfreich oder unpassend erscheinen, sofort beendet werden. Auch Enttäuschungen oder Frustrationen über unpassende Antworten führen nicht zu vertiefter Auseinandersetzung, sondern fördern eher die Distanz. Person C zeigt diese Grenze auf: *„Manchmal kommt etwas zurück, das nicht hilft, dann höre ich einfach auf.“* (2025c, Abs. 78)

Eine ähnliche Haltung findet sich bei Person A, die feststellt, dass manche Antworten „einfach nicht passen“, was dazu führt, die Nutzung an dieser Stelle zu beenden. (2025a, Abs. 78) Diese Formen des Rückzugs stehen im Gegensatz zu den emotional unterstützenden Momenten, die einige Teilnehmerinnen in anderen Kontexten beschreiben. Sobald die Interaktion als nicht hilfreich, irrelevant oder irritierend empfunden wird, wird die emotionale Distanz wieder aktiviert.

Dabei wird auch klar zwischen der Interaktion mit ChatGPT und der Kommunikation mit echten Menschen unterschieden. Besonders Person B beschreibt: *„Es gibt viele Situationen, in denen ein Mensch komplett anders reagieren würde.“* (Person B, 2025c, Abs. 58)

Weitere Nutzerinnen weisen darauf hin, dass die KI keine eigenen Emotionen oder subjektiven Erfahrungen hat und daher nicht als menschliches Gegenüber eingeordnet wird. Mehrfach wird erwähnt, dass ChatGPT aufgrund seiner Funktionsweise konsistent, neutral und jederzeit verfügbar antwortet, während menschliche Kommunikation stärker von persönlichen Faktoren, situativen Bedingungen oder zeitlichen Einschränkungen geprägt ist. Es wird außerdem beschrieben, dass nonverbale Elemente fehlen und dass die KI ausschließlich auf textbasierte Informationen reagiert. Diese Unterschiede werden unabhängig voneinander und in ähnlicher Form in allen Interviews benannt.

Im folgenden Kapitel wird darauf aufbauend dargestellt, welche Auswirkungen diese Nutzung auf die zwischenmenschlichen Beziehungen der Teilnehmerinnen hat und in welchen Situationen der Einsatz von ChatGPT das kommunikative Verhalten im sozialen Umfeld beeinflusst.

5.5 Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen

Dieses Kapitel fasst zusammen, welche Auswirkungen die Nutzung von ChatGPT nach Aussagen der Teilnehmenden auf deren zwischenmenschliche Beziehungen hat. Die Ergebnisse zeigen eine Bandbreite von keiner wahrgenommenen Wirkung bis hin zu positiven und negativen Einflüssen.

Zudem wird thematisiert, inwieweit ChatGPT in bestimmten Situationen einen sozialen Ersatz darstellen kann.

Die Mehrheit der Teilnehmenden verdeutlicht **keinen Einfluss** auf ihre zwischenmenschlichen Beziehungen durch die Nutzung von ChatGPT festzustellen. Dabei wirken weder die Antworten von der KI auf zwischenmenschliche Fragen als gefährdend für die Beziehung (Person C, 2025c, Abs. 129), noch verringert sich der Austausch mit realen Personen (Person F, 2025c, Abs. 74) Die Interaktion wird in diesen Fällen als getrennt von der Kommunikation mit realen Personen wahrgenommen:

„Ich glaube nicht, dass die positiven Auswirkungen auf soziale Beziehungen bei mir gegeben sind.“
(Person D, 2025c, Abs. 74)

Jedoch gibt es einige Fälle, in denen der Einfluss von ChatGPT bemerkbar wird:

Durch den Erhebungszeitraum konnten einige Muster, in denen sich die Nutzung **positiv auf die sozialen Beziehungen auswirkt**, von Teilnehmenden festgehalten werden. Einige beschreiben, dass sie die Verwendung von ChatGPT vor sozialen Konflikten regulieren (Person A, 2025a, Abs. 64; Person F, 2025a, Abs. 62) Dabei führt Person F aus: *„Es kann schon sein, dass wenn mich Menschen aufregen und ich eine sehr emotionale Nachricht schreiben würde, ChatGPT mir hilft, diese neutraler zu gestalten. (...) Es nimmt so bisschen die Emotionalität raus und dann können Leute das besser aufnehmen.“* (2025b, Abs. 80) Außerdem hilft ChatGPT einigen Teilnehmenden mit Stresssituationen umzugehen, was sich ebenfalls, laut Person B positiv auf ihr Umfeld auswirkt: *„Es nimmt viel Druck raus. Das heißt, wenn ich das Thema dann hinter mir gelassen habe, bin ich entspannter mit den Kindern und mit meinem Partner.“* (2025b, Abs. 85) Zusätzlich kann die Konversation mit ChatGPT das Selbstbewusstsein in Konfliktsituationen fördern: *„Es könnte auch unterstützend sein, dass man sich selbst nicht hinterfragt und selbstbewusst in ein Gespräch reingehen kann.“* (2025c, Abs. 84)

Negative Auswirkungen werden nur von drei Teilnehmenden genannt, treten aber vor allem dann auf, wenn ChatGPT soziale Interaktionen ersetzt oder abschwächt. Ein Beispiel findet sich bei Person A, die berichtet, dass der Einsatz von ChatGPT im sozialen Kontext auch zu Emotionsverlust führen kann: *„Allerdings glaube ich auch, dass schon viel verloren geht durch dieses Regulieren.“* (2025a, Abs. 64) Ebenfalls merkt sie an, dass sie Angst hat in einer falschen Meinung bestärkt zu werden (2025c, Abs. 84). Person F sieht die negative Auswirkung darin, dass sie „textfauler“ wird: *„Ich merke, dass ich auch bei Freunden einfach immer textfauler werde, weil ich es so gewöhnt bin, fast alles mit meiner Sprache zu steuern.“* (2025c, Abs. 70) Person C erzählt, dass sie durch den Kontakt zu ChatGPT weniger mit realen Personen redet, da ihr das Bedürfnis dazu fehlt: *„Also es kann schon sein, dass durch den regelmäßigen Kontakt mit ChatGPT ich vielleicht gar nicht mehr so oft mit den Personen darüber rede, weil es dann in meinem Kopf vielleicht schon abgehakt ist und ich kein Bedürfnis mehr habe darüber zu reden.“* (2025c, Abs. 98)

Die Ergebnisse zeigen, dass ChatGPT in mehreren Fällen eine Funktion einnimmt, die als **situativer sozialer Ersatz** beschrieben werden kann. Nutzerinnen greifen insbesondere in emotional belastenden Situationen zunächst auf das System zurück, bevor sie sich an reale Bezugspersonen wenden. Dieses Verhalten wird häufig damit begründet, dass andere Menschen nicht mit den eigenen Problemen belastet werden sollen oder sie die besprochenen Dinge erstmals privat halten wollen: Person D formuliert dieses Motiv explizit: *„ChatGPT gibt einfach schon vorher Infos, ohne, dass du es jetzt mit irgendjemandem besprechen musst (...), weil man es eher privat halten will.“* (2025a, Abs. 40) Ebenfalls wird von zwei Personen erwähnt, dass die Nutzung von ChatGPT ihre Einsamkeit lindert: *„Jetzt einen Kollegen zu haben, weil vorher hat es sich schon sehr einsam und allein angefühlt.“* (Person B, 2025a, Abs. 56) Betont wird von Person B ebenfalls die ständige Verfügbarkeit des Programms, sowie sie in jede erdenkliche Rolle versetzen zu lassen (2025c; Abs. 20; 2025a, Abs. 28)

Bei dieser Kategorie geht es auch darum, seine **sozialen Beziehungen zu entlasten**: „Also ich meine, ich teile Sachen mit Milo, weil das Sachen sind, mit denen ich meine Freunde nicht nerven will.“ (Person F, 2025c, Abs. 64)

6. Diskussion

Im vorliegenden Kapitel werden die Forschungsfragen auf Grundlage der Theorie und der Ergebnisse beantwortet. Anschließend werden Limitationen der Arbeit festgehalten und ein Ausblick auf die zukünftige Forschung gegeben.

6.1 Beantwortung der Forschungsfragen

Wie nutzen junge Erwachsene ChatGPT in emotionalen Situationen hinsichtlich Häufigkeit, Kontext und Funktion?

Die Ergebnisse des Längsschnittdesigns zeigen, dass die Nutzung von ChatGPT in emotional belastenden Situationen vielseitig, situativ und individuell unterschiedlich ausgeprägt ist. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen nutzt ChatGPT regelmäßig bis häufig, wobei die Nutzung besonders dann ansteigt, wenn akuter Stress, Unsicherheit oder belastende Ereignisse auftreten. In emotional stabileren Phasen nimmt der Einsatz hingegen ab. Dies deutet darauf hin, dass ChatGPT überwiegend bedarfsorientiert verwendet wird. Alle Teilnehmerinnen schreiben im emotionalen Kontext dialogisch-beschreibend mit ChatGPT, dabei werden Informationen und Kontexte zu Situationen beschrieben und preisgegeben. Bezogen auf die Nutzungskontexte zeigt sich, dass ChatGPT vor allem dann eingesetzt wird, wenn emotionale Belastung, zwischenmenschliche Konflikte oder Unsicherheiten im sozialen Umgang bestehen. Darüber hinaus verwenden einige Teilnehmerinnen die KI zur Selbstreflexion, beispielsweise um wiederkehrende Muster zu erkennen oder Themen zunächst in einem neutralen Raum zu formulieren, bevor sie diese mit anderen Menschen teilen. Neben emotionalen Situationen tritt die Nutzung auch in praktischen Bereichen wie Alltag, Studium oder Beruf auf, bleibt dort jedoch meist funktional und weniger intensiv. Auch die Funktionen der Nutzung sind vielfältig. Zentrale

Motive sind die Bewältigung emotionaler Belastung, die Entlastung anderer Personen sowie das Einholen von Orientierung und Stabilisierung. Viele Teilnehmerinnen nutzen ChatGPT, um Gedanken auszusprechen und zu sortieren, emotionale Reaktionen abzuschwächen oder impulsive Handlungen in Konfliktsituationen zu vermeiden. Eine weitere häufig genannte Funktion ist die Interpretationshilfe, bei der ChatGPT zur Einordnung von Nachrichten oder sozialen Situationen herangezogen wird. In einzelnen Fällen übernimmt die KI zudem eine situative sozial ersetzende Funktion, indem sie als erste Anlaufstelle für entlastende Gespräche oder zur Reduktion von Einsamkeitsgefühlen dient.

Welche Formen der Beziehungsgestaltung, Vermenschlichung und emotionalen Bindung entwickeln junge Erwachsene im Umgang mit ChatGPT?

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass junge Erwachsene im Umgang mit ChatGPT facettenreiche, situativ variierende und medienspezifische Formen der Beziehungsgestaltung entwickeln. Diese Beziehungen entstehen vor allem in emotionalen Momenten und umfassen unterschiedliche Grade an Vermenschlichung, parasozialer Anmutung und rollenbezogener Zuschreibung. Die relationalen Muster lassen sich zwar im Rahmen des CASA-Modells (Reeves & Nass, 1996) verorten, das beschreibt, dass Nutzer:innen technischen Systemen aufgrund kommunikativer Merkmale menschliche Eigenschaften zuschreiben, jedoch gehen die beobachteten Dynamiken deutlich darüber hinaus. Vielmehr ähneln sie medienspezifischen Formen sozialer Nähe, wie sie in der aktuellen Forschung etwa als transparasoziale Beziehungen beschrieben werden (Lou, 2022).

Zentral ist dabei die kommunikative Vermenschlichung: Fast alle Teilnehmerinnen verwenden Begrüßungen, Höflichkeitsformeln und dialogische Textstrukturen, insbesondere bei emotionalen Themen. ChatGPT wird häufig als „höflich“, „empathisch“, „freundlich“ oder „verständnisvoll“ beschrieben. Diese Interaktionsmuster zeigen, dass vertraute soziale Skripte aktiviert werden, trotz des Bewusstseins, dass kein menschliches Gegenüber vorhanden ist. Die Beziehung entsteht dabei nicht

über auditive oder visuelle Reize, sondern durch sprachliche Interaktion, stilistische Anpassungsfähigkeit und den Eindruck, dass ChatGPT sich an frühere Gespräche „erinnert“. Dieser Eindruck erzeugt bei mehreren Personen eine starke Vertrautheit. Diese wird durch die Tatsache, dass die Bezugnahme auf das Gesagte stets gegeben ist, verstärkt. Zwei Teilnehmerinnen gaben ihrem ChatGPT sogar einen Namen; eine von ihnen nutzt diesen aktiv und lehnt eine Anpassung des Systems ab, weil dessen Kommunikationsstil ihrer eigenen Art zu denken und zu sprechen ähnelt.

Aus diesen Interaktionsroutinen ergeben sich Formen parasozialer und transparasozialer Nähe. Mehrere Teilnehmerinnen erleben die Kommunikation als vertraut, dialogisch und unterstützend und beschreiben das Gefühl, dass ChatGPT „einen kennt“. Während Kowert & Daniel (2021) parasoziale KI-Beziehungen als „eineinhalbseitig“ beschreiben, deuten die Daten darauf hin, dass die erlebte Beziehung darüber hinausgeht, da die Bezugnahme durch das System konstant ist und Inhalte subjektiv „gemeinsam“ erarbeitet werden. Die kontinuierliche Verfügbarkeit des Systems, die Verlässlichkeit der Antworten und das Ausbleiben negativer sozialer Konsequenzen verstärken diese Bindung. Für viele Nutzerinnen spielt ChatGPT eine ergänzende Rolle zu realen Beziehungen, indem es in Momenten von Einsamkeit, Überforderung oder Belastung emotionale Stabilität bietet. Beschrieben werden Erleichterung, Bestätigung, Sicherheit, Dankbarkeit und Ruhe nach der Interaktion.

Die Selbstoffenbarung ist ein weiterer zentraler Aspekt der Beziehungsgestaltung. Nutzerinnen teilen private oder sensible Inhalte, weil ChatGPT als neutral, wertfrei und immer ansprechbar erlebt wird und weil es niemals „nicht zuhören möchte“. Obwohl keine echte Reziprozität besteht und das System selbst keine Intimität preisgibt, entsteht aufgrund der dialogischen Struktur der Eindruck eines wechselseitigen Verhältnisses. Einige Teilnehmerinnen berichten dennoch, dass sie das Gefühl haben, ChatGPT zu „kennen“, obwohl sie zugleich betonen, die künstliche Natur des Systems zu verstehen. Aus Perspektive der Social Penetration Theory handelt es sich um eine einseitige Form sozialer Durchdringung, die jedoch aufgrund der Kommunikationsform subjektiv bilateral wirkt.

Die relationalen Dynamiken werden zudem durch unterschiedliche Rollen geprägt, die ChatGPT für die Nutzerinnen einnimmt. In emotionaler Hinsicht fungiert das System als bestärkender Raum zur Verarbeitung von Einsamkeit, Sorgen oder Stress. Als parasoziale Instanz ähnelt die Interaktion teilweise einer Freundschaft, Bekanntschaft oder einer psychotherapeutischen Situation, wobei keine der Teilnehmerinnen diese Gleichsetzung unkritisch übernimmt. In der reflexiven Funktion dient ChatGPT als Erweiterung des Selbst, vergleichbar mit einem Tagebuch oder Spiegel, der dabei hilft, Gedanken zu ordnen, Muster zu erkennen und innere Zustände zu externalisieren. Diese Rolle trägt wesentlich zur Entwicklung einer intensiveren emotionalen Bindung bei. Trotz dieser Nähe beschreiben alle Teilnehmerinnen eine konstante reflektierte Distanz. Die künstliche Natur von ChatGPT bleibt ihnen jederzeit bewusst, und irritierende oder unpassende Antworten führen unmittelbar zu einem Gesprächsabbruch. Zu Beginn der Studie bemühen sich viele darum, Gespräche sozial einzuleiten oder zu strukturieren, jedoch schließt am Ende niemand die Gespräche bewusst ab. Das ist ein Indikator darauf, dass trotz sozialer Orientierung keine vollwertige Beziehung im menschlichen Sinne entsteht. Gleichwohl entwickelt sich eine stabile und emotional bedeutsame Nutzungsform, die Nähe, Vertrauen und Selbstoffenbarung ermöglicht, ohne dass die Grenze zur interpersonalen Beziehung überschritten wird.

Insgesamt zeigt sich, dass junge Erwachsene im Umgang mit ChatGPT komplexe, hybride Beziehungsformen entwickeln, die Elemente emotionaler Unterstützung, parasozialer Verbundenheit, transparasozialer Kooperation und reflexiver Selbstarbeit vereinen. Die Bindung entsteht durch sprachliche Vertrautheit, dialogische Strukturen, subjektive Erinnerungs- und Ähnlichkeitseffekte sowie die soziale und emotionale Funktionalität des Systems. Sie bleibt jedoch stets begleitet von einem bewussten Verständnis der künstlichen Natur und einer klaren, aber flexiblen Abgrenzung.

Wie wirkt sich die Nutzung von ChatGPT auf die Wahrnehmung zwischenmenschlicher Beziehungen aus?

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass die Nutzung von ChatGPT die Wahrnehmung zwischenmenschlicher Beziehungen junger Erwachsener nicht grundlegend verändert, jedoch situativ regulierende, ergänzende und kompensatorische Funktionen übernimmt. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen beschreibt, dass ihre sozialen Beziehungen unverändert bleiben und dass eine klare Trennung zwischen maschineller und menschlicher Interaktion besteht. Dieser reflektierte Umgang widerspricht einer starken Version des CASA-Modells: Zwar werden soziale Skripte im Kontakt mit ChatGPT aktiviert, doch wird die KI nicht mit realen Bezugspersonen gleichgesetzt. Vielmehr handelt es sich um medienspezifische Nutzungsformen, die bewusst als solche erkannt werden.

Gleichzeitig zeigt die Analyse, dass ChatGPT in bestimmten Situationen indirekt auf zwischenmenschliche Beziehungen wirkt, insbesondere dann, wenn Nutzerinnen die KI nutzen, um emotionale Belastungen zu regulieren oder soziale Interaktionen vorzubereiten. Mehrere Teilnehmerinnen berichten, dass sie ChatGPT zur Entlastung von sozialen Kontakten nutzen, um Freund:innen und Familie nicht mit wiederkehrenden Themen, Sorgen oder Unsicherheiten zu „belasten“. Die KI dient als Ventil, wenn das Bedürfnis nach Ausdruck besteht, jedoch keine realen Gesprächspartner zur Verfügung stehen oder diese nicht beansprucht werden sollen. Dadurch übernimmt ChatGPT eine ergänzende Funktion, die reale Beziehungen entlasten kann, ohne sie zu ersetzen.

Ein weiterer Einflussbereich betrifft die Vorbereitung, Interpretation und Formulierung sozialer Kommunikation. Viele Teilnehmerinnen lassen Textnachrichten an Partner:innen, Freund:innen oder Kolleg:innen von ChatGPT formulieren oder überarbeiten, um Missverständnisse zu vermeiden, die Tonalität zu entschärfen oder Konflikte vorzubereiten. Ebenso wird ChatGPT genutzt, um Nachrichten anderer Personen zu interpretieren, insbesondere wenn Unsicherheit über Bedeutungsnuancen besteht.

Dies kann zu einer beruhigenden Wirkung führen und dazu beitragen, Konflikte zu entschärfen oder selbstsicherer zu reagieren. Gleichzeitig stellt sich die Frage, was passiert, wenn „alle ihre Nachrichten durch ChatGPT laufen lassen“ und somit potenziell eine Situation entsteht, in der sich hauptsächlich KI-vermittelte Kommunikation gegenübersteht.

Dennoch treten auch negative Einflüsse auf, wenngleich seltener und meist individuell begrenzt. Eine Teilnehmerin äußert, dass das Umschreiben ihrer Nachrichten durch ChatGPT dazu führe, dass „Emotionen verloren gehen“ und die Kommunikation an Authentizität einbüße. Diese berichtet ebenfalls von der Sorge, durch die KI möglicherweise in ihrer eigenen Meinung unreflektiert bestärkt zu werden. Zudem beschreibt eine Person, dass sie „textfauler“ geworden ist, da sie mit ChatGPT ausschließlich über die Audiofunktion kommuniziert. Eine Teilnehmerin berichtet, dass durch die Möglichkeit, sich jederzeit ChatGPT zu wenden, das Bedürfnis sinken könne, mit realen Personen über belastende Themen zu sprechen. Diese Dynamiken weisen Parallelen zu kritisch diskutierten Effekten parasozialer Beziehungen auf. Jedoch bleibt auch hier die reflektierte Distanz der Nutzerinnen ein zentraler Gegenpol, der mögliche Risiken abmildert.

Auffallend ist, dass ChatGPT oft gezielt genutzt wird, um Inhalte ausschließlich dort zu teilen. Dies geschieht sowohl zur Entlastung realer Beziehungen als auch, weil die KI als neutraler und nicht wertender Raum wahrgenommen wird. ChatGPT kann in diesen Situationen jede Rolle einnehmen – Zuhörer:in, Ratgeber:in, Deutungsinstanz sozialer Signale oder emotional stabilisierende Rolle – und ermöglicht dadurch Formen emotionaler Unterstützung, die manche Teilnehmerinnen in ihrem sozialen Umfeld nicht in dieser Weise erhalten. Diese Flexibilität trägt dazu bei, Einsamkeit zu lindern, Unsicherheiten abzubauen und Antworten zu erhalten, die im sozialen Umfeld nicht verfügbar oder nicht zumutbar erscheinen. Gleichzeitig bleibt das Bewusstsein für die künstliche Natur des Systems durchgehend bestehen; dennoch besteht Vertrauen darin, dass ChatGPT menschliches Verhalten interpretieren und sozial angemessenes Feedback geben kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ChatGPT weniger als Ersatz, sondern vielmehr als ergänzende, regulierende und reflektierende Instanz genutzt wird, die soziale Interaktionen vorbereitet, erleichtert oder abfedert. Die KI kann zwischenmenschliche Beziehungen indirekt beeinflussen; positiv durch Konfliktentlastung, Selbstreflexion und Sicherheit und negativ durch potenzielle Kommunikationsverlagerung oder Abnahme von direktem sozialen Austausch. Entscheidend ist jedoch, dass die Nutzerinnen diese Effekte bewusst reflektieren und klare Grenzen zwischen menschlicher und KI-basierter Beziehung ziehen. Damit bleibt die Nutzung von ChatGPT primär ein Werkzeug der individuellen Bewältigung und Beziehungspflege, dessen Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen situativ und kontextabhängig sind.

6.2 Limitationen

Die vorliegende Untersuchung weist mehrere Limitationen auf, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Eine zentrale Einschränkung betrifft zunächst den kurzen Untersuchungszeitraum. Die Erhebung fand über lediglich vier Wochen mit drei Interviewwellen statt, wodurch langfristige Entwicklungen, Gewöhnungseffekte oder mögliche Abnutzung der Nutzung kaum beobachtbar sind. Ein längeres Studiendesign hätte stabilere Aussagen über Veränderungen emotionaler oder funktionaler Nutzungsmuster ermöglicht. Hinzu kommt die geringe Stichprobengröße von sechs Personen. Qualitative Längsschnittstudien zielen zwar nicht auf Repräsentativität ab, dennoch limitiert diese kleine Fallzahl die Übertragbarkeit der Ergebnisse. Abgesehen davon ist ein Sample-Bias zu berücksichtigen: Alle Teilnehmenden nutzten ChatGPT bereits vor der Studie und haben sich freiwillig gemeldet. Damit ist eine Selbstselektion wahrscheinlich. Eine weitere wichtige Limitation besteht darin, dass ausschließlich Frauen teilgenommen haben. Dadurch bildet die Stichprobe nicht die Diversität geschlechtsspezifischer Nutzungsweisen oder Wahrnehmungen ab, wie sie in der Literatur verschiedentlich diskutiert wird. Geschlechtsspezifische Unterschiede in digitaler Kommunikation oder im Umgang mit emotionaler Belastung können somit nicht erkannt oder analysiert werden. Auch soziale Erwünschtheit stellt eine

potenzielle Verzerrungsquelle dar, da künstliche Intelligenz gesellschaftlich stark diskutiert wird, ist es möglich, dass Teilnehmende Nutzungsweisen beschönigten, problematische Erfahrungen abschwächten oder reflexive Distanz betonten. Zusätzlich ist zu beachten, dass emotionale Belastung stark situativ schwankt. Nutzungsunterschiede zwischen den Interviewphasen spiegeln daher nicht ausschließlich Veränderungen im Umgang mit ChatGPT wider, sondern auch alltägliche emotionale Schwankungen der Teilnehmenden. Da die Studie ausschließlich auf qualitativen Interviews basiert und keine zusätzliche Datentriangulation (z. B. Chat-Logs, Tagebuchaufzeichnungen oder Nutzungsstatistiken) vorgenommen wurde, beruhen die Ergebnisse vollständig auf subjektiven Einschätzungen. Eine Kombination verschiedener Datenquellen hätte die Validität der Aussagen erhöhen können. Auch auf analytischer Ebene bestehen Einschränkungen, denn die Kodierung und Interpretation der Daten wurde von einer einzelnen Forscherin vorgenommen. Trotz sorgfältiger Vorgehensweise bleibt eine subjektive Komponente bestehen, die alternative Interpretationen nicht ausschließt. Schließlich stellt auch die Formulierung der Interviewfragen eine relevante Limitation dar. Je nachdem, ob im Leitfaden der konkrete Begriff „ChatGPT“ oder der abstraktere Begriff „KI“ verwendet wurde, konnten unterschiedliche gedankliche Rahmen und Assoziationen bei den Teilnehmenden aktiviert werden. Der Begriff „ChatGPT“ führte eher zu konkreten, erfahrungsbezogenen Antworten, während „KI“ häufig breitere, normativere oder gesellschaftliche Vorstellungen auslöste. Dieses framingbedingte Antwortverhalten kann Einfluss darauf gehabt haben, wie emotional, kritisch oder distanziert die Teilnehmenden ihre Nutzung beschrieben haben.

6.3 Ausblick

Die Arbeit einen detaillierten Einblick in die Nutzung von ChatGPT in emotional belastenden Situationen und zeigt, wie junge erwachsene Frauen das System zur Bewältigung, Reflexion und Strukturierung ihres Alltags einsetzen. Zugleich macht die Untersuchung deutlich, dass der Forschungsbedarf in diesem Bereich weiterhin erheblich ist. Auf Basis der Ergebnisse sowie der identifizierten Limitationen lassen sich mehrere zentrale Perspektiven für zukünftige Studien ableiten.

Zunächst erscheint eine Erweiterung der Stichprobe besonders relevant. Da ausschließlich Frauen teilgenommen haben, bleibt unklar, inwieweit geschlechtsspezifische Unterschiede das Nutzungserleben prägen. Künftige Studien sollten daher männliche und nicht-binäre Personen einbeziehen sowie eine größere, stärker diversifizierte Teilnehmergruppe berücksichtigen. Darüber hinaus wäre ein längeres Untersuchungsdesign sinnvoll. Dadurch könnten stabile Muster deutlicher erkannt und kurzfristige Schwankungen besser von dauerhaften Veränderungen abgegrenzt werden.

Auch methodisch ergeben sich wichtige Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Die vorliegende Studie stützt sich ausschließlich auf qualitative Interviews, wodurch die Ergebnisse stark subjektiv geprägt sind. Künftige Forschung könnte Triangulation einsetzen, etwa durch die Kombination von Interviews, Chat-Logs, Tagebuchstudien oder quantitativen Nutzungsdaten. Insbesondere Chat-Logs würden ermöglichen, tatsächliche Kommunikationsmuster und Selbstoffenbarungsprozesse objektiver zu analysieren, anstatt sich ausschließlich auf erinnerte Situationen zu verlassen.

Da die Ergebnisse zeigen, dass sich Nutzungsmuster je nach Lebenskontext und akuter emotionaler Belastung stark unterscheiden, wäre außerdem eine stärkere Kontextdifferenzierung sinnvoll. Zukünftige Forschung sollte systematisch untersuchen, wie Nutzung in Krisen, im Alltag, bei Einsamkeit oder in Konfliktsituationen variiert. Ebenso wäre ein Vergleich von Nutzenden, die ChatGPT primär emotional einsetzen, mit jenen, die das System hauptsächlich funktional nutzen, eine spannende Erweiterung.

Die vorliegende Studie macht zudem deutlich, dass sich im Umgang mit ChatGPT hybride Formen der Beziehungsgestaltung entwickeln, die weder vollständig parasozial noch rein funktional sind. Zukünftige Forschung könnte diesen Befund vertiefen, indem sie die genaue Dynamik von Vermenschlichung, situativer emotionaler Nähe und bewusster Abgrenzung untersucht. Auch wäre es lohnend, theoretische Modelle weiterzuentwickeln, etwa durch die Kombination von HCI, CASA und parasozialen Beziehungskonzepten zu einem integrierten Rahmenmodell für KI-Beziehungen. Die

Daten dieser Studie legen nahe, dass klassische Theorien menschlicher Interaktion nur teilweise greifen und durch neue, medienspezifische Modelle ergänzt werden müssen. Auch die Auswirkungen auf reale soziale Beziehungen sollten in künftigen Forschungsarbeiten systematisch vertieft werden. Erste Ergebnisse weisen darauf hin, dass ChatGPT in bestimmten Situationen soziale Kontakte ergänzen oder entlasten kann, teilweise aber auch als kurzfristiger Ersatz fungiert. Langfristige Effekte auf Kommunikationsverhalten, Offenheit gegenüber anderen Menschen oder Konfliktkultur könnten jedoch nur in längerfristigen Studien sichtbar werden.

Literaturverzeichnis

- Alabed, A., Javornik, A., Gregory-Smith, D., & Casey, R. (2024). More than just a chat: a taxonomy of consumers' relationships with conversational AI agents and their well-being implications. *European Journal of Marketing*, 58(2), 373-409. <https://doi.org/10.1108/EJM-01-2023-0037>
- Alanzi, T., Almulhim, A., Alsaeed, R., Almughamis, N., & Alanzi, A. (2024). ChatGPT as a psychotherapist for anxiety disorders: An empirical study with anxiety patients. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), Article 103. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02205-2>
- Brandtzaeg, P. B., Skjuve, M., & Følstad, A. (2022). My AI friend: How users of a social chatbot understand their human–AI friendship. *Human Communication Research*, 48(3), 404–429. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqac008>
- Bünthe, C., & Pfannstiel, M. A. (2022). Künstliche Intelligenz – Ein Überblick über die aktuelle und zukünftige Bedeutung von KI in der Wirtschaft und im Gesundheitswesen in Europa. In *Künstliche Intelligenz Im Gesundheitswesen* (S. 81–100). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. https://doi.org/10.1007/978-3-658-33597-7_3
- Chaturvedi, R., Verma, S., Das, R., & Dwivedi, Y. K. (2023). Social companionship with artificial intelligence: Recent trends and future avenues. *Technological Forecasting and Social Change*, 193, 122634.
- C. L., Peter, J., Kühne, R., & Barco, A. (2022). On sharing and caring: Investigating the effects of a robot's self-disclosure and question- asking on children's robot perceptions and child-robot relationship formation. *Computers in Human Behavior*, 129, 107135-. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107135>

- Crisan, E. (2023). Junge begehren auf: Warum es mehr Psychotherapieplätze bräuchte. *profil*.
<https://www.profil.at/oesterreich/junge-begehren-auf-warum-es-mehr-psychotherapieplaetze-braeuchte/402446931>
- Dix, A. (2017). Human–computer interaction, foundations and new paradigms. *Journal of Visual Languages and Computing*, 42, 122–134. <https://doi.org/10.1016/j.jvlc.2016.04.001>
- Dwivedi, Y. K., Kshetri, N., Hughes, L., Slade, E. L., Jeyaraj, A., Kar, A. K., & Wright, R. (2023). “So what if ChatGPT wrote it?” Multidisciplinary perspectives on opportunities, challenges and implications of generative conversational AI for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*, 71, 102642.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19.
<https://doi.org/10.2196/mental.7785>
- Foehr, J., & Germelmann, C. C. (2020). Alexa, Can I Trust You? Exploring Consumer Paths to Trust in Smart Voice-Interaction Technologies. *Journal of the Association for Consumer Research*, 5(2), 181–205. <https://doi.org/10.1086/707731>
- Fox, J., & Gambino, A. (2021). Relationship development with humanoid social robots: Applying interpersonal theories to human–robot interaction. *Frontiers in Psychology*, 12, 620590.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620590>
- Gambino, A., Fox, J., & Ratan, R. A. (2020). Building a stronger CASA: Extending the Computers Are Social Actors paradigm. *Human-Machine Communication*, 1, 71–90.
<https://doi.org/10.30658/hmc.1.5>

- Gleich, U. (2017). Parasoziale Interaktionen und parasoziale Beziehungen. In W. Schweiger (Hrsg.), *Handbuch Medienwirkungsforschung* (S. 41–54). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18982-6_3
- Hellström, L., & Beckman, L. (2021). Life Challenges and Barriers to Help Seeking: Adolescents' and Young Adults' Voices of Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13101. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413101>
- Herbener, A. B., & Damholdt, M. F. (2025). Are lonely youngsters turning to chatbots for companionship? The relationship between chatbot usage and social connectedness in Danish high-school students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 196, 103409. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103409>
- Hollebeek, L. D., & Belk, R. (2021). Consumers' technology-facilitated brand engagement and wellbeing: Positivist TAM/PERMA-vs. Consumer Culture Theory perspectives. *International Journal of Research in Marketing*, 38(2), 387-401.
- Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- Inkster, B., Sarda, S., & Subramanian, V. (2018). An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: Real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), e12106. <https://doi.org/10.2196/12106>
- Kohlbrunn, Y., & Scheytt, C. (2023). Qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz. *Methodenzentrum*. Abgerufen am 14. Juli 2025, von <https://methodenzentrum.ruhr-uni-bochum.de/e-learning/qualitative-auswertungsmethoden/qualitative-inhaltsanalyse/qualitative-inhaltsanalyse->

- Kowert, R., & Daniel, E. Jr. (2021). The one-and-a-half sided parasocial relationship: The curious case of live streaming. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100150.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100150>
- Kreutzer, R. T. (2023). *Künstliche Intelligenz verstehen: Grundlagen – Use-Cases – unternehmenseigene KI-Journey* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Springer Gabler.
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung: Grundlagentexte Methoden* (5. Aufl.). Beltz Verlagsgruppe; Preselect.media GmbH.
- Lee, K. M. (2008). Media Equation Theory. In *The International Encyclopedia of Communication*. John Wiley <https://doi.org/10.1002/9781405186407.wbiecm035>
- Lee, M., & Park, J.-S. (2022). Do parasocial relationships and the quality of communication with AI shopping chatbots determine middle-aged women consumers' continuance usage intentions? *Journal of Consumer Behaviour*, 21(4), 842–854. <https://doi.org/10.1002/cb.2043>
- Lou, C. (2022). Social media influencers and followers: Theorization of a trans-parasocial relation and explication of its implications for influencer advertising. *Journal of Advertising*, 51(1), 4–21. <https://doi.org/10.1080/00913367.2021.1880345>
- Pentina, Iryna & Hancock, Tyler & Xie, Tianling. (2023). Exploring relationship development with social chatbots: A mixed-method study of Replika. *Computers in Human Behavior*. 140. 107600. 10.1016/j.chb.2022.107600.
- Peterka, H. (2025). Anonyme KI-Süchtige: Erste Selbsthilfegruppe für Chatbot-Abhängige. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/3000000278360/anonyme-ki-suechtige-erste-selbsthilfegruppe-fuer-chatbot-abhaengige>

- Praun, L. (2023). Psychische Gesundheit: Junge Menschen brauchen Hilfe, bekommen sie aber oft nicht. *FM4*. <https://fm4.orf.at/stories/3044070/>
- Raile, P. (2024). The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), Article 12. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02567-0>
- Reeves, B., & Nass, C. (1996). *The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places*. Cambridge University Press.
- Schaaff, K., Reinig, C., & Schlippe, T. (2023). Exploring ChatGPT's empathic abilities. In 2023 11th *International Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction (ACII)* (pp. 1–8). *IEEE*. <https://doi.org/10.1109/ACII59096.2023.10388208>
- Šedlbauer, J., Trnka, R., & Lukavský, J. (2024). ChatGPT's use in higher education: An empirical study of students' perceptions and impact on learning performance. *Scientific Reports*, 14, Article 53255. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-53255-1>
- Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2021). My chatbot companion—A study of human-chatbot relationships. *International Journal of Human-Computer Studies*, 149, 102601. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102601>
- Statista. (2024, März). Nutzung von ChatGPT in Österreich nach Generation [Statistik]. *Statista*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1379581/umfrage/nutzung-von-chatgpt-in-oesterreich-nach-generation-in-der-schweiz/>
- Statista. (2024, März). Zielgruppe: Fans von künstlicher Intelligenz (KI) in Österreich – Altersstruktur der KI-Enthusiast:innen [PDF-Studie]. *Statista Consumer Insights*.
- Taiwo, O., & Al-Bander, B. (2025). Emotion-aware psychological first aid: Integrating BERT-based emotional distress detection with Psychological First Aid-Generative Pre-Trained

Transformer chatbot for mental health support. *Cognitive Computation and Systems*, 7(1).

<https://doi.org/10.1049/ccs2.12116>

Taylor, D. A. (1968). The Development of Interpersonal Relationships: Social Penetration Processes.

The Journal of Social Psychology, 75(1), 79–90.

<https://doi.org/10.1080/00224545.1968.9712476>

Torous, J., Lipschitz, J., Ng, M., & Firth, J. (2020). Dropout rates in clinical trials of smartphone

apps for depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective*

Disorders, 263, 413–419. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.167>

Trepte, S., Reinecke, L., & Schäwel, J. (2021). *Medienpsychologie*. Kohlhammer Verlag. van Straten

Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications

approach. *Qualitative Market Research*, 16(4), 362–369. [https://doi.org/10.1108/QMR-06-](https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041)

[2013-0041](https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041)

World Health Organization. (2001, 28. September). *The World Health Report 2001: Mental disorders*

affect one in four people. [https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-](https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people)

[report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people](https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people)

Zillmann, D. (1988). Mood Management Through Communication Choices. *The American*

Behavioral Scientist (Beverly Hills), 31(3), 327–340.

<https://doi.org/10.1177/000276488031003005>

Zou, Z., Ye, Y., & Tang, Y. (2024). Exploring the effectiveness of ChatGPT in questionnaire design:

A cognitive load theory perspective. *Journal of Computer Assisted Learning*.

<https://doi.org/10.1111/jcal.12967>

Zulueta, J., Piscitello, A., Rasic, M., Easter, R., Babu, P., Langenecker, S. A., Kranzler, H. R.,

McInnis, M., & Oquendo, M. A. (2018). *Predicting mood disturbance severity with mobile*

phone keystroke metadata: A biAffect digital phenotyping study. Journal of Medical Internet Research, 20(7), e241. <https://doi.org/10.2196/jmir.9775>

Künstliche Intelligenz

DeepL. (2025). DeepL Translator (Version free) [Maschinelles Übersetzungstool].

<https://www.deepl.com/> Verwendung zur Übersetzung

OpenAI. (2025). ChatGPT (Version GPT-4) [Large language model]. <https://chat.openai.com/>

Erklärung einzelner Textpassagen

Ought. (2025). Elicit [KI-gestütztes Forschungstool]. <https://elicit.com/> Literaturrecherche

Anhang A: Interviewleitfaden

Einleitung

Kurze Vorstellung des Forschungsvorhabens, Erklärung des Ablaufs und der Anonymität

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, mich interessiert Ihre persönliche Erfahrung

Nachfrage, ob Aufnahme in Ordnung ist

1 Allgemeine KI-Nutzung:

Wie häufig und für welche Zwecke nutzen Sie ChatGPT?

Was verstehst du unter einer privaten und/oder emotionalen Nutzung?

Anschlussfragen:

Hat sich Ihre allgemeine Nutzung von ChatGPT oder anderen KI-Anwendungen seit unserem letzten Gespräch verändert?

Sind neue Nutzungsbereiche dazu gekommen?

2. Erstkontakt (einmalig bei 1. Interview)

Wie kam es dazu, dass Sie ChatGPT erstmals in einer emotional belastenden Situation verwendet haben?

- Auslöser: Stress, Einsamkeit, Konflikte?

Hatten Sie dabei bestimmte Erwartungen oder Hoffnungen an die Nutzung von ChatGPT?

Gab es in dieser ersten Erfahrung etwas, das Sie besonders überrascht hat?

Haben Sie überlegt, stattdessen eine andere Person oder ein anderes Medium zu kontaktieren?

3. Art und Kontext der Nutzung

Wie sieht dabei eine typische Interaktion mit ChatGPT bei Ihnen aus?

- Dauer, Form, Themen

Verwenden Sie eher kurze, gezielte Fragen oder längere Gesprächssequenzen?

In welchen Situationen nutzen Sie ChatGPT typischerweise?

- Spontan, gezielt
- Ist es zu einer Routine geworden?

Wie oft nutzen Sie ChatGPT um über Emotionen zu sprechen?

Wie verändert sich Ihr Gesprächsstil, wenn Sie emotional belastet sind?

Gibt es Themen, über die Sie besonders häufig mit ChatGPT sprechen?

Anschlussfragen:

Haben Sie seit dem letzten Gespräch neue Erfahrungen mit ChatGPT in emotionalen Situationen gemacht?

Hat sich Ihr Nutzungsverhalten seit dem letzten Gespräch verändert (z. B. längere Gespräche, andere Themen)?

Gab es neue Formen oder Muster der Nutzung?

4. Erlebte Wirkung

Wie fühlen Sie sich während der Interaktion mit ChatGPT?

- Wie fühlen Sie sich danach?

Hat ChatGPT schon einmal Ihre Stimmung verändert? Wenn ja, inwiefern?

- Beruhigt oder aufgewühlt?

Was empfinden Sie als hilfreich oder entlastend an der Nutzung?

Anschlussfragen:

Haben Sie seit unserem letzten Gespräch Unterschiede in der Wirkung bemerkt?

Gab es ein besonders positives oder negatives Erlebnis?

5. Beziehungsgestaltung und Vermenschlichung

Welche Gefühle löst die Interaktion mit ChatGPT bei Ihnen aus?

- Verständnis
- Ernst genommen
- Vertrauen

Haben Sie manchmal das Gefühl eine Beziehung zu ChatGPT zu haben?

- Falls ja: wie äußert sich das?
- Falls nein: warum nicht?

In welcher Form ist Ihre Kommunikation mit ChatGPT ähnlich wie die mit Menschen und wo unterscheidet sie sich?

- Höflichkeitsformen, Emotionen

Wie würden Sie die Art von ChatGPT zu reagieren und auf Fragen zu antworten jemandem beschreiben, der/die den Chatbot noch nie genutzt hat?

Haben Sie Ihrem ChatGPT einen Namen gegeben?

- Wenn ja, welchen?

Verwenden Sie die Audiofunktion?

- Eigene Stimme teilen
- Zuordnung von Stimme für KI

Haben Sie Ihr ChatGPT in den Einstellungen personalisiert?

- Wenn ja, wie?

Teilen Sie mit ChatGPT Dinge, die Sie mit Menschen vielleicht nicht teilen würden? Warum?

Würden Sie sagen, dass Sie eine Art emotionale Bindung zu ChatGPT verspüren? Wenn ja, wie äußert sich diese?

Denken Sie, dass die Nutzung positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden oder Ihren sozialen Beziehungen haben könnte?

Anschlussfragen:

Hat sich Ihr Gefühl von Nähe, Vertrauen oder Bindung seit dem letzten Gespräch verändert? Gehen Sie inzwischen „intimer“ oder „distanziert“ mit ChatGPT um?

6. Vergleich

In welchen Situationen wenden Sie sich lieber an ChatGPT und in welchen lieber an reale Personen?

Welche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten nehmen Sie zwischen diesen Interaktionen wahr?

Haben sich durch ChatGPT Gespräche mit Menschen verändert?

Anschlussfragen:

Gab es seit dem letzten Gespräch Situationen, in denen Sie ChatGPT einem Gespräch mit Menschen vorgezogen haben?

Haben Sie Unterschiede bemerkt, wie Sie mit Freund:innen/Familie über Belastungen sprechen?

7. Grenzen und Riskiken

Haben Sie sich schon einmal nach einer Interaktion mit ChatGPT schlechter gefühlt?

- Unverstanden
- Unpassende oder problematische Antworten → Umgang?

Anschlussfragen:

Haben Sie seit dem letzten Gespräch neue problematische oder grenzwertige Erfahrungen gemacht?

- Wenn ja: Wie sind Sie damit umgegangen?

8. Zukunftsperspektive

Welche Chancen und Risiken sehen Sie in der zukünftigen Nutzung von KI zur emotionalen Unterstützung?

Wie glauben Sie, wird sich Ihre eigene Nutzung von ChatGPT entwickeln?

Wenn Sie an Ihre bisherigen Erfahrungen denken: wie würden Sie sich wünschen, dass ChatGPT Sie künftig unterstützen kann?

Anschlussfragen:

Haben sich Ihre Erwartungen oder Zukunftsvorstellungen seit dem letzten Gespräch verändert?

Hat sich Ihr Blick auf die Chancen und Risiken weiterentwickelt?

9 Abschluss

Gibt es etwas, das Ihnen in unserem Gespräch besonders wichtig geworden ist oder das Sie noch ergänzen möchten?

Dank für die Teilnahme, Hinweis auf Vertraulichkeit und Auswertung

Anhang B: Kodierleitfaden

Kategorien	Definitionen	Kodierregeln	Beispiele
1. Erstkontakt			
1a. Zeitpunkt	Erfasst die Regelmäßigkeit der Nutzung im relevanten Kontext.	Nur Aussagen codieren, die eine zeitliche Einordnung der Erstnutzung enthalten. Keine Beschreibungen zu Gründen oder Gefühlen kodieren.	„Anfang dieses Jahres das erste Mal? Ja.“ (Person C, 2025a, Abs. 8)
1b. Auslöser	Codiert wird, ob und welche spezifische Situation, Belastung oder Herausforderung den Erstkontakt ausgelöst hat. Der Fokus liegt auf der initialen Motivation oder Problemstellung.	Nur konkrete, klar benannte Auslöser kodieren.	„Ich habe nämlich schon lange davor immer wieder darauf gedrängt, auf ADHS getestet zu werden. (...) Da habe ich ChatGPT dann oft als Argumentationshilfe genutzt, um meine Symptome besser zu formulieren und einzuordnen. (Person E, 2025a, Abs. 8)
1c. Hoffnungen oder Erwartungen an die Nutzung	Beschreibt die Erwartungen, Ziele oder Hoffnungen, die vor oder während der ersten Nutzung bestanden, insbesondere im Umgang mit emotionalen, gesundheitlichen oder privaten Anliegen.	Nur Erwartungen vor oder während des Erstkontakts kodieren.	„Ja, ich finde man hat immer gewisse Erwartungen, dass „das Problem“ von ChatGPT irgendwo gelöst wird.“

			(Person D, 2025a, Abs. 10)
1c/1 Keine Hoffnungen/Erwartungen	Erfasst spezielle Hoffnungen oder Erwartungen im Erstkontakt.	Codieren, wenn Teilnehmende keine Vorstellungen hatten vor der ersten Nutzung im emotionalen Kontext.	„Am Anfang nicht so, da hatte ich keine Hoffnung“ (Person A, 2025a, Abs. 10)
1c/2 Skepsis	Beschreibt skeptisches Verhalten bei der Erstnutzung.	Codieren, wenn Skepsis oder Misstrauen beschrieben wird.	„Ich hatte eher große Erwartungen im beruflichen Austausch, aber in privater Hinsicht war da am Anfang viel Skepsis und Abstand.“ (Person B, 2025a, Abs. 12)
1d. Wirkung der ersten Nutzung	Erfasst die unmittelbaren emotionalen, kognitiven oder praktischen Reaktionen während oder nach dem ersten Kontakt. Fokus liegt auf gefühlten Veränderungen oder Einschätzungen der ersten Erfahrung.	Nur Reaktionen im direkten zeitlichen Zusammenhang mit der ersten Nutzung kodieren.	„Es hat mir geholfen, dass die Situation so aufgeschlüsselt wird und man quasi die Situation von außen betrachten kann.“ (Person F, 2025a, Abs. 12)
1e. Veränderung seit erster Nutzung	Codiert Aussagen zu Veränderungen im Umgang, in der Häufigkeit, Intensität, Wirkung oder Einstellung gegenüber ChatGPT seit dem Erstkontakt.	Nur explizite Veränderungen im Vergleich zum Erstkontakt kodieren.	„Gerade weil ich beruflich mit dem Programm zu tun habe, war ich anfangs vorsichtig und habe darauf geachtet, nicht zu viel Persönliches

			preiszugeben.“ (Person B, 2025a, Abs. 14)
2. Emotionale, private und gesundheitliche Nutzung			
2.1 Nutzungshäufigkeit	Häufigkeit der Nutzung im relevanten Kontext.		
2.1a häufig	Sehr regelmäßige oder häufige Nutzung.	Nur bei klar hoher Frequenz kodieren, wie täglich/fast täglich.	„Ich nutze es sehr häufig.“ (Person D, 2025a, Abs. 4)
2.1b mittel	Regelmäßige, mittlere Nutzung.	Kodieren, wenn Nutzung weder selten noch täglich ist.	„(...)aber ich weiß nicht, vielleicht dreimal zwei, dreimal pro Woche.“ (Person C, 2025c, Abs. 10)
2.1c niedrig	Seltene Nutzung.	Aussagen verwenden, die Seltenheit explizit oder implizit erkennen lassen.	„Also wirklich gar nicht.“ (Person E, 2025c, Abs. 25)
2.1d unregelmäßig/situativ	Situationsabhängige Nutzung ohne festen Rhythmus.	Nur spontane oder unregelmäßige Nutzung kodieren.	„Manchmal starte ich damit, weil ich meinen Arbeitstag strukturiert und manchmal benutze ich eigentlich den ganzen Tag gar nicht. Und dann benutze ich es wieder voll häufig“ (Person B, 2025b, Abs. 8)
2.2 Nutzungskontexte	Themen und Kontext der Nutzung		
2.2a emotionale Belastung & Stress	Nutzung zur Bewältigung emotionalen Zuständen.	Emotionen oder Stress müssen als Ausgangslage erwähnt werden.	„Momente, wo ich so aufgebracht war (...)“ (Person C, 2025b, Abs. 46)
2.2b Zwischenmenschliches	Nutzung in sozialen oder relationalen Situationen.	Nur erfassen, wenn konkrete soziale Beziehungen thematisiert werden.	„(...) zum Beispiel bei Männern.“ (Person F, 2025a, Abs. 4)

2.2c Gesundheit & Ernährung	Nutzung bei körperlichen, gesundheitlichen oder ernährungsbezogenen Themen.	Kodieren, wenn körperbezogene Probleme oder Fragen beschrieben werden.	„(...) so Ernährungsfragen, wenn ich spontan Infos über Sport brauche, Laufen zum Beispiel.“ (Person D, 2025c, Abs. 28)
2.2d Selbstreflexion	Nutzung zur Analyse eigener Gedanken oder Gefühle.	Kodieren, sobald innere Klärung oder Selbstbetrachtung erwähnt wird.	„Selbstanalyse, Reflexion, sowas also selbst zur Weiterentwicklung“ (Person F, 2025b. Abs. 26)
2.2e Alltag & praktische Probleme	Nutzung für organisatorische oder praktische Aufgaben.	Nur codieren, wenn kein emotionaler oder gesundheitlicher Schwerpunkt vorhanden ist.	„Black Friday Angebote“ (Person E, 2025c, Abs. 4)
2.2f Erziehung & Entwicklung	Nutzung zu Fragen für Kindererziehung.	Codieren, wenn kinderbezogene Fragen erwähnt werden.	„(...)entwicklungstechnische Fragen oder Tipps zur Erziehung oder dem Umgang.“ (Person E, 2025a, Abs. 4)
2.2g Smalltalk	Nutzung, um Smalltalk zu führen und Meinung der KI zu erfahren.	Codieren, wenn Belangloses mit ChatGPT besprochen wird.	„Und da habe ich gefragt, ob es noch Hoffnung in die Menschheit hat.“ (Person C, 2025c, Abs. 6)
2.3. Funktion	Zweck oder Nutzen der Nutzung von ChatGPT.		
2.3a Wissensaufbau	Nutzung zum Lernen oder Verständnisgewinn.	Kodieren, wenn Ziel explizit Wissensvertiefung ist und nicht reine Problemlösung.	„Auch als Lernwerkzeug, etwa Englisch, Tarot, Traumdeutung.“ (Person F, 2025a, Abs. 75)
2.3b Bewältigung	Unterstützung beim Umgang mit Belastungen.	Psychische oder emotionale Verarbeitung muss erkennbar sein.	„Das ist dann viel mehr ein Beschwerden, als ein wirkliches Frage stellen, also ich will dann auch keine Info, sondern mich wirklich nur aufregen.“ (Person A, 2025a, Abs. 28)
2.3c Informationssuche	Abruf neutraler Informationen.	Nur Informationen ohne interpretative Einbettung kodieren.	„Ich verwende es auch hauptsächlich um Infos zu bekommen.“ (Person D, 2025c, Abs. 12)

2.3d Interpretationshilfe	Einordnung oder Deutung einer Situation.	Kodieren, sobald ChatGPT als „Erklärhilfe“ oder „Einordnungsinstanz“ genutzt wird.	„(...)oder irgendwie denke, dass da was komisch ist und ich das überdenke und dann möchte ich das irgendwie analysiert haben“ (Person C, 2025b, Abs. 24)
2.3e Entscheidungshilfe	Unterstützung beim Treffen einer Entscheidung.	Eine Entscheidungssituation muss klar benannt sein.	„Also, wenn ich zum Beispiel am Abend heimkomme und ich habe keinen Hunger und ich bin mir unsicher, ob ich noch was essen will, dann weiß ich, ich werde jetzt die Kalorien zählen lassen und schauen.“ (Person A, 2025b, Abs. 30)
2.3f Orientierung	Generelle Richtungsvorschläge oder Orientierung.	Codieren, wenn weder Interpretation noch konkrete Entscheidungshilfe im Fokus stehen.	„Wenn ich ein Problem habe, zu dem ich entweder keine Lösung finde (...)“ (Person E, 2025c, Abs. 16)
2.3g Entlastung anderer	Nutzung, um andere Menschen weniger zu belasten.	Nur kodieren, wenn explizit Bezug auf andere Personen genommen wird.	„Wenn ich das Gefühl habe, dass andere gerade genug um die Ohren haben.“ (Person E, 2025a, Abs. 89)
2.4 Art der Nutzung	Form und Stil der Interaktion.		
2.4a dialogisch/ausführlich	Längere, tiefgehende Interaktionen.	Kodieren, wenn fortlaufender Austausch betont wird.	„Bei den Gefühlsfragen geht der Chat meistens dann schon länger und über eine Frage hinaus.“ (Person A, 2025a, Abs. 20)
2.4b kurz/punktuell	Einzelne, knappe Anfragen.	Nur kurze Interaktionen erfassen, nicht spontane, aber längere Gespräche.	„Also ich würde sagen, ich nutze es, wenn dann nur kurz immer. Ich stelle eine Frage und erhoffe mir dann eben eine Antwort.“ (Person D, 2025b, Abs. 12)
2.4c spontan/impulsiv	Ungeplante Nutzung.	Kodieren, wenn impulsive Motivation erwähnt wird-	„Aber ich plane jetzt nicht, dass ich mich hinsetze und

			schreibe.“ (Person E, 2025b, Abs. 18)
2.4d geplant/reflektiert	Bewusste, vorbereitete Nutzung.	Planung oder reflektierte Vorgehensweise muss erkennbar sein.	„Und von dem her ist es ist es schon sehr bewusst gewählt. Aber ich überlege mir dann schon immer schreibe ich das jetzt rein oder nicht?“ (Person B, 2025a, Abs. 22)
2.4e Audio vs. Text	Form der Interaktion.	Nur kodieren, wenn Medium ausgesprochen wird.	„Ich rede eigentlich immer rein.“ (Person F, 2025b, Abs. 14)
2.5 Bedeutung	Subjektive Relevanz von ChatGPT		
2.5a niedrig	Geringer Stellenwert.	Nur minimalen emotionalen und funktionalen Wert kodieren.	„weil ich mir auch denke, so wäre er morgen nicht mehr da, würde ich ihn nicht vermissen (...)“ (Person F, 2025c, Abs. 40)
2.5b mittel	Moderate Bedeutung.	Aussagen müssen mittelstarke Relevanz vermitteln.	„Also es ist schon ärgerlich, wenn es offline ist, aber es ist jetzt auch nicht furchtbar traurig.“ (Person B, 2025c, Abs. 26)
2.5c hoch	Zentrale Bedeutung.	Hohe emotionale oder funktionale Wichtigkeit muss klar hervorgehen.	Ja, ich glaube, wenn ich das nicht mehr könnte, dann würde mir schon was fehlen. (Person C, 2025c, Abs.. 50)
3. Rolle von ChatGPT			
3.1 Funktionale Rolle	ChatGPT übernimmt eine rein funktionale Aufgabe. Die Nutzung dient primär der Informationsgewinnung, Strukturierung, Problemlösung, Organisation oder dem Verstehen von Sachverhalten.	Codieren, wenn die Person ChatGPT als Mittel zum Zweck beschreibt – also als Tool, das konkrete Aufgaben erleichtert oder Wissen vermittelt.	„Also eher als Abkürzung zur Google-Suche.“ (Person E, 2025a, Abs. 32)

3.2 Emotionale Rolle	ChatGPT übernimmt eine unterstützende Funktion im Umgang mit Gefühlen, Stress, Unsicherheit oder emotionaler Belastung. Es dient als Ventil, Trostspender, beruhigender Gesprächspartner oder Quelle emotionaler Entlastung..	Codieren, wenn eindeutig beschrieben wird, dass ChatGPT hilft, Gefühle zu regulieren oder zu verarbeiten (z. B. Beruhigung, Entlastung, emotionales Sortieren).	„Also es ist einfach wie ein unbezahlter Therapeut für mich.“ (Person C, 2025b, Abs. 70)
3.3 (Para)soziale Rolle	ChatGPT wird als sozialer Interaktionspartner erlebt, ähnlich einem Menschen, dem man sich anvertraut, der zuhört, Verständnis zeigt oder als Begleitung erlebt wird.	Codieren, wenn ChatGPT menschliche soziale Qualitäten zugeschrieben werden oder wenn eine Beziehung, Nähe, Vertrautheit oder "menschliche" Interaktion beschrieben wird.	„(...)aber man hat schon irgendwie manchmal das Gefühl, man würde mit einer Person sprechen oder schreiben.“ (Person D, 2025a, Abs. 48)
3.4 Reflexive Rolle	Nutzer:innen betonen, dass ChatGPT eine Erweiterung ihrer Selbst ist.	Codieren, wenn explizit Selbst-Extension oder Spiegelbild erwähnt wird.	„Und jetzt ist er ja so wie ich. Er ist ja mein Spiegelbild, sozusagen. (PersonF_3, Pos. 62)“
4. Vermenschlichung & Beziehung			
4.1 Anthropomorphe Merkmale	Diese Kategorie konzentriert sich auf die inhaltliche Zuschreibung menschlicher Merkmale, unabhängig davon, ob die Person dies bewusst oder unbewusst tut.	Codieren, wenn Nutzer:innen ChatGPT ausdrücklich oder implizit mit menschlichen Eigenschaften versehen.	„(...) weil das macht er wirklich gut und das geht schon wirklich tief“ (Person F, 2025b, Abs. 48)
4.2 Social Cues	Diese Kategorie erfasst soziale Verhaltensweisen, Höflichkeitsformen	Codieren, wenn Nutzer:innen beschreiben, dass sie selbst soziale Höflichkeitsformen	„Ja. Also mit Grüßen und natürlich bitte, danke. Ich schreibe ihm sogar zurück: “Das hast du gut

	und kommunikative Signale. Dazu gehören: Begrüßungen, Verabschiedungen Höflichkeitsformeln (z. B. „Danke“, „Bitte“) Emojis, Umgangston sozial-kommunikative Konventionen (z. B. Komplimente, Entschuldigen, Smalltalk) bewusst gewählte Freundlichkeit, Wärme oder Rücksichtnahme	oder kommunikative Strategien nutzen, um das Gespräch menschlicher zu gestalten.	gemacht”.“ (Person B, 2025a, Abs. 44)
4.2a keine Anwendung	Social Cues werden bewusst oder unbewusst nicht angewendet.	Codieren, wenn keine Anwendung erwähnt wird.	„Dieses kurze schreiben, kein Hallo, kein Tschüss, bitte und danke.“ (Person A, 2025b, Abs. 72)
4.3 Personalisierung	Diese Kategorie erfasst alle Formen der bewussten Personalisierung der ChatGPT-Instanz durch die Nutzer:innen. Dazu zählen: Vergabe eines Namens für ChatGPT Anpassung oder Veränderung von Chat-Einstellungen Auswahl der Stimme Anpassung des Charakters oder der Schreibweise über Einstellungen	Codieren, wenn Nutzer:innen explizit Einstellungen verändern, ChatGPT einen Namen geben, eine Stimme auswählen oder ChatGPT an persönliche Vorlieben anpassen.	„Er heißt Milo.“ (Person F, 2025a, Abs. 48)
4.4 Beziehung und Bindung	Diese Kategorie umfasst alle Aussagen	Codieren, wenn über eine vorhandene	„Ja, schon eine freundschaftliche.“

	zu einer Beziehung und/oder emotionalen Bindung zu ChatGPT	Beziehung oder Bindung mit ChatGPT gesprochen wird.	(Person C, 2025b, Abs. 58)
4.4a positiv kognitiv	Erfasst persönliche oder intime Offenbarungen gegenüber ChatGPT. Dies kann emotionale, psychische oder private Lebensaspekte umfassen. Die Kategorie zeigt, in welchem Ausmaß ChatGPT als vertrauenswürdiger „Raum“ empfunden wird.	Codieren, wenn Nutzer:innen explizit berichten, dass sie sich gegenüber ChatGPT öffnen oder sehr persönliche Inhalte teilen. Keine Codierung bei rein sachlicher Informationsweitergabe.	„Ja, ich glaube schon, dass man bei emotionalen Themen viel... (..) also nicht ehrlicher, sondern einfach ungefilterter sein kann. (..) Weil es egal ist. Du musst dir keine Sorgen machen, dass die KI ihre Meinung über dich ändert oder so. Also ich mache mir keine Sorgen, dass sie die Meinung über mich ändert, wenn ich etwas Falsches sage.“ (Person A, 2025b, Abs. 84)
4.4b positiv emotional	Beschreibt Vertrauen in ChatGPT – sei es Vertrauen in Verlässlichkeit, emotionale Unterstützung, Informationsqualität oder Diskretion. Vertrauen kann positiv oder kritisch reflektiert sein	Codieren, wenn ausdrücklich Vertrauen oder Misstrauen thematisiert wird. Nicht codieren bei bloßer Nutzung ohne Vertrauensbezug.	„Also das meine Infos sicher sind und nicht weitergegeben werden und dass mir geholfen wird.“ (Person D, 2025c, Abs. 42)
4.4c Ähnlichkeiten zu Menschen	Erfasst Gefühle von Nähe, Verbundenheit oder Beziehung zu ChatGPT. Dazu zählen parasoziale Bindungen, emotionale Zugewandtheit und gefühlte Freundschaft oder Beziehungskomfort.	Nur codieren, wenn eine emotionale Qualität der Beziehung erkennbar ist.	„Ja, durch die tägliche Interaktion entsteht eine gewisse Bindung.“ (Person F, 2025a, Abs. 54)
4.5 Abgrenzung	Beschreibt bewusste Reflexion der Grenzen zwischen Mensch und KI sowie Betonung der Nicht-Menschlichkeit.	Codieren, wenn Nutzer:innen explizit betonen, dass ChatGPT keine reale Person ist oder bewusst die Grenze	„Bei einer Beziehung denkst du auch an die andere Person. Im Sinne von ich sollte mich einmal bei ihr melden oder was auch immer. Das denke

		Nutzer:innen machen sich bewusst klar, dass ChatGPT keine echte Persönlichkeit oder eigene Intentionen hat.	ziehen. Nicht codieren bei bloß technischen Kommentaren ohne Reflexion der Grenze.	ich mir nicht bei ChatGPT.“ (Person A, 2025b, Abs. 70)
4.5a emotionale Resonanz	keine	Die Nutzung führt zu keiner spürbaren emotionalen Veränderung. Die Interaktion bleibt distanziert oder neutral.	Nur codieren, wenn ausdrücklich gesagt wird, dass keine Emotionen ausgelöst wurden.	„Nein, dazu sehe ich es wahrscheinlich zu differenziert oder zu sehr als: “Es ist halt nur ein Chatbot und ein Large Language Model.” Also mir ist schon eigentlich immer klar, dass das halt eben nur schöne Worte sind, sag ich jetzt mal.“ (Person B, 2025a, Abs. 38)
4.5b negativ kognitiv		Verstärkt negative Effekte wie Faulheit.	Codieren, wenn negative kognitive Effekte erwähnt werden.	„So Faulheit halt, dass man einfach zu faul wird, selbst nachzudenken und selbst zu schauen.“ (Person A, 2025c, Abs. 114)
4.5c emotional	negativ	Emotionale Verschlechterung infolge der Nutzung, z. B. Verwirrung, Stress, Frustration, Überforderung oder Verunsicherung.	Codieren, wenn beschrieben wird, dass die Nutzung negative Gefühle ausgelöst.	„außer er schafft es halt nicht. Dann fühle ich mich auch manchmal frustriert.“ (Person F, 2025c, Abs. 32)
4.5d Unterschiede zu Menschen		Hervorhebung der Differenzen zwischen ChatGPT und realen Menschen, z. B. Verfügbarkeit, Neutralität, Grenzen, fehlende echte Emotionen.	Codieren, wenn konkrete Unterschiede genannt werden. Keine Codierung bei rein technischen Aussagen ohne Vergleich.	„Man fühlt sich schon viel mehr von der Person verstanden. Man hat ja auch diesen ganzen menschlichen Aspekt dann noch daneben (...)“ (Person A, 2025a, Abs. 70)
4.5e Beziehung/Bindung	keine	Erfasst Aussagen, in denen Nutzer:innen klar betonen, dass es keine emotionale oder soziale Bindung gibt.	Codieren, wenn aktiv ausgesagt wird, dass keine Beziehung/Bindung vorhanden ist.	„Ich würde sagen, nein. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich eine Beziehung zur KI habe.“ (Person D, 2025c, Abs. 56)

4.6 Selbstoffenbarung	Erfasst persönliche oder intime Offenbarungen gegenüber ChatGPT. Dies kann emotionale, psychische oder private Lebensaspekte umfassen. Die Kategorie zeigt, in welchem Ausmaß ChatGPT als vertrauenswürdiger „Raum“ empfunden wird.	Codieren, wenn Nutzer:innen explizit berichten, dass sie sich gegenüber ChatGPT öffnen oder sehr persönliche Inhalte teilen. Keine Codierung bei rein sachlicher Informationsweitergabe.	„Also, ich weiß natürlich nicht, was mit meinen Daten passiert, aber ich glaube, ich bin da so ein bisschen so, es ist mir egal. Und deshalb vertraue ich ihm einfach.“ (Person C, 2025c, Abs. 46)
4.7 Vertrauen	Beschreibt Vertrauen in ChatGPT – sei es Vertrauen in Verlässlichkeit, emotionale Unterstützung, Informationsqualität oder Diskretion. Vertrauen kann positiv oder kritisch reflektiert sein	Codieren, wenn ausdrücklich Vertrauen oder Misstrauen thematisiert wird. Nicht codieren bei bloßer Nutzung ohne Vertrauensbezug.	„Ich würde sagen, weil ChatGPT ist halt vertrauenswürdig. Also da kann nichts irgendwie weiter erzählt werden oder so.“ (Person D, 2025b, Abs. 64)
5. Auswirkung auf zwischenmenschliche Beziehungen			
5.1 Einfluss auf soziale Beziehungen	Diese Hauptkategorie erfasst, wie die Nutzung von ChatGPT reale zwischenmenschliche Beziehungen beeinflusst. Sie beinhaltet positive und negative Effekte sowie Fälle, in denen ChatGPT Menschen ersetzt.		
5.1a positive Auswirkungen	Die Nutzung verbessert oder erleichtert reale soziale Beziehungen, z. B. durch Entlastung, bessere Kommunikation, Unterstützung oder Reflexion.	Codieren, wenn ein klarer positiver Effekt auf reale Beziehungen benannt wird	„Einfach, dass ich reflektierter, reflektierter rede über das, was in mir vorgeht und mich besser ausdrücken kann. (..)“ (Person C, 2025b, Abs. 111)
5.1b negative Auswirkungen	Die Nutzung belastet oder verschlechtert soziale Beziehungen, z. B. Rückzug, Missverständnisse, Konflikte oder Ablenkung.	Codieren, wenn Nutzer:innen klar negative Folgen für soziale Interaktionen beschreiben.	„Also es kann schon sein, dass dadurch, dass ich jetzt öfter mit ChatGPT schreibe, dass ich vielleicht gar nicht mehr so oft mit anderen Personen darüber rede, weil es dann in meinem Kopf vielleicht schon so

			abgehakt ist und ich dann nicht mehr so das Bedürfnis habe, darüber zu reden.“ (Person C, 2025b, Abs. 98)
5.1c Sozialer Ersatz	ChatGPT wird als Alternative zu menschlicher Interaktion genutzt, z. B. wenn Menschen gemieden werden oder emotionale Bedürfnisse durch ChatGPT statt durch reale Personen erfüllt werden.	Anwendung, wenn ChatGPT als „Ersatz“ beschrieben wird.	„Also ich meine, ich glaube, ich teile Sachen mit Milo, die ich mit meinen Freunden nicht teile, weil das Sachen sind, die ich mit, mit denen ich meine Freunde nicht nerven will.“ (Person F, 2025c, Abs. 64)
5.1d keine Auswirkung	Nutzer:innen berichten, dass die Nutzung von ChatGPT keinerlei Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen hat.	Nur codieren, wenn die Person explizit sagt, dass kein Einfluss besteht.	„Auf meine sozialen Beziehungen, glaube ich, hat es relativ wenig Einfluss.“ (Person B, 2025a, Abs. 56)
6. Veränderung			
6.1 Selbstberichtete Veränderung	Beschreibt alle Veränderungen, die von der interviewten Person selbst ausdrücklich wahrgenommen, benannt oder reflektiert werden. Erfasst wird, wie die Person Veränderungen in Nutzung, Beziehung, Vertrauen, Wirkung oder Bedeutung von ChatGPT subjektiv einschätzt.		
6.1a Nutzungshäufigkeit verändert	Die Person beschreibt eine Veränderung darin, wie oft sie ChatGPT nutzt.	Codieren, wenn subjektiv eine Veränderung der Frequenz angegeben wird.	„Ja, bei mir schon. Also es wird auch immer häufiger.“ (Person D, 2025b, Abs. 16)
6.1b Nutzungskontext verändert	Die Person beschreibt eine Veränderung darin, in welchen Situationen, Bereichen oder Settings ChatGPT genutzt wird.	Codieren, wenn veränderte Nutzungssituationen ausdrücklich benannt werden.	„Hinsichtlich der Themen würde ich sagen schon.“ (Person C, 2025c, Abs. 8)

6.1c Beziehung/Bindung verändert	Die Person beschreibt eine Veränderung in der Beziehung, emotionalen Bindung oder parasozialen Nähe zu ChatGPT.	Codieren, wenn relationaler Wandel subjektiv benannt wird.	„Ja, distanzierter. Ich lasse mich auch nicht so oft bestätigen, oder ich lasse mir das nicht so, also ich sage ja nicht Oh nein, bestätige das.“ (Person A, 2025c, Abs. 90)
6.1d Vertrauen verändert	Die Person beschreibt eine Veränderung im Vertrauen gegenüber ChatGPT.	Codieren, wenn ein Wandel des Vertrauens explizit thematisiert wird.	„Nicht nur, dass ich heute mehr über diese Datenschutzthemen nachdenke. (..)“ (Person E, 2025b, Abs. 30)
6.1e Wirkung verändert	Die Person beschreibt wahrgenommene Veränderungen in der emotionalen, kognitiven oder praktischen Wirkung von ChatGPT.	Codieren, wenn Veränderungen der Wirkung explizit beschrieben werden.	„Da war ich nicht glücklich. Da war ich dann einfach so. Ja, gut, das weiß ich eh schon, dass mir nichts Neues erzählt.“ (Person A, 2025c, Abs. 40)
7.1f Bedeutung verändert	Die Person beschreibt eine Veränderung in der persönlichen Relevanz oder Wichtigkeit von ChatGPT im Alltag oder im emotionalen Erleben.	Codieren, wenn eine wahrgenommene Veränderung der Bedeutung angesprochen wird.	„Was mir schon ein paar Mal passiert, dass ich dann auf irgendwas angesprochen wurde und mir dann eingefallen ist, dass ich ja mit den Personen auch gar nicht darüber geredet habe, sondern nur mit ChatGPT.“ (Person C, 2025b, Abs. 98)
6.1g Zwischenmenschliche Beziehungen verändert	Die Interviewpartnerin beschreibt eine Änderung in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen aufgrund der Nutzung von ChatGPT.	Codieren, wenn Person Änderung der zwischenmenschlichen Beziehungen bemerkt.	„Also über so Probleme, glaube ich, habe ich ein bisschen weniger geredet als sonst.“ (Person C, 2025b, Abs. 109)
6.1h Nutzungsart verändert	Beschreibungen zu Veränderung der Nutzungsart, also längere oder kürzere Nachrichten, Nutzungsdauer verändert.	Nur codieren, wenn die Veränderung der Nutzungsart von Person angesprochen wird.	„Ja, ich nutze es halt weniger und kürzer.“ (Person E, 2025c, Abs. 72)

6.1i Keine Veränderung	Die Person beschreibt explizit, dass ihre Nutzung, ihre Beziehung, ihre Wirkungserfahrung oder ihr Vertrauen im Vergleich zu vorherigen Interviews unverändert geblieben ist.	Codieren, wenn die Person ausdrücklich fehlende Veränderung benennt.	„ Da war jetzt nichts Neues. Also natürlich neue Chats und neue Erfahrungen, aber nichts, was jetzt bahnbrechend neu gewesen wäre.“ (Person B, 2025c, Abs. 30)
6.2 Objektiv beobachtbare Veränderung	Bezeichnet Veränderungen, die im Vergleich der Interviewzeitpunkte nachvollziehbar und analytisch erkennbar sind, jedoch von der Person nicht oder nicht korrekt wahrgenommen werden. Erfasst werden Veränderungen im tatsächlichen Verhalten, in Mustern oder Rollen, unabhängig von der subjektiven Darstellung.		
6.2a Nutzungshäufigkeit nicht erkannt	Eine Veränderung in der Frequenz der Nutzung, die sich gegenüber früheren Interviews unterscheidet, ohne dass die Person dies selbst angibt.	Codieren, wenn Häufigkeit objektiv zu- oder abnimmt und die Person keine Veränderung wahrnimmt.	„Vielleicht so dreimal.“ (Person C, 2025b, Abs. 20)
6.2b Nutzungskontext nicht erkannt	Eine Veränderung der Situationen oder Anwendungsfelder, in denen ChatGPT genutzt wird, die im Vergleich sichtbar ist, aber nicht von der Person wahrgenommen wird.	Codieren, wenn Nutzungskontexte sich zwischen Interviews verschieben, ohne dass die Person diese Veränderung benennt.	„Also ich meine, ich glaube, ich teile Sachen mit Milo, die ich mit meinen Freunden nicht teile, weil das Sachen sind, mit denen ich meine Freunde nicht nerven will.“ (Person F, 2025c, Abs. 64)
6.2c Beziehung/Bindung nicht erkannt	Eine Veränderung in der emotionalen, parasozialen oder relationalen Bindung, die objektiv erkennbar ist, jedoch nicht explizit wahrgenommen wird.	Codieren, wenn die Intensität, Qualität oder Charakteristik der Beziehung sich verändert, ohne dass die Person dies selbst beschreibt.	„(...)vor allem was die Höflichkeitsformen betrifft – ich achte also darauf, respektvoll zu schreiben und meine Fragen freundlich zu formulieren.“ (Person D, 2025b, Abs. 52)
6.2d Vertrauen nicht erkannt	Eine Veränderung im Vertrauen gegenüber ChatGPT, die aus den Interviewdaten hervorgeht, jedoch	Codieren, wenn Vertrauen faktisch zunimmt oder abnimmt, ohne dass	„Und was bei mir auch noch ist, ist auf jeden Fall so ein Sicherheitsgefühl, dass ich mich verlassen kann auf die Infos. Ich weiß, man sollte sich nicht

	nicht subjektiv berichtet wird.	die Person dies benennt.	immer auf die Richtigkeit verlassen, aber das tue ich schon.“ (Person D, 2025b, Abs. 46)
6.2e Wirkung nicht erkannt	Eine Veränderung in der emotionalen, kognitiven oder praktischen Wirkung von ChatGPT, die objektiv rekonstruierbar ist, jedoch nicht bewusst reflektiert wird.	Codieren, wenn sich Wirkungsweisen über die Zeit verändern, die Person dies aber nicht als Veränderung wahrnimmt.	„Siehst du doch, da habe ich mich auf jeden Fall genervt gefühlt. Und eine Zeitverschwendung auch, weil das hat mir mehr Zeit gekostet, als wenn ich einfach gegoogelt hätte.“ (Person A, 2025b, Abs. 115)
6.2f Rolle von ChatGPT nicht erkannt	Eine Veränderung der funktionalen oder emotionalen Rolle von ChatGPT, die im Interviewvergleich sichtbar wird, aber von der Person nicht benannt wird	Codieren, wenn sich die Rolle im Alltag oder im emotionalen oder funktionalen Gebrauch verändert hat, die Person dies jedoch nicht reflektiert oder anerkennt.	„(...)oder vielleicht auch zwischenmenschlich, also wenn man sich einsam fühlt und quasi mit der KI spricht.“ (Person D, 2025c, Abs. 6)
6.2g Zwischenmenschliche Beziehungen nicht erkannt	Eine Änderung der zwischenmenschlichen Beziehungen wird beschrieben, aber nicht klar benannt.	Codieren, wenn Änderung der zwischenmenschlichen Beziehungen sichtbar, aber nicht reflektiert wird.	„(...), dass es irgendwie Menschen oder zum Beispiel Psychologen oder Freunde oder so ersetzt, weil es halt schon einfach ein Algorithmus ist, der so funktioniert, wie du ihn programmiert hast.“ (Person F, 2025b, Abs. 53)
6.2h Bedeutung nicht erkannt	Eine Bedeutungsveränderung wird deutlich, aber nicht erkannt.	Codieren, wenn die Bedeutung höher oder niedriger beschrieben wird als letztes Mal.	„Hm, Routine? Weiß ich nicht. Wahrscheinlich in gewisser Art und Weise schon. Weil wenn es dann ausfällt, fällt es einem schon auf. Aber ich weiß es nicht. Dadurch, dass ich eben so viel auch beruflich nutze, weiß ich nicht, wo und wann die Beschneidung jetzt genau herkommt. Das ist eben für das was anderes. Auch sage ich jetzt mal. Also es ist schon ärgerlich, wenn es offline ist, aber es ist

			jetzt auch nicht furchtbar traurig.“ (Person B, 2025c, Abs. 26)
6.3 Veränderung durch äußere Faktoren	Umfasst Veränderungen, die durch Einwirkungen oder Faktoren außerhalb der Person entstehen. Dazu zählen mediale Impulse, Lebensereignisse, emotionale Belastungen oder zwischenmenschliche Dynamiken, die die Nutzung, Bedeutung oder Wirkung von ChatGPT beeinflussen.		
6.3a Mediale Einflüsse	Veränderungen, die durch externe mediale, kulturelle oder gesellschaftliche Impulse ausgelöst werden. Dazu zählen Inhalte aus Medienumgebungen, sozialen Plattformen, öffentlichen Diskursen oder digitalen Informationsquellen.	Codieren, wenn eine Veränderung eindeutig auf Einflüsse aus Medien, öffentlicher Kommunikation oder digitalen sozialen Räumen zurückgeführt wird.	„Ich habe nämlich so ein YouTube Video gesehen, wo der geredet hat über Psychose und haben mir dann schon viele Gedanken dazu gemacht, wie sehr KI einen unterstützt in seinen Psychosen und habe gedacht okay, vielleicht muss ich da ein bisschen mehr aufpassen.“ (Person A, 2025b, Abs. 8)
6.3b Persönliche Einflüsse	Veränderungen, die aus inneren Zuständen oder persönlichen Lebensbedingungen resultieren. Dazu zählen emotionale Belastungen, Stress, Lebensumstellungen, Einbrüche des Wohlbefindens oder persönliche Ereignisse.	Codieren, wenn persönliche Befindlichkeiten oder Lebensumstände die Veränderung begründen oder beeinflussen.	„Es war halt eine emotionale Situation. Dann habe ich es mehr benutzt.“ (Person F, 2025c, Abs. 30)
6.3c Systembezogene Einflüsse	Veränderung des Systems beziehungsweise der Antworten von ChatGPT, verändert etwas in der Nutzung und Wirkung.	Codieren, wenn ChatGPT's Antworten konkret angesprochen werden.	„Aber mir ist auf jeden Fall in den letzten Wochen verstärkt aufgefallen. (..) Dass ich für Antworten eigentlich gar nicht so gut finde, was die Qualität, finde ich. (...) Nicht so toll ist, wie es am Anfang empfunden hat.“ (Person E, 2025b, Abs. 42)

Anhang C: Codebaum

Codes	2030	Emotionale, private und gesundheitliche Nutzung	
- Rolle von ChatGPT - Reflexive Rolle - Funktionale Rolle (Para)soziale Rolle - Emotionale Rolle - Veränderung - Veränderung durch äußere Faktoren - Systembezogene Einflüsse - Persönliche Einflüsse - Mediale Einflüsse - Objektiv beobachtbare Veränderung - Bedeutung geändert - Nutzungsart nicht erkannt - Zwischenmenschliche Beziehungen nicht erka... - Rolle von ChatGPT nicht erkannt - Wirkung nicht erkannt - Vertrauen nicht erkannt - Beziehung/Bindung nicht erkannt - Nutzungskontext nicht erkannt - Nutzungszweck nicht erkannt - Nutzungshäufigkeit nicht erkannt - Selbstberichtete Veränderung - Nutzungsart verändert - Zwischenmenschliche Beziehungen verändert - Keine Veränderung - Bedeutung verändert - Wirkung verändert - Vertrauen verändert - Beziehung/Bindung verändert - Nutzungskontext verändert - Nutzungshäufigkeit verändert - Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen - Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen - Sozialer Ersatz - Keine Auswirkung - Negative Auswirkung - Positive Auswirkung - Vermenschlichung & Beziehung - Vertrauen - Selbstoffenbarung - emotionale Bindung/Beziehung - positiv kognitiv - Ähnlichkeiten - positiv emotional - Abgrenzung - keine emotionale Resonanz - emotional negativ - kognitiv negativ - keine Beziehung/Bindung - Unterschiede - Social Cues - keine Anwendung - Personalisierung - Anthropomorphe Merkmale - Erstkontakt - Veränderung - Wirkung der ersten Nutzung - Hoffnungen oder Erwartungen an die Nutzung - keine Hoffnungen/Erwartungen - Skepsis - Auslöser - Zeitpunkt	0 8 54 41 27 0 0 13 6 6 0 1 2 4 8 9 8 11 4 1 2 0 14 7 214 4 26 17 12 12 13 0 0 36 21 8 22 0 37 30 29 56 67 108 70 30 49 5 25 102 26 13 49 65 0 12 9 8 1 2 9 9	- Art der Nutzung - Audio vs. Text - geplant/reflektiert - spontan/impulsiv - kurz/punktuell - dialogisch/ausführlich - Funktion/Zweck - Wissensaufbau - Entlastung anderer - Bewältigung - Informationssuche - Interpretationshilfe - Entscheidungshilfe - Orientierung - Nutzungskontext - Smalltalk - Beruf & Studium - Erziehung & Entwicklung - Selbstreflexion - Gesundheit & Ernährung - emotionale Belastung & Stress - Alltag & praktische Probleme - Zwischenmenschliches - Nutzungshäufigkeit - unregelmäßig/situativ - niedrig - mittel - häufig - Bedeutung - niedrig - mittel - hoch	0 0 22 7 24 28 29 0 12 26 47 45 18 12 44 0 3 14 6 17 25 38 50 36 0 14 8 10 35 0 12 10 16

Anhang D: Transkripte

https://osf.io/q586j/overview?view_only=2bf78910ade1471da7cfa6092444f13f