

AI Addiction: Wenn ChatGPT zum engsten Vertrauten wird – THE BALANCE warnt vor neuer Form emotionaler Abhängigkeit

- » Ärzte beobachten zunehmend problematische und zwanghafte Nutzung von KI-Chatbots – vor allem bei jungen Erwachsenen
- » Digital Detox und kontrollierte KI-Nutzung werden zunehmend Teil der Behandlung bei THE BALANCE

(Wiesbaden/Mallorca/Zürich, August 2026) KI-Plattformen wie ChatGPT schreiben E-Mails, strukturieren den Alltag, beantworten Fragen aller Art und werden für immer mehr Menschen auch zum persönlichen Ratgeber oder vermeintlichen Therapeuten. Was praktisch klingt, entwickelt sich nach Beobachtung der internationalen THE BALANCE Rehab Clinic zunehmend zu einem problematischen Abhängigkeitsmuster. Besonders bei jungen Erwachsenen erlebt das Behandlungsteam Fälle, in denen künstliche Intelligenz nicht mehr nur als Werkzeug genutzt wird, sondern menschliche Beziehungen, eigene Entscheidungen und emotionale Selbstregulation zunehmend ersetzt. „Wir sehen hier einen ernst zu nehmenden wie schwerwiegenden Trend. Das Problem ist, dass die Betroffenen meistens gar nicht wegen ihrer KI-Nutzung zu uns kommen. Sie kommen wegen anderer psychischer Probleme oder Suchterkrankungen und erst während der Behandlung wird sichtbar, welche Rolle ChatGPT und andere digitale Anwendungen inzwischen in ihrem Leben spielen“, sagt Dr. med. univ. Sarah Boss, Chief Clinical Officer, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin bei THE BALANCE. So ließen sich manche Patient:innen inzwischen sogar während einer Therapiesitzung einen Rat vom jeweiligen Chatbot geben, um sich nach eigenen Angaben „zu beruhigen“.

Wenn die KI zum ständigen emotionalen Begleiter wird

Manche Patienten besprechen laut Dr. Boss nahezu jedes persönliche Problem mit der KI – von Ängsten und Beziehungen bis hin zu grundlegenden Lebensentscheidungen wie zum Beispiel die Wahl des künftigen Wohnorts. „Dass Menschen zunehmend das Vertrauen in die eigene Entscheidungsfähigkeit verlieren und emotionale Sicherheit womöglich nur noch über ein digitales System herstellen können, halte ich für höchst gefährlich“, so Boss. Dabei sei die Entwicklung für Betroffene häufig kaum wahrnehmbar. Anders als bei klassischen Substanzen müsse eine digitale Anwendung schließlich nicht gekauft, versteckt oder illegal beschafft werden. Sie sei permanent verfügbar – auf dem Smartphone, zu Hause, bei der Arbeit und selbst mitten in einer Therapiesitzung. Einen entscheidenden Grund für die starke Bindung an KI-Systeme sieht Boss in ihrer sozialen Niedrigschwelligkeit: Ein Chatbot ist jederzeit verfügbar, widerspricht selten und birgt vermeintlich kein Risiko, abgelehnt oder missverstanden zu werden. „Wer ohnehin unter sozialer Angst



THE BALANCE

[Download Bildmaterial](#)



KI-Plattformen wie ChatGPT werden für immer mehr Menschen zum persönlichen Ratgeber



Dr. med. univ. Sarah Boss warnt eindringlich vor der digitalen Abhängigkeit (AI Addiction)



9 von 10 der unter 30-Jährigen Patient:innen weisen eine digitale Abhängigkeit auf

mehr >>

leidet, sich einsam fühlt oder Schwierigkeiten mit Nähe hat, findet dort einen scheinbar sicheren Raum. Aber genau darin liegt das Risiko: Je stärker die KI echte menschliche Begegnungen ersetzt, desto schwieriger kann es werden, wieder in reale Beziehungen zurückzukehren.“ Besonders beobachtet THE BALANCE diese Entwicklung unter den eigenen Patient:innen – 9 von 10 der unter 30-Jährigen weisen eine digitale Abhängigkeit oder gar KI-Sucht auf.

Mit Digital Detox die Kontrolle wiedererlangen

Die KI-Nutzung betrachtet THE BALANCE dabei nicht isoliert. Sie ist häufig Teil eines stark digitalisierten Alltags. Grundlegendes Muster: Das digitale Gerät fordert immer mehr Aufmerksamkeit, während reale Beziehungen darunter leiden. Mögliche Folgen sind Schlafprobleme, innere Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und die permanente Angst, etwas zu verpassen. „Wir sehen bei problematischer digitaler Nutzung immer wieder, wie sehr Menschen davon profitieren, wenn sie ihr Smartphone zumindest für bestimmte Zeiträume beiseitelegen: Sie schlafen besser, werden ruhiger, können sich länger konzentrieren und sind wieder stärker im Moment präsent.“ Aus diesem Grund spielt Digital Detox bereits zu Beginn vieler Behandlungen eine wichtige Rolle. Anders als bei Alkohol oder Kokain ist vollständige Abstinenz bei digitalen Technologien jedoch langfristig kaum realistisch. „Menschen müssen lernen, Technologie wieder kontrolliert zu nutzen – statt von ihr kontrolliert zu werden“, erklärt Boss. Für die Klinik ist die wachsende Abhängigkeit von digitalen Systemen zunehmend ein Thema der mentalen Gesundheit. „Menschen brauchen Menschen“, sagt Boss. „Wir regulieren uns in Beziehungen, wir lernen durch andere Menschen, wir entwickeln Vertrauen, Nähe und Identität durch echte Begegnungen. Keine Technologie kann diese biologischen und emotionalen Bedürfnisse vollständig ersetzen.“ Gerade darin liegt für sie die zentrale Herausforderung der kommenden Jahre: KI sinnvoll einzusetzen, ohne ihr menschliche Fähigkeiten zuzuschreiben.

Weitere Informationen zum Unternehmen und zu den Behandlungsmöglichkeiten finden sich unter www.thebalance.clinic/de/.



THE BALANCE



Dr. med. univ. Sarah Boss und Klinikgründer und CEO Abdullah Boulad

Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®

Bierstadter Straße 9 a

65189 Wiesbaden, Germany

Julia Heirich

E-Mail: j.heirich@dps-news.de

Tel.: +49 611 39539-22

www.dps-news.de

Svenja Brendahl

E-Mail: s.brendahl@dps-news.de

Tel.: +49 611 39539-16

www.dps-news.de



DEUTSCHER PRESSESTERN

Presseinformation

Über THE BALANCE

THE BALANCE ist eine private, klinisch geführte Institution für Menschen mit komplexen psychischen Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen und traumaassoziierten Belastungen. Gründer und Geschäftsführer ist der Schweizer Unternehmer Abdullah Boulad, die klinische Leitung liegt bei Dr. med. univ. Sarah Boss. THE BALANCE steht für die höchste Form der Individualisierung: Jeder Klient wird allein in einer privaten Residenz auf Mallorca oder in Zürich behandelt, mit einem eigens zusammengestellten multidisziplinären Team und einem vollständig auf die persönliche Situation abgestimmten Therapieplan. Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen mit komplexen oder gleichzeitig auftretenden psychischen und suchtbezogenen Erkrankungen, bei denen ein hohes Maß an Privatsphäre, Intensität und individueller Betreuung erforderlich ist. Die Institution THE BALANCE bietet zudem weitere Programme für unterschiedliche Bedürfnisse und Versorgungsformen an:

COGNIFUL bietet ebenfalls personalisierte stationäre Behandlung für psychische Erkrankungen, Abhängigkeit, Trauma und komorbide Störungen, setzt jedoch bewusst auf die therapeutische Wirkung einer kleinen, sorgfältig ausgewählten Wohngemeinschaft. Neben der individuellen Behandlung werden gemeinsame Therapie, Austausch, Feedback und zwischenmenschliches Lernen gezielt in den Behandlungsprozess integriert. Das Programm ist auf Mallorca angesiedelt.

SENSES unterscheidet sich grundlegend von beiden Behandlungsprogrammen: Das private Healthspan-Programm richtet sich an medizinisch stabile Erwachsene, die keine stationäre Behandlung einer psychischen Erkrankung oder Suchterkrankung benötigen. Jeweils einem Klienten gewidmet, verbindet SENSES auf Mallorca und in Zürich medizinische Diagnostik und Prävention mit Ernährung, Bewegung, Schlaf, Regeneration und nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

<https://thebalance.clinic/de/>

