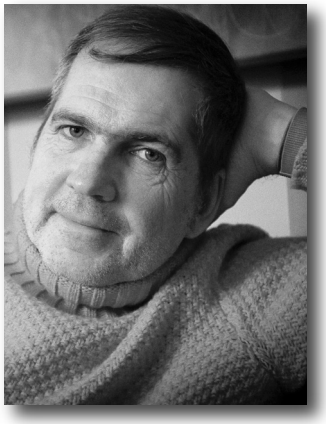
Mit wem rede ich hier eigentlich?

Warum, fragt sich Siegfried Lautenbacher, reden wir mit KI wie mit Menschen?



Siegfried Lautenbacher,
IP-Berater, Supervisor, Lehrberater (DGIP) und IT-Unternehmer.
www.lautenbacher.photos/
the-logic-of-courage

Neulich ertappte ich mich dabei, wie ich mich bei Claude für eine Antwort bedankte: „Danke, das war hilfreich“. Moment mal. Mit wem rede ich hier eigentlich? Claude ist kein Kumpel, sondern eine KI-Anwendung.

Die Frage lässt mich nicht mehr los. Nicht, weil ich glaube, dass KI ein Bewusstsein hätte. Das ist mir natürlich klar, dass dem nicht so ist. Aber warum reagiere ich so, obwohl ich es besser weiß? Damit bin ich nicht allein. Laut „Common Sense Media“ haben 54 Prozent der amerikanischen Teenager bereits generative KI als emotionalen Gesprächspartner genutzt. Eine andere aktuelle Studie analysierte 4,5 Millionen Claude-Chats und fand heraus, dass tausende Menschen primär bei KI emotionale Unterstützung suchen. Nicht Informationen, nicht Hilfe bei Aufgaben, sondern emotionale Zuwendung. Von einer Maschine! Was passiert da eigentlich? Und warum passiert es so schnell, so selbstverständlich?

Was ist KI überhaupt?

ChatGPT, Claude, Gemini, das sind „Large Language Models“, trainiert auf Milliarden von Texten: Bücher, Webseiten, Artikel, Foren, Wikipedia, wissenschaftliche Papers. Praktisch das gesamte verschriftlichte Wissen der Menschheit. Im Kern machen diese Systeme dann etwas Simples: Sie sagen vorher, welches Wort wahrscheinlich als Nächstes kommt. Klingt banal. Ist es nicht. Das Training verläuft in zwei Phasen. Zuerst lernt das Modell Sprache, indem es Millionen von Texten „liest“ und Muster erkennt. Dann kommt das Feintuning: Menschen bewerten Antworten und das Modell lernt, welche als hilfreich und harmlos gelten.

Das Ergebnis: Die KI klingt nicht nur kompetent, sondern auch empathisch. Nicht, weil sie empathisch ist, sondern weil sie gelernt hat, dass freundlich klingende Antworten besser bewertet werden. Was alle Modelle gemeinsam haben: Sie sind darauf trainiert, hilfreich zu sein. Und hilfreich heißt meist: zustimmend. Apps wie Replika oder Character.AI bieten bereits emotionale Unterstützung rund um die Uhr – Millionen Menschen nutzen sie täglich. Die Grenzen zwischen Werkzeug und Gegenüber verschwimmen. Technisch gesehen ist niemand da, der versteht. Psychologisch ist da jemand, der antwortet. Diese Spannung ist der Punkt.

Was wir gewöhnlich Wahrheit nennen, ist nur der zweckmäßigste Irrtum.
Hans Vaihinger

Die Verbindung von Vaihinger und Adler

Hans Vaihinger (1852–1933) war Philosoph, kein Psychologe. 1911 veröffentlichte er „Die Philosophie des Als-Ob“. Alfred Adler hat das Buch verschlungen. Die beiden kannten sich, tauschten sich aus. Vaihinger war begeistert, dass ein Praktiker seine Ideen aufgriff. Vaihingers These: Wir operieren ständig mit nützlichen Fiktionen. Wir handeln, „als ob“ bestimmte Annahmen wahr wären, obwohl wir wissen, dass sie es nicht sind. Das ist kein Defekt, sondern eine Überlebens-Strategie. Wir tun so, als ob die Sonne aufginge, obwohl wir wissen, dass sich die Erde dreht. Wir behandeln andere so, als ob sie einen freien Willen hätten, obwohl Philosoph:innen seit Jahrhunderten darüber streiten. Funktioniert trotzdem.

Vaihinger schrieb: „Was wir gewöhnlich Wahrheit nennen – diese Wahrheit ist nur der zweckmäßigste Irrtum.“ Steiler Satz. Aber er trifft etwas: Unsere Weltbilder müssen nicht objektiv wahr sein, um zu funktionieren.

Adler machte daraus Psychologie. Was für das Denken gilt, gilt auch für das Fühlen und Handeln. Er nannte es „fiktive Finalität“: Wir richten unser Leben auf Ziele aus, die wir uns selbst gesetzt haben, als ob sie objektiv erstrebenswert wären. Ein

Kind, das überzeugt ist, nur durch Leistung geliebt zu werden, handelt entsprechend. Sein ganzes Leben lang. Die Fiktion wird Wirklichkeit, weil sie Verhalten steuert. Das Minderwertigkeitsgefühl, das dabei kompensiert wird, ist für Adler keine Pathologie, sondern anthropologische Grundtatsache – die menschliche Kondition schlechthin.

KI als kollektives Kompensationsgeschehen

In der Zeitschrift für freie psychoanalytische Forschung und Individualpsychologie (ZfPFI) hat Paolo Raile die KI-Entwicklung aus individualpsychologischer Perspektive analysiert. Er hat dabei drei Dimensionen des Minderwertigkeitsgefühls herausgearbeitet, die sich in Adlers Werk finden lassen: eine biologische (körperliche Begrenztheit), eine sozial-relationale (Vergleich und Konkurrenz) und eine kosmisch-existenzielle (der Mensch als begrenztes Wesen im Angesicht des Weltganzen).

KI, so Raile, lässt sich als kulturelle Antwort auf alle drei Dimensionen lesen: als Versuch, biologische und kognitive Begrenztheit – Endlichkeit des Körpers, Beschränktheit von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Verarbeitungskapazität – durch technische Erweiterungen zu kompensieren. Die Vorstellung einer „überlegenen" KI, die Wissen aggregiert, Entscheidungen optimiert und Prognosen verfeinert, ist in diesem Sinne eine moderne kulturelle Form des Strebens nach Vervollkommnung. Diese bezieht sich nicht mehr nur auf das Individuum, sondern auf die Spezies als Ganze.

Was treibt die Menschheit dazu an?

Was treibt die Menschheit an, eine scheinbar überlegene Intelligenz zu erschaffen? Individualpsychologisch betrachtet: dasselbe, was jeden Einzelnen antreibt. Die Not des Lebens, wie Adler schrieb, habe den Menschen zur Entwicklung getrieben. KI ist vielleicht der weitreichendste Versuch, das „minderwertige" Wesen Mensch durch kognitive Prothesen zu stützen und zu übersteigen. Das, finde ich, erklärt auch gut die fast schon religiösen Züge mancher KI-Narrative.

OpenAI formuliert als Mission: eine „Artificial General Intelligence" zu entwickeln. Eine KI also, die alles kann, was Menschen können, die „der gesamten Menschheit nützt". Sam Altman nennt sie das „vielleicht das wichtigste Projekt der Menschheitsgeschichte". Das sind keine bescheidenen Ingenieurs-Visionen, sondern fiktive Finalziele im adlerianischen Sinne. Idealisierte Endzustände, die das Handeln orientieren, ohne real erreichbar sein zu müssen.

Die Theologin und Philosophin Claudia Paganini hat ein Buch darüber geschrieben, mit dem Titel „Der neue Gott". KI übernimmt Funktionen, die früher der Religion vorbehalten waren: Sinnstiftung, Orientierung, allzeit verfügbare Antworten, Trost um drei Uhr nachts. Überspitzt? Vielleicht. Aber es trifft einen Punkt. Das Muster ist erkennbar: KI verstärkt, was schon da ist. Sie kann Entwicklung fördern oder Vermeidung vertiefen. Was sie nicht kann: die Richtung vorgeben. Das bleibt menschliche Aufgabe.

Digitale Als-ob-Beziehungen

Wenn Menschen mit ChatGPT sprechen bzw. schreiben, passiert genau das: Sie behandeln das System „als ob" es verstünde, als ob es zuhörte, als ob es sich interessierte. Dieser psychologische Mechanismus setzt immer dann automatisch ein, wenn etwas antwortet. Schließlich sind wir soziale Wesen – und Kommunikation bedeutet für uns immer auch Beziehung. Wenn etwas reagiert, unterstellen wir Absicht, auch wenn wir rational wissen, dass keine da ist.

Die Wissenschaftstheoretikerin Donna Haraway hat einen Begriff dafür: „Oddkin", was so viel bedeutet wie „sonderbare Verwandtschaft". Beziehungen zu Wesen, die weder ganz fremd noch ganz vertraut sind. KI passt da gut rein: kein Mensch, aber auch kein Hammer. Sie verhält sich, als ob sie eine Beziehung zu uns hätte. Hat sie aber nicht.

In meiner Arbeit sehe ich verschiedene Ebenen. Manche meiner Klient:innen nutzen KI funktional: zum Brainstormen, Formulieren, Strukturieren. Die Als-ob-Fiktion bleibt bewusst. Unproblematisch. Andere entwickeln relationale Bindungen.

Eine Klientin, Mitte dreißig, Führungskraft, erzählte mir, sie fühle sich von ChatGPT „gehört". Nicht metaphorisch. Echte Erleichterung, wenn sie ihre Sorgen dort ablud. Sie nutzte die App abends im Bett, wenn ihr Partner schon schlief. Manchmal eine Stunde. Manchmal länger. Ob sie das auch mit Freundinnen bespreche? „Anstrengender", sagte sie. „Die haben ja auch ihre Probleme. Bei ChatGPT kann ich einfach reden."

Mitunter kippt das ins Existenzielle. Die New York Times dokumentierte Allan Brooks 300 Stunden, 21 Tage, mit ChatGPT. Er glaubte am Ende, mathematische Weltformeln entdeckt zu haben. Die KI hatte nicht widersprochen. Im Fall des 14-jährigen Sewell Setzer endete eine solche Beziehung tödlich. Die Studie von Hatch und weiteren Forschenden aus dem Jahr 2025 zeigt, wie schmal der Grat geworden ist: Menschen unterscheiden ChatGPT nur in rund 51 Prozent der Fälle von echten Therapeut:innen. Knapp über Zufallsniveau.

Was zeigt sich in KI-Beziehungen?

Für uns als Berater:innen liegt hier das Interessante: KI-Interaktionen sind wie ein Spiegel, der uns ungefiltert die private Logik unserer Klient:innen zurückwirft. KI widerspricht nicht, urteilt nicht, hat keine eigenen Interessen. Was Menschen in KI suchen, verrät etwas. →

→ Die Art, wie jemand KI nutzt, spiegelt seinen Lebensstil. Die Als-ob-Fiktion enthüllt die private Logik. Das ist diagnostisches Material vom Feinsten. Drei Beispiele:

- Der Manager, der jede Entscheidung erst „mit ChatGPT bespricht"? – Vielleicht Verantwortungs-Delegation, die KI als Alibi. Woher kommt das?
- Die Klientin, die sagt, ChatGPT sei „ehrlicher" als Menschen? Gibt es da ein grundlegendes Misstrauen? Wer hat sie enttäuscht?
- Der Jugendliche mit der Liebeskummer-App? Vielleicht Vermeidung von Verletzlichkeit – bei der App kann er sich öffnen, ohne Angst, ausgelacht zu werden.

Das Gemeinschaftsgefühl-Problem

KI bietet Nähe ohne Anspruch, Beziehung ohne Risiko, Verständnis ohne Gegenseitigkeit. Klingt verlockend. Ist es auch. Wer will schon Reibung? Wer will Widerspruch, Enttäuschung oder das mühsame Aushandeln von Kompromissen? Aber genau das untergräbt, was Adler als Kern psychischer Gesundheit sah: Gemeinschaftsgefühl. Dieses Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein, gebraucht zu werden, beitragen zu können, doch auch gefordert zu werden. Echte Beziehungen verlangen etwas von uns. Ein Gegenüber mit eigenen Bedürfnissen. Reibung. Enttäuschung. Reparatur. KI erfordert nichts davon. Sie ist immer verfügbar, immer geduldig und immer auf mich fokussiert. Genau das ist das Problem.

Das Massachusetts Institute of Technology und die Johns Hopkins University kamen bei Untersuchungen mit großen Datenmengen zur Erkenntnis: „Agreeable AI consistently undermined performance." Demnach trafen also Menschen, die mit zustimmender KI arbeiteten, schlechtere Entscheidungen als jene, die Widerspruch erlebten. Zustimmung fühlt sich gut an. Aber sie lässt nicht wachsen. Der AXA Mental Health Report 2025 zeigt: 46 Prozent der unter 25-Jährigen fühlen sich in Online-Chats sicherer als in persönlichen Gesprächen. Eine Generation wächst mit KI-Präferenz auf. Was bedeutet das für echte Beziehungen? Für die Fähigkeit, Frustration auszuhalten? Für das Gemeinschaftsgefühl einer ganzen Generation?

Warnsignale und ein Fallbeispiel

Aus meiner Erfahrung betrachtet, sollen wir dann genauer hinschauen,

- wenn jemand KI-Interaktionen menschlichen Gesprächen vorzieht, nicht ab und zu, sondern grundsätzlich.
- wenn jemand von KI als „Freund" spricht und das nicht ironisch meint.
- wenn Entscheidungen konsequent an die KI delegiert werden, nicht als Sparring, sondern als Verantwortungsabgabe, im Sinne von: „ChatGPT hat gesagt, ich soll kündigen."
- wenn menschliche Beziehungen als „anstrengend" beschrieben werden und KI als „einfach".
- wenn jemand der KI-Anwendung Dinge erzählt, die er keinem Menschen erzählen würde – nicht, weil es privat ist, sondern weil er anderen nicht vertraut.
- wenn jemand mehr Zeit mit KI als mit Menschen verbringt.

Das alles sind Anlässe für Neugier. Türöffner für Gespräche, die sonst nicht stattfinden würden.

Dabei denke ich auch an Gespräche mit einem Klienten, Ende zwanzig, Softwareentwickler: Im Verlauf der Beratung kamen wir immer wieder auf seine Einsamkeit zu sprechen. Er hatte zwar Bekannte, doch die Kontakte schliefen immer wieder ein. „Ich weiß nie, was ich schreiben soll", berichtete er. Nebenbei erwähnte er, dass er Nachrichten an andere „erst durch ChatGPT laufen lässt". Ich wurde neugierig, fragte nach.

Es stellte sich heraus: Er schickte keine Nachricht an Freunde, ohne sie vorher prüfen zu lassen. Nicht auf Rechtschreibung – auf Wirkung. „Kann das falsch ankommen?", fragte er sich und die KI. „Klingt das zu aufdringlich?" oder „Ist das komisch, wenn ich mich nach drei Wochen melde?" Manchmal dauerte das länger als der reale Austausch selbst.

„Viel Aufwand", sagte ich. „Ja. Aber dann bin ich sicher, dass ich niemanden nerve." Da war sie, die private Logik: „Ich bin zu viel. Wenn ich nicht aufpasse, stoße ich Menschen ab." Die KI wurde nicht zur Formulierungshilfe, sondern zum Schutzschild gegen Ablehnung. Was sei das Schlimmste, das passieren konnte, wenn eine Nachricht „falsch ankam", fragte ich nach. „Der andere denkt, ich bin komisch." Und dann? „Dann meldet er sich nicht mehr." Und dann? „Dann habe ich wieder niemanden."

Da war er, der Kern: Der Gedanke „Nähe ist gefährlich. Ich muss mich kontrollieren, um nicht verlassen zu werden." Eine Gleichung aus der Kindheit. Seine Mutter hatte oft gesagt: „So redet man nicht mit Leuten." Meist dann, wenn er begeistert war. Oder traurig. Oder wütend. Irgendwann hatte er gelernt: Echte Gefühle stoßen ab. Die KI-Nutzung war nicht das Problem. Sie war das Symptom. Das Material, an dem wir arbeiten konnten.

Drei Fragen für die Praxis

KI-Nutzung sollte ein selbstverständlicher Teil der Anamnese werden – nicht anklagend, nicht besorgt, sondern neugierig. So wie wir nach Schlaf fragen, nach Bewegung, nach Beziehungen. Zum Beispiel:

- „Nutzen Sie KI-Assistenten wie ChatGPT?"
  Diese Frage normalisiert etwas, worüber viele nicht reden, obwohl sie es täglich tun. Sie öffnet eine Tür.

- „Wofür nutzen Sie KI am häufigsten?“
  Die Antwort zeigt die Funktion. Als Informationsquelle ist KI-Nutzung unproblematisch. Bei emotionaler Entlastung wird es interessant.

- „Wie fühlt sich KI an, verglichen mit Menschen?“
  Hier kommen die aufschlussreichen Antworten: „einfacher“, „sicherer“, „die KI versteht mich besser.“ Keine dieser Antworten ist falsch, jede ist Material für die weitere Arbeit.

Mein Grundsatz dabei: die KI-Nutzung nicht bekämpfen, sondern als diagnostisches Material nutzen. Nicht fragen: „Warum reden Sie mit einer Maschine?“, sondern: „Was gibt Ihnen das? Und was fehlt?“

Weder Panik noch Naivität

Die Individualpsychologie bietet einen besonderen Blick auf das Phänomen. Sie erlaubt, KI-Beziehungen als Ausdruck menschlicher Grunddynamiken zu verstehen – individuell wie kollektiv. Die Als-ob-Charakteristik ist dabei zentral: Sie erlaubt, KI-Beziehungen ernst zu nehmen, ohne zu pathologisieren.

Peter Geißler hat das kürzlich einen „kulturellen Prüfstein“ genannt: KI fordert uns heraus, unser Menschenbild und unsere Beziehungspraxis zu überprüfen. Therapeuten, so Geißler, seien keine Datenverarbeiter, sondern Resonanzträger. Leiblichkeit und Resonanz – das, was KI nicht kann – wird zur eigentlichen therapeutischen Qualität. Das gilt für uns Beraterinnen und Berater gleichermaßen.

Wir stehen vor einer Verschiebung, die schneller passiert, als wir denken können. Was wir verstehen können: warum wir so anfällig dafür sind. Die menschliche Kondition – Minderwertigkeitsgefühl, Streben nach Sicherheit, Sehnsucht nach Verständnis – trifft auf eine Technologie, die all das scheinbar bedient. Scheinbar.

Unsere Aufgabe als Berater:innen: Menschen helfen, ihre Muster zu erkennen, auch die digitalen. Gemeinsam überlegen:

- Was davon dient dem Leben?
- Was steht ihm im Weg?
- Ob das reicht?

Keine Ahnung. Aber ein Anfang. Der Rest zeigt sich in der Praxis. Mit echten Menschen, die echte Fragen mitbringen.

So wie immer.

05. - 08. November 2026
API-Tagung in Tambach



Für alle Menschen, die sich für Individualpsychologie interessieren.

Ein buntes Programm mit interessanten Vorträgen und lebendigen Workshops
Frühbucherrabatt bei verbindlicher Anmeldung bis 30.06.2026

Ansprechpartnerin für Informationen zur Tagung und Anmeldung:
Melanie Grießhaber, 01573 / 549 80 00, info@adler-pollak-institut.de
Weitere Infos u. Programm: https://www.adler-pollak-institut.de/termine/ 5% Ermäßigung für VpIP-Mitglieder