

16.04.2026

Pioneer Foundation: Journalismus neu denken

Toke Reimer

Mit Maschinen gegen das Alleinsein

Immer mehr Menschen greifen in einsamen Momenten zum KI-Chatbot. Ist das die Lösung der Einsamkeits-Pandemie oder schubst es Betroffene noch weiter in die Isolation?

Jesús Bautista hat die letzte Ausfahrt vor dem Teufelskreis erwischt, so sieht er es. Beinahe hätte er sich der Versuchung hingegeben. Einfach alles diesem Freund anzuvertrauen, der immer da ist, immer nett, ihm immer zustimmt. Damit er nicht allein ist.

Wie schmerzhaft Alleinsein ist, lernte Jesús früh. In seiner Heimat, dem mexikanischen Bundesstaat Oaxaca, sei der Weg zum Nachbarhaus weit gewesen, seine Geschwister oft nicht da. "Als ich neun war und Hilfe brauchte, aber niemanden fragen konnte – da habe ich begriffen: Ich bin einsam."

Heute ist Jesús 35 und arbeitet in einem regionalen Radiosender, auch in Oaxaca. Vor ein paar Monaten kamen zum Stress der Arbeit Probleme mit der Freundin dazu. "Ich habe einen Fehler gemacht.", sagt er nur. Und dann war sie da wieder, diese Einsamkeit. Er hat zwar Freunde, aber die sind zu der Zeit nicht da. Dabei würde er so gern mit jemandem sprechen, über all die Gefühle, die gerade in ihm brodeln. "Mit meinen Eltern oder meinem Bruder konnte ich darüber nicht reden. Ich habe zwar Freunde, aber sie waren zu der Zeit nicht da.", sagt er. Dieser eine Freund fehlt einfach. Dem er alles erzählen kann. Der *jetzt* für ihn da ist.

Jesús' Geschichte ist gewöhnlich. Sie könnte genauso gut Joseph aus Kenia, Yin-Mun aus Korea oder Paul aus Deutschland erleben. Einsamkeit ist eine Pandemie. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass jeder 6. Mensch auf der Welt einsam ist, also unter dem Gefühl leidet, nicht ausreichend wertvolle Beziehungen zu führen.

Dafür braucht es nicht einmal Isolation. Gar keine Kontakte, das ist eher ein Problem von alten Menschen - und die sind laut WHO sogar seltener einsam. Jungen Menschen mangelt es eher an Qualität in der Beziehung. Auch Jesús hat durchaus Kontakte: Er spricht täglich mit Kollegen, hat Freunde und sogar eine Beziehung. Aber für das Gefühl der Einsamkeit reicht der Mangel an wertvoller Beziehung im richtigen Moment. Und wenn das anhält, wird es gefährlich: Die Symptome reichen bis hin zu Depression, Angststörung, Herzkrankheit oder Schlaganfall.

Jesús hat in seinem Beziehungsstress eine Idee, wie er trotz Einsamkeit Hilfe finden könnte. Anders als mit neun nimmt er die Dinge selbst in die Hand. Warum nicht dem digitalen Begleiter anvertrauen, den er eh so oft auf der Arbeit nutzt? Der ist immer erreichbar und immer hilfsbereit. Jesús erklärt seine Lage ChatGPT.

Auch mit dem Schritt tut Jesús, was viele tun. Laut OpenAI, dem Unternehmen hinter ChatGPT, drehen sich etwa 50 Millionen Nachrichten an den Bot um Beziehungen und

persönliche Reflexion. Pro Tag. Diese Zahl steht neben den Nutzungsdaten jener KI-Anbieter, die sich auf persönliche Beziehungen spezialisieren, wie Replika (mehr als 40 Millionen Nutzer) oder [character.ai](#) (etwa 30 Millionen Nutzer).

Für Menschen in sozialer Isolation nimmt die KI-Begleitung im Wortsinn Form an: Unternehmen schicken Chatbots verbaut in [Lampen](#), in [Holzpuppen](#) oder [Robotern](#), in die Häuser einsamer Menschen.

Ist KI also der Impfstoff der Einsamkeits-Pandemie? "Ein zweischneidiges Schwert" nennt es Aike Horstmann. Die Sozialpsychologin forscht an der Universität Duisburg-Essen zu Mensch-Maschinen-Interaktion. "Wir sprechen in der Forschung von einer Abwärtsspirale der Einsamkeit. Wer von Einsamkeit betroffen ist, empfindet soziale Kontakte oft als bedrohlich und geht erst recht nicht neu auf Menschen zu." Diesen Kreislauf können Sprachmodelle durchbrechen, denkt Horstmann. Wenn Menschen mit ihnen als eine Art Coach im Safe Space üben, wo und wie sie hochwertige Beziehungen aufbauen können. "Problematisch wird es, wenn dieser Raum zu sicher wird, und Menschen das Bedürfnis nach echten Interaktionen ganz verlieren." Und die Unternehmen hinter den Modellen seien daran interessiert, den Raum möglichst sicher zu gestalten. Deshalb seien die Modelle oft wohlwollend und stimmen dem Nutzer bei allem zu.

"Obwohl ich den Fehler gemacht habe, schob ChatGPT meiner Freundin Verantwortung zu", sagt Jesús. Nach nur wenigen Nachrichten mit dem Sprachmodell hatte er das Gefühl, dass das Modell sein Problem nicht richtig versteht, einfach zu nett ist. Er wendet sich an einen Psychotherapeuten. "Ich habe zum Glück die Tools gelernt, um meine Emotionen zu kontrollieren und zu verstehen, was ich brauche. KI konnte mir das nicht geben, auch wenn sie kurz dieses Versprechen zu machen schien."

„Man muss sich bewusst machen, dass eine qualitativ gute Beziehung vielschichtig ist. Neben Wertschätzung, Verlässlichkeit oder einem offenen Ohr beinhaltet sie auch Widerspruch oder konträre Meinung diskutieren zu können.“ sagt Lukas Spahlinger. Er ist Referent für Digitale Transformation der evangelischen Kirche Hessen und hat sich ein Jahr einem Projekt zum Einsatz von KI in Bildungsorganisationen gewidmet. Es sei offensichtlich, dass KI und ihr Einsatz als soziale Bezugspunkte längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. "Ich habe nichts dagegen, dass KI im Alltag eingesetzt wird. Aber wir müssen als Gesellschaft die ethische Frage beantworten, inwieweit es uns gut tut, dass eine Technologie menschliche Beziehungen simuliert und gegebenenfalls ersetzt."

Bei Jesús kam es nicht so weit. Die Antworten waren nicht gut genug, Jesús war zu resistent für die Schmeicheleien des Modells. Aber dieses Scheitern wird mit dem Fortschritt der Modelle wohl seltener. Widerspruch und Reiberei, so oft als Qualität der menschlichen Beziehung ausgeschrieben, lassen sich auch in die Anweisungen eines Chatbots integrieren.

Sozialpsychologin Horstmann glaubt trotzdem nicht daran, dass KI Modelle das Bedürfnis nach sozialer Interaktion vollends befriedigen können. Auf der Suche danach, was genau Menschen *Menschen* brauchen lässt, könnte der neue Faktor KI derweil hilfreich sein: „Ich glaube, dass gerade diese Begegnungen von Mensch und KI uns immer wieder etwas beibringen können, was wir über Menschen noch nicht wussten“.

Jesús scheinbar banaler Chat hat bei ihm Eindruck hinterlassen. In seiner Stimme ist hörbar, wie nah es ihm ging. Er warnt seitdem in seinem Umfeld und online regelmäßig Menschen. "Fallt nicht darauf rein.", sagt er. Die Probleme mit seiner Freundin konnte er lösen, dank seiner - analogen - Therapie.