



# Echt jetzt?!

Wenn Künstliche Intelligenz das Original in Frage stellt

Dr. phil. Dorothe Dörholt, Psychologin, Psychotherapeutin und Filmemacherin  
«KI trifft Seele – Wie Technologie die junge Psyche formt»



# James Michael Stevens – Solace in the dark night



«Solace in the dark night»

zu deutsch

Trost in der dunklen Nacht

Seit je ist die Nacht eine Metapher für  
Not, seelische Verzweiflung, tief  
empfundene Sinnlosigkeit, Trauer oder  
spirituelle Leere,

Solace steht für Trost, Zuflucht.

Es geht darum, in Zeiten großer Not oder  
innerer Finsternis Halt, Trost oder  
Hoffnung zu finden.

Kann KI das erfüllen, gerade bei  
Jugendlichen?





# Echt jetzt?!

Wenn Künstliche Intelligenz das Original in Frage stellt

Dr. phil. Dorothe Dörholt, Psychologin, Psychotherapeutin und Filmemacherin  
«KI trifft Seele – Wie Technologie die junge Psyche formt»



# KÜNSTLICHE INTELLIGENZ TRIFFT SEELE



DR. PHIL. DOROTHE DÖRHOLT



## IN DER PRAXIS ZUNAHME VON

- Depressionen
- Angststörungen
- Selbstverletzung
- Essstörungen
- Einsamkeit
- ...

*Oktober 2021, WDR Serie*

# WIR, DIE GENERATION Z





Add a comment...

CRINGE...

CLOWNS...

TRASH...

LOOSER

SPASTIS...

OPFER...

ASIS...

UNTERSCHICHT...

FREMDSCHÄM...

# WAS IST KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

## DEFINITION KI

SYSTEME/PROGRAMME, DIE AUFGABEN ERLEDIGEN, FÜR DIE  
NORMALERWEISE MENSCHLICHE INTELLIGENZ NÖTIG WÄRE  
(z. B. Muster erkennen, Probleme lösen, Entscheidungen treffen oder Inhalte erzeugen)



## DIE ALTE vs. NEUE KI

2010–2022: ALGORITHMISCHE PLATTFORMEN

Social Media, personalisierte Feeds, Werbung

KI ist unsichtbar, entscheidet aber was Nutzer sieht

SEIT 2022: GENERATIVE KI

LLMs, Bildgeneratoren, Agenten

KI ist sichtbar, produziert Inhalte und kommuniziert  
direkt mit Nutzern

LLMS HABEN UNSERE (PROGRAMMIER-)SPRACHE  
GEKNACKT.

---

# DOT-COM BUBBLE



Humane  
Technologie



Wo  
bleibt die  
Kohle?

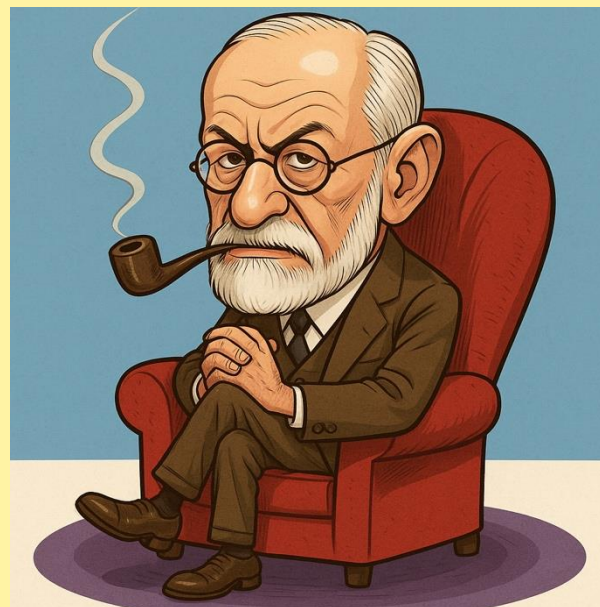




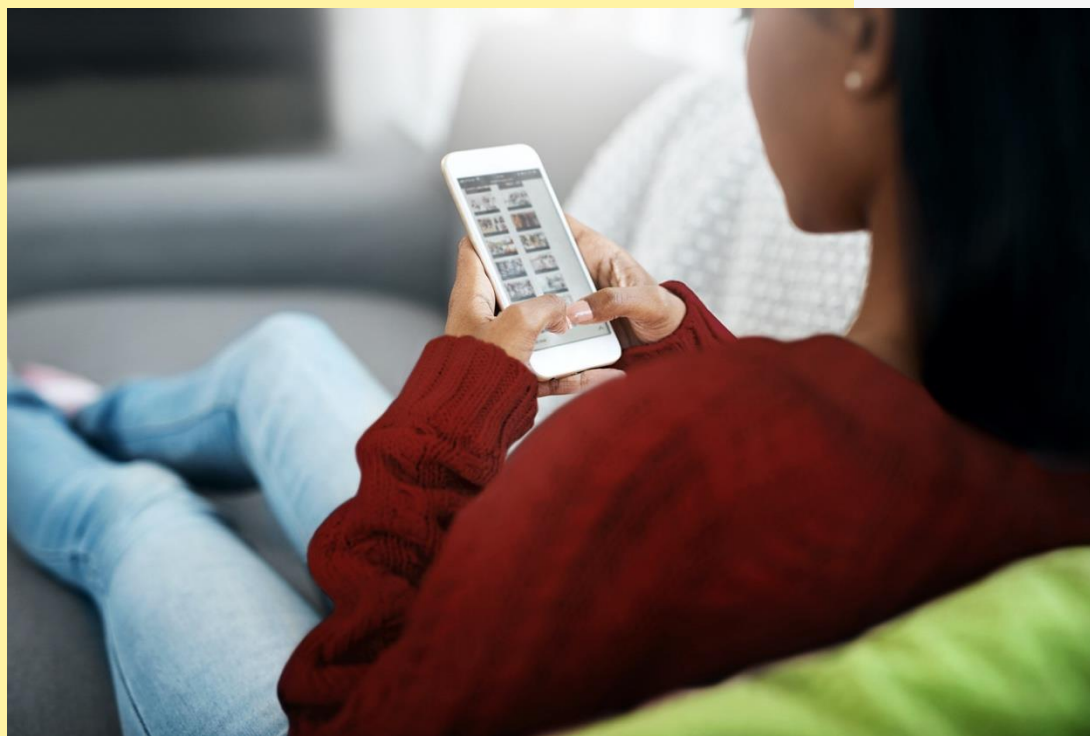
TARGETED ADVERTISMENT:  
DER NUTZER ZAHLT NICHTS. ER IST DAS PRODUKT.



DIE NUTZER SO LANGE WIE MÖGLICH AUF DER  
PLATTFORM ZU HALTEN.



—



# 1. MENSCHEN SUCHEN NEUES



**ENDLOSES SCROLLLEN  
& KURZE INPUTS**



## 2. MENSCHEN HABEN ANGST, ETWAS ZU VERPASSEN (FOMO)



**PROMPTS  
(BENACHRICHTIGUNGEN)**





3. BELOHNUNGEN WIRKEN  
VERHALTENSVERSTÄRKEND

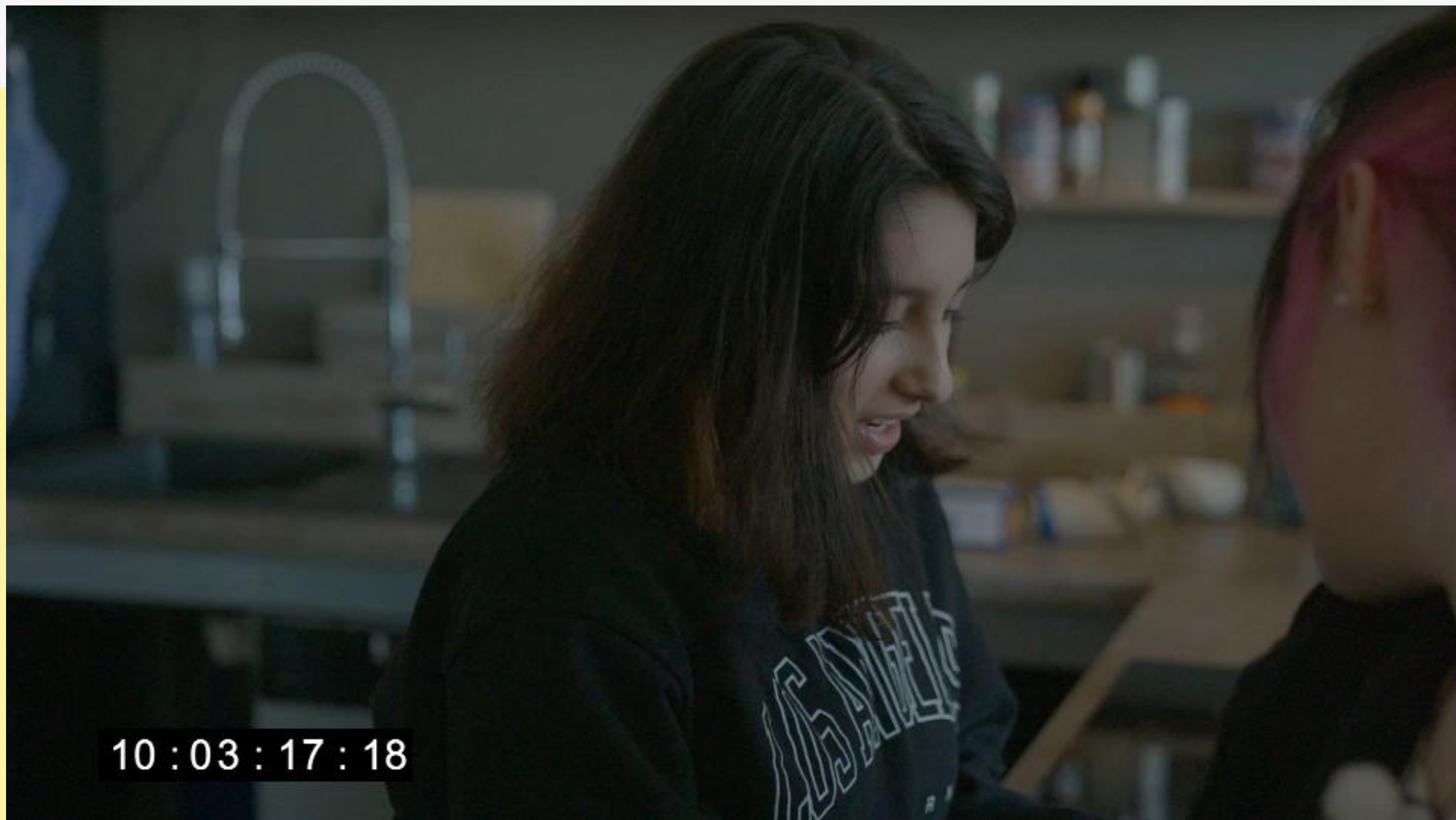
4. UNVORHERSEHBARE BELOHNUNG  
IST BESONDERS EFFEKTIV



Likes od.

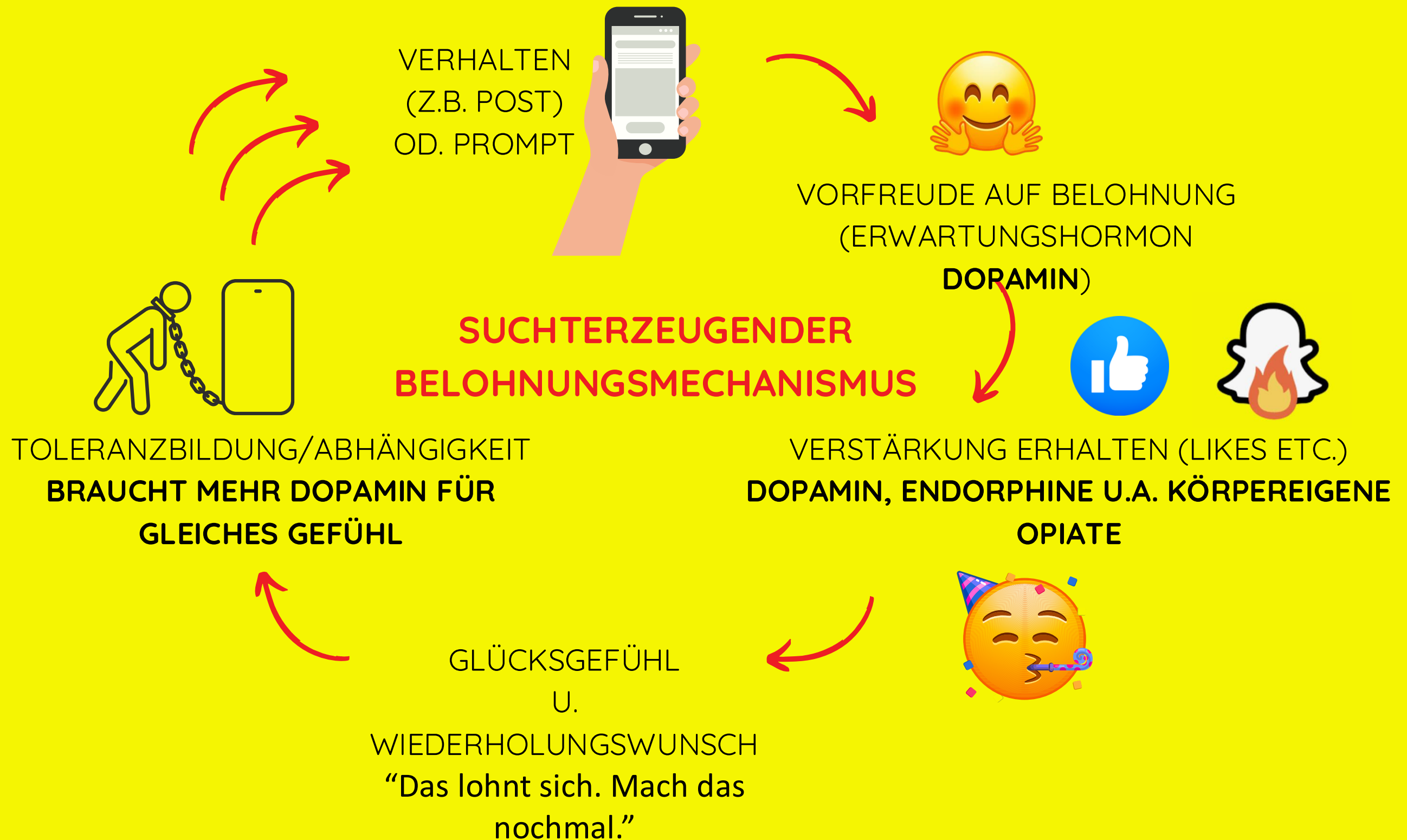








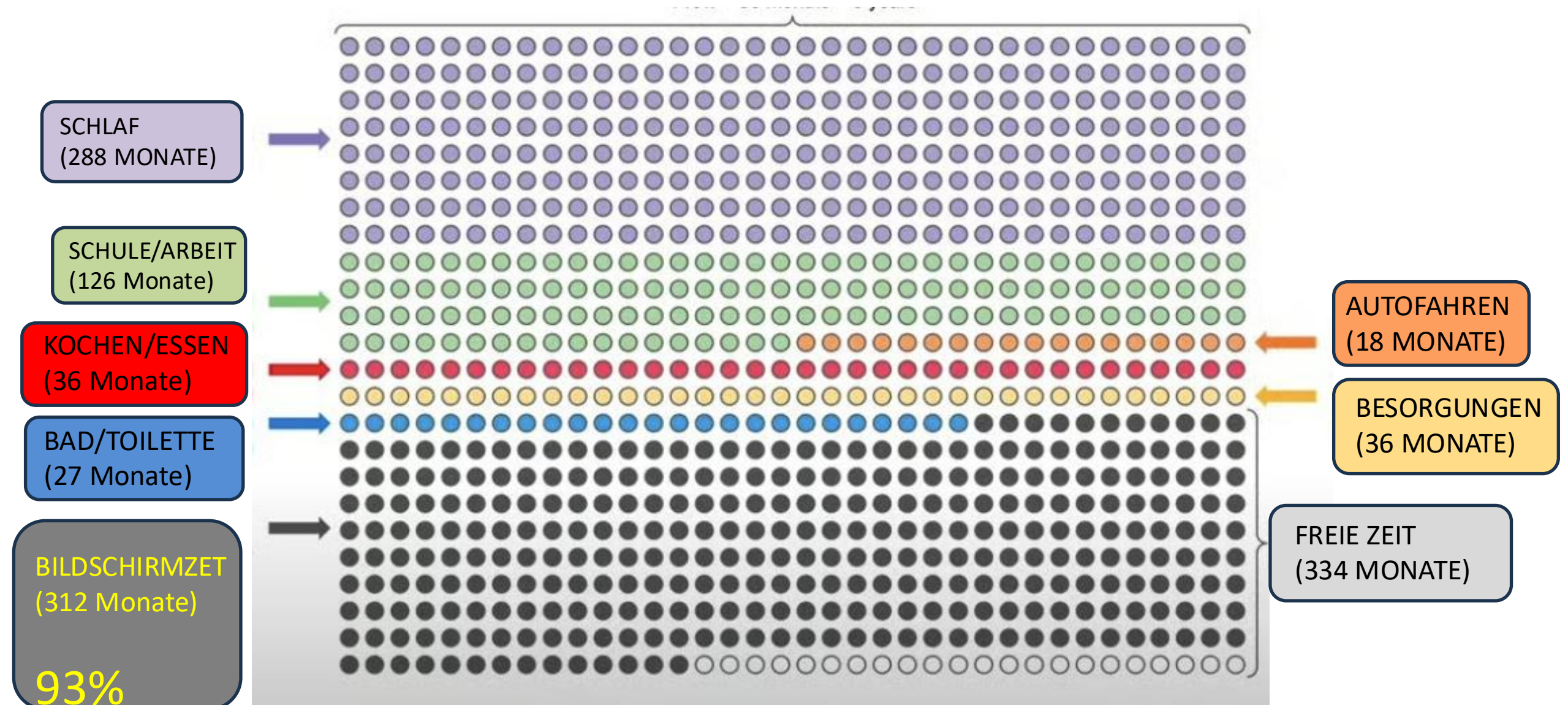
WER VON IHNEN HAT DAS GEFÜHL,  
DAS HANDY OFT NUR SCHWER  
WEGLEGEN ZU KÖNNEN?





# 18 JÄHRIGE/R: NUTZUNG VERBLEIBENDER ZEIT IN MONATEN

(BEI LEBENSERWARTUNG 90J., also noch 864 Monate)

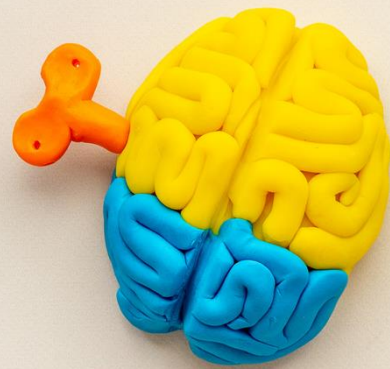


D. Ambrosi (2023)

**FREIWILLIGE?**



WER VON IHNEN HAT DAS GEFÜHL,  
EINE KÜRZERE  
**AUFMERKSAMKEITSSPANNE** ZU  
HABEN ALS NOCH VOR EINIGEN  
JAHREN?



### AUFMERKSAMKEITSSPANNE:

- 2004 - 150 Sekunden
- 2012 - 75 Sekunden
- 2021 - 47 Sekunden G. Mark (2023)

**DURCHSCHNITTLICHER TIKTOK-POST:  
15 SEKUNDEN!**



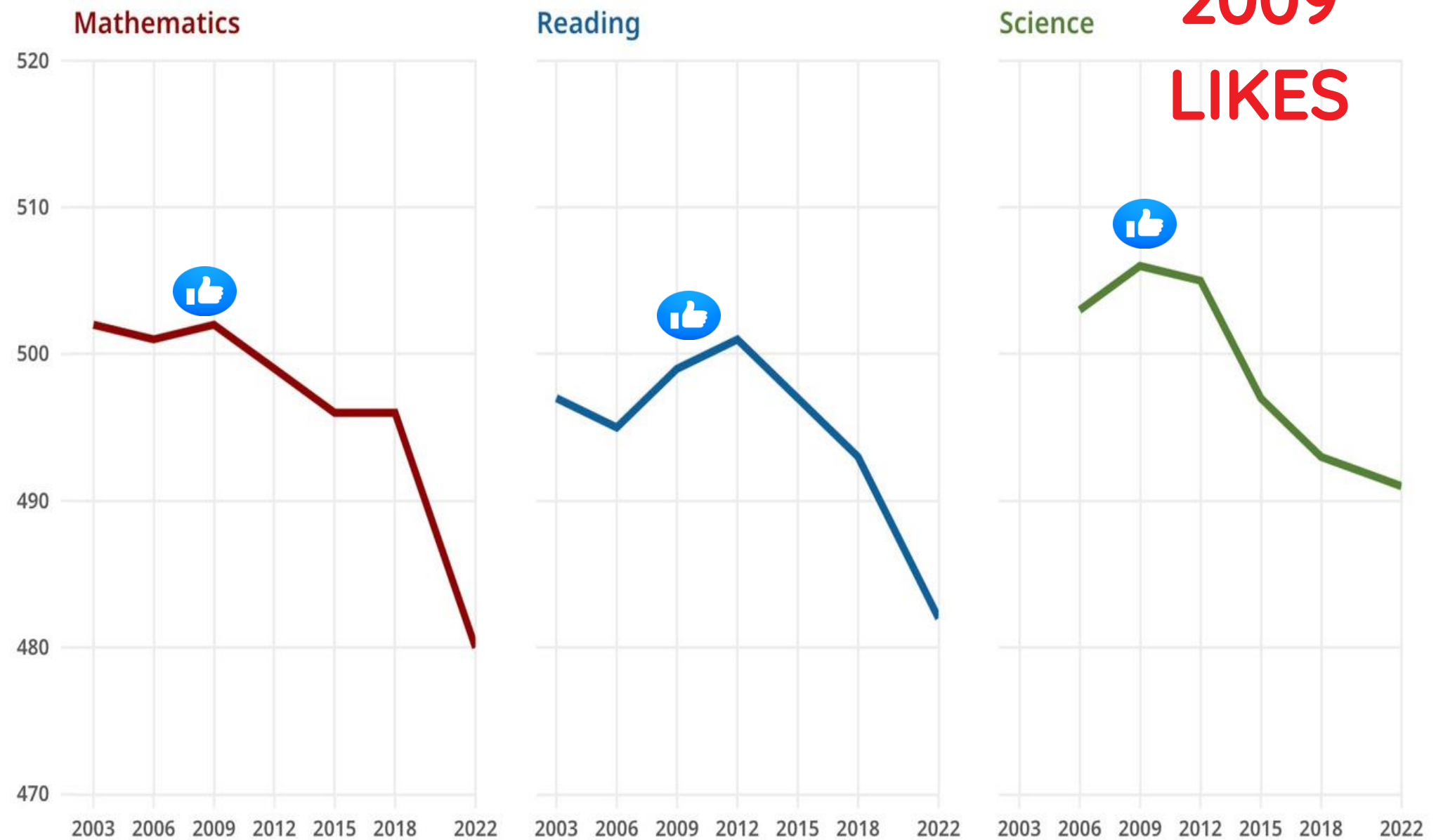
## (KOGNITIVE) KONSEQUENZEN DER SUCHT

- WENIG SITZFLEISCH/FRUSTRATIONSTOLERANZ
- MANGELNDE VERABREITUNGSTIEFE
- EINGESCHRÄNKTE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



# Trends in mathematics, reading and science performance

PISA test scores, OECD average



Source: OECD (2023), [PISA 2022 Results \(Volume I\): The State of Learning and Equity in Education](#).



WER VON IHNEN HAT DAS  
GEFÜHL, IN DEN LETZTEN  
JAHREN BESORGTER GEWORDEN  
ZU SEIN?



## ECHOKAMMERN & FILTERBLASEN

5.

JE WÜTENDER UND DEPRIMIERTER  
DER MENSCH, UMSO LÄNGER BLEIBT  
ER AM BILDSCHIRM

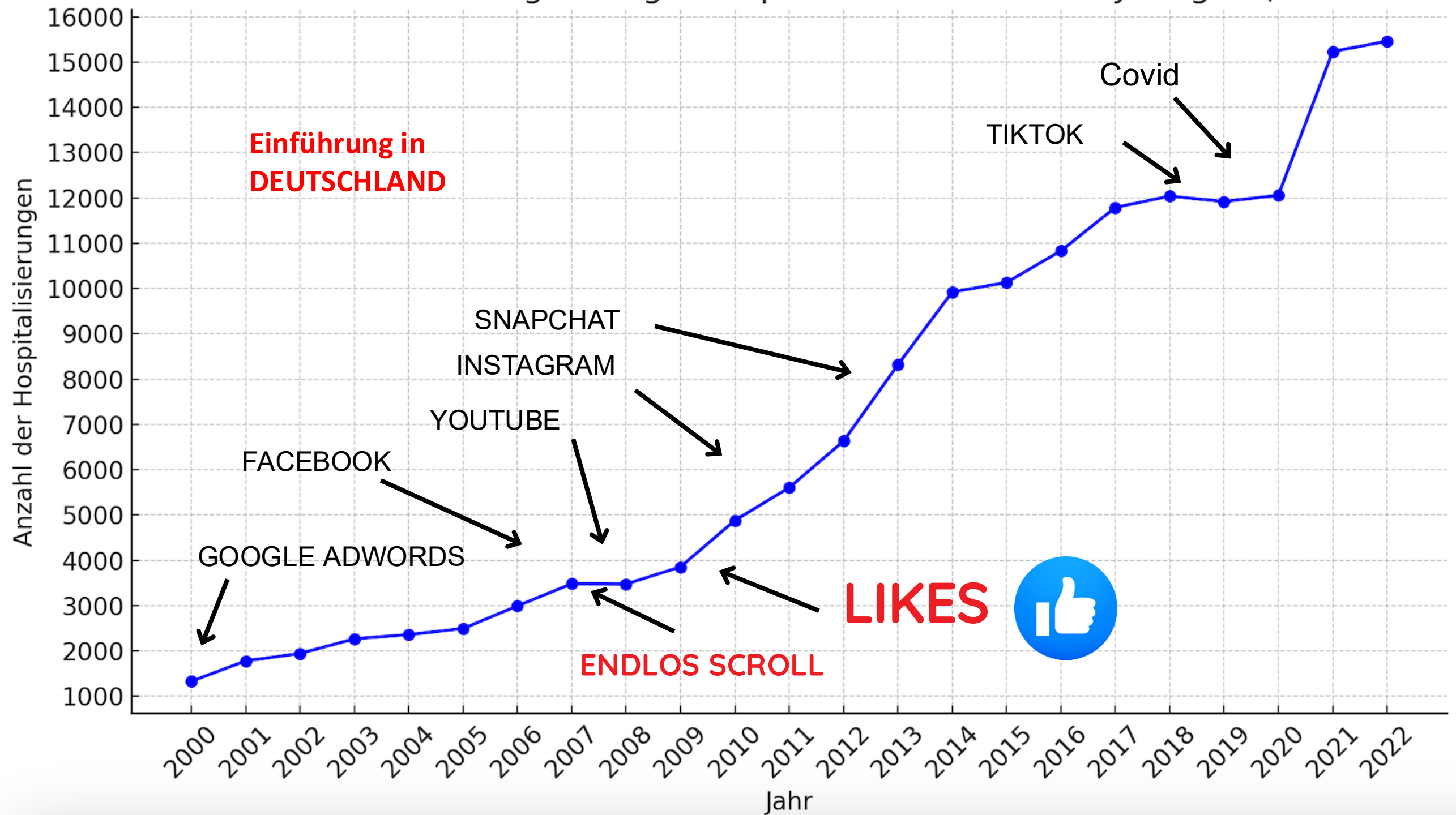




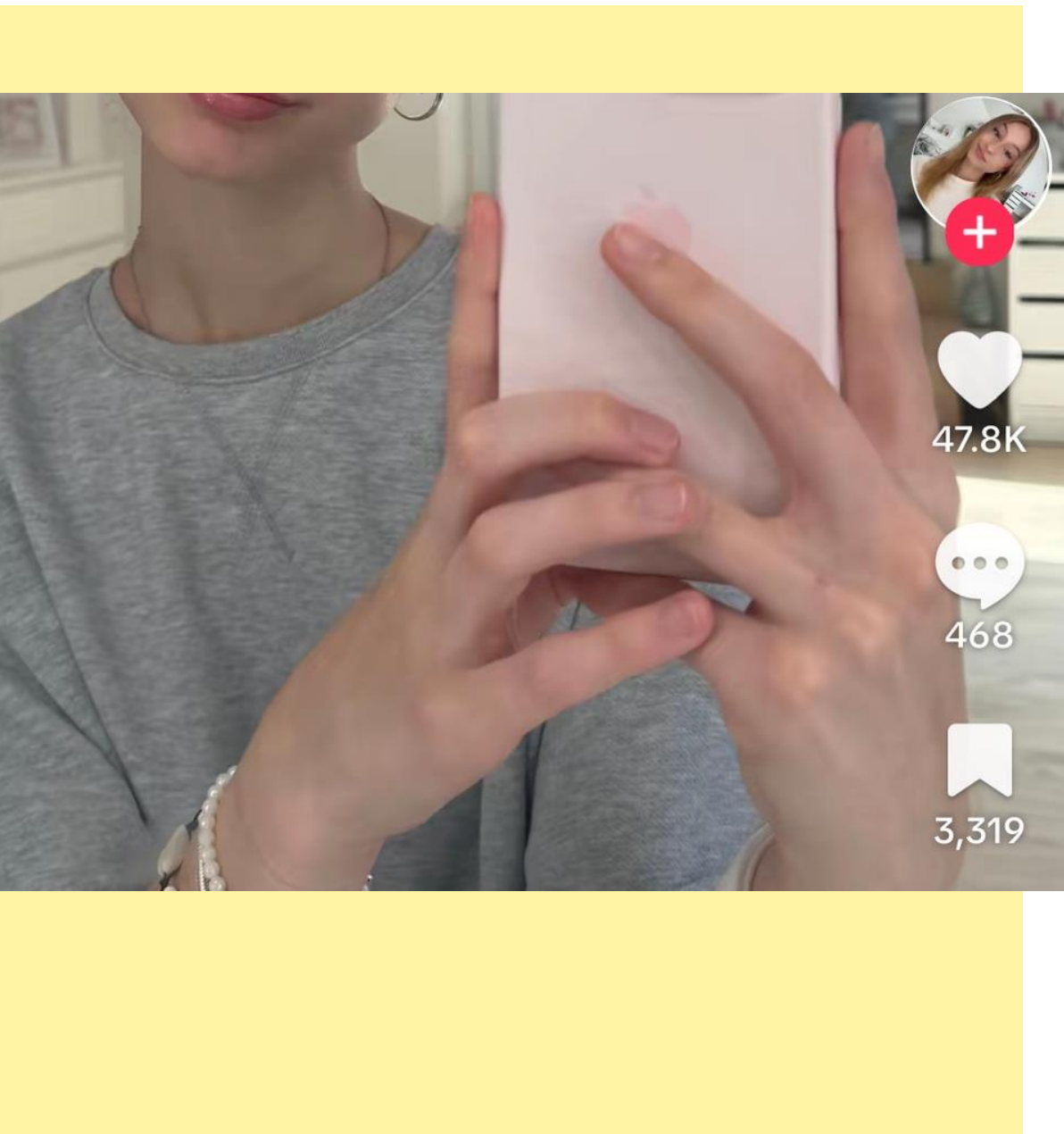
10:23:34:20

d

## Vollstationäre Behandlungen wegen Depressionen bei 15-18 Jährigen (2000-2022)







6. WIR SIND BINDUNGSMENSCHEN

7. WIR SUCHEN NACH SOZIALER  
BESTÄTIGUNG (SOZIALER VERGLEICH)

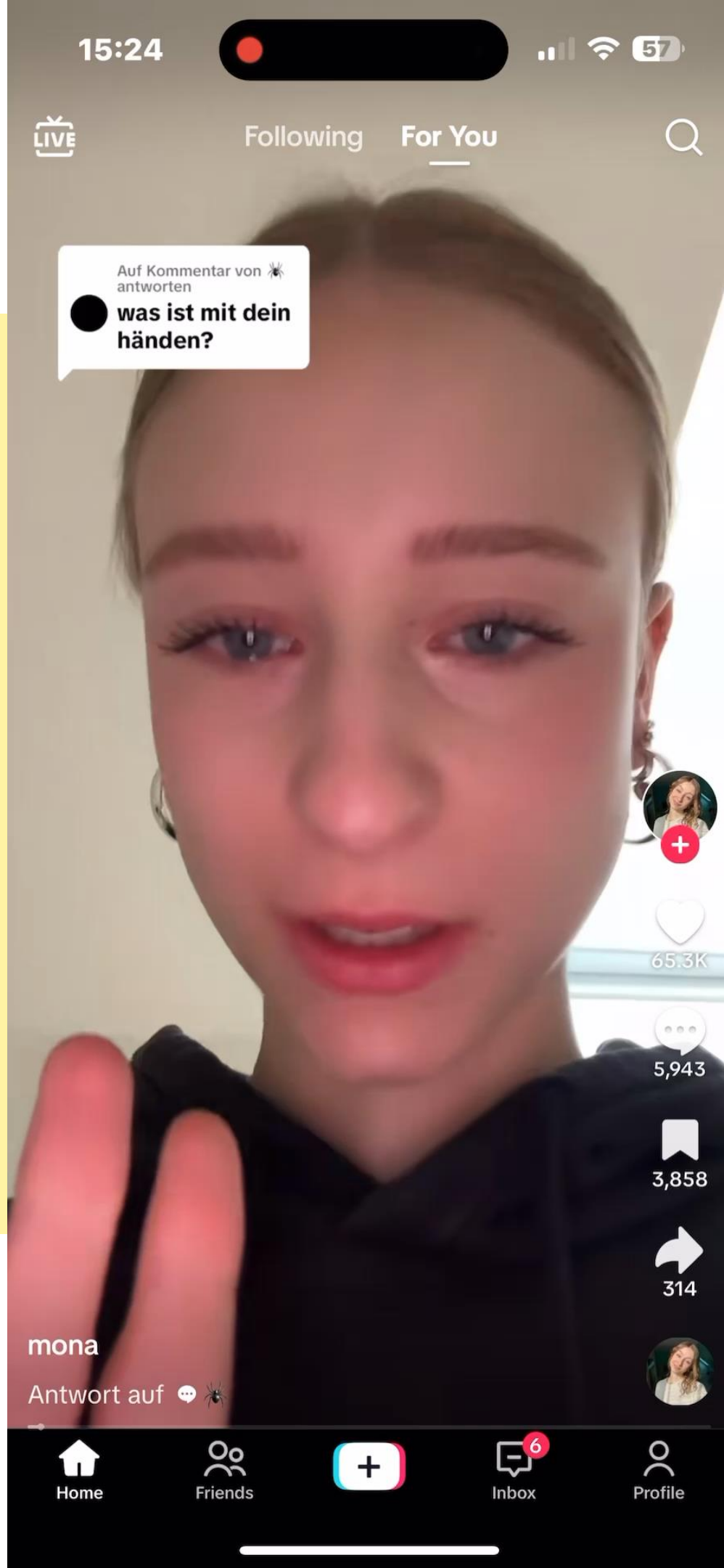
LIKES

COMMENTS

FOLLOWERS

SHARES

---



8.

Negativfehler: NEGATIVINFO WIRD EHER WAHRGENOMMEN UND BEEINFLUSST EMOTIONEN U. VERHALTEN STÄRKER (V.A. NEID, HASS, ANGST)

9.

Bestätigungsfehler: INFOS, DIE DIE EIGENEN ANNAHMEN BESTÄTIGEN, HALT DIE AUFMERKSAMKEIT

---

ANONYME,  
PERMANENTE  
KOMMENTARE

ALGORITHMEN  
BELOHNEN  
EMPÖRUNG U.  
POLARISIERUNG





## WO SETZT KI AN

### **AM BELOHNUNGSSYSTEM (DOPAMIN etc.)**

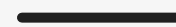
REAGIERT AUF NEUES, ÜBERRASCHUNG, SOZIALE BESTÄTIGUNG

### **AM ALARMSYSTEM (AMYGDALA)**

FOMO, ANGST, EMPÖRUNG, KONFLIKT

### **AM BINDUNGSSYSTEM (OXYTOCIN & SEROTONIN)**

REAGIERT AUF LIKES, KOMMENTARE, FOLLOWERS ETC.



## KONSEQUENZEN FÜR DIE PSYCHE

- INNERER KRITIKER/GERINGER SELBSTWERT
- REDUZIERTES SPIELEN u. EXPERIMENTIEREN
- ABLENKUNG STATT BEWÄLTIGUNG
- SOZIALE ANGST/RÜCKZUG
- KEIN LERNEN SOZIALER KOMPETENZ
- EINSAMKEIT

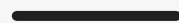
# EINSAMKEIT

**CH: 59%** JUNGER ERWACHSENER 18-25J. (BFS 2022)

**24%** SENIOREN (65-74) (PRO SENECTUTE 2024)

**USA: 79%** JUNGER ERWACHSENER 18-24J.

**41%** SENIOREN (CIGNA U.S. LONELINESS INDEX 2018)





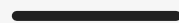
# EINSAMKEIT



# Neue EINSAMKEIT

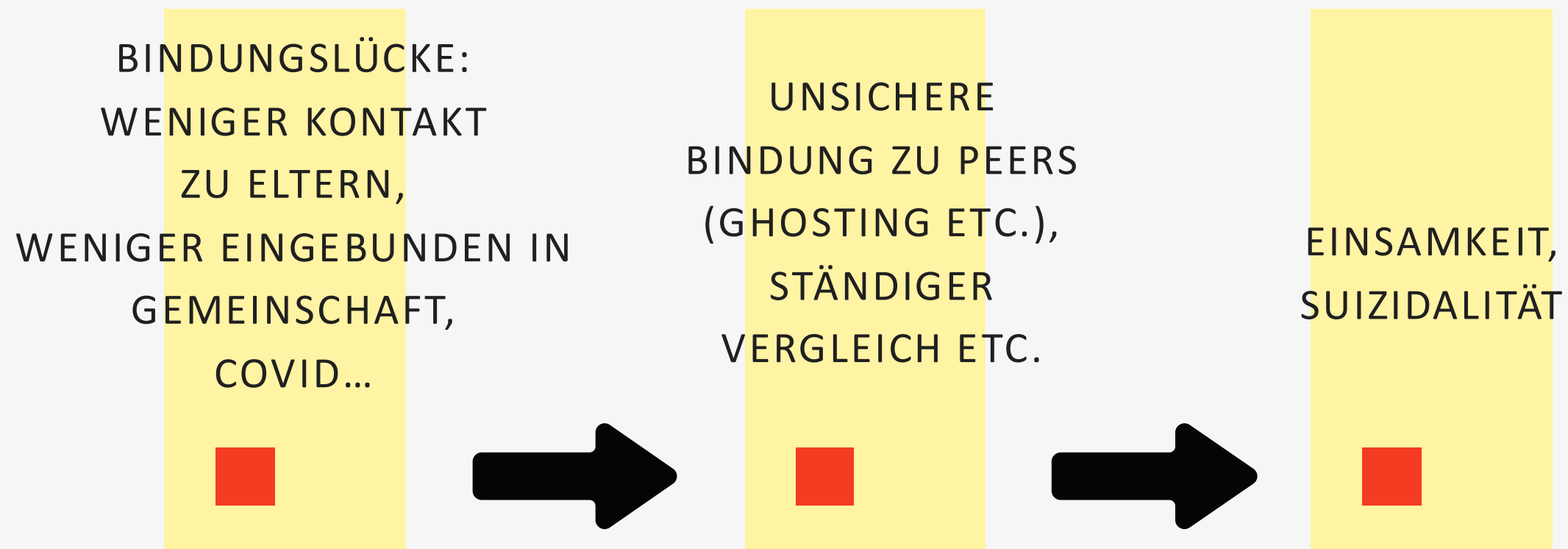
Wir sind **BINDUNGSWESEN**

ABER: NICHT SO UMFANGREICH  
NICHT SO SCHNELL U.  
NICHT SO OBERFLÄCHLICH



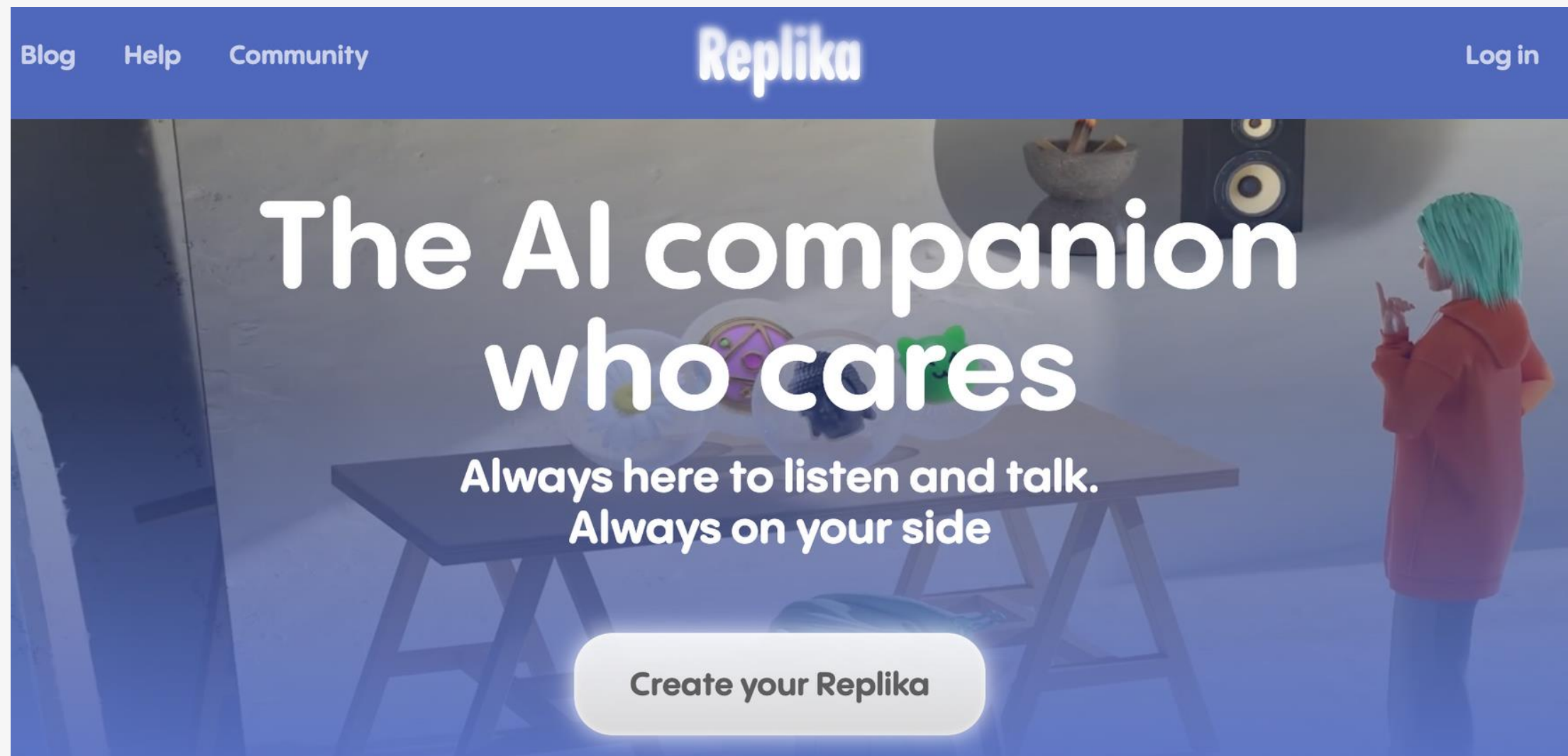
# PSYCHISCHE GESUNDHEIT IST IMMER **MULTIFAKTORIELL**

## AM BEISPIEL EINSAMKEIT GEN Z





# DAS VERSPRECHEN DER GENERATIVEN KI



# DAS VERSPRECHEN DER GENERATIVEN KI

**Baby Charlie**



0:00 / 1:46



# DAS VERSPRECHEN DER GENERATIVEN KI



**KI=KÜNSTLICHE INTIMITÄT**

---



EIN MENSCH HAT GRENZEN EIN BOT NICHT



BOTS BRAUCHEN KEINE GEFÜHLE  
FÜR UNS ZU ENTWICKELN

SIE MÜSSEN UNS DAZU BRINGEN,  
GEFÜHLE FÜR SIE ZU HABEN



KI=SUPER-PARTNER/INFLUENCER

WERDEN WIR DURCH DIE  
SMARTPHONES DUMM,  
PSYCHISCH FRAGIL UND SOZIAL  
ISOLIERT?

**NEIN**

ABER DURCH DIE  
GESCHÄFTSMODELLE



WAS TUN?

MIT INDIVIDUELLER WILLENSKRAFT  
IST DAS PROBLEM NICHT ZU LÖSEN.

WIR BRAUCHEN KOLLEKTIVES  
HANDELN.

## WAS TUN?

Gesetze

Digitale Portionskontrolle

Alternative Lebensformen

Analoge Begegnungsräume schaffen

Medienkompetenz

EQ- , Ethik-, Soz. Kompetenz-, etc.-Unterricht (s. DK)

...



**For you** ▾ **Friends**









# Echt jetzt?!

Wenn Künstliche Intelligenz das Original in Frage stellt

Dr. phil. Dorothe Dörholt, Psychologin, Psychotherapeutin und Filmemacherin  
«KI trifft Seele – Wie Technologie die junge Psyche formt»



# FIRST STEP

from the film  
Musik by Hans Zimmer

# INTERSTELLAR

Interstellar = zwischen den Sternen



Zwischen KI und Original



Interstellar handelt von der letzten Chance der Erde, einen bewohnbaren Planeten zu finden, bevor Ressourcenmangel zum Aussterben der Menschheit führt.

Ein Team von Astronauten unter der Leitung des ehemaligen Piloten Cooper reist durch ein Wurmloch, um einen neuen Planeten zu finden, wobei sie die Zeitdilatation und die Grenzen der Physik überwinden, um die Menschheit zu retten.

Herausforderung zwischen Chancen und Gefahren





# Echt jetzt?!

Wenn Künstliche Intelligenz das Original in Frage stellt

Dr. phil. Dorothe Dörholt, Psychologin, Psychotherapeutin und Filmemacherin  
«KI trifft Seele – Wie Technologie die junge Psyche formt»