

Ist ChatGPT ein besserer Partner als ich?

Meine Partnerin hat sich in letzter Zeit verändert. Sie ist oft am Computer, fasziniert von den Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz. Kürzlich hatten wir Streit. Sie sagte, dass sie sich von ChatGPT besser verstanden fühle als von mir. Sie ging in ihr Büro, schloss die Tür und drehte den Schlüssel. Ich blieb ratlos und etwas eifersüchtig zurück. Wie soll ich mich verhalten?

Die künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag rasant. Bereits wenden sich viele Menschen mit Lebensfragen an Chatbots – vermutlich ohne sich bewusst zu sein, dass sie Unternehmen damit viel über sich preisgeben, denn diese speichern die Daten. Tatsächlich kann eine KI wie ChatGPT helfen, eine Situation zu klären, sich der eigenen Position bewusster werden und Sicherheit zu gewinnen. KI kann auch für die Paarbeziehung eine Chance sein, denn sie gibt vermittelnde, konstruktive Tipps. Man sollte sich allerdings bewusst sein, dass ChatGPT nicht «recht» hat, sondern wie ein Echoraum für die eigenen Gefühle wirkt.

Wenn Ihre Partnerin die Beziehungssituation mit ChatGPT bespricht, validiert der Bot alles, was sie sagt, er ist keine neutrale Person. Ihre Partnerin fühlt sich daher im Moment des Streits ver-

standen von ChatGPT, obwohl die Argumente der KI nicht auf Empathie beruhen, sondern auf Wahrscheinlichkeiten und Informationen aus dem Internet. Dennoch wirkt diese Form von Kommunikation mitfühlend und ist daher äusserst attraktiv, um unangenehmen Gefühlen und Gesprächen in Konfliktsituationen zu entkommen. Der «Austausch» fühlt sich nährend an.

Demgegenüber ist die Auseinandersetzung mit einem menschlichen Gegenüber anstrengender, konfrontativer, sie ist nicht vom Algorithmus weichgespült. Deshalb ist es wichtig, dass Sie darüber das Gespräch mit Ihrer Partnerin suchen, sich ins Spiel bringen. Formulieren Sie Ihre Beobachtungen, erzählen Sie ihr, wie Sie sich fühlen, wenn ChatGPT aus ihrer Sicht wichtiger ist als Sie. Fragen Sie nach, was Ihre Partnerin bewegt. Zeigen Sie Ihrer

Partnerin, was Ihnen die Zeit mit ihr bedeutet. Führen Sie lustvoll Auseinandersetzungen miteinander und finden Sie einen Umgang mit den Unterschiedlichkeiten, welche im echten Leben einfach dazugehören.



Salome Roesch,
Paarberatung
im Kanton Zürich

Lebensfragen. Fachleute beantworten Ihre Fragen zu Glauben und Theologie sowie zu Problemen in Partnerschaft, Familie und anderen Lebensbereichen: Corinne Dobler (Seelsorge), Martin Bachmann und Salome Roesch (Partnerschaft und Sexualität) und Ralph Kunz (Theologie). Senden Sie Ihre Fragen an «reformiert.», Lebensfragen, Payergasse 13, 8001 Zürich. Oder an lebensfragen@reformiert.info